

زندگی مثبت

سلامت

سال هفدهم | شماره ۱۹۸ | شنبه ۲۲ خرداد ۱۴۰۰



جامعه سالم

دکتر عاطفه کمالو
روان‌پزشک و روان‌درمانگر

با کودک درون آشنا شویم (قسمت دوم)

نمی‌توان گفت که کودک درون خوب یا بد است. کودک درون ما اگر آزاد و خلاق باشد، منشأ لذت در زندگی است اما اگر سرخورده و مضطرب باشد، منشأ رنج ماست. اگر کودک درون، بیش از حد خودخواه باشد یا اختیار زیادی داشته باشد، والد ما عصبانی می‌شود و در رنج خواهیم برد و از طرف دیگر، تجاوز به حریم دیگران، زندگی اجتماعی و منافع حاصل از آن را مختل می‌کند.

از طرفی، نمی‌توانیم «کودک» نداشته باشیم. کودک لازم است که باشد و نباید سرکوب شود. فقط باید آن را کنترل و در جاهای مناسب و منطقی به نیازهایش توجه کرد تا احساسات مثبت داشته باشیم. این بخش از ما همیشه وجود دارد اما می‌تواند شاد و سرزنده و منشأ انرژی یا غمگین و عصبانی و مضطرب باشد. محافظت از کودک درون، در واقع تعبیر دیگری از حفظ خلاقیت و احساسات مثبت ناشی از کودک است.

چگونه کودک درونمان را بشناسیم؟

وقتی در حالت کودک هستیم، مثل انسان کوچکی رفتار می‌کنیم در سال‌های ابتدایی زندگی. دیگران نیز می‌توانند این حالت را در ما ببینند. وقتی شاد هستیم، هیجان داریم، لجبازی می‌کنیم، عصبانی می‌شویم یا می‌ترسیم (احساس می‌کنیم) یا در زمان‌هایی که چیزی هوس می‌کنیم، دلمان می‌خواهد و نیاز داریم، کودک ما فعال است. کودک شخصیت ما، جنبه‌ای از ماست که ایجاد انگیزه و انرژی لازم برای تلاش، شروع یا فراهم کردن مقدمه رسیدن به هدف را فراهم می‌کند بنابراین برای پیشرفت و تجربه احساسات و هیجان‌ات مثبت به او نیاز داریم.

چگونه کودک درون فرزندانمان را بشناسیم؟

کار کودک، احساس کردن و خواستن است بنابراین می‌توانید ارزیابی کنید که کودک شما بیشتر چه هیجانی را تجربه می‌کند. اگر بیشتر اوقات مضطرب است، کودک شخصیتش ترسیده و نگران است. اگر اوقات زیادی خشمگین می‌شود، کودک درونش عصبانی است ولی اگر اوقات شاد است، کودک سرزنده است. توجه به این نکته بسیار مهم است که فرزند شما باید قابلیت تجربه همه این احساسات را به دست بیاورد. او باید بتواند عصبانیت، اضطراب و غم را نیز تجربه کند تا بالغ او، مدیریت این احساسات را یاد بگیرد. مهم این است که یکی از این هیجان‌ات، اکثر هیجان‌های تجربه شده او را تشکیل ندهد.

بعضی از والدین تلاش می‌کنند فرزندشان هرگز احساسات منفی را تجربه نکند. این والدین از عصبانیت و غمگینی فرزندشان می‌ترسند و به او «نه» نمی‌گویند. این رویکرد صحیح نیست چون در شکل‌گیری والد و بالغ در او اختلال ایجاد می‌کند. کودک به تنهایی برای تأمین منافع ما در اجتماع کافی نیست و اگر بالغ و والد فرزند شما شکل نگیرد، در تأمین نیازهای خود در آینده دچار مشکل خواهد شد.

سخن آخر

و سرانجام اینکه همه آدم‌ها کودک درون دارند زیرا بخش غریزی ماست و با ما به دنیا می‌آید، ممکن است تجربه‌ها و سوءرفتارهای دوران کودکی باعث ایجاد کودک سرخورده و ترسیده‌ای شود که سرکوب شده اما در این حالت هم کودک با احساسات منفی وجود دارد. ■

معرفی کتاب

والدین صلح‌طلب، کودکان شاد

وقتی فرزندان رفتار نامناسبی دارند شما چه واکنشی نشان می‌دهید؟ فریاد می‌زنید؟ تهدید می‌کنید؟ بی‌تفاوتی را در پیش می‌گیرید؟ دکتر مارکهام می‌گوید: «بهترین کاری که والدین در وهله اول می‌توانند انجام دهند کنترل احساسات خود است.»

کنترل احساسات و تقویت ارتباط عاطفی با فرزندان می‌تواند موجب تغییرات واقعی و پایدار شود. وقتی این ارتباط بین شما و فرزندان شکل بگیرد دیگر نیازی به تهدید، نق زدن، ادعا کردن، رشوه دادن یا حتی مجازات کردن ندارید. تقویت پیوند و ارتباط مناسب با فرزندان، عنصر اساسی و ضروری رشد کودکان است.

والدین آرام و صلح‌جو، کودکانی شاد را پرورش می‌دهند. آنها به جای کنترل کردن فرزندان، هدایت و آماده‌سازی را سرلوحه شیوه تربیتی خود قرار می‌دهند. طبیعتاً نسلی مملو از والدینی عمیقاً عاشق و با محبت، می‌تواند ذهن نسل بعد و در نهایت دنیا را تغییر دهد.

مطالعه کتاب «والدین صلح‌طلب، کودکان شاد: چگونه فریاد زدن را متوقف

و با فرزندانمان ارتباط برقرار کنیم؟» به والدین کمک می‌کند تا احساسات خود را بهتر درک کنند و آنها را تحت کنترل خود درآورند. بنابراین، آنها می‌توانند با همدلی و ارتباطات روشن با فرزندان‌شان، صمیمیتی جذاب را بین یکدیگر پی‌ریزی نمایند. در حقیقت این کتاب برای والدینی نوشته شده است که می‌خواهند داد و فریاد را متوقف کرده و از نزاع شدید جلوگیری کنند و احترام متقابل را افزایش دهند. این کتاب نوشته دکتر لورا مارکهام، ترجمه ندا میهمی و توسط نشر بهارسیب در ۳۴۲ صفحه به چاپ رسیده است. ■



عکس و مکث



بر اساس آمار سازمان ملل متحد، در هر ثانیه جنگل‌های زمین به وسعت یک زمین فوتبال از بین می‌روند و متوقف کردن این روند، نیاز به مشارکت و عزم جهانی دارد.

سخنی با والدین

قدری در کودکان (قسمت اول)

معمولاً کودکان در مدرسه، زمین بازی و... حس قدری نسبت به هم سن و سال‌های خود دارند. قدر کسی است که احساس می‌کند قدرت بیشتری نسبت به طرف مقابل خود دارد. در گذشته افراد برای باور بردن که قدری ناشی از مشکلات روان‌شناختی است اما همیشه اینگونه نیست زیرا بسیاری از زورگوییان تمایل به محبوبیت دارند و از درک عاطفی خوبی هم برخوردار هستند. پرخاشگری همیشه جسمی نیست و گاهی جنبه روانی دارد.

علائم رفتاری کودکان زورگو

- ❖ مدام کودکان دیگر را آزار می‌دهند.
- ❖ کودکان دیگر را نادیده می‌گیرند و به آنها اجازه مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های خود را نمی‌دهند.
- ❖ در مورد سایر کودکان بدگویی و اسرار آنها را افشا می‌کنند.
- ❖ بچه‌های دیگر را با نام‌های ناپسندی صدا می‌زنند.
- ❖ اسباب‌بازی‌های سایر کودکان را از آنها می‌گیرند یا کسی را به انجام این کار تشویق می‌کنند.
- ❖ در مورد سایر کودکان تهاجمی و منفی صحبت می‌کنند.
- نکته:** یادتان باشد هیچ‌یک از این علائم نشان‌دهنده قطعی زورگو بودن فرزند شما نیست اما بهتر است در صورت مشاهده آنها با معلم او صحبت کنید و حقیقت را دریابید.

علت‌های اصلی قلدر شدن کودکان

- ❖ رفتار قلدری در کودک معمولاً برای پاسخ



دکتر شیما وفا
روانشناس، مدرس دانشگاه و درمانگر

روش برخورد با کودکان قلدر و پرخاشگر

انجام اقدامات لازم برای جلوگیری از قلدری یا کمک به کودکان در کنار آمدن با رفتار قلدرمانه بسیار مهم است زیرا کودکانی که مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرند بیشتر در معرض مشکلات عاطفی مانند اضطراب و افسردگی هستند و در مدرسه نیز ضعیف‌تر عمل می‌کنند.

❖ رفتار قلدرانه یکباره بروز نمی‌کند. محیط در شکل‌گیری این رفتار بسیار موثر است. کودک تجارب بسیاری را با مشاهده رفتار خانواده (خشونت خانوادگی مانند تنبیه بدنی یا به‌کار بردن کلمات خشونت‌آمیز)، مشاهده رفتار کودکان دیگر و فضای مجازی پیدا می‌کند. این تجارب او را برای اینکه رفتارهای قلدرمانه در وجودش بیشتر یا کمتر باشد، آماده می‌کند.

❖ این رفتار می‌تواند در سنین مختلف در محیط‌های مختلف، مخصوصاً مدرسه، ادامه داشته باشد. ❖ خیلی از کودکانی که رفتار پرخاشگرانه دارند، این رفتار را از دیگران آموخته‌اند. آنها می‌بینند رفتار برخی مردم با هم خصمانه است و قصد دارند به دیگران آسیب بزنند. به همین دلیل ممکن است با این نوع نگرش، در تعاملات اجتماعی که منجر به بروز حادثه‌ای می‌شود، بیش از حد واکنش نشان دهند.

❖ کودکانی که تنبیه بدنی را تجربه کرده‌اند یا مورد آزار و اذیت دیگران قرار گرفته‌اند، تمایل بیشتری به پرخاشگری دارند زیرا می‌آموزند که رفتار پرخاشگرانه یک راه حل معقول برای تخلف است.

ادامه دارد... ■

مهارت زندگی مثبت

اهمیت آموزش ادب به کودکان

همه کودکان با تعدادی توانایی ذاتی به دنیا می‌آیند اما رفتار مودبانه یکی از آنها نیست و این مسوولیت ماست که به عنوان والدین به آنها چگونه در خانواده و جامعه مودبانه رفتار کردن را بیاموزیم. بسیاری از ما در نقش والدین توجه خود را به نمرات و فعالیت‌های فوق برنامه فرزندان متمرکز می‌کنیم، از جمله اطمینان از اینکه بچه‌ها درس می‌خوانند، تکالیف خود را انجام می‌دهند و به موقع به تمرینات فوتبال می‌روند اما غالباً فراموش می‌کنیم که برای پرورش مولفه دیگری از موفقیت و رشد کودک که به همان اندازه و شاید حتی بیشتر از اهمیت برخوردار است، وقت و انرژی صرف کنیم. ما کودکان را بدون میان‌وعده سالم به مدرسه نمی‌فرستیم، پس فرستادن او به جامعه بدون دانستن آداب اجتماعی بسیار مشکل‌ساز خواهد شد. از طرفی یادگیری ادب، یک آموزش مادام‌العمر است و یک شبه اتفاق نخواهد افتاد. آداب و معاشرت صحیح یکی از مهارت‌های اساسی زندگی

است که رشد فردی، اجتماعی و عاطفی فرد را افزایش می‌دهد. رفتار مودبانه یک شیوه زندگی است، نه فقط چیزی که وقتی در یک عروسی یا یک رستوران شیک هستیم آن را به کار ببریم. این بخش مهمی در رشد هر کودکی است که بهتر است در سنین پایین آموزش داده شود تا رفتارها تبدیل به کاری شود که کودک به طور خودکار انجام دهد، چه در خانه باشد و چه در هر جای دیگر. حال چگونه می‌توانیم کودک مودبی تربیت کنیم، طوری که همیشه کارهای درست انجام دهد، حتی اگر کسی نیندکد او این کار را انجام می‌دهد و حتی هیچ پاداش و جایزه‌ای نداشته باشد؟ اگرچه هیچ فرمول تضمینی وجود ندارد اما موارد زیر که شامل چند رفتار اولیه و اساسی است که باید از سنین پایین به کودکان آموزش داده شود، پیشنهاد می‌شود:
کلمات مودبانه: هرگز زود نیست که کلمات مودبانه‌ای مانند «لطفاً»، «متشکرم» و «ببخشید» را به کودک یاد دهیم. وقتی کودک این واژه‌های مودبانه را به اندازه کافی بشنود،

فکر مثبت

حرف آخر

زهرا سادات صفوی

معرفت در گرانی است به هر کس ندهند

بابا می‌گوید: «آن روزها همه چیز فرق داشت.» می‌گویم: «مثلاً چه چیزهایی؟» انتظار داشتم مثل همه قدیمی ترها از صفا و صمیمیت‌ها بگویم و شادمانی‌هایی که انگار بیشتر در دل‌ها نمود داشت اما گفت: «مردم حاضر بودند از جانشان برای هم بگذرند و حالا سخت‌شان است که از ذره‌ای مال و حتی اوقات فراغتشان برای کمک به کسی چشم‌پوشی کنند.» بابا درباره روزهای جنگ می‌گفت و مرا می‌گفت که اگر مردم ایران نداشتند، هم روزگار به خودشان سخت‌تر می‌گذشت و هم آدم‌های دیگر.

بابا می‌گفت: «روزهای جنگ بعد هر عملیات که بچه‌ها را به بیمارستان صحرایی می‌بردند، گاهی پزشکان را سر درگم می‌کردند. یکی می‌گفت من نه، اول هم زمامت را دریابید و دیگری شرط می‌کرد آخرین نفری باشد که جراحاتش درمان می‌شود. آنجا بچه‌ها سر به جان خریدن خطر با هم بحث داشتند و حالا...»

این روزها وقتی خودخواهی برخی آدم‌ها را می‌بینم، به نظرم آن روزها که پدرم درباره‌شان می‌گوید، به افسانه شبیه است. شبیه یک دنیای آرمانی که آدم‌هایش از جنس دیگری بوده‌اند. در این زمانه اما انگار تعداد خاکستری‌های بی‌تفاوت و نه سیاه و بدها، روز به روز بیشتر می‌شود.

شاید بهتر باشد کمی درنگ کنیم، ببینیم چه بوده‌ایم و چه کرده‌ایم. گاهی باید در خلوت کمی به خودمان و آنچه هستیم و باید باشیم، عمیق‌تر نگاه کنیم. آینه‌ای دستمان بگیریم و خود واقعی‌مان را عیان و بی‌پرده به خودمان نشان دهیم. ممکن است از دیدن حقیقت جا بخوریم، بترسیم و ناراحت بشویم اما خدا را چه دیدی، شاید هم ببینیم خوبی‌هایمان بر بدهی‌هایمان چربیده و کارنامه‌مان در حد قبولی است. خدا کند همه‌مان از همان گروه دوم باشیم که اگر اینطور باشد، روزهای سخت معنی نخواهد داشت و هر شرایطی به ما تحمیل شود، کمر هیچ‌کس زیر بار سختی‌ها خم نمی‌شود. ■

ستون آخر

آقا شوذب.ج یک پدر است. پدری که ۵۰ سال دارد و به سرطان مغز مبتلاست. او در بیمارستان امام حسین (ع) تحت درمان است، جراحی شده و باید ۳۰ جلسه پرتودرمانی شود اما از عهده تأمین هزینه‌های روزانه زندگی، اجاره خانه و مخارج تحصیل فرزندانش هم بر نمی‌آید چه رسد به هزینه ۷ میلیونی این درمان. در حال حاضر تنها تمرکز مرد آمادین خانواده‌یارانه و حقوق اندکی است که همسرش با نظافت منزل مردم به دست می‌آورد. این روزها حال آقا شوذب خوب نیست، مدام تشنج می‌کند و به دارو و درمان نیاز دارد. او یک عمر در ثانوی کار کرده ولی حالا که نمی‌تواند کار کند و بیمه‌اش هم قطع شده، تنور زندگی آنچنان برایش سوزان و غیرقابل تحمل شده است که پایش را به این ستون باز کرده تا شاید من و تو بتوانیم آبی بر آتش مشکلاتش بریزیم.

و ما می‌توانیم اگر به قدر وسعمان همت و اراده کنیم، کافی است کمک نقدی خود را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۶۱۰۰۰۷۵۶-۸۰۰۱-۶۲۲۱۰ همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷ تماس بگیریم. این بیمار با کد ۲۵۶۴۲ در موسسه امدادگران عاشرنا 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.