

کارمند خیابان چهل و هشتم



کاغذ نازک و باریکی را که روی آن چند جدول همراه با اسم و آدرس خانه‌ی او دیده می‌شد توی دستش جا به جا کرد . . .

بعد هم آن را گذاشت توی جعبه‌ی باریکی که حداقل ده - پانزده تا کاغذ هم‌شکل و هم‌اندازه با آن کاغذ نازک و باریک که روی آن چند جدول همراه با اسم و آدرس خانه‌ی او دیده می‌شد، روی هم دراز به دراز افتاده بودند . . .

یاد زمستان پارسال افتاد که بعد از سوزاندن سه - چهار تا از بخاری برقی‌های چینی، چقدر گردنش را جلوی رفقایش کج کرده بود تا بتواند علاوه بر دادن هزینه‌ی دوا و دکتر بچه‌هایش، یک بخاری درست و درمان هم برای خانه بخرد . . .

یادش آمد که خانه‌شان در طبقه پنجم یک آپارتمان در دورافتاده‌ترین جای شهر است که آسانسور ندارد و برای آنکه بتواند کپسول اجاق‌گازشان را پر کند مجبور است تمام این پله‌ها را حداقل ماهی دوبار بالا و پائین برود . . .

و گذشته از درد کمر، سه برابر هزینه‌ی پرکردن کپسول را کرایه ماشین بدهد . . . یادش آمد که همسرش گفته بود: « . . . اگر یک اجاق برقی داشتیم . . . »

بعد هم یادش به تولد دومین بچه‌شان افتاد . . . وقتی که دیگر آبگرمکن پنجاه لیتری کفاف خانواده را نمی‌داد و آنها مجبور شدند یک آبگرمکن برقی بزرگتر بخرند . . .

یادش آمد که . . .

پائین یکی از جدولهای روی قبض نوشته شده بود:

« مبلغ قابل پرداخت : »

« مبلغ بدون احتساب یارانه: »

محمد کمالی

تقویت مهارت‌های اجتماعی در فرزندان

مهتاب علی مرادی



اغلب والدین ترجیح می‌دهند فرزندان تربیت کنند که به راحتی بتوانند با دیگران ارتباط برقرار کرده و دوستی‌های خوب و سالم داشته باشند. ولی متأسفانه نمی‌دانند از کجا شروع کنند و از چه روش‌هایی پیروی کنند. ما در این مقاله سه روش به شما معرفی می‌کنیم که با پیروی از آنها بتوانید مهارت‌های اجتماعی را در فرزندانتان تقویت کنید.

۱- نقاط ضعف و قوت فرزندتان را شناسایی کنید.

پیش از شروع هر کاری، رفتار فرزندتان را با دیگران زیر نظر بگیرید و نقاط ضعف و قوت او را ارزیابی کنید و ببینید آیا برای ارتباط برقرار کردن با دیگران تمایل دارد؟

آیا به کمک و همدردی با دوستان خود علاقه‌ای دارد؟ چه تعداد دوست دارد؟
علایم هشداردهنده‌ای که می‌توانید در فرزندتان مشاهده کنید، بدین صورت است: تعداد دوستانش کم باشد، نوبت را رعایت نکند، خود را دست کم بگیرد، اسباب‌بازی‌هایش را به دیگران ندهد، در موقع گفت‌وگو با دیگران یا خیلی به آنها نزدیک شود یا خیلی دور بایستد و فاصله‌ی مناسب را رعایت نکند، زور بگوید و فقط بخواهد حرف خود را به کرسی بنشاند، با لحنی خشن و تند صحبت کند، مرتب ایراد بگیرد، صحبت دیگران را قطع کند و خود شروع به حرف زدن کند، با دوستان خود کنار نیاید، قدرت برقراری ارتباط چشمی را نداشته باشد و در نهایت پیش از اتمام کامل بازی، آن را ترک کند و سراغ کار دیگری برود.

۲- دوست‌یابی را به فرزندتان آموزش دهید.

والدین باید به فرزندان خود مهارت‌های اجتماعی را آموزش بدهند و این فرصت را برای آنها فراهم کنند تا خود با سعی و خطا بتوانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. بر طبق نظر روان‌شناسان، کودکان از همان سنین کودکی می‌توانند مهارت‌های اجتماعی را از والدین خود فرا بگیرند.
بهتر است والدین ابتدا روی نقاط ضعف کودکشان متمرکز شوند و یکی یکی روی آنها کار کنند. پدر و مادر می‌توانند هر یک به تنهایی روی تک تک این مشکلات با فرزندشان کار کنند و خود الگوی مناسبی برای او باشند و به او توضیح دهند که در زندگی، رفتار خوب و مناسب داشتن چقدر اهمیت دارد و سپس از او بخواهند به تدریج رفتار و منش خود را اصلاح کند و هر روز، اشتباهاتش از روز قبل کمتر شود. والدین نیز باید فرصت‌هایی را فراهم کنند تا او بتواند مهارت‌های جدیدی را که آموزش دیده، تمرین کند. البته بهتر است در ابتدا با کودکانی برخورد کند که آنها را نمی‌شناسد و یا حتی از او کوچک‌تر هستند. به این ترتیب شما می‌توانید تمام عکس‌العمل‌های او را به خوبی ارزیابی کنید و نتیجه کارتان را به وضوح ببینید.

والدین می‌توانند برای تقویت مهارت دوست‌یابی در کودکان خود به آنها آموزش دهند که چگونه سر صحبت را با دیگران باز کنند، اسباب‌بازی‌هایشان را به دوستان خود بدهند و با هم دوستانه بازی کنند. با این عمل آنها به تدریج این توانایی را کسب می‌کنند تا در هر جایی که هستند دوستانی پیدا کنند که هم از لحاظ فکری و هم از لحاظ نوع علایق با آنها نزدیک باشند. والدین باید فرزندانشان خود را تشویق کنند تا به دوستانشان جملات مثبت و تحسین‌آمیز بگویند. به عنوان مثال اگر کودکشان مشغول بازی است و دوستش نظر خوبی می‌دهد و یا کار خوبی انجام می‌دهد به او بگوید: «آفرین، عجب فکر خوبی» و یا «آفرین، خوب کار کردی».

۳- او را به داشتن رفتار خوب تشویق کنید.

فرزندتان را تشویق کنید به دیگران احترام بگذارند و از عباراتی مانند «لطفاً» و «تشکر می‌کنم» بیشتر استفاده کند. رفتار خوب و مناسب داشتن باعث می‌شود فرزندتان با دیگران راحت‌تر ارتباط برقرار کند، دوستان بیشتری داشته باشد و حتی در مدرسه و سر کار نیز موفق‌تر ظاهر شود. مدیرانی که از بین تعداد زیادی داوطلب تنها قصد انتخاب چند نفر را داشته باشند، کسانی را برمی‌گزینند که روابط اجتماعی بهتر و مناسب‌تری داشته باشند.

شما خود سعی کنید با احترام گذاشتن، رفتار خوب داشتن و به کار بردن عباراتی مانند «لطفاً»، «ممنون» و «معدرت می‌خواهم»، بهترین الگو برای فرزندتان باشید. برای آنها به طور واضح و شفاف توضیح دهید برخورد خوب داشتن و احترام گذاشتن به دیگران چقدر در زندگی آنها اهمیت دارد. سعی کنید هر هفته یک رفتار خوب را به آنها آموزش دهید و به تدریج رفتار نامناسب آنها را تصحیح کنید.