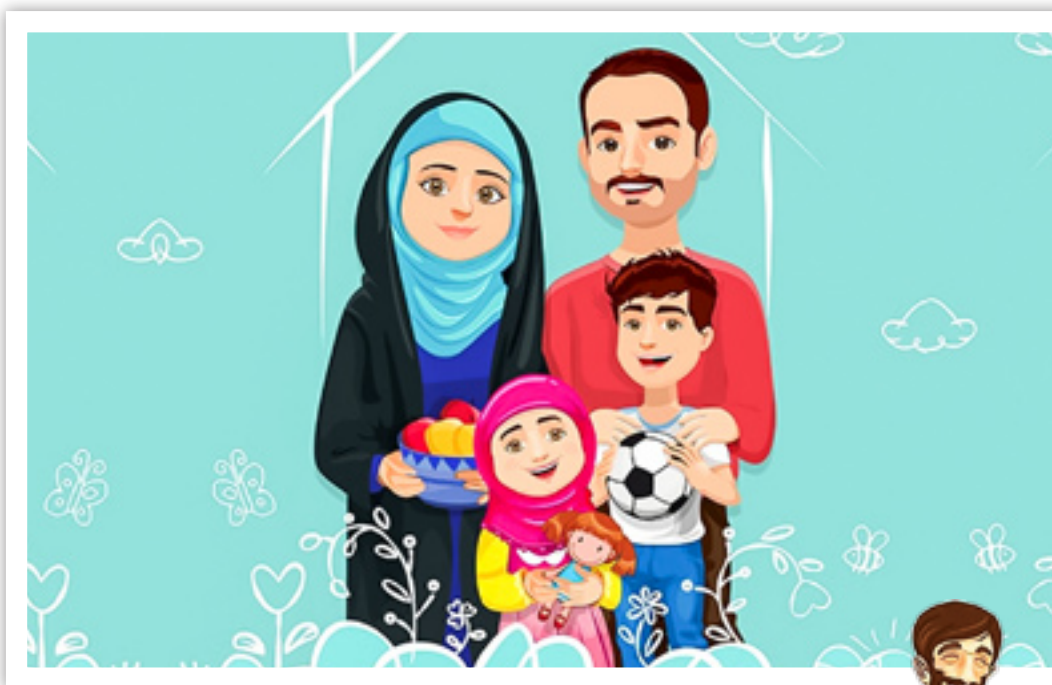


امین حشمتی، کارشناس ارشد مشاوره و روان درمانی کودک و نوجوان:

خانواده سالم

غول تعارض در تربیت کودک را شکست می‌دهد



از زمان‌های قدیم که صحبت می‌شود، بزرگ‌ترها می‌گویند یادش بخیر، چقدر همه رفت و آمد داشتند و حتی در یک خانه چند خانواده با هم زندگی می‌کردند. همین فاصله کم باعث آن همه صمیمیت و آرامش بود. بزرگ‌ترها که جای خود، حتی بچه‌ها هم آرام‌تر و افتاده‌تر بودند. اصلاً رفتارشان قابل مقایسه با کودکان و نوجوانان امروزی نبود... اما چرا با این همه پیشرفت، شاهد وضع موجود هستیم؟ نسل‌های جدید به کجا می‌روند؟ به چه می‌خواهند برسند؟ هدف‌شان چیست؟ و... این نمونه سؤال‌ها نشان از وجود نوعی تفاوت نسلی است. طبق نظر به روان‌شناسان و متخصصان یکی از عوامل این وضعیت تغییر در سبک زندگی است که ما را به پدیده شکاف نسلی و به تبع آن تعارض و در نتیجه آسیب‌رسانند نزدیک کرده است. فردی که دچار تعارض می‌شود، ویژگی‌های اخلاقی او به سمت مخالفت کردن، دشمنی داشتن، همسو نبودن و مانع‌بندی شدن می‌رود. از آنجایی که نقش خانه و خانواده از دیگر محیط‌ها پر تربیت در دست فرزند موقتر است، پس رشد کودک در چنین خانه‌ای با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شود و آسیب به کودک هم دور از انتظار نخواهد بود.

والدین با فرزندان نقش تعیین‌کننده‌ای را بازی می‌کنند و بر عکس غفلت‌والدین سبب آسیب‌های بسیار زاینباری برای فرزندان می‌شود. وی با اشاره به اینکه سلامت و امن بودن محیط خانواده راه برون‌رفت از آسیب‌ها و تعارضات وضع موجود است، اظهار داشت: «اولین و مهم‌ترین گام، سالم و امن نگه داشتن محیط خانواده است و یک خانواده سالم غول تعارض در زندگی بزرگوار را می‌سازد. والدین با یکدیگر باید رابطه عاشقانه داشته باشند و طوری رفتار کنند که به فرزندان ثابت کنند عاشق یکدیگر هستند. از طرفی دوست داشتن دیگر اعضای خانواده آن هم به صورت نامشروط حاضر اهمیت

امین حشمتی، کارشناس ارشد مشاوره و روان درمانی کودک و نوجوان با اشاره به این موضوع، انواع آسیب به کودک و نوجوان را به صورت آزار جسمانی، آزار هیجانی مثل پرخاشگری شدید قرار گرفتن، تحقیر شدن و ناسزا شنیدن، خشونت‌های خانوادگی، مشاهده رویدادهای ناخوشایند و ابتلا به بیماری‌های صعب‌العلاج می‌داند. او معتقد است اغلب این نوع آسیب‌ها برگرفته از فضای خانواده است. یعنی محیط خانواده، به خصوص والدین، به طور ناخواسته بنا به دلایلی آسیب‌هایی را به فرزندان وارد می‌کند. این کارشناس ارشد مشاوره غفلت‌والدین از کودکان را مصداق دیگری از آسیب به کودکان می‌داند و می‌گوید: «مطابق گفته‌های بزرگان روانشناسی، دوره کودکی شالوده شخصیت انسان است و هر فردی این دوره سرنوشت‌ساز را در طول زندگی طی می‌کند، پس می‌توان گفت تا توجه به سرنوشت‌ساز بودن این دوره، میزان قابل توجهی از آسیب‌های دوره نوجوانی و حتی بزرگسالی ریشه در دوران کودکی انسان دارد. اما از آنجایی که بچه‌ها در دوران کودکی نیاز به محیط امن دارند تا بتوانند رشد سالمی داشته باشند، والدین نقش مهمی را در این زمینه ایفا می‌کنند. بنابراین رابطه بهینه والدین با یکدیگر و رابطه بهینه

چند نکته کلیدی در تربیت فرزند

بگذارید کودک زندگی را تجربه کند

کمک می‌کند تا دوران خردسالی بدون ترسی را تجربه کند. جلوی دگرگان مدام به کودک نگوید اینو بپار، اونو ببر! اگر می‌خواهید کمک کردن را به کودک آموزش دهید جاییش در خانه خودتان است نه جلوی جمع چون بد برداشتم می‌شود. اگر کودک کار نادرستی کرد لازم نیست جلوی جمع به او تذکر بدهید، یک جای خلوت این کار را انجام دهید، زیرا بچه‌ها که جلوی دیگران تنبیه می‌شود برای اینکه به دیگران اثبات کند آنقدر هم بی‌ارزش نیست به دیگران خدمت می‌کند تا ارزشش را برگرداند. به بچه زیاد بکن نکن بگوید وقتی مدام در حال تذکر دادن به کودک هستید کودک قدرت تصمیم‌گیری‌اش را از دست می‌دهد و وقتی شما پیشش نپوشید هر چه اطرافیان بگویند را گوش می‌کند! سایه سر فرزندان باشد نه پوست تنش! اجازه دهید فرزندان گرما و سرما، خورشید و ابر، باد و باران را حس کنند و اگر نیاز داشت زیر سایه شما به امنیت برسند. به کودک مدیریت زمان یاد بدهید. کودک خود را از کمبود وقت نترسانید! مثلاً به جای جمله «وقت بازیته داره تموم میشه»، بگویید: «هنوز ۱۰ دقیقه برای بازی فرصت هست.» وقتی فرزندان اشتباه می‌کنند بلافاصله به او نگوید: «دیدي گفتم؟» اگر از اشتباه کردن در حضور شما هراس داشته باشند شک نکنید به تدریج از شما دورتر می‌شود و به مرور، احساس آرامش و لذت با شما بودن برایش کم‌رنگ خواهد شد.

تربیت کودک دنیای پیچیده‌ای است که توجه متخصصان بی‌شماری را به خود معطوف کرده است. هر ساله نویسندگان بسیاری سؤزه کتاب‌های خود را به بخشی از حوزه تربیت کودکان اختصاص می‌دهند. از مجموع تألیفات این حوزه می‌توان نکاتی کلیدی استخراج کرد که چکیده‌ای از آن در این مطلب آمده است. ■ ■ ■ کودکان زیر دو سال نباید به تماشای تلویزیون بنشینند. کودکان زیر هفت سال به ازای هر یک ساعت که در روز تلویزیون تماشا می‌کنند ۱۰ درصد خطر ابتلا به بیش‌فعالی و تمرکز نداشتن و توجه در آنها افزایش می‌یابد. ■ توانایی کودک زیر سه سال در بازی با موبایل و آی‌پد هیچ‌فناوری ندارد چون جدای از آسیب مغزی در کمتر از دوسالگی، شرایط اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری در هفت‌سالگی به بعد را می‌سازد. این اعتیاد مدرن در آینده به اندازه اعتیاد به مواد مخدر ویرانگر است. ■ کودک با ارتباط و تحرک، رشد سالم خواهد کرد. ■ بعد از دوسالگی تا هفت‌سالگی کودک نیم ساعت یا دو تا نیم ساعت می‌تواند تلویزیون تماشا کند. ■ وقتی کودک در حال بازی با کامپیوتر یا موبایل یا تماشای تلویزیون است اگر مادر ۲۰ بار هم بگوید بسمه دیگه، پاشو دیگه، دردت موند، چشمات آسیب می‌بینی، پیام خاموشش کنم و... کودک حاضر نیست ادامه ندهد و لذت‌ش را متوقف کند. پس بهتر است به جای این حرف‌ها یا تهدیدها به او پیشنهاد یک جایگزین جذاب بدهید و بسته به علاقی فرزندان جایگزین در نظر بگیرید. ■ کودکانی که زیادی مسرود مهر و محبت‌والدین و اطرافیان هستند و طعم محرومیت را در زندگی نمی‌چشند، در آینده دچار خودبینی‌های خواهند شد. ■ از قرار دادن فرزندان در موقعیت‌های ترسناک خودداری کنید! دخی، فیلم‌های ترسناک بدون هیچ محدودیتی یا حضور در هر مکانی یا خواندن کتاب‌های ترسناک، می‌تواند در تسدید ترس‌های فرزندان اثر گذار باشد. ■ معانعت و کنترل شما در این زمینه مانع بروز ترس در کودکان شده و به او

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سرمدبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
حسن فرامرزی، محبوبه قربانی
چاپ: همشه‌ری



سبک‌نگرشی

۵ نکته برای یافتن هدف در زندگی

بین خودت چند چند هستی!



بیشتر ما ناخودآگاه زندگی می‌کنیم و به اهداف خود در زندگی واقف نیستیم. کارهای روزمره ذهن ما را به خود مشغول می‌کنند و نمی‌گذارند به نکات مهم در زندگی توجه داشته باشیم. اما بالاخره زمانی می‌رسد که از دغدغه‌های روزانه فارغ می‌شویم و در حالی که دراز کشیده‌ایم می‌توانیم به هدف خود در زندگی فکر کنیم. در آن لحظه این سؤال ممکن است بر ایمان مطرح شود که هدف من از زندگی چیست؟ یا نقش من در زندگی چیست و این نقش به دنبال چه چیزی است؟ برای برخی این سؤال زمانی مطرح می‌شود که در یک شغل کسل‌کننده یا یک موقعیت بن‌بست گیر کرده‌اند. زندگی با یک هدف کوتاه‌مدت مثل رفتن به مسافرت یا میهمانی دادن می‌تواند کاملاً رضایت‌بخش باشد، اما پیدا کردن یک هدف ثابت و بلندمدت که بنا بر آن زندگی خود را تعریف کنید، چندان ساده نیست. بیشتر افراد هدفی را صرفاً برای خود انتخاب می‌کنند، اما خیلی زود متوجه می‌شوند که واقعا به آن علاقه ندارند. قبل از اینکه بنشینید و هدف خود را در زندگی پیدا کنید، باید ابتدا برخی از واقعیت‌ها را در زندگی خود مورد بررسی قرار دهید یا به قول عامیانه، ببینید با خودتان چند چند هستید!

ببینید آیا واقعا هدفی دارید یا نه؟

اگر فکر می‌کنید در زندگی فعلی هدفی ندارید، به آن با دقت بیشتری نگاه کنید. در کل باید گفت در زندگی هیچ هدفی خیلی کوچک یا خیلی بزرگ نیست و بستگی دارد که به آن چطور نگاه کنید. مثلاً حتی اگر در یک شرکت کوچک کار می‌کنید، با خدماتی که ارائه می‌دهید، هدفی حیاتی را در زندگی دارید. شاید شما در حال حمایت از یک خانواده با بزرگ کردن فرزندان هستید، اینها در واقع اهداف بزرگی هستند. باید از زاویه دیگران هم به این فعالیت‌ها نگاه کنید. اگر تصور می‌کنید که زندگی شما در حال حاضر بی‌معناست، این بدان معناست که به اهمیت نقش خود در زندگی پی نبرده‌اید.

استعداد خود را بیابید

برخی از مردم واقعا مشهور می‌شوند در حالی که برخی زندگی معمولی و بدون هیاهویی دارند. هیچ تفاوت واقعی بین این دو وجود ندارد. هر فردی نقش خاصی را ایفا می‌کند و هیچ نقشی مهم‌تر از دیگری نیست.

استعداد ذاتی شما ممکن است هدف زندگی شما را مشخص کند. بنابراین باید این استعداد را پیدا کنید. افراد زیادی هستند که با استعدادی باورنکردنی زندگی می‌کنند، اما هرگز نمی‌توانند آن را به یک شغل هدفمند تبدیل کنند. اگر استعدادی دارید، این هدیه زندگی به شماست. سعی کنید بهترین راه ممکن را برای تبدیل استعداد خود به چیزی که می‌تواند به مردم خدمت کند، بیابید. هیچ راهی بهتر از یک استعداد ذاتی برای داشتن هدف و کسب درآمد وجود ندارد.

به جای ذهن به قلب خود گوش دهید

قلب و ذهن فقط استعاره هستند. قلب نشان‌دهنده شهود است که برای حل کردن دهن از الگوهای شرطی و عقلی شما سرچشمه می‌گیرد. ما صدای درونی در قلب خود تماس بگیریم و ببینیم آیا میل عمیقی وجود دارد که تکرار می‌شود یا خیر؟ شاید در تمام مدت این خواسته را نادیده گرفته باشید. بنابراین باید یک بار هم که شده به این ندای درون گوش دهید. ذهن شما ممکن است چندین بهانه پیدا کند تا به شما بگوید آنچه دلانت می‌خواهد غیر عملی است، اما این فقط یک پیش‌بینی است که بر اساس گمان‌ها بنا شده است. صدای قلب شما همیشه صادق است و به آرزوی عمیق شما اشاره می‌کند. شاید دستیابی به این ندای درونی کار دشواری باشد، اما در تدریج نداشته باشید که قابل تحقق است.

زندگی مور در نظر خود را بنویسید

شما می‌توانید به سادگی با نوشتن افکار خود به بسیاری از بینش‌های درونی‌تان دست یابید. روزانه میلیون‌ها فکر به ذهن هجوم می‌آورد و درک همه آنها دشوار است. اما وقتی شروع به نوشتن می‌کنید، افکار شکل منظم‌تری پیدا می‌کنند. بدون زیاده‌روی و با نداشتن ذهن پر سر و صدا و دیگری فضای خاموش و سکون درون ما فضای سکون بسیار هوشمندتر از ذهن شرطی است. چندین نایفه در سرگذشت خود نوشته‌اند که قبل از خلق آثار خارق‌العاده خود وارد یک منطقه بی‌ذهن شده بودند. برای دسترسی به این فضای سکون، کافی است در حالتی آرام بنشینید و با بدن درونی خود در تماس باشید. وقتی توجه خود را به درون بدن معطوف می‌کنید، ذهن تمایل به توقف دارد. در این موقع سعی کنید انرژی را که از بدن شما عبور می‌کند، احساس کنید. در این حالت سکون بدون مکتب هدف‌تان را در زندگی بخواهید. گاهی اوقات ممکن است بلافاصله به صورت یک انفجار ناگهانی و شهودی پاسخ خود را دریافت کنید. همیشه به یاد داشته باشید موارد شهودی که در خود احساس می‌کنید، به جای افکاری که در ذهن دارید، بیانگر واقعی احساسی است که در مورد تصمیمات دارید.

بگذارید پاسخ از سکون بیاید

هوش ما در دو سطح عمل می‌کند: یکی ذهن پر سر و صدا و دیگری فضای خاموش و سکون درون ما فضای سکون بسیار هوشمندتر از ذهن شرطی است. چندین نایفه در سرگذشت خود نوشته‌اند که قبل از خلق آثار خارق‌العاده خود وارد یک منطقه بی‌ذهن شده بودند. برای دسترسی به این فضای سکون، کافی است در حالتی آرام بنشینید و با بدن درونی خود در تماس باشید. وقتی توجه خود را به درون بدن معطوف می‌کنید، ذهن تمایل به توقف دارد. در این موقع سعی کنید انرژی را که از بدن شما عبور می‌کند، احساس کنید. در این حالت سکون بدون مکتب هدف‌تان را در زندگی بخواهید. گاهی اوقات ممکن است بلافاصله به صورت یک انفجار ناگهانی و شهودی پاسخ خود را دریافت کنید. همیشه به یاد داشته باشید موارد شهودی که در خود احساس می‌کنید، به جای افکاری که در ذهن دارید، بیانگر واقعی احساسی است که در مورد تصمیمات دارید.