



مطلع عشق

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده اند:

خانه‌ای که در آن قرآن فراوان خوانده شود، خیر آن بسیار گردد و به اهل آن وسعت داده شود و برای آسمانیان بدرخشد چنان که ستارگان آسمان برای زمینیان می‌درخشند.
(کافی ج ۲، ص ۶۱۰)

اصل توجه بانوان کشور ما به قرآن و حضورشان در صحنه قرآن، پدیده‌ای است که باید به عنوان توفیق بزرگ نظام جمهوری اسلامی در مقابل چشم بینندگان و جویندگان و منتقدان و دوستداران و مخالفان قرار بگیرد.

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله خامنه‌ای Khamenei.ir

۷ گانه گفت‌وگو با کودک

بامن سخن بگو

تعامل و ارتباط صحیح با کودکان به خصوص نوجوانان، مانع بروز بسیاری از مشکلات و آسیب‌های روحی و روانی می‌شود.

با برقراری ارتباط صمیمانه و دوستانه با فرزندان خود نه تنها باعث اعتماد به نفس و احساس قدرت در کودک می‌شوید، بلکه با راهنمایی‌های به موقع و اظهار نظرهای سنجیده، می‌توانید قدرت تفکر و چگونه اندیشیدن او را پرورش دهید و در مواجهه با چالش‌های ناگزیر زندگی، او را مقاوم و استوار سازید.

برای برقراری ارتباط موثر با فرزندان بهتر است به نکات مهم و کاربردی توجه داشت که امروز ما درباره آن برای شما نوشته و به این نکات پرداخته‌ایم.

نسرین صفری / روان‌شناس بالینی



۴ به طور سلیس و روان و در حد فهم و توان تجزیه و تحلیل کودک و از همه مهم‌تر به زبان خود کودک با او سخن بگویید. این نوع گفت‌وگو اثربخشی گفت‌وگو را دو صد چندان می‌کند، در حالی که استفاده از کلمات سخت و عبارات غیر قابل فهم نتیجه‌ای معکوس دارد و کودک را دچار سردرگمی و حیرانی می‌کند.

۶ به نیاز کودک خود به برقراری ارتباط، بسیار توجه و اهمیت دهید و از رابطه‌های سریع که صرفاً پاک کردن صورت مسئله است یا بی توجهی به کودک قلمداد می‌شود به شدت اجتناب کنید. اگر در شرایطی قرار دارید که امکان گفت‌وگو نیست یا به لحاظ روحی آمادگی صحبت کردن و چالش با کودک را ندارید، بهتر است در آن لحظه چربی عدم گفت‌وگو را به کودک توضیح دهید و سپس زمانی را برای گفت‌وگو با او تعیین کنید. این رفتار هوشیارانه و مدبرانه نه تنها باعث درک احساس و تحسین صراحت شما از جانب کودک می‌شود بلکه این اعتماد و اطمینان را در کودک ایجاد می‌کند که با اطمینان خاطر از شنونده بودن شما، حرف‌هایش را با صراحت بیان کند.

۷ در حین گفت‌وگو، به منظور بیان نظر خود، سخنان او را قطع نکنید یا به دنبال ارائه راهکار نباشید. اجازه دهید حرف‌های فرزندان به انتهای خود برسد و او هر آنچه را لازم می‌داند با شما در میان بگذارد. پس از آن است که می‌توانید با بیان پرسش‌هایی چون: «آیا درست متوجه شدم که مشکل تو این است که...» به نظرت چه کار دیگری انجام می‌دادی سریع‌تر به نتیجه می‌رسی، فکر می‌کنم اگر اندکی صبر می‌کردی نتیجه بهتری عایدت می‌شد نظر خودت چیست؟ و... اطلاعات خود را درباره آن موضوع خاص افزایش دهید یا حتی ارائه راهکار و پیشنهاد کنید. بگذارید فرزندان، خود، با پاسخ دادن به پرسش‌های هدایت کننده شما، به حل مسئله خویش دست یابد. دریافت یکباره راه حل نهایی، مانع تفکر درست او و آگاه شدنش به جوانب مساله می‌شود. از سوی دیگر هرگز هنگام گفت‌وگو، از سوال‌های بسته که پاسخ‌شان بلی / خیر است و جملات امری (باید) استفاده نکنید.

۵ سعی کنید با تمام وجود او را درک کنید و در حین گفت‌وگو، با توجه به شناختی که از روحیات و نیازهای فرزندان دارید، با او همراه و همگام شوید. مثلاً اگر می‌دانید حس ترحم و دلسوزی افراطی شما باعث ناراحتی و دل‌آزرگی او می‌شود، از گریه و بغض و بیان جملاتی که حاکی از افسوس است به شدت اجتناب کنید، اما اگر آگاه به این نکته هستید که با بغض کردن یا ریختن چند قطره اشک هنگام ابراز ناراحتی و تاسف کودک، ادامه گفت‌وگو با او تسهیل می‌شود، این کار را انجام دهید. از سوی دیگر تلاش کنید سخنان او را جدی بگیرید و در برابر چیزهایی که به شدت از آنها معترض است و احساس ناراحتی می‌کند یا بالعکس در مورد چیزهایی که باعث شادی، خوشحالی و خرسندی او می‌شود، آن گونه که شایسته است عکس العمل نشان دهید.

۱ علاقه‌مندانه با او به گفت‌وگو بنشینید و پیگیر مسائل و مشکلاتش باشید. با جان دل، به سخنانش گوش بسپارید و در صورت نیاز، به منظور انتقال حس همدلی و همدردی، او را تایید کنید یا در آغوش بگیرید و نوازش کنید.

۲ هرگز مشکلات و دغدغه‌های ذهنی کودک را کوچک، پیش پا افتاده و بی ارزش نپندارید، چون در غیر این صورت ممکن است از بیان مسائلش با شما امتناع کند یا دچار بدخلقی، خشم، لجبازی، احساس خشم و حقارت شود.

۳ در فضای گفت‌وگو ایمنی که انتخاب کرده‌اید، روبه روی هم بنشینید و با زبان بدن خود نیز با کودک تان گفت‌وگویی داشته باشید؛ مثلاً، با نگاه‌های کنجکاوانه، خود را مشتاق شنیدن حرف‌هایش نشان دهید، یا با بیان جملات و عبارات کوتاهی چون «و هووم، چقدر سخت، حق با توست، منم ناراحت شدم، راست می‌گویی و...» او را به ادامه گفت‌وگو تشویق کنید. همچنین برای بهینه کردن گفت‌وگو با کودک لازم است به زبان بدن او نیز توجه کنید. اگر چه ممکن است کودک نتواند به روشنی با ما سخن بگوید اما با رفتارها، حرکات و ژست‌های بدن و چهره خود هنگام صحبت کردن (در هم کردن انگشتان، ناخن جویدن، اخم کردن، نگاه‌های خیره و هراسان، مشت کردن دست‌ها و...) می‌تواند به صورت غیر کلامی با ما حرف بزند و پیام‌های ذهنی‌اش را انتقال دهد.