

زندگی مثبت

سلامت
سال هفدهم | شماره ۸۱۰ | شنبه ۲۰ شهریور ۱۴۰۰



سخنی با والدین

دکتر شیمایا

درمانگر کودک و نوجوان، دکترای روان‌شناسی تربیتی

مسئولیت‌پذیری در کودکان (قسمت اول)

برای آموزش مسئولیت‌پذیری به کودک هیچ وقت زود نیست اما کودک باید در فاصله سنی تقریباً ۱/۵ تا ۲ سالگی این حس را که دوست‌داشتنی‌ترین است و با همین ویژگی‌هایی که دارد، حتی اگر هیچ‌کاری هم انجام ندهد، بودنش بهترین هدیه‌ای است که خداوند به پدر و مادرش داده، تجربه کرده باشد. او باید در این دوره غیرمشروط، توجه، محبت و عشق کافی دریافت کند و نباید به‌خاطر کاری که نمی‌کند عصبانیت، محبت و پشتیبانی‌مان را از او دریغ کنیم. اگر تمام مراحل رشد فرزندان درست طی شود، شرایط مسئولیت‌پذیری مهیا می‌شود. کودک باید بفهمد صرف نظر از اینکه نمره درسی‌اش خوب است یا بد و آتاقش را مرتب می‌کند یا نه، برای پدر و مادرش دوست‌داشتنی است. اگر این همگامی بین رشد و مسئولیت، وجود داشته باشد، خود کودک بیش از هر کس دیگری از پذیرفتن مسئولیتی خاص خوشحال خواهد شد.

چطور کودک را مسئولیت‌پذیر بار بیاریم؟

کودکان دو، سه و چهار ساله عاشق کمک کردن هستند پس از این ویژگی استفاده کنید و آنها را دست کم نگیرید. یکی از روش‌های مؤثر آموزش مسئولیت‌پذیری به کودکان، واگذار کردن کارهای روزمره به آنهاست. البته در این زمینه، مرحله رشدی کودک و کارهایی که می‌تواند انجام دهد در نظر داشته باشید. مثلاً کودکان در دو سالگی قادرند لباس‌های کثیف را در سبد رختشویی بریزند، اسباب‌بازی‌ها را پس از بازی جمع‌آوری و هنگام شستشوی لباس‌ها به کمک شما لباس‌های تیره را از لباس‌های روشن جدا کنند. کودکان در ۳ سالگی می‌توانند جوراب‌های شسته شده را با کمک رنگ و شکلشان جفت کنند، به یک گیاه آب دهند، چیزی را که زمین می‌ریزد، پاک و ظرف خود را از روی میز جمع کنند. در ۴ سالگی نیز باید قادر باشند ظرف‌ها، قاشق‌ها و دستمال سفره‌ها را روی میز بچینند، حوله‌ها را تا کنند، گردگیری کنند، در مرتب کردن رختخواب خود کمک کنند، شیر بریزند و با یک جاروی کوچک زمین را جارو کنند. معمولاً بین ۳ تا ۵ سالگی، کودک هر چیزی را از روی تقلید یاد می‌گیرد. به همین دلیل می‌توانید مرتب کردن اتاق را مانند بازی به او نشان دهید و او را در این کار همراهی کنید. او نیاز دارد بداند که این کار را از کجا شروع کند و هر وسیله را چطور سرجای خود بگذارد. تصور نکنید فرزند شما خیلی کوچک است.

تکنیک‌های مسئولیت‌پذیری در کودکان کدامند؟

دادن حق انتخاب: یک عنصر کلیدی در ایجاد حس مسئولیت‌پذیری، یادگیری انتخاب‌های مسوولانه است. بچه‌ها از سنین بسیار پایین مجبورند انتخاب کنند. انتخاب‌های مسوولانه استعدادی نیستند که بچه‌ها هنگام تولد به‌صورت جادویی و مادرزادی داشته باشند و از طریق تمرین، آزمون و خطا و تجربه‌های زندگی و پیامدهای آن انتخاب‌ها به دنبال دارند، آموخته می‌شود. برخی والدین تصور می‌کنند که فرزندان کوچکشان آماده تصمیم‌گیری نیستند و تلاش می‌کنند آنها را هدایت کنند، راهنمایی کنند یا فرزندان را همان‌گونه که هست، بپذیرند چون فکر می‌کنند هنگامی که بزرگ‌تر شود، آماده تصمیم‌گیری برای خود خواهد بود. این والدین تصور می‌کنند فرزندان خیلی کوچک، غیرقابل اعتماد و احتمالاً بسیار نابل‌تر از آن هستند که بتوانند انتخاب‌های مناسبی داشته باشند و احتمالاً عقیده دارند که از طریق سال‌ها تربیت و هدایت، بالاخره یاد می‌گیرند انتخاب کنند و درست رفتار کنند و به حرف والدین خود گوش دهند. مراقب این نگرش باشید. اگر می‌خواهید فرزندان پرورش دهید که مسوولانه عمل کنند، انواع فرصت‌ها را در اختیارشان قرار دهید تا بتوانند حق انتخاب داشته باشند. به آنها کمک و تشویقشان کنید تا بتوانند انتخاب‌هایشان را ارزیابی کنند و از آنها درس بگیرند. **الگو باشید:** مثلاً هنگام ملاقات‌ها با هم، ساعت برسیم، پول اضافه فروشنده را به او بگردانیم، به موقع کارهای لازم را انجام دهیم، با کودکان و دیگران محترمانه صحبت کنیم و نسبت به اشتباهاتمان صادق باشیم و مسوولیت آنها را بپذیریم.

توقعات خود و قوانین را به وضوح شرح دهید: مثلاً نگویم بپشم مرتب باش، به وضوح برایش شرح دهید که انتظار داریم پس از بازی، وسایل بازی را در کمندش قرار دهد.

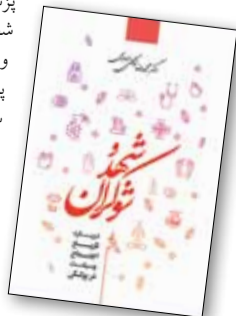
اجازه دهید کودکان اهدافی برای خود تعیین و انتخاب کنند و مشکلات را حل کنند: بچه‌ها نیاز دارند به عنوان یک تصمیم‌گیرنده مسائل را تجربه کنند. کودکان را در برنامه‌های خانه و خانواده درگیر کنید، مثلاً آنها را تشویق کنید در چیدمان خانه یا اتاق خود یا اوقات فراغت ... تصمیم‌گیری کنند. زمانی که به کودکی مسوولیتی می‌دهیم (حتی وقتی نمی‌دهیم) اجازه دهید اعمال کودکان منطقی و طبیعی انجام شود و جین عمل آن را تصحیح نکنیم. این موضوع شامل همه بچه‌ها می‌شود، چه کودکانی که مسوولیت کاری را می‌پذیرند ولی آن را درست انجام نمی‌دهند و چه آنهایی که اصلاً مسوولیت کاری را نمی‌پذیرند مانند کودکانی که هر صبح برای رفتن به مدرسه تا وقتی که مادر بیدارشان نکند، بیدار نمی‌شوند. هر دو گروه باید نتیجه رفتارشان را ببینند بنابراین خود کودک متوجه می‌شود هنگامی که مسوولیتی را پذیرفته، باید در برابر آن پاسخگو باشد. یا در موردی که کودک دیر بیدار می‌شود، خواهد دید که پس از رسیدن به مدرسه، ناظم او را بازخواست می‌کند. در این صورت است که تغییرات مناسبی در رفتار و انتخاب‌هایشان اتفاق می‌افتد.

به جای جملات منفی از جملات مثبت استفاده کنید: به جای اینکه بگویید «اگر لباس‌های مهمانی را در نیواری ...» از این عبارت استفاده کنید «اگر می‌خواهی بازی کنی، اول باید لباس‌های مهمانی را عوض کنی.» اگر چندبار این جملات را تکرار کنید، انجام این کارها برای کودک به شکل عادت درمی‌آید و دیگر نیازی نیست کارها را مرتب به او یادآوری کنید. به یاد داشته باشید یکی از موارد اساسی در آموزش مسئولیت‌پذیری به کودکان، استفاده از عواقب طبیعی و منطقی رفتارهاست. **ادامه دارد...**

معرفی کتاب

شهد و شوکران

پزشکی جوان شهد و شوکران است. همچون شهدی درمانگر و التیام‌آور وقتی برای درمان انسان‌ها به کار می‌رود و شوکرانی کشنده و مرگ‌آور، وقتی برای شکنجه و آسیب زدن به انسان‌ها به کار رود. کتاب «شهد و شوکران» در مورد مسائل تاریخی، جامعه‌شناختی و سیاسی پزشکی در سه بخش است و نگاهی تحلیلی به سیر پزشکی در بستر جامعه دارد. در بخش «پزشکی و تاریخ» به وضعیت پزشکی و داروسازی از آغاز تاریخ تا زمان حاضر پرداخته شده و شخصیت‌های برجسته پزشکی ایران معرفی شده‌اند. در بخش «پزشکی و سیاست» مسائل اخلاقی پزشکی و تأثیر تصمیم‌گیری‌های سیاسی بر پزشکی و استفاده از پزشکان برای شکنجه و آزمایش سیفلیس روی سیاه‌پوستان آمریکا و استفاده از مایع محصولات فراریخته در کشورها پرداخته شده است. در بخش «پزشکی و اجتماع» به روش‌های شبه‌پزشکی و بی‌فایده و شیوه‌هایی برای تطابق عادت‌های فرهنگی با مسائل پزشکی در اجتماع و استفاده بهینه از شیوه‌های پزشکی با در نظر گرفتن عادت‌های فرهنگی و عقاید دینی پرداخته شده است. کتاب شهد و شوکران را دکتر محمدرضا توکلی صابری نوشته و انتشارات میرهام آن را منتشر کرده است. ■



عکس و مکث



معاون فنی مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت میانگین رعایت تهبویه در کشور ۴۶ درصد و میانگین زدن ماسک ۴۴ درصد است.

جامعه سالم

اقتدار و مهر، کلید داشتن خانواده‌ای آرام

بیشتر خواهر و برادرها با یکدیگر در خانه دچار مشکل می‌شوند و گاهی دعوا می‌کنند. رفتاری که باعث بحث و دعوی بیشتر میان آنها می‌شود، این است که احساس کنند پدر و مادر طرف یکی از طرفین را می‌گیرد. پس بهتر است پدر و مادر به جای آنکه به فرد خاصی اشاره کنند، عمل و رفتار اشتباه را گوشزد کنند: «بچه‌ها، بدون اجازه و وسایل کسی دست زدن کار درستی نیست»، «فریاد زدن رفتار مناسبی نیست» و ... خیلی مهم است رفتاری که درباره اشتباه بودنش به فرزندمان تذکر می‌دهیم، انجام ندهیم؛ مثلاً وقتی می‌گوییم فریاد زدن خوب نیست، هنگام مشاجره‌ها گفت‌وگو کنیم و فریاد نزنیم. فرزندان در محیط خانواده به هدایت‌گر و فرد یا افرادی نیاز دارند که آنها را مدیریت کنند. آنها در سنی نیستند که بتوانند تمام امور را اداره کنند. منبع اقتدار در خانواده پدر و منبع مهر در محیط خانه مادر است. باید شرایطی فراهم شود که اقتدار بتواند مسیری به وجود بیاورد که فرزندان بدانند خانواده اصولی دارد، هر طور که بخواهند نمی‌توانند رفتار کنند و محیط خانواده مامن و جایگاه آرامش است و سعی می‌کنند مراقب رفتارهای خود باشند. در این مطلب برای حفظ آرامش خانه مطالبی را یادآوری می‌کنم که بهتر است به این نکته‌ها توجه کنید:

❖ کودکان در سنین اوایل مدرسه به دنبال استقلال‌طلبی یا حتی توجه‌طلبی‌اند بنابراین اجازه دهید فرزندان یک روز خاص در هفته درباره نوع غذا، تفریح و ... تصمیم بگیرد و از این رفتار لذت ببرد و احساس عزت نفس کند. ❖ کودکان نیاز دارند، بازی کنند و دیگران را



دکتر بهاره نوروزی، روان‌شناس عضو انجمن روان‌شناسی ایران

❖ پاداش دادن به فرزندان یا محروم کردن آنها از برخی امکانات می‌تواند در این زمینه به آنها کمک کند. می‌توانیم جدولی در اتاق آنها نصب کنیم و هر زمان که رفتار مثبتی از آنها سر می‌زند، یک ستاره در نظر بگیریم و مثلاً بگوییم بعد از ۱۰ ستاره فلان جایزه را به تو می‌دهیم. ❖ نباید رفتارهای منفی کودکان را مدام بیان کنیم بلکه باید رفتارهای مثبت آنها را تشویق کنیم. تشویق باعث می‌شود که مدام آن رفتار مثبت را تکرار کنند؛ مثلاً زمانی که نوجوان درست رفتار می‌کند و خوش‌اخلاق است، او را تشویق و تعریف کنید و پس از چند بار تشویق و تعریف برایش یک پاداش در نظر بگیرید. ❖ با فرزند نوجوان همدلی کنید. همدلی یعنی قرار دادن خود به جای دیگری. با همدلی طرف مقابل می‌فهمد او را درک می‌کنیم. مثلاً به او بگوییم من هم زمانی که همسن تو بودم با این مشکلات روبرو شدم و به این صورت، مسائل را حل می‌کردم. می‌دانم که تو هم توانایی حل مسائل را داری. ❖ با همفکری تمام اعضای خانواده و با نظارت مستقیم والدین اصول مناسبی را برای رفتار در خانواده تعیین و آنها را روی یک کاغذ بنویسید و به دیوار بزنید. برای استفاده از تکنیک محروم‌سازی، زمانی که فرزندان از قواعد و قوانین خانواده تبعیت نکردند، آنها را از یک منبع خوشایند محروم کنید. در این شرایط فرزندان پافشاری می‌کنند تا بتوانند شما را تحت‌تأثیر قرار دهد و اگر بر قوانین خود پافشاری نکنید، از این تعارض به نفع رفتارهای اشتباه خود استفاده می‌کنند. ■



کتایون خاتجانی روان‌شناس و زوج‌درمانگر

زنی که از همسرش انتظار ابراز عشق دارد، متوقع است؟!

در یک برنامه تلویزیونی که تماشاگران در سالن حضور داشتند، مجری از یک خانم مسن دعوت کرد تا روی سن برود. از او سوال‌هایی پرسید و یکی از سوال‌ها این بود: همسر تو بعد از این همه سال زندگی هیچ‌وقت به شما گفته عاشقتم؟ جواب منفی خانم مسن به این سوال و تلخی لبخندش قابل تأمل بود و واکنش حضار و خنده از ته دل آنها با شنیدن این پاسخ، عجیب.

این بخش از برنامه که چندی پیش در فضای مجازی دیدم، باعث شد در این باره بنویسم. آیا واقعاً در جامعه ما اینطور جا افتاده توقع عشق داشتن از همسر و ابراز آن از یک مرد انقدر عجیب و دور از ذهن است و یک زن نباید چنین توقعی داشته باشد؟ چرا به غم نهفته در کلام آن خانم و تأثرش خندیدند؟ نگاه سنتی غالب در جامعه ما این است که اگر به زن ابراز علاقه شود، ممکن است پروو شود یا جنبه نداشته باشد. به همین دلیل مخصوصاً خیلی از مردهای نسل قبل ابراز علاقه کلامی به همسرشان را دور از شان و نشانه ضعف می‌دانستند و ترجیح می‌دادند هرگز ابراز نکنند. با این دیدگاه نادرست، زنانی که توقع ندارند، صبور و «خانم» تلقی می‌شوند در حالی که خیلی وقت‌ها این خانم‌ها دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند.

متأسفانه زنان نسل قبل آموخته‌اند که با سکوت و سرکوب نیازهایشان پیش روند و زنان نسل جدید گاهی از آن‌ور بام می‌افتند و تصور می‌کنند مردان باید در راه ستایش آنان زندگی کنند و نمی‌شود موضوعی مابین اینها اتخاذ کرد. اما چه باید کرد؟

ضرورت ابراز علاقه

برخی افراد معتقدند که همسر باید از رفتار ما متوجه علاقه‌مان بشود اما این دیدگاه درست نیست چون می‌شود رفتار شما هم‌ارزان برداشت کرد. شما باید در مورد احساساتتان بی‌پرده با همسران صحبت کنید. من نمی‌گویم هر روز و هر لحظه از او تعریف کنید ولی برای کارهای قشنگ و ویژگی‌های جذابش او را تحسین کنید. تعریف غیرواقعی اتفاقاً مخرب است ولی سعی کنید ویژگی‌های خوب او را ببینید و بگویید چقدر برایتان مهم است و به او افتخار می‌کنید.

برخی فکر می‌کنند همسرشان ممکن است جنبه این تعریف و ابراز علاقه را نداشته باشد اما اگر واقعاً طرف مقابلتان جنبه ابراز عشق و توجه ندارد، چرا با او ازدواج کرده‌اید؟ یعنی انتخاب شما فردی بی‌جنبه و کودکی است؟ اگر همسر شما به موجودی بی‌طرفیت تقلیل داده شده، خود شما زیر سوال می‌روید.

تأثیر ابراز علاقه در زندگی مشترک

سرکوب همسران خودی نشان می‌دهد و دیگران تصور می‌کنند چه مرد یا زن غالب و قدرتمندی هستند، اتفاقاً ضعف خودتان را نشان می‌دهد. کسی که سعی در تحقیر و سرکوب دیگران دارد، خودش از درون مشکلاتی دارد. مردانی که همسرشان را تحسین نمی‌کنند و تصور می‌کنند نباید به زن قدرت و توان رشد داد، مردان قدرتمندی نیستند و نگرانند که اگر همسرشان رشد کند، دیگر با آنها نماند و آنها را نخواهد. ترجمه این تصور این است که خودشان را شایسته و لایق بودن در کنار یک زن قدرتمند و موفق نمی‌دانند.

چگونه همسران را تحسین کنیم؟!

❖ ویژگی‌های واقعی‌اش را خوب ببینید و به او بگویید که چقدر زیبا لبخند می‌زند یا چقدر قشنگ استدلال می‌کند. ❖ وقتی همسرتان خوب آشپزی می‌کند و یا فرزندان‌تان نگهداری می‌کند، کارهای خانه یا فرزندان‌داری را بی‌ارزش نکنید و بگویید که بدون وجود او نمی‌توانستید تا این حد حس امنیت داشته باشید و رشد کنید. ❖ اگر همسرتان در کارش موفق است، توانمندی‌های او را تحسین کنید. مثلاً اگر سخنرانی دارد، سعی کنید در سخنرانی او حاضر شوید و تشویقش کنید. ❖ اجازه ندهید به کسی که او را ملامت کند حتی اگر او واقعاً اشتباهی کرده است. بعداً و با داشتن این موهبت انرژی مضاعفی برای برکنار کردن او از زیر سوال ببرد. ■

فکر مثبت | ۷



حرف آخر

زهرا اساداتی صفوی

مصیبت بی تفاوتی

ژان دلابروی، اخلاق‌دان قرن هفده میلادی، بزرگ‌ترین مصیبت را برای یک انسان این می‌داند که نه سواد کافی برای حرف زدن داشته باشد و نه شعور لازم برای خاموش ماندن! در این دنیا هر کس برای مصیبت دانستن یک اتفاق یا یک مساله معیارهایی دارد. بعضی از آدم‌ها هم جهل و بی‌سوادی را بزرگ‌ترین مصیبت آدم‌ها می‌دانند و برخی دیگر خرافه، تعصب و جنگ برای به دست آوردن قدرت.

اما من معتقدم در دنیای شلوغ امروز، هیچ مصیبتی بزرگ‌تر از بی‌تفاوتی نسبت به آدم‌های اطرافمان گریبانمان را ننگرفته و زیبایی‌ها و لطافت دنیا را به قهقرا نبرده است. راحت از کنار وقایع تلخ دنیا و از دست رفتن آدم‌ها می‌گذریم و تا مصیبت کسی اندکی به ما ربط نداشته باشد و بیم‌دام‌گیری‌اش را نداشته باشیم، بر ایمان هیچ اهمیتی ندارد. انگار ندیده‌ایم و نشنیده‌ایم. شاید هم مثل مسائل افغانستان چند روزی ذهنمان را مشغول کند و بعد لایلائی دلمشغولی‌های درست و بیهوده‌مان گم می‌شود.

دیدن بچه‌های کار و کارتن خواب‌ها برای بعضی‌ها آنقدر عادی شده که دیدن چراغ و تابلوهای راهنمایی را ندانند و حتی درخت‌های کنار خیابان و ماشین‌ها. آنقدر عادی که یادشان می‌رود بی‌جان نیستند، اشیاء نیستند و حتی نباید مثل آنهایی که با شتاب از کنارمان رد می‌شوند و حالا یا بی‌خودمانند یا سرشان در گریبان گرفتاری‌های خودشان است، از کنارشان بگذریم.

شاید الان با خواندن این جمله‌ها تازه یادت بیاید که تو هم به این مصیبت دچاری. خودت هم نمی‌دانی کجا و از کی شروع شد ولی الان اینکه به فکر چاره بفتی یا نه، اهمیت دارد. نتیجه دیدنت، لرزیدن دل و گذشتن دعایی از قلبت به ما باشد، حتی اگر نتوانی کاری کنی، کافی است. ■

ستون آخر

چیزی تا شروع سال تحصیلی نمانده و معمولاً این روزها از هر جا می‌شنویم که فضای خانه‌ها باید آرام باشد تا بچه‌ها بتوانند بهتر و با خیال آسوده‌تری درس بخوانند و موفق‌تر باشند اما فراهم کردن این شرایط در بعضی خانه‌ها خیلی آسان نیست.

مخصوصاً اگر یکی از والدین بیمار و خانواده از نظر مالی در مضیقه باشد. مثل فرزندان اکبر آقای ۴۴ ساله که به سرطان مغز مبتلاست. او جراحی شده و ۴۰ جلسه رادیوتراپی را گذرانده و حالا باید ۲۳ جلسه دیگر هم بگذراند اما نه پولی برای ادامه درمان دارد و نه قدرت کار کردن.

دو فرزند محصل ۱۰ سال است شاهد رنج پدر هستند و با فقر و غصه سرگرداند. من و تو می‌توانیم بار سنگین غصه را از شانه‌های آنها برداریم و کمک کنیم روزگار بهتری داشته باشند. کافی است همت کنیم و کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۰۸۰۱۰-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنیم و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷ تماس بگیریم.

این بیمار با کد ۲۵۹۰۲ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و ... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکرمثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.