



طرح: محمود محمد تبریزی | جوان

تهدید سلامت روانی کودکان با انزوای خانوادگی

روح بچه‌ها در خانواده سرد بیمار می‌شود

سیدمصطفی رنجبر*
از جمله مهم‌ترین معضلات روحی و روانی که امروزه در جوامع صنعتی تبدیل به معضلی اجتماعی شده انزوای اجتماعی است. در جامعه ایران نیز ماشینی شدن سبک زندگی و کاهش روابط اجتماعی شدن دیک و صمیمی در سال‌های اخیر منجر به احساس انزوای اجتماعی یا حس تنهایی در بین شهروندان شده است. اهمیتی که این مسئله دارد این است که انزوای اجتماعی هم ناشی از ساخت روابط اجتماعی است و هم پیامدهای اجتماعی بعدی را در پی دارد. بنابراین اگر از منظر جامعه‌شناختی به مفهوم انزوای اجتماعی نگاه شود می‌توان دو برداشت عمده از مفهوم انزوای اجتماعی را از نظریات متعدد به دست آورد. برخی نویسندگان بر عنصر ذهنی انزوای اجتماعی تأکید دارند و برخی دیگر از نویسندگان عنصر عینی و رابطه‌ای مفهوم انزوای اجتماعی را مورد اهمیت قرار می‌دهند.

نویسندگان و متفکرینی که بر عنصر ذهنی مفهوم انزوای اجتماعی تأکید دارند معتقدند که انزوای اجتماعی واقعیتی است فکری که در آن فرد عدم تعلق و جدایی کامل را با ارزش‌های مرسوم جامعه احساس می‌کند یا انزوای اجتماعی همان بیگانگی فرهنگی است و نشانگر این است که ایده و عقاید افراد در باره موضوعات مهم چقدر با دیگران (دوستان، خویشاوندان و هموطنان و...) فرق دارد اما نویسندگان و متفکرینی که اعتقادشان مبنی بر عنصر عینی مفهوم انزوای اجتماعی است انزوای اجتماعی را فقدان پیوندهای اجتماعی در میان افراد می‌دانند. انزوای کودکان در خانواده از جمله مسائل مهمی است که در شکل‌گیری شخصیت و آینده او تأثیر می‌گذارد. امروزه بسیاری از خانواده‌های ایرانی از انزوا در رنج

هستند و این انزوای خانوادگی سلامت روانی کودکان را تهدید می‌کند چرا که روح آنان تحمل یک خانواده سرد را ندارد.

■ **وقتی خانه‌ها به خوابگاه می‌شوند**

یکی از مهم‌ترین مباحث در مورد انزوای اجتماعی کودکان این است که چون ساخت فرهنگی-اجتماعی از طریق جامعه‌پذیری از نسلی به نسل دیگر منتقل شده و در واقع باز تولید می‌شود، لازمه رسیدن به جامعه‌ای که در آن نسل جدید خود را منزوی نیابد، زمانی محقق می‌شود که در آن ساخت روابط اجتماعی در درون خانواده‌ها بر الفت و محبت و مبتنی بر تکریم متقابل باشد. به عبارت دیگر اگر ما بزرگسالان در خانواده با روابط سرد و بدون کوچک‌ترین عاطفه‌ای زندگی می‌کنیم بدانیم که اولین صدمه چنین ساخت روابط اجتماعی درون خانواده منزوی‌تر شدن کودک را به همراه خواهد داشت.

در خصوص ساخت روابط اجتماعی که از مهم‌ترین علل انزوای اجتماعی کودکان به‌خصوص در شهرهاست، باید گفت متأسفانه جامعه‌کثونی ما به لحاظ ارزش‌های اجتماعی دچار اختلال و تک‌بعدی شده است و چون

سبک زندگی خوابگاهی و انزواجویانه در جامعه ایرانی در حال گسترش است و کودکی که در فرهنگ ایرانی باید با مهر پدر و مادر رشد کند تا انسانیت و عطفوت و عشق به همنوع داشته باشد در حال فراموشی است. از طرف دیگر با ورود امکانات جدید به درون خانواده‌ها از مایکروفر و فرست‌فودها گرفته تا گوشی‌های لمسی و کامپیوتر و... کودکان به قدری در فضای مجازی غرق شده‌اند که حتی وقت آمدن سر سفره را هم ندارند و این مفهومی جز اختلال در پیوند اجتماعی و کاهش روابط اجتماعی کودک با خانواده ندارد. اساساً خانواده با سفره است که معنی پیدا می‌کند. از دیدگاه محققان مهارت‌های اجتماعی کودک طی بازی به دست آمده و

از منظر جامعه‌شناختی تعلق خانوادگی و اجتماعی و همچنین تنوع و تعدد هویت‌ها و گروه‌های اجتماعی می‌تواند سطح روابط افراد را در سطوح مختلف تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود که افراد منافع شخصی و خودخواهانه را به منافع جمعی و دیگرخواهی ترجیح دهند. در جامعه نامثلی، سوءظن و ترس ایجاد شده و فقدان گروه‌ها و هویت‌ها، سطح پیوندهای اجتماعی را کاهش داده و موجب انزوای اجتماعی می‌شود. اما از پیامدهای مهم انزوای اجتماعی بدینی به جامعه و احساس یأس و ناامیدی و حقارت اجتماعی است که می‌تواند باعث شکل‌گیری و تقویت شخصیت انحرافی کودکان و افزایش کجروی اجتماعی در ایام بزرگسالی شود.

قهرمان داستان زندگی خود باش



کرده، پس از خود انتظار افراطی نداشته باشید. ما اعتماد به نفس را برای مهارت در کاری مطرح می‌کنیم؛ برای مثال، هنگام سخنرانی اعتماد به نفس بالایی داریم زیرا سخنور خوبی هستیم ولی عزت نفس در کل زندگی ما مفهوم پیدا می‌کند.
گام دوم اینکه از عیب دیگران برای خود سکوی پرتاب نسازید و عزت نفس آنها را پایین نیاورید. این کار شما اصلاً باعث اعتماد به نفس شما نخواهد بود. پس اولین گام در جهت اعتماد به نفس مثبت را حسن جویی بنامید. برای خود و دیگران احترام قائل باشید. مسئولیت‌پذیری دومین گام در اعتماد به نفس است. مسئولیت‌پذیری یعنی احترام به شخصیت خود و آن کسی که به تو اعتماد کرده است. اگر مسئول کار خود باشی همیشه موفق می‌شوی و این اعتماد به نفس تورا افزایش می‌دهد.
اگر کار خود را بر دوش دیگران نگذاری، قدم بعدی را در تقویت عزت نفس برداشته‌ای. فردی که سربار دیگران است عزیز نخواهد بود و عزت نفس نخواهد داشت. پس گام بعدی در جهت اعتماد به نفس، کار گروهی به اندازه توانایی خود قدم بردار تا همیشه بتوانی مسئول

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



راهکارهایی برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان

دوستت دارم فرزند خوبم

■ **فرزانه نوربان***

اعتماد به نفس واژه‌ای است که بارها شنیده‌ایم. آن را به کار برده‌ایم. به خودمان، فرزندانمان، همسرمان، دوستان گفته‌ایم، اما چقدر به مرفعی و معنای واقعی آن پی برده‌ایم؟ اصلاً اعتماد به نفس چیست؟ چرا وجودش این همه در تمام ابعاد زندگی اهمیت دارد؟ چرا اعتماد به نفس رابطه نزدیکی با موفقیت دارد؟ اعتماد به نفس چیزی جدای از شناخت توانمندی‌های خود نیست. اعتماد به نفس همان ایمان داشتن به خود و توانایی‌های خود است. یعنی ما برای توانایی‌ها و استعداد‌های خود به این ویژگی‌های مثبت تکیه کنیم و در شکوفایی خود گام برداریم. با توجه به اینکه اعتماد به نفس برای همه ما ضروری است و باید در وجود ما از کودکی نهادینه شود و اینکه همیشه دغدغه والدین این است که می‌خواهند، کودکان زندگی خوبی داشته باشد و برای کیفیت مطلوب زندگی فرزندان‌شان تلاش می‌کنند، پس باید آنچه بر رشد شخصیت کودکان تأثیر دارد را بشناسند که یکی از اساسی‌ترین این مسائل وجود اعتماد به نفس در کودکان است. والدین در عین اینکه دوست دارند کودکشان پرورش داده و تربیت کنند که در آینده موفق باشند اما گاهی طرز رفتار درستی با آنان ندارند، به طوری که از زمین خوردن کودک گرفته تا نوشتن تکالیف مدرسه یا نمره کم گرفتن در درس خاصی و... هر کدام در صورت بر خورد اشتباه باعث می‌شوند که اعتماد به نفس لازم در کودک شکل نگیرد.

■ **کودکانی در معرض نداشتن اعتماد به نفس**

اعتماد به نفس چیزی نیست که موروثی باشد مگر آنکه در گستره خانواده شکل بگیرد و در محیط خانواده کسب شود، بنابراین در اینجا به نقش بسیار مهم والدین تأکید می‌شود. پدر و مادرهای زیادی را می‌شناسیم که در عین اینکه تلاش زیادی را برای تربیت فرزندان خود کرده‌اند اما آن نتایج مطلوب را نگرفته‌اند. زیرا به مسائل ظریف و در عین حال مهم و اساسی مثل اعتماد به نفس، آن طور که باید و شاید توجه نشده است. کودکانی که نیازهای روانی آنها درست پاسخ داده نشده و به نوعی محبت دارند و نیز کودکانی که در سال‌های اولیه زندگی خود ارتباط پایداری را با مادر نداشته‌اند و امنیت روانی لازم را کسب نکرده‌اند، بیشتر در معرض نداشتن اعتماد به نفس هستند.

■ **برای افزایش اعتماد به نفس در کودکان چه کنیم؟**
همانطور که شکستن غرور و سرزنش بیجا باعث تخریب اعتماد به نفس کودک می‌شود، تشویق‌های بی‌دلیل و محبت بیش از اندازه و افراطی هم اعتماد به نفس را در کودک از بین می‌برد. حال چه کنیم که بتوانیم کودکانی با اعتماد به نفس داشته باشیم؟

۱- از تلقین مثبت استفاده کنیم: زمانی که کودک ما اقدامی مثبت انجام می‌دهد، او را تحسین کنیم، در حضور کودک از کار مثبتش برای دیگران تعریف کنیم، با این کار نه تنها به او غیرمستقیم یاد او می‌شوید که کار خوب تو دیده شده و لایق تشویق است بلکه احساس ارزشمندی و تقویت اعتماد به نفس را در او شکل می‌دهیم.

۲- **به کارهای واقعی و مثبت فرزندان یادش دهید:** یکی از اشتباهات رایج والدین این است که به پنهان‌های کودکان را به یادگیری عادت می‌دهید. والدین باید بیاورند که به کارهای جدی کودکان یادش بدهند و اینگونه به تدریج کودک متوجه می‌شود که کارهای جدی‌اش شمول یادش است و او نیز در انجام واقعی کارها می‌کوشد.

۳- **به عقاید فرزندان احترام بگذارید:**

برای اینکه فرزندان عقاید خود را ابراز کنند او را تشویق کنید، سعی کنید سؤال‌هایی را عنوان کنید که ذهن کودک را به تلاش وا دارد و به پاسخ‌هایی که می‌دهد خوب گوش دهید تا کودک به این نکته واقف شود که دیدگاه و نظرش مهم است، زیرا کودکانی که عقایدشان مهم تلقی شود دیدگاه‌های خود را مثبت مطرح می‌کنند و اعتماد به نفس بیشتری در بیان عقاید خود دارند. متلاً وقتی در کنار خانواده و دور هم هستید سعی کنید موضوعاتی را مطرح کنید که کودک شما به آن موضوعات اشتراک کند و در بحث و رادخال‌ت دهید.

۴- **قوانین خانوادگی تعیین کنید:**

بر خلاف باور برخی از والدین، کودکان در

اثرات آن بعدها در زندگی او ظاهر می‌شود، اما نه از طریق بازی‌های رایجانه‌ای بلکه از طریق بازی‌های اجتماعی کودک شکل می‌گیرد ولی سؤالی که در اینجا شکل می‌گیرد این است که آیا بازی کامپیوتری و گوشی لمسی در دست کودکان می‌گذارد که کودکان با همسالان خود بازی کنند؟

■ **کاهش انزوای اجتماعی با تعلق خانوادگی و اجتماعی**

از منظر جامعه‌شناختی تعلق خانوادگی و اجتماعی و همچنین تنوع و تعدد هویت‌ها و گروه‌های اجتماعی می‌تواند سطح روابط افراد را در سطوح مختلف تحت تأثیر قرار دهد و باعث شود که احساس انزوای اجتماعی کمتر شکل گیرد. اما در جامعه‌ای که ساخت روابط اجتماعی به گونه‌ای باشد که افراد منافع شخصی و خودخواهانه را به منافع جمعی و دیگرخواهی ترجیح دهند، در جامعه نامثلی، سوءظن و ترس ایجاد شده و فقدان گروه‌ها و هویت‌ها، سطح پیوندهای اجتماعی را کاهش داده و موجب انزوای اجتماعی می‌شود. اما از پیامدهای مهم انزوای اجتماعی بدینی به جامعه و احساس یأس و ناامیدی و حقارت اجتماعی است که می‌تواند باعث شکل‌گیری و تقویت شخصیت انحرافی کودکان و افزایش کجروی اجتماعی در ایام بزرگسالی شود.

■ **کودکان غرق شده در فضای مجازی**
سبک زندگی خوابگاهی و انزواجویانه در جامعه ایرانی در حال گسترش است و کودکی که در فرهنگ ایرانی باید با مهر پدر و مادر رشد کند تا انسانیت و عطفوت و عشق به همنوع داشته باشد در حال فراموشی است. از طرف دیگر با ورود امکانات جدید به درون خانواده‌ها از مایکروفر و فرست‌فودها گرفته تا گوشی‌های لمسی و کامپیوتر و... کودکان به قدری در فضای مجازی غرق شده‌اند که حتی وقت آمدن سر سفره را هم ندارند و این مفهومی جز اختلال در پیوند اجتماعی و کاهش روابط اجتماعی کودک با خانواده ندارد. اساساً خانواده با سفره است که معنی پیدا می‌کند. از دیدگاه محققان مهارت‌های اجتماعی کودک طی بازی به دست آمده و

تضمینی خواهد بود. اعتماد به نفس واقعی زمانی خود را نشان می‌دهد که شما در یک فضای جمعی و در کنار استعداد‌های دیگران بتوانید خود را نشان دهید و موفق باشید. پس سومین گام را نه به خودمجوی بنامید.
خودآگاهی یعنی شما به نقاط ضعف و قوت خود آگاه هستید و طبق آنها برای زندگی برنامه‌ریزی می‌کنید. این آگاهی به خود باعث می‌شود تا از مقایسه شدن با دیگران بهریزید. چون همه ما موجودات دارای نقص هستیم و تنها خداوند کمال مطلق است. پس طبق این نکته و جلوگیری از مقایسه کردن خود، شما گام چهارم را در جهت جلوگیری از تقلید کورکورانه برداشته‌اید. سعی کنید خود را در شکل دیگران تصور نکنید و دیگران را نباشید. اینکه خود را با تمام توانایی‌ها باور داشته باشید یعنی شما اعتماد به نفس مثبت دارید.

پنجمین گام برای تقویت اعتماد به نفس مثبت برابر با توکل به خداوند است. اگر باور داشته باشی که تو تمام تلاش خود را کرده‌ای و اکنون نوبت توکل است پس همیشه آرام خواهی بود. اگر شما تمام تلاش خود را به کار برید و توکل داشته باشید، قطعاً پیروز خواهید بود. پس به خود و خدا باور داشته باشید. او تمام مراحل زندگی شما را دقت نگاه می‌کند و همیشه دست شما را خواهد گرفت. پس خود را باور داشته باشید و به او اعتماد کنید. قدم بردارید. یک قدم همت از شما. ۱۰ قدم بزرگ از خدا.

باور به خود یعنی نه به تردید. تردید یعنی ترس از حمله و شکست درست در زمانی که می‌توانید آزادانه موفق باشید. کسی قصد حمله ندارد و دشمن شما، افکار خیالی و تردید شما خواهد بود. پس به فکر حمله به دشمن فرضی نباشید و به جای آن انرژی خود را برای موفقیت صرف کنید. خود و موفقیت خود را باور داشته باشید. سرنوشت را به پای شانس نگذارید بلکه سرنوشت شما به انتخاب‌های شما بستگی دارد. پس خود و انتخاب‌های خود را باور داشته باشید.



موفقیت مانند آسانسور نیست که

بها سرت عت به آن برسی. موفقیت یله پلسه به دست می‌آید. در یک شب راه ۱۰۰ سال را نمی‌توان طی کرد

کار خود باشی و برای جا به جا شدن از پای دیگران استفاده نکنی.

انسانی که خودمحر باشد فقط تاحدی می‌تواند پیشرفت کند و نه بیشتر. انسان‌ها برای زندگی اجتماعی خلق شده‌اند و باید در کارها با یکدیگر مشورت کنند تا از تجربه و دانش هم بهره ببرند. در این صورت، موفقیت بیشتر خواهد بود و در پی آن افزایش اعتماد به نفس، کار گروهی از تکبر و خودمحروری جلوگیری می‌کند و موفقیت