



دکتر مونا فلسفی  
روان‌شناس کودک و نوجوان، بازی‌درمانگر

## چطور کودک مستقلی بار بیاوریم؟

همه پدر و مادرها دوست دارند فرزندان مستقلی داشته باشند اما برخی از آنها در مستقل بار آوردن کودکان چندان موفق نیستند چون راه‌هایی که برای رسیدن به این هدف وجود دارد، نمی‌دانند. در این مطلب ۵ روش بسیار کاربردی و موثر را که هر والدی باید بداند، با هم مرور می‌کنیم. ۱. هیچ‌وقت کاری که خودشان می‌توانند انجام دهند، انجام ندهید. درست است که اگر کودک خودش بخواد جوراب و کفش‌هایش را بپوشد وقت بیشتری می‌گیرد اما شما باید فرصت بیشتری به او بدهید تا خودش این کارها را انجام دهد. اگر می‌بینید کودک اذیت می‌شود یا انجام کاری که دوست دارد انجام دهد خیلی زمان می‌برد، به جای اینکه مجبورش کنید زودتر آن کار را تمام کند، از او بپرسید که کمک می‌خواهد یا نه؟ یا سعی کنید به فرزندتان یاد دهید به روش خودش آن کار را سریع‌تر انجام دهد.

۲. خانه‌تان باید طوری باشد که نشان دهد در آن کودکی زندگی می‌کند. خانه‌تان حتماً باید محیطی دوستانه و امن برای اکتشاف بچه‌ها باشد. شنیدن همیشگی حرف‌ها و دستوراتی مثل «بهبست دست زن»، «آزش دور شو» و... می‌تواند باعث از بین رفتن استقلال کودک شود. هر چقدر خانه شما برای بازی و اکتشاف بچه‌ها امن‌تر باشد، کمتر «نه» می‌گوید و هر چقدر کمتر «نه» بگوید، به‌طور چشمگیری کشمکش‌های بین شما و کودک کاهش پیدا می‌کند. کودکی که در خانه آزاد است کمتر لجبازی می‌کند و همکاری بهتری با والدینش خواهد داشت.

۳. به بچه‌هایتان حق انتخاب دهید. به فرزندتان اجازه دهید که خودش تصمیم بگیرد. به او یک یا دو حق انتخاب بدهید که خودتان هم بتوانید با آنها کنار بیایید. به جای اینکه از کودک بپرسید برای صبحانه چه چیزی می‌خواهد، از او بپرسید برای صبحانه خامه می‌خواهد یا پنیر؟ حتماً به انتخابش احترام بگذارید چون باعث می‌شود کاری که می‌خواهد انجام دهد، بهتر انجام دهد. همچنین حتماً اجازه دهید خودش غذايش را بخورد، حتی اگر ریخت و پاش می‌کند.

۴. حتماً کودک را در فعالیت‌هایی که مناسب سن او است، شرکت دهید. بچه‌هایتان را با شرکت دادن در فعالیت‌هایی که مناسب سنشان است، تشویق کنید که مراقب خودشان و وسایلی باشند که متعلق به آنهاست. خیلی از بچه‌ها می‌توانند لباس‌های چرک‌کار را در سبد بیندازند، اسباب‌بازی‌هایشان را جمع کنند و ظرف‌های کثیف را روی کانتی یا داخل سینک بگذارند.

۵. آنها را به انجام کارهای بی‌خطر و امن تشویق کنید. بچه‌هایتان را تشویق کنید کارهای بیشتر یا جدیدتری را امتحان کنند. اگر برای قدم برداشتن به روش خودشان مردد هستند، کنارشان باشید و تشویق‌شان کنید تا مسیرشان را ادامه دهند.

در حالی که کودکان می‌خواهند مانند بچه‌های بزرگ‌تر رفتار کنند و خیلی وقت‌ها هم همین کار را می‌کنند، باز هم نیاز دارند بچه باشند و مطمئن باشند که وقتی زمین می‌خورند، پدر و مادر بلندشان می‌کند، وقتی با مشکلی مقابله می‌کنند، تشویق‌شان می‌کنند و بیش از هر چیز دیگری در دنیا هم دوست‌شان دارند. ■



ابراهیم احوی  
روان‌شناس و مدیر مرکز مشاوره ماوا

## اتصال برقرار است؟

گاهی به قدری حال ما گرفته است که جای گفتن ندارد. هر قدر هم دنبال دلیل و بهانه‌هایی برای ایجاد این حال بد می‌گردیم، به اصل ماجرا پی نمی‌بریم. زمانی فکر می‌کنیم از دشواری معیشت به این روز افتاده‌ایم و گاهی همه کاسه و کوزه‌ها را بر سر کورنا می‌شکنیم و گاهی آدم‌های اطراف‌مان را دلیل بدحالی خودمان می‌دانیم. اگر باز بگردیم، بهانه‌های دیگری هم جور خواهیم کرد ولی ظاهراً هیچ‌یک از اینها نمی‌تواند دلیل اول و آخر و اصلی باشد. اینها زمینه ساز حال بد هستند نه دلیل اصلی آن. اگر کمی نگاه‌مان را به اعماق بچرخانیم و از لایه‌های روبین تن و روان رها شویم، در وجود خود گیرنده‌ای قدرتمند را پیدا خواهیم کرد که از طریق اتصال به آسمان، حال خوب را در وجود ما منتشر می‌کند. در آموزه‌های دینی از این گیرنده و فرستنده مشترک در وجود همه آدم‌ها به نام «فطرت» یاد کرده‌اند. همه این فطرت خدایی را دارند. از طریق آن با خداوند ارتباط می‌گیرند و از طریق آن الهام‌های الهی را دریافت می‌کنند، آرام می‌شوند، مطمئن می‌شوند، قدرتمند می‌شوند، یقین می‌کنند هیچ‌گاه از بین نخواهند رفت و هیچ کس تنها نیست. زمانی که دستگاه «فطرت» خوب کار کند و غبار زمان و مادی‌گرایی افراطی ما آن را معیوب نکرده باشد، در سلامت کاملیم و آن‌گاه که این بن‌مایه اصیل وجودمان در انبوهی از غبار و غفلت کم شده باشد، همیشه تشنه آرامشی هستیم که هیچ چیزی آن را برطرف نمی‌کند. در آموزه‌های دینی می‌خوانیم که یکی از مأموریت‌های انسان‌های کامل در زندگی دیگر انسان‌ها، زدودن لایه‌های غبار از وجود آدم‌هاست تا دیگر بار نگاه‌شان به آفریدگار بچرخد و وجودشان از این چرخش هوشمندانه، روشن شود.

روزهای پیش رو، فرصت‌هایی ناب برای غبارزدایی از اعماق وجود من و تو است. روزهایی چون عرفه که چشم‌های خسته از خشکی اشک‌های دوری از پروردگار، دیگر بار به جوش در می‌آیند و هنگامه‌ای چون عید قربان که در آن یکی از خودمان ثابت کرده که انسان بی‌دلیل برتر از فرشتگان نشد زیرا با تمام دل‌بستگی‌هایش حاضر شده برای خداوند از همه زندگی‌اش بگذرد. ما از همان تباریم و جانشان تشنه همراهی با معنویات ناب. فرصت‌ها را دریابیم و به یاد همدیگر باشیم. ■

## عکس و مکث



تصویری از سلوا لطیفی، ۴۵ ساله در روستای عشیره خلف در منطقه خسرج خوزستان که سعی می‌کند راه آب را به سمت مزرعه‌اش باز کند تا خشک نشود.

## داستان زندگی

### هیچ وقت پدرم به من آفرین نگفت!

–خیلی احساس بدی دارم. حسن می‌کنم فایده‌ای نداره. این بار هم فایده نداره. هر کاری می‌کنم، نمی‌تونم شما رو راضی و خوشحال کنم. با تعجب می‌پرسم: «قراره از چی راضی بشم؟» –از پیشرفت من در جلسات. می‌دونم نمی‌تونم اون جوری که انتظار دارید به احساساتم نزدیک بشم و تجربه‌شون کنم. نمی‌تونم اونجوری که انتظار می‌ره باشم. اصلاً نمی‌فهمم وقتی می‌پرسید چه احساسی دارم یا اینکه چطور تجربه‌اش می‌کنم، یعنی چی. – چرا فکر می‌کنی قراره طوری باشی که من راضی باشم؟ – چون برام خیلی مهمه این جلسات پیشرفت کنه، از پس مشکلاتم بریام و دیگه این حال و احوال رو نداشته باشم. – چرا فکر می‌کنی پیشرفت این جلسات به رضایت من بستگی داره؟ کمی فکر می‌کنه و می‌گه: «منی‌دونم. به‌نظرم رضایت شما یعنی عملکردم در جلسات خوب بوده و پیشرفت کردم. این طور نیست؟» می‌گم: «متوجه نیازت به تایید شدن از طرف من هستی؟» سکوت می‌کنه، درحالی که چشم‌هاش خیس شده سرش رو به نشونه تایید تکون می‌ده.

می‌گم: «می‌دونی خاستگاه این نیاز به تایید از کجاست؟» اشک‌هایش را پاک می‌کنه و می‌گه: «فکر کنم آره. هرکاری می‌کنم فایده‌ای نداره، هیچ وقت فایده‌ای نداشته هیچ وقت به اندازه کافی خوب نبودم، هیچ وقت نشد پدرم راضی باشم، موفقیت رو ببینم، تحسین کنه، همیشه به نظرش به چیزی کمه، همیشه کزبند دیکه‌ای هم هست که انجام ندادم و اون بهتر بوده، هیچ وقت تا حالا نشده بهم بگه آفرین، همیشه به پیشنهاد داره.» می‌گم: «چقدر جای تایید و تحسین خالیه! اما متوجهی این نیاز چقدر فرسوده‌کننده است؟ چقدر سخته سایه این نیاز در لحظه‌ها از هر رابطه‌ای حضور داشته باشه؟» آه عمیقی می‌کشه و می‌گه: «خیلی زیاد، تمام عمرم بی‌وقفه تلاش کردم و هیچ وقت احساس آرامش و موفقیت نداشتم. گاهی احساس می‌کنم ده‌ها سال پیرتر از خودم هستم.»

می‌گم: «وقتش نیست این خواسته تایید رو رها کنی؟ حالا که انقدر عمیق خاستگاهش رو دیدی و درکش می‌کنی، حالا که انقدر مملوس تجربه‌اش کردی، مایلی ره‌اش کنی؟» سرش رو بلند می‌کنه، به چشم‌هام نگاه می‌کنه و می‌پرسه: «چطوری؟» می‌گم: «خیلی ساده. با به نفس عمیق.» پر از سوال می‌شه و می‌گه: «یعنی چی؟» لبخند می‌زنم و می‌گم: «قدم اولش سخته، اینکه نیازت به تایید رو ببینی و متوجه بشی از کجا میاد و قدم دوم خیلی ساده است: رها کردن. وقتی می‌بینی این نیاز به الان مربوط نیست و به تجربه‌ای از گذشته مربوطه که در زمان حال حضور نداره مثل الان، من بابات نیست و تو به تایید من نیاز نداری. می‌تونی پیشرفت در جلسات رو با نحوه مواجه شدن با زندگی از ارزیابی کنی: انعطاف‌پذیری، ناظر بودن، انتخاب آگاهانه به جای واکنش خودکار و...»

لبخند کوچکی بر لبانش می‌نشیند. انگار سادگی ماجرا شیرین‌تر از تصورش است. می‌گه: «راست می‌گید. الان که این طوری به ماجرا نگاه می‌کنم، می‌تونم نیازم به تایید شما و اینکه مربوط به کجاست، ببینم اما انگار هنوز هم برام مهمه شما همین دریافت رو هم تایید کنید.»

می‌گم: «همین طوره. خواسته تایید هیچ وقت تمام نمی‌شه. همه ما به تایید و تحسین دیگران نیاز داریم. به‌خصوص تایید و تحسین کسانی که دوست‌شان داریم اما مساله اینجاست که به این نیاز به تایید وابسته نباشیم. می‌تونیم مستقل از نتیجه این خواسته زندگی کنیم و حال و احوال متعددی داشته باشیم.»

♦♦♦

ما انسان‌ها به‌عنوان موجوداتی نیازمند متولد می‌شویم. اولین نیازهای ما اصلی‌ترین نیازهای ما برای بقاست؛ و توقف کوتاه بر احساسات و افکار سرکوب شده و حبس شده است و کمک می‌کند خود را از تجربه گذشته، جدا و بودن در لحظه حال را تجربه کنیم. در رها کردن، قدم اول، حضور و بودن با تجربه گذشته است و در قدم دوم با بودن در لحظه حال از جسدنگی با احساسات، افکار و نیازهای گذشته جدا می‌شویم و این امر فرصت انتخاب جدید با ذهن باز و آزاد در لحظه را برای فرد فراهم می‌کند. هدف متد سدونا آموزش شیوه تجربه‌ای است که کنار مدیریت واکنش‌های احساسی، به رهایی از آثار ناهوشیار گذشته در زمان حال نیز کمک می‌کند. ■

## مهارت زندگی مثبت

### چگونه در زندگی قربانی نباشیم؟

همه ما در طول زندگی خود آسیب‌هایی را تجربه می‌کنیم، اعم از فریب خوردن، حوادث ناخوشایند و غیرمنتظره، چالش‌ها و مشکلات بزرگ و کوچک، بی‌پناهی و نیاز به مراقبت، در چنین شرایطی اگر نه از نظر جسمی، بلکه از نظر روانی آزار می‌بینیم و ممکن است قربانی این مشکلات شویم. پذیرفتن رنج و احساس ناتوانی ناشی از چنین تجربیاتی از نظر روان‌شناختی نشانه سلامت است اما هستند افرادی که بدون توجه به شرایطشان، همیشه احساس قربانی شدن می‌کنند. حتماً شما هم افرادی را می‌شناسید که دائم در مورد برخی از بی‌عدالتی‌هایی که در حق‌شان شده صحبت می‌کنند، اینکه دیگران چگونه آنها را از آنچه شایسته‌اش بوده، محروم کرده یا برخلاف میل‌شان آنها را اودار به انجام کاری کرده اند که نمی‌خواستند؛ یا اینکه چگونه زندگی همیشه برای آنها ساز مخالف می‌زند و جهان برای تنبیه آنها طراحی شده؛ آنها همیشه و همه‌جا از زمین و زمان گلابی دارند و معتقدند زندگی هیچ‌وقت روی خوشش را به آنها نشان نمی‌دهد و مقصر

می‌شود. به همین دلیل همواره به چشم و دهان آنها نگاه می‌کنیم؛ نگاهی که همواره در جستجوی پاسخ یک سوال است: آیا به اندازه کافی خوب هستیم؟ آیا عملکرد من را تایید می‌کنی؟

به دنبال شکل‌گیری این سیستم ارزیابی خوب و بد در ارتباط با والدین، نیاز پیدا می‌کنیم برای حفظ شرایط بهینه همه چیز را کنترل کنیم و نیاز به کنترل خودمان و دیگران به نیازهای اصلی ما اضافه می‌شود. کنترل شرایط بیرونی و درونی جهت حفظ رابطه، داشتن تایید و امنیت، بخش بزرگی از رفتارهای ما را شکل می‌دهد و کمک می‌کند به اضطراب از دست دادن و همین‌طور اضطراب حاصل از احساسات برانگیخته شده در روابط مختلف غلبه کنیم و شرایط را پایدار نگاه داریم.

این نیازها کنار نیاز به رابطه امن و پایدار با کسانی که دوست‌شان داریم همواره در زندگی و روابط ما جریان دارد و می‌تواند عملکرد ما در موقعیت‌های مختلف درون‌فردی و بین فردی تحت‌تأثیر قرار دهد. حال و احوال افسرده و به هم ریخته، خودسز و زنجاری، پرخشگری در روابط و اجتناب و فاصله گرفتن از روابط اصیل عاطفی و حرفه‌ای از عوارض درگیری با این نیازهای اساسی و احساسات ناشی از آنهاست. یکی از تکنیک‌ها و متدهای طراحی شده برای رهایی از درگیری با این نیازها، نگارگری‌ها و احساسات ناخوشایند ناشی از آنها، متد «سدونا» است. این متد بر مواجهه سازنده با افکار و احساسات تأکید دارد و از آن به‌عنوان رها شدن نام می‌برد. توانایی طبیعی‌ای که همه ما با آن متولد می‌شویم و به تدریج در روند زندگی اجتماعی آن را فراموش می‌کنیم. رها کردن فقط یک گذر درونی و توقف کوتاه بر احساسات و افکار سرکوب شده و حبس شده است و کمک می‌کند خود را از تجربه گذشته، جدا و بودن در لحظه حال را تجربه کنیم. در رها کردن، قدم اول، حضور و بودن با تجربه گذشته است و در قدم دوم با بودن در لحظه حال از جسدنگی با احساسات، افکار و نیازهای گذشته جدا می‌شویم و این امر فرصت انتخاب جدید با ذهن باز و آزاد در لحظه را برای فرد فراهم می‌کند. هدف متد سدونا آموزش شیوه تجربه‌ای است که کنار مدیریت واکنش‌های احساسی، به رهایی از آثار ناهوشیار گذشته در زمان حال نیز کمک می‌کند. ■

♦♦♦

ما انسان‌ها به‌عنوان موجوداتی نیازمند متولد می‌شویم. اولین نیازهای ما اصلی‌ترین نیازهای ما برای بقاست؛ و توقف کوتاه بر احساسات و افکار سرکوب شده و حبس شده است و کمک می‌کند خود را از تجربه گذشته، جدا و بودن در لحظه حال را تجربه کنیم. در رها کردن، قدم اول، حضور و بودن با تجربه گذشته است و در قدم دوم با بودن در لحظه حال از جسدنگی با احساسات، افکار و نیازهای گذشته جدا می‌شویم و این امر فرصت انتخاب جدید با ذهن باز و آزاد در لحظه را برای فرد فراهم می‌کند. هدف متد سدونا آموزش شیوه تجربه‌ای است که کنار مدیریت واکنش‌های احساسی، به رهایی از آثار ناهوشیار گذشته در زمان حال نیز کمک می‌کند. ■

♦♦♦

ما انسان‌ها به‌عنوان موجوداتی نیازمند متولد می‌شویم. اولین نیازهای ما اصلی‌ترین نیازهای ما برای بقاست؛ و توقف کوتاه بر احساسات و افکار سرکوب شده و حبس شده است و کمک می‌کند خود را از تجربه گذشته، جدا و بودن در لحظه حال را تجربه کنیم. در رها کردن، قدم اول، حضور و بودن با تجربه گذشته است و در قدم دوم با بودن در لحظه حال از جسدنگی با احساسات، افکار و نیازهای گذشته جدا می‌شویم و این امر فرصت انتخاب جدید با ذهن باز و آزاد در لحظه را برای فرد فراهم می‌کند. هدف متد سدونا آموزش شیوه تجربه‌ای است که کنار مدیریت واکنش‌های احساسی، به رهایی از آثار ناهوشیار گذشته در زمان حال نیز کمک می‌کند. ■

♦♦♦

## فکر مثبت | ۹

### حرف آخر

زهرا سادات صفوی

### چنین است رسم سرای درشت

«دنیا همیشه یک‌جور نمی‌ماند.» خوب است آدم روزی چند بار این جمله را با خودش تکرار کند؛ از صبح که از خواب بیدار می‌شود، وقتی چای صبحانه‌اش را می‌خورد، در خیابان، وقتی پشت ترافیک وسط گرمای ظهر تابستان از گرما هلاک می‌شود، شب که جسم خسته‌اش را می‌خواهد پرتاب کند روی رختخواب و بعد پهلوی به پهلوی می‌شود و در گیر و گورهای زندگی‌اش دست و پا می‌زند، وقتی حس می‌کند خوشحال‌ترین یا غمگین‌ترین آدم روی زمین است، وقتی در یک کافه جدید طعم نوشیدنی دلخواهش را مزه مزه می‌کند، وقتی بهترین خیرها را می‌شنود یا برعکس، یک گره لاکردار می‌افتد میان کارهایش و بد بیاری پشت بدبیاری هوا می‌شود روی سرش، وقتی کارتن خواب یا کودک کاری را در سرمای استخوان سوز دی ماه می‌بیند و خودش دست‌ها در جیب با لباس گرم به سمت خانه‌اش می‌رود...

دنیا همیشه یک‌جور نمی‌ماند، همان‌طور که آدم‌ها، خیابان‌ها، درخت‌ها، گل‌ها، خانه‌ها و هیچ چیز دیگری در آن یک‌جور نمی‌ماند. خوب است آدم روزی چند بار این جمله را با خودش تکرار کند تا اگر گردش روزگار خیلی بر وفق مرادش بود، سوار اسب غرور نشود، نگاه کند به اطرافش و دست‌هایش که افتاده‌اند بگیرد که چه بعد از این دنیا که روزی جایشان را عوض نکنند؟

و وقتی دنیا بر وفق مرادش نبود و زمین خورد، عصبانی یا اندوهگین نشود. بلند شود مثل بچه آدم و بعد همان‌طور که گرد و خاک خستگی و ناامیدی را از لباسش می‌تکاند، راهش را پیدا کند و در حالی که به هر زحمتی تنش را دنبال خودش می‌کشد، با خودش واگویند کند که: «چنین است رسم سرای درشت/ گهی پشت به زین و گهی زین به پشت.» ■

### ستون آخر

آقای حمیدرضا. ی یک پدر جوان است. پدري که هزار امید و آرزو برای روزهای کمی از آب و گل درآمدن بچه‌هایش داشت اما بیماری تمام نقشه‌هایش را نقش بر آب کرد و سلول‌های سرطانی آنچنان در کبدش جولان دادند که او را از پا انداختند. تا به حال برای این آقای ۴۷ ساله ۶ جلسه شیمی‌درمانی انجام شده و در نوبت پت اسکن هستند اما نداشتن ممر درآمد به دلیل طولانی بودن دوران بستری و هزینه‌های سنگین آن و نداشتن توان کار، باعث شده امکان پرداخت هزینه‌های دارو و ادامه درمان را نداشته باشد.

این خانواده حالا خیلی زود به کمک من و تو نیاز دارد. ما می‌توانیم کمک کنیم سایه پدري بر سر فرزندانش بماند. کافی است به قدر وسعمان همت کنیم. کمک نقدی خود را به کارت بانکی پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنید و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ (داخلی ۲) یا تماس بگیرید. این بیمار با کد ۲۵۹۰ 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](http://www.salamat.ir) مربوط به صفحه فکرمثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.