



چالش مشترک ۱/۵ میلیون خانواده در جهان

به دلیل همه گیری کووید ۱۹ تاکنون بیش از ۱/۵ میلیون کودک در جهان، والدین خود را از دست داده اند

و ارتباط با این کودک با رعایت یک سری ملاحظات نیاز دارد

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

محوری

فوت عزیزان و نحوه مواجهه با آن به ویژه برای کودکان چالشی است که باعث می شود خانواده های سوگوار در کنار غم از دست دادن عزیزان، با آن درگیر باشند. به گزارش دیلی میل، نتایج یک بررسی نشان می دهد تاکنون بیش از یک و نیم میلیون کودک در سراسر جهان به دلیل همه گیری کووید ۱۹ والدین یا سرپرست خود را از دست داده اند. «سوزان هیلپس»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده می گوید: «از هر دو مرگ کرونایی در سراسر جهان، یک کودک یا مرگ پدر یا مادر یا سرپرست خود روبرو می شود. تاکنون بیش از یک و نیم میلیون کودک با این پیامد غم انگیز مواجه شده اند و این تعداد با پیشرفت پاندمی افزایش خواهد یافت.» (منبع خبر: فارس) همان طور که می دانید متأسفانه آمار مرگ و میر کرونایی در کشور خودمان هم رکورد زده است و همین موضوع باعث می شود نحوه حمایت روانی از کودکان به مسئله ای جدی تبدیل شود. در نوشته پیش رو در نظر داریم به نحوه برخورد با کودکان در این زمینه بپردازیم و به صورت مختصر بایدها و نبایدهایی را درباره این مسئله گوشزد کنیم.

● به کودکان زیر ۳ سال، موضوع را مستقیم نگوئید
پیش از هر چیزی لطفاً در زمینه فوت والدین با کودکان صادق باشید و با مخفی کاری یا دروغ های مصلحتی، فرایند سوگ را در آن ها پیچیده نکنید. توجه داشته باشید که

داده تصویری



خطر خودسرزنش گری بعضی زنان در شبکه های اجتماعی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

اگر هر روز با صدای پیام گوشی خود از خواب بیدار می شوید و پس از کنترل و فرستادن چندین پیام به دوستان و آشنایان و چرخ زدن در صفحات اینفلوئنسر ها و دیدن روزمرگی آن ها و گاهی هم آه حسرت کشیدن از سبک زندگی شان، به سختی سراغ کارهای تان می روید و روز خود را آغاز می کنید، باید بگویم شما به شدت تحت تاثیر شبکه های اجتماعی هستید و به نوعی به آن اعتیاد دارید. بعضی از خانم های امروزی، زمان زیادی از روزشان را در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی به ویژه صفحات می گذرانند، به آن ها توصیه می کنم که ادامه این مطلب را بخوانند.

● بیننده محض نباشید

استفاده از شبکه های اجتماعی در زمینه یادگیری و پیشبرد اهداف، کار مهم و مفیدی محسوب می شود اما اتفاق نادرست آن جایی می افتد که شما فقط

بیننده باشید. مفعول یا بیننده محض بودن جایی اتفاق می افتد که شما برای زندگی خود هدف نداشته باشید و فقط سعی کنید با دیدن زندگی بقیه وقت خود را بگذرانید. برای این که بفهمید آیا صرفاً بیننده

نیست، بستگان درجه یک که با کودک رابطه خوبی دارند، می توانند او را در جریان این اتفاق بگذارند. علت فوت را به کودک بگویید و تأکید کنید که به رغم تلاش های ما و پزشکان نتوانستیم او را نجات دهیم ولی ما همچنان یک خانواده هستیم و می توانیم سال های طولانی در کنار هم زندگی کنیم.

● ۲ تصور اشتباه امارایح کودک در باره مرگ

بعضی از کودکان زیر هفت سال مرگ را پدیده ای موقتی می دانند و فکر می کنند با دعا و آرزو کردن، فرد متوفی باز می گردد. درباره قطعی بودن مرگ و از کار افتادن اعضای بدن برای آن ها توضیح دهید و از کارهایی بگویید که می توانید انجام دهید تا فرد متوفی احساس آرامش کند، مثل دعا خواندن، کمک کردن، خیرات به فقرا و... کودکان دبستانی اغلب به قطعی بودن مرگ واقف هستند اما گمان می کنند که مرگ فقط برای افراد پیر است. به آن ها بگویید که چنین اتفاقی همیشه نمی افتد و متأسفانه کرونا ممکن است با کوچک ترین احتمالی به دیگران یا هر سنی منتقل شود و در برخی موارد جدی به فوت آن ها منجر شود. نیازی به پیدا کردن مقصر نیست چون هیچ فردی نمی داند این ویروس را از چه کسی گرفته است.

● احساس امنیت را به این کودکان برگردانید

در نوجوانان فوت والدین ممکن است احساس خشم را در آن ها ایجاد کند یا به این فکر کنند که این مرگ منصفانه نیست و والد آن ها مستحق مرگ نبوده است. در این موارد احساسات آن ها را بپذیرید و برای کنار آمدن با این افکار و احساسات به آن ها زمان دهید. اجازه دهید فرزند شما در باره احساسات منفی خود صحبت کند و با بیان خاطرات یاد والد از دست رفته را زنده نگه دارد. به او توضیح دهید که متوفی دوست نداشته میمرد و خانواده اش را ترک کند. او همیشه خانواده اش را دوست داشته ولی مرگ چیزی نیست که تحت کنترل و اختیار انسان باشد. به او اطمینان دهید که در امنیت است، از او مراقبت می شود و همیشه از والد بازمانده عشق و محبت دریافت می کند و برای خانواده ارزشمند و مهم است و در نهایت سعی کنید که بعد از مدت کوتاهی کودک را به فعالیت های روزمره برگردانید. بسیار مهم است که کودک بداند زندگی در بیشتر مواقع قابل پیش بینی و برنامه ریزی است.



چه کار کنم تا مشتری های مغازه کوچکم زیاد شوند؟

● با مشتری صادق باشید

در کنار کمیت سخن گفتن با مشتریان، کیفیت صحبت هم مهم است. این که زمانی که مشتری از شما در باره مرغوبیت کالاها، تفاوت کیفیت و... سوالی می کند، بر مبنای صداقت پاسخ دهید و تلاش نکنید برای فروش بیشتر، سخن غیر واقعی به مشتری بگویید زیرا در این صورت صداقت نداشتن شما سبب می شود خریدار فروشگاه تان را از فهرست مراکزی که خرید می کند، حذف کند.

● پرهیز از رفتارهای نادرست در فروشندگی

برخی فروشندگان به رغم این که اجناس خوبی برای عرضه دارند، رفتار نامناسب با مشتری، سبب ناراحتی و احتمالاً ترک آن مغازه برای همیشه خواهد شد. احساس صمیمیت بیش از حد با مشتری، گفتار نامناسب با خریدار پس از اعتراض به کیفیت نامطلوب یک محصول یا رفتار و کلام ناخوشایند زمانی که مشتری بدون خرید از فروشگاه بیرون می رود، نمونه ای از این رفتارها هستند.

● تکنیک های فن بیان و مدیریت فروش

با این حال اگر احساس می کنید به طور کلی شخصیت اجتماعی و گرمی برای فروشندگی ندارید و در این زمینه نیاز به پیشرفت دارید، می توانید از کتاب های دوره های معتبری که در زمینه فن بیان یا تکنیک های مدیریت فروش وجود دارند، بهره بگیرید.

● در دام مقایسه های اشتباه نیفتید

دنبال کردن آدم های این چنینی به شما نه تنها حس خوب در زندگی نخواهد داد بلکه به احتمال زیاد شما را از اهداف اصلی زندگی تان دور می کند و حس بد کافی نبودن را به شما القا خواهد کرد. بعد هم شما به طور ناخودآگاه خود را زندگی تان را با تصویر زیبای دروغینی که به شما نشان داده شده، مقایسه می کنید و با خود خواهید گفت: «چرا من به اندازه کافی زیبا نیستم؟ چرا خانه من بزرگ نیست؟ لباس هایم قدیمی هستند و من مادر و همسر خوبی نیستم و... باید بگویم هیچ چیز مثل خودسرزنشی امکان ندارد یک زن را بشکند و از مسیر اصلی زندگی اش دور کند. وقت آن رسیده که قبل از چرخیدن در فضای مجازی، کمی برای خودمان ارزش قائل شویم و فقط بیننده نباشیم.

شما به دنبال این هستید که خود را از شما بالاتر و برتر نشان دهند. دلیل اصلی چشم و هم چشمی همین است. در دنیای امروزه و با بالا رفتن مصرف گرایی در انسان ها و به ویژه خانم ها و پیشرفت فناوری، آدم ها راه دیگری برای به رخ کشیدن برتری خود پیدا کردند و آن منتشر کردن عکس هایشان در شبکه های اجتماعی است. اما داستان اثبات برتری در عصر مدرن به همین جا ختم نمی شود. انسان امروزی حاضر است هر کاری بکند تا بفهمد او از شما بهتر است. او از خصوصی ترین عکس های خانوادگی اش تا درست کردن ناهار و شام خود را با شما به اشتراک می گذارد. حتی حاضر است از کودک خود مثل یک عروسک خیمه شب بازی استفاده کند تا به شما اثبات کند بهترین کیست.

هستید و وقت تان را بیهوده هدر می دهید، قبل از باز کردن صفحات مجازی از خود یک سوال بپرسید: آیا با دیدن این صفحات چیزی به من اضافه می شود؟ نکته جدیدی یاد می گیرم و آن در زندگی به من کمک می کند یا خیر؟ اگر جواب این سوال مثبت بود کاری که می کنید را ادامه دهید اما اگر جواب سوال شما منفی است بهتر است در استفاده از فضای مجازی و بعضی صفحات کمی تجدید نظر کنید.

● اثبات برتری در عصر مدرن!

از زمان حیات انسان ها تا به امروز هر فردی به صورت ذاتی به دنبال کمال گرایی و نشان دادن برتری خود به دیگری است. به همین دلیل وقتی شما لباس یا وسیله زیبایی می خرید، اطرافیان تان بعد از تحسین

