باور کنیم که ارزشمندیم

تفاوت عزت نفس با اعتماد به نفس در گستردگی مفهوم عزت نفس است که کمتر درباره‌اش صحبت شده

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

موفقیت

عزت‌نفس به‌معنای احساس ارزشمندی شخصی است و به عبارت دیگر، به این معناست چقدر خود را انسانی ارزشمند و قابل احترام می‌دانیم. تفاوت عزت‌نفس با اعتماد به نفس در گستردگی مفهوم عزت نفس است. اعتماد به نفس به موضوع بستگی دارد، ممکن است یک فرد در آشپزی اعتماد به نفس داشته باشد ولی در رانندگی یا نقاشی کردن فاقد اعتماد به نفس باشد ولی عزت‌نفس یک مفهوم کلی و در تمام حیطه‌های زندگی فردی، اجتماعی، شغلی و عاطفی تاثیر دارد. در ادامه این مطلب، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

یک اشتباه تربیتی و رایج والدین

در پرورش عزت‌نفس مهم‌ترین عامل ایجاد یک دیدگاه متوازن درباره خود است. هر فردی دارای توانایی‌هایی است و در مقابل، ضعف‌ها و محدودیت‌هایی هم دارد. شناخت دقیق از خود به واسطه تجربه‌های متنوع دوران رشد حاصل می‌شود. سیستم سنتی مدارس که تاکیدش بر یک دست‌سازی دانش‌آموزان است و صرفا مهارت در ریاضی، زیست و شیمی ارزشمند تلقی می‌شود، یک مانع جدی برای پرورش عزت‌نفس سالم است. در دوران رشد، والدین باید از تشویق هوش، زیبایی و این گونه مسائل جداپرهیز و فقط تلاش کودک را تشویق کنند تا کودک یاد بگیرد برای رسیدن به اهدافش باید تلاش کند. اما استفاده از عباراتی مانند «تو چقدر باهوشی»، «چقدر زیبایی»، «چقدر خوب هستی» و ... باعث ایجاد توهم خاص بودن در فرد می‌شود که مانع از تلاش و پشتکار او در آینده خواهد شد. در مقابل کودکانی که این مشخصات ذاتی را ندارند، نیز احساس حقارت می‌کنند و یاد می‌گیرند که بی‌ارزش هستند.

نکاتی درباره منطق «چون من میگم»!

آشنایی با مهارت‌های مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری، از دیگر مولفه‌های مهم برای داشتن عزت‌نفس سالم است. کودک و نوجوان باید بتواند تصمیم بگیرد و اشتباه کند و از اشتباهات خود درس بگیرد. از سوی دیگر، باید در خانه و مدرسه مسئولیت‌های مشخص داشته باشد تا یاد بگیرد باید پاسخگوی وظایف خود باشد. نکته مهم دیگر این است که رفتار کلی و شخصیت یک فرد در بیشتر شرایط ثابت است. پس پدر و مادری که انتظار دارند فرزندشان حرف گوش کن باشد، نباید انتظار داشته باشند این خصلت فقط در خصوص آن‌ها باشد. فرد وابسته و بدون جرئت تصمیم‌گیری همیشه فردی را برای اطاعت خواهد یافت. صحبت و توضیح دلایل تصمیم والدین به کودک و نوجوان بسیار مهم است. بسیاری از والدین به جای توضیح دلایل خود و سعی در اقناع فرزندشان، صرفا با بیان «چون من میگم!»، فرزند را مجبور به اطاعت می‌کنند. منطق «چون من میگم» فقط در روابط رئیس و کارگر وجود دارد و اگر در رفتار با اطرافیان از این منطق استفاده می‌کنید، یعنی در حال تربیت برده‌هایی مطیع برای سودجویان هستید!

رابطه عزت‌نفس بالا و پیشرفت

در این بین باید دانست که عزت‌نفس سالم، باعث می‌شود خود را دوست داشته باشیم، به خود احترام بگذاریم، به خود اهمیت بدهیم و هنگامی که توانستیم این گونه باشیم، می‌توانیم به دیگران هم احترام بگذاریم، دیگران را هم دوست بداریم و برای دیگران و اجتماع خود ارزش قائل باشیم. عزت‌نفس سالم در مقابل دیدگاه سفید و سیاه مطلق قرار می‌گیرد. دیدگاهی که در آن یک چیز مطلق خوب یا مطلق بد است. فرهنگ و رسوم هر جامعه‌ای ارزشمند است اما این بدان معنا نیست که همه چیز در آن فرهنگ صددرصد درست و بی‌نقص است! فرد و جامعه‌ای که عزت‌نفس سالم داشته باشد، توان نقد منصفانه خود را نیز دارد چون می‌داند یک رفتار اشتباه مساوی با بدیابی ارزش بودن او نخواهد بود. انتقادپذیری و ارزیابی خود، باعث پیشرفت و بهبود مستمر خواهد شد. البته باید دقت کرد چیزی که قابل نقد است فقط رفتار خود یا دیگران است یعنی شخصیت و ارزشمندی خود و دیگران قابل نقد نیست زیرا یک رفتار اشتباه به معنای بد بودن نیست.

۲ آسیب اصلی نداشتن عزت‌نفس

فرد و جامعه‌ای که بدون پرورش عزت‌نفس سالم بزرگ شود، برای مقابله با این مشکل به دو شکل متضاد واکنش نشان خواهد داد: حقارت یا خودشیفتگی. فرد خودشیفته به صورت کاذب خود را برتر و بدون مشکل و ضعف ارزیابی می‌کند. این سبک تفکر باعث بروز مشکلات بسیاری خواهد شد و به قول معروف یک جایی سر این افراد به سنگ خواهد خورد. مهم‌ترین نشانه افراد خودشیفته، تحقیر مستقیم و غیر مستقیم دیگران است. فرد با عزت‌نفس تلاش می‌کند اطرافیانش، همکاران و جامعه رشد کنند چون رشد آن‌ها باعث پیشرفت خود او نیز خواهد شد اما افراد خودشیفته همواره در صدد تحقیر و پایین نگه‌داشتن دیگران هستند. آن‌ها از رشد و پیشرفت دیگران واهمه دارند و آن را تهدیدی برای خود ارزیابی می‌کنند و احتمال توطئه برای مانع پیشرفت دیگران شدن نیز در آن‌ها بالاست. اگر از پیشرفت همسر، خواهر و برادر، دوستان و همکاران‌تان حس شکست و خشم به شما دست می‌دهد حتما نیاز به مشورت با یک روان‌شناس خبره دارید. واکنش دوم، پرورش احساس حقارت است. این گونه افراد هیچ‌گاه خود را به اندازه کافی خوب نمی‌دانند. همیشه در حسرت موقعیت شغلی، مالی، خانوادگی و ... دیگران هستند، بیش از حد از خود عیب‌جویی می‌کنند و خود را لایق دوست داشته شدن و توجه نمی‌دانند. این افراد از نه گفتن و نه شنیدن بیزار هستند چون با نه گفتن احساس نفرت‌انگیز بودن به آن‌ها دست می‌دهد و با نه شنیدن احساس طرد و تحقیر شدن. در پایان باید توجه داشت فرد با عزت‌نفس بالا و رضایتمند، تمام تلاش خود را برای رسیدن به اهدافش می‌کند و در خصوص نتیجه به خداوند توکل می‌کند چون در اختیار کامل او نیست. او از داشته‌هایش لذت می‌برد و شاکر است. همچنین برای پیشرفت، برنامه‌ریزی واقع‌بینانه می‌کند.

خانمم به محض رسیدنم به خانه به اتاقش می‌رود و در را قفل می‌کند!

جوانی هستم ۳۱ ساله. با خانمم مشکل داریم. سه ماه است خانمم به محض رسیدنم به خانه همراه دو بچه‌ام توی یکی از اتاق‌ها می‌رود، در را قفل می‌کند و می‌گوید به جدایی فکر می‌کند. نه لباس‌هایم را می‌شوید، نه غذا برایم درست می‌کند و حتی در یک اتاق هم نمی‌خوابیم. می‌گوید به درد هم نمی‌خوریم. البته راست می‌گوید که اختلاف سلیقه داریم اما طلاقش نمی‌دهم چون این راه‌حل نیست. خسته‌ام...

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

هنگامی که احساسات منفی بر روابط زوج حاکم می‌شود، اعتماد، علاقه و درک همدلانه از بین می‌رود و گفت‌وگوی آن‌ها به سمت مشاجره کشیده و مشکلاتی همچون داشتن لحن انتقادی، سرزنش، توهین و ... شروع می‌شود. تنش‌ها امری ناخوشایند در زندگی مشترک است و گاهی هر قدر هم زن و شوهر تلاش کنند، نمی‌توانند مانع آن شوند. خوشبختانه شما هنوز به ادامه زندگی، دلگرم و امیدوار هستید پس حالا که هم به زندگی و هم به همسرتان علاقه‌مندید، چند پیشنهاد برای‌تان داریم چرا که مشکل‌تان قابل حل به نظر می‌رسد اما علاوه بر ناامید نشدن باید با یادگیری چند مهارت و توجه به چند نکته، با قدرت بیشتری برای تغییر وضعیت زندگی مشترک‌تان تلاش کنید.

خونسردی خود را حفظ کنید

قرار گرفتن شما در یک وضعیت فکری مناسب، شرایط عادی را به زندگی شما باز می‌گرداند. اگر شما هم شروع به عصبی شدن و پرخاشگری کنید، نه تنها نتیجه مثبت نمی‌گیرید بلکه خانم‌تان را بیشتر به سمت طلاق پیش می‌برید. شرایط سختی را پشت سر می‌گذارید اما مطمئن باشید پرخاشگری، مشکلی را حل نخواهد کرد.

تسلیم نشوید

به عشقی که در زندگی‌تان وجود داشته، فکر کنید و به دلیل زحمت‌هایی که برای آن کشیده‌اید، راحت اجازه ندهید از هم بپاشد. شما دو فرزند دارید و این نشان می‌دهد چند سالی از شروع زندگی مشترک‌تان گذشته و تلاش زیادی برای ساختن آن کرده‌اید. یادآوری این موارد، کمک زیادی به شما برای پیگیری این موضوع با انگیزه بیشتر می‌کند.

به گذشته برگردید

با مرور گذشته زندگی مشترک‌تان در خلوت خود، به این که چگونه با همسرتان رفتار می‌کردید و نحوه ارتباط شما چگونه بود، فکر کنید تا شاید علت رفتارهای امروزی‌اش را بیابید. در تخریب هر ارتباطی، هر دو نفر سهیم هستند. با یادگیری مهارت‌های ارتباطی همراه با همدلی، حمایت‌گری، مثبت‌گرایی و درک کردن، در زمان مناسب با همسرتان گفت‌وگو و به حرف‌ها و احساسات همسرتان همراه با صداقت، صراحت و احترام متقابل توجه کنید. در ضمن به حرف‌ها، ناراحتی‌ها و ناکامی‌هایی که او در طول زندگی مشترک داشته، گوش کنید و خواسته‌هایش را بشنوید.

برایش یادگاری بگذارید

در همین شرایط، به بهانه‌های مختلف و به شیوه‌های خلاقانه به او ابراز علاقه کنید. مثلا برایش گل بخرید و روی میز آشپزخانه بگذارید تا بعد از رفتن شما، آن را ببیند. چه بهتر که دلنوشته‌ای عاشقانه هم در کنار همان گل برایش به یادگار بگذارید. از قضاوت کردن، نصیحت کردن، انتقاد کردن، دستور دادن، تحقیر و سرزنش او خودداری کنید و با ابراز احساسات خود با جملاتی که با «من» شروع می‌شود، گفت‌وگو کنید. در ضمن، اگر به این نتیجه رسیدید که در گذشته زندگی‌تان اشتباهاتی داشته‌اید به او ثابت کنید که قصد جبران دارید. وقتی همسرتان به این ایمان برسد که شما از اشتباهات خود پشیمان هستید و تصمیم‌تان برای جبران جدی است، در حقیقت نور امیدی برای بازگشت به زندگی مشترک خود می‌بیند و شاید بپذیرد با شما صحبت کند. نکته آخر هم این که هر دو نفر شما با شرکت در جلسه حضوری با درمانگر خانواده، از راهنمایی‌اش بهره بگیرید و کمک بیشتری برای رفع مشکلات خود دریافت کنید.

بانوان

مادرانی که به نظرشان کودک‌شان همیشه بیمار است!

آشنایی با «سندروم مونشهاوزن» که مبتلایانش، نشانه‌های بیماری را به طور ساختگی در کودک خود می‌بینند و مدام او را به دکتر می‌برند

فاطمه قاسمی | مترجم

منبع: medicalnewstoday

برخی رفتارها یا عادت‌های عجیب ما در حقیقت نشان‌دهنده یک بیماری روحی پنهان است که از آن بی‌اطلاعیم. مثلا مراجعه بیش از حد به پزشک برای معاینه کودک به هر دلیل کوچک، احتمالا یکی از نشانه‌های مراقبت افراطی است چرا که کودک در معرض روش‌های غیرضروری درمانی قرار می‌گیرد. غافل از این که نگرانی مدام والدین برای کودک، عواقب جبران‌ناپذیری در آینده او دارد. به طور مثال، چنین کودکانی در آینده برای تامین نیازهای احساسی خود تظاهر به بیماری را در پیش می‌گیرند. سندروم «مونشهاوزن با وکالت» (Munchausen syndrome by proxy) یک اختلال روانی و نوعی کودک آزاری است که در برخی والدین یا پرستاران کودک دیده می‌شود و بیشتر در میان مادران شایع است. این اختلال نام خود را از «بارون فون مونشهاوزن» آلمانی، نویسنده مشهور داستان‌های ماجراجویانه در قرن ۱۸ گرفته است. افراد مبتلا به این اختلال روانی، نشانه‌های بیماری را به طور ساختگی در کودک خود یا هر فرد دیگری که مسئول مراقبت از او هستند، می‌بینند یا به عبارتی دیگر به وجود می‌آورند! برخی مادران از این روش برای جلب توجه و محبت دیگران استفاده می‌کنند و از تحسین دیگران برای از خودگذشتگی شان در مراقبت از بیمار، لذت کاذب می‌برند و ناآگاهانه اقدامی خطرناک می‌کنند!

چرا شناسایی این اختلال سخت است؟

ممکن است سال‌ها طول بکشد تا این اختلال تشخیص داده شود و شناسایی فوری، تقریبا غیرممکن است. یک دلیل آن، تلاش فرد مبتلا برای مخفی کردن این اختلال در خود است. هیچ مادری نمی‌پذیرد که خود، به طور ساختگی نشانه‌های بیماری را در کودکش به وجود آورده است. فرزندان چنین مادرانی، معمولا به دلیل ابتلا به بیماری‌های مختلف، پی در پی در بیمارستان بستری می‌شوند بدون این که دلیل بیماری مشخص شود. نشانه‌هایی که مادر برای پزشک توضیح می‌دهد با نتایج آزمایش‌ها هماهنگی ندارد و پزشک مربوط را به اشتباه می‌اندازد. مادر تلاش زیادی می‌کند اطلاعات پزشکی بیش از حد خود را که معمولا از سایت‌های پزشکی دریافت کرده است به رخ دیگران بکشد. هنگام بستری کودک در بیمارستان، مادر تمام مدت اصرار به ماندن در کنار او دارد و کودک را با تیم پزشکی تنها نمی‌گذارد. با پزشک و پرستار، زیاد صحبت می‌کند و سعی در تزریق دانسته‌های خود به آن‌ها دارد و به جای آن‌ها تصمیم به انجام آزمایش، جراحی و تجویز داروهای غیرضروری می‌گیرد! روان‌شناسان معتقدند احتمالا یک تجربه سخت در گذشته، بی‌توجهی و بدرفتاری با آن‌ها در کودکی و از دست دادن عزیزی در آن دوران می‌تواند در ایجاد این اختلال روانی نقش زیادی داشته باشد.

راه درمان این اختلال چیست؟

در این مبحث ما دو بیمار داریم، مراقبت‌کننده یعنی مادر که مبتلا به این اختلال است و کودک به عنوان مراقبت‌شونده که قربانی این اختلال بوده است. فرد بیمار تمایلی به قبول اختلال روانی خود ندارد اما به محض پذیرش آن با کمک جلسات متعدد روان‌درمانی، مهم‌ترین راه و اولین گام درمانی او، اصلاح رفتار و کاهش دسترسی مفرط او به منابع پزشکی است. گام بعدی، بررسی فاکتورهای مسبب اختلال است. خانواده‌درمانی با تمرکز بر تنش و بهبود روابط در خانواده، به کاهش علایم این اختلال کمک بزرگی می‌کند. دارویی برای درمان توصیه نمی‌شود و اگر هم دارویی استفاده شود، صرفا عوارض مرتبط با این سندروم مثل افسردگی، اضطراب و اختلالات شخصیتی را بهبود می‌بخشد.

قرار و مدار

روز درست کردن نذری

امروز یه نذری درست کن!
مهم نیست چی و مهم نیست چقدر...
حتی یه کاسه آش
واسه یکی از همسایه‌ها
می‌تونه نذری امروز شما باشه

تربیت فرزند

۴ رفتاری که قلب کودک‌تان را می‌شکند

بعضی حرف‌ها از جانب شما به عنوان پدر یا مادر می‌تواند تاثیرات مخربی بر روحیه کودک‌تان و رابطه‌ای که با او دارید، بگذارد و ما در این مطلب به شما می‌گوییم چه چیزهایی می‌توانند قلب کوچک و حساس فرزندتان را بشکنند.

۱ مایه دردسر دانستن او: آیا کودک‌تان خانه را به هم می‌ریزد؟ هر بار که فرزندتان کار اشتباهی می‌کند، او را باز خواست نکنید. او هنوز کوچک و بازیگوش است و باید این را بپذیرید. مایه زحمت و دردسر خواندن فرزند، بیشتر به ضرر اوست تا به نفعش. به او فرصت بدهید روی ضعف‌هایش کار کند، ببینید چه چیزهایی او را خوشحال می‌کنند و حرفی نزنید که روح لطیف او آسیب ببیند.

۲ پیش همه از شکست‌های او صحبت کردن: مطرح کردن موفق نبودن فرزندتان نزد همه، امتیاز منفی بزرگی برای شیوه رفتاری شما با فرزندتان است. هیچ لزومی ندارد دیگران چیزی از شکست‌های فرزند شما بدانند. والدین هم اغلب فراموش می‌کنند شکست‌ها، سنگ بنای موفقیت‌ها هستند و ناکامی‌ها در هر مرحله‌ای از زندگی قابل قبول و طبیعی‌اند. از سوی دیگر، باید به فرزندتان اهمیتِ درس گرفتن از شکست‌ها را یاد بدهید و او را تشویق کنید با تلاش بیشتر، دفعه بعد موفق شود.

۳ مقایسه مدام با سایر بچه‌ها: پسر بزرگ‌تان همیشه نمرات خوبی از ریاضی‌اش می‌گیرد؟ توانایی یادگیری زبانش فوق‌العاده است؟ بسیار خب، شاید او واقعا با استعداد باشد اما به این معنی نیست که فرزند کوچک‌تر شما هم باید حتما همین ویژگی‌ها و استعدادها را داشته باشد تا به او ببالید. مقایسه کردن بچه‌ای با بچه‌های دیگر و تحقیر و سرزنش او بابت این که شبیه فلانی نیست، می‌تواند بدترین رفتار یک پدر و مادر باشد. این کار شما نه تنها قلب فرزندتان را می‌شکند بلکه به او این احساس را می‌دهد که مورد علاقه پدر و مادرش نیست.

۴ وقت کافی برای او صرف نکردن: شاید به کارتان معتاد باشید اما حق ندارید فرزندتان را نادیده بگیرید. حمایت روحی و عاطفی از جانب والدین طی سال‌های رشد کودک، نقشی غیرقابل انکار و جایگزین‌ناپذیر بر شکل‌گیری هیجانات و تقویت عواطف او دارد. اگر اوقات با کیفیتی را با فرزندتان سپری نکنید، رابطه‌تان را تخریب می‌کنید. فرزند شما هنوز جوان‌تر از آن است که درک کند چقدر مشغله دارید و تحت فشارید. او دوست دارد وقت‌هایی را فقط با او باشید و به او توجه کنید. تفریحات آخر هفته با فرزندتان را با هیچ چیز دیگری جایگزین نکنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*عکس سالروز انتشارتون خیلی جالب بود. به خصوص که اون بچه به جای نقطه نون نشسته بود توی عکس!

*پرونده متهمان اصلی تنبلی کودکان به خصوص قسمت دفاعیات متهم‌ها، خیلی جالب بود. کاش یک دادگاه هم برای دلایل درس نخواندن بچه‌ها، برگزار کنید!

*پنج ساله تو زندگی سلام آگاهی‌مون رو بالا بردید و خیلی چیزها برای داشتن زندگی بهتر و سالم‌تر از تون یاد گرفتیم. **حسام لاجوردی، مشهد**

*نگاهی به جنجالی‌ترین پرونده‌هاتون کردم و دیدم فقط هشت تاش رو نخوندم یا حداقل یادم نیست که خوندم یا نه. یک ایول جانانه هم بهتون به جای جایزه‌تون میدم. سربلند باشید.

*آمار خواننده‌های محبوب زندگی سلامی‌ها، عجیب بود برام که حمید هیراد و حامد همایون بین‌شون نبودند.

*با توجه به عکس صفحه سلامت، چای کیسه‌ای بذاریم زیر چشم‌مون، براش خوبه؟

*مطلب «پیام‌های یک قیام»، حرف تازه‌ای نداشت.

*از همه زندگی سلامی‌های عزیز می‌خواهم که در این روزها، برای شفای همه مریض‌ها به خصوص مادر من هم دعا کنند. **نیره کاتب‌زاده**