

پاسخ دهیم.

در درون هر یک از ما مرکزی وجود دارد که می داند چه چیز برایمان خوب است و چه چیز بد. گماشتن یک نگهبان خودی برای مراقبت از اعمال و رفتارهایمان، باعث خواهد شد نیک و بد کارها نمایان شود و پایان کارها نیکو شود.

ولی بهتر است بدانید که اغلب در همین فرصت‌های کوتاه است که می توان راه بهبود فکر یا اندیشه‌ای را که در آن لحظه درگیرش هستیم، بیابیم. همین اندک توقف و تأمل به ما کمک خواهد کرد تا به سر انجام کارها بیندیشیم و این چیزی نیست جز مراقبت و نظارت بر اعمال خود.

منبع: تبیان/به کوشش: هیأت تحریریه

کمتر از خود آگاهی نیست. باید بدانید تا شما نخواهید نمی شود که نمی شود.

برای خود آگاهی از تکنیک توقف مدد بگیرید. وقتی رانندگی می کنید، در برابر تابلوها و چراغ‌های ایست توقف می کنید، توجه به این علامت‌ها باعث خواهد شد که شما به آسانی و سلامت به مقصد برسید. حال از شما می خواهیم این رفتار را در طول روز چندبار، آن هم به مدت چند دقیقه، انجام دهید. چند دقیقه بایستید و ببینید چه می کنید؟ به آن چه فکر می کنید و یا انجام می دهید بنگرید و خود را محاسبه کنید. هر چند این کار عجیب به نظر می رسد که ما فقط در یک توقف کوتاه، می توانیم به آن چه انجام می دهیم، بیندیشیم و به سوال‌های خود

## سر کودکتان داد نزنید!

امروزه دیگر والدین برای تنبيه کودکان کمتر متولّ به تنبيه بدنی می شوند و در واقع به جای بلند کردن دست، صدای خود را بالا می برند. غافل از این که بعضی از کلمات به کار رفته در فریادها از صدمات بدنی هم بدترند.

برخی از والدین همیشه در حال فریاد زدن هستند. گویی کودکان صدای آنها را نمی شنوند. وقتی کودکان با هم جنگ و دعوا می کنند، تکالیف شان را انجام نداده اند و والدین مجبور شوند مسئله‌ای را برای چندمین بار تذکر دهند چنان فریاد می زندند که گویی در اپرا هستند.

گاهی والدین تصویر می کنند فرزندشان آنقدر به فریاد آنها عادت کرده است که در صورتی که فریادی را نشنود هیچ عملی را انجام نخواهد داد. چرا نباید سر بچه داد زد؟

البته والدین در سکوت بعد از فریاد احساس خیلی بدی پیدا می کنند و در واقع این احساس با احساس والدینی که در برخورد با کودک از کمربند استفاده کرده اند تفاوتی ندارد. آنها هم بعد از استفاده از کمربند پشمیان می شوند و به همین شدت ناراحت خواهند شد. فریاد جای کمربند را می گیرد و هر چه تعداد و نوع کلمات به کار برده شده در هنگام عصبانیت بیشتر باشد، شدت صدمات روحی ایجاد شده در کودک بیشتر و متأسفانه عوارض این صدمات طولانی مدت خواهد بود.