

روزی و سوسوم: امروز وقت آن است که سری به آلبوم ها و عکس های قدیمی مشترک تان بزنید و با همسر تان کمی عکس ها را نگاه کنید. پیشنهاد دیگر امروز این است که یکی از عکس های دونفره تان را قاب کنید و به دیوار بزنید.

چالش خوشبختی

نفس کودکی که در خانواده ای با بلند زنگی می کند و احترام بین والدین مستمر و نهاده شده به خوبی رشد می کند و در مواجهه با اطرافیان و جامعه هر اسی ندارد و جامعه پذیری مطلوبی احراز می کند، ولی اگر والدین دعوا و پر خاشگری مداوم داشته باشند و در خلال این تنیدگی ها علاوه بر شخصیت یکدیگر، اطرافیان را هم ترور شخصیت کنند در این فضای مسموم کودک علاوه بر پدر و مادر به اقوام نزدیک هم بدبین می شود و این آغاز بی اعتمادی و جامعه هراسی کودک است!

والدینی که هدفشان تقویت و پایداری اعتماد به نفس کودک است؛ اولاً تلاش می کنند الگوهای تربیتی مناسبی برایش باشند، ثانیاً این گونه والدین همواره در نظر دارند فرزندشان را با الگوها و افراد موفق مواجه کنند که تاثیر به سزایی در احراز هویت کودک دارد، والدین موفق سعی دارند در توجه به کودک افراط و تفریط نداشته باشند و مواظب اند به عنوان والدینی مقتدر در ذهن کودک نقش بگیرند. والدین مقتدر نه پر خاشگرند که امنیت کودک را سلب کنند و نه بسیار سهل گیرند که کودک احساس کند برای والدین اهمیتی ندارد!

والدین با عزت نفس بالا، به تربیت کودک نگاهی آگاهانه دارند و مواظب هستند به نیروی خدمات رسان برای کودک تبدیل نشوند! آن ها باور دارند بهترین کمک به کودک «کمک نکردن» است کودک که به علت روش تربیتی غلط دست به سیاه و سفید نمی زند و عمده و ظایفش را والدین انجام می دهند، به فرزند ی گلخانه ای و پناهگاهی تبدیل می شود که عزت نفس پایینی دارد و به جوانی هم که می رسد حداقل کارایی را دارد و نگرانی والدین در این مرحله ردی را دوان نمی کند.

مهم ترین خدمت به فرزندان

نتیجه می گیریم مهم ترین خدمت به فرزند انعام عبارت است از:

✱ فضای امن خانوادگی را جدی بگیریم.

✱ عزت نفس کودک را تقویت کنیم چون اعتماد به نفس ارثی نیست؛ بلکه اکتسابی است و نقش اول را والدینی که خود از عزت نفس برخوردارند، بر عهده دارند و نقش دوم را معلمان کودک بازی می کنند و نقش سوم را گروه همسالان و اطرافیان کودک دارند.

✱ به یاد بیاد و ریم خبرنگاری از ثروتمند سیاه پوستی که نفر اول دنیا معرفی شده بود، پرسید اگر دولت اموالت را مصادره کند، چه می کنی؟ گفت: دولت عزت نفسم را نگیرد پنج سال دیگر همه ثروتم را دوباره به دست می آورم! پس بنای عزت نفس کودکان را محکم بنا کنیم تا در سایه آن به همه ایده های خود برسند.

من و کودکم

پرورش خلاقیت کودک با روش های ساده

الهام یوسفی؛ بیشتر مادر و پدرها مطمئن هستند کودک شان جزو باهوش ترین کودکان است. آن ها گاهی برای این همه هوش و استعداد فرزندشان دلواپس می شوند و بیشتر احساس مسئولیت می کنند تا هوش او را در مسیر درست هدایت کنند. تنها راهی هم که برای این کار به ذهن شان می رسد این است که او را در کلاس های مختلف تحصیلی، کاری، هنری و آموزشی ثبت نام کنند. کاری می کنند تا کودک با هزینه های هنگفت در بهترین مدرسه درس بخواند. بهترین کلاس های فوق برنامه را برایش در نظر می گیرند؛ اما از این موضوع کوچک غافل اند که پرورش خلاقیت کودک و بارور کردن استعداد های ذاتی اش تقریباً هیچ کلاسی به تنهایی موثر نیست. بلکه وجود مربی و همراه است که کمک می کند کودک جهان اطراف را بهتر درک کند و خلاقیت هایش در مسیر درست پرورش یابد.
بیشتر آن ها فراموش می کنند بهترین مربی خلاقیت، خودشان هستند. اگر هوشیار باشند می توانند با اجرای ساده ترین و پیش پا افتاده ترین بازی ها، هم کودک را سرگرم کنند، هم خلاقیت او را بارور سازند و هم حس امنیت و آرامش را در کنار هم تجربه کنند در حالی که خیلی از کلاس ها ممکن است فقط برای کودک یا نوجوان اضطراب و فشار را به همراه بیاورد و او ناامید و مایوس کند. در این شماره ما یک پیشنهاد ساده داریم برای سرگرمی و پرورش خلاقیت کودک تان:

یک نمایشگاه از آثار بازیافتی بسازید:

✱ به او بگویید هر چیزی در اطرافش می تواند بارز باشد. وقتی از خانه بیرون می روید با دقت بیشتری به جزئیات اطراف توجه کنید.
✱ همراه او بازیافتی های منزل را جدا کنید و در کیسه ای مجزا قرار دهید. انواع قوطی های پلاستیکی و کاغذی، ظرف ها و چوب های بستنی، درهای پلاستیکی بطری ها و ده ها چیز دیگر.
✱ از او بخواهید با این مواد چیزهای جدیدی بسازد. به او فرصت ساخت و ساز و کار با چسب و قیچی را تحت کنترل خودتان بدهید.
✱ با استفاده از سایت pasmand.tehran.ir ده ها کار دستی بازیافتی را یاد بگیرید و همراه او بسازید. از کارهای ساخته شده، نمایشگاه آثار بازیافتی بر گزار کنید و خلاقیت کودک تان را به نزدیکیان و بزرگ تره نمایش دهید.

✱ در پایان از او بخواهید اگر دوست دارد بخشی از چیزهایی که ساخته را به اطرافیان و نزدیکیانی که دوست شان دارد، هدیه دهد.
این بازی چند مزیت عمده دارد:
۱- یاد می گیرد خیلی از اشیای اطرافش دورریختنی نیست و می تواند با آن ها کار دستی های جالب و کاربردی بسازد.
۲- خلاقیتش در ساخت چیزهای مختلف رشد می کند.
۳- کار با ابزار مختلف را می آموزد، آفرینش چیزهای دست ساز، حس اعتماد به نفس را در او افزایش می دهد، هدیه دادن اشیایی که خودش برایشان زحمت کشیده، ارزش هدیه را در ذهن او بالایی می برد و در نهایت حس همکاری را کنار مادر یا پدرش که بهترین مربیان او هستند، تجربه می کند.



✱ به نقش تربیتی خود واقفند و تربیت کودک موضوع و هدف مشترکشان است.
۴- نارسایی های کودک را به یکدیگر نسبت نمی دهند و کودک موضوع اختلاف آن ها نیست.

✱ شخصیت های خوش بینی هستند، نیمه پر لیوان را می بینند و همواره بر نکات مثبت فرزند تاکید می کنند و کودک را از نظر روانی می بینند و از مقایسه فرزند با دیگر همسالان وی جدا هر پز می کنند.

✱ کودک را تنبیه نمی کنند بلکه خطای احتمالی او را تنبیه می کنند.

✱ از تهدید های بیجا و نا امن کننده کودک خودداری می کنند و متناسب بار شد و توانایی کودک به او مسئولیت می سپارند و به میزانی که کار انجام می دهد، او را تشویق می کنند.
۵- اگر والدیا معلمی هستند که تنبیه کودک اولویت اول شماس است! در اعتماد به نفس خود شک کنید!
✱ اولویت اول آنان تشویق فرزندان است. عزت



اعتماد به نفس کافی نداشته باشد و بعد

انتظار داشته باشیم در این شرایط کودکی با عزت نفس بالا تربیت شود!

ویژگی های والدینی که عزت نفس دارند

✱ آگاهانه نگاه می کنند.
✱ هدفمند هستند.
✱ خودپذیری دارند.
✱ در تربیت کودک انسجام دارند؛ یعنی حرف و عملشان یکی است.
✱ جراتمند هستند و به موقع در مسائل کودک ابراز وجود می کنند.
✱ والدین در تربیت فرزند، خود را مسئول می دانند و تربیت فرزند را به یکدیگر محول نمی کنند!
✱ احترام بین پدر و مادری که عزت نفس دارند، محسوس و پایدار است.

شوهرم همراه من بیرون نمی آید

شوهرم هر جا که می روم همراه من نمی آید نه خانه خواهرم نه خانه برادرم، حتی خانه پدرم هم نمی آید. واقعاً خسته شدم و نمی دانم چه کار کنم؟ لطفاً راهنمایی ام کنید



باید و ممکن است باورهایی مانند صمیمی شدن به دخالت خانواده ها منجر می شود، هر چهار بطر رسمی تر، آرامش بیشتر و ... در افراد وجود داشته باشد. به طور معمول در بعضی فرهنگ های سنتی تر، این باور وجود دارد که وقتی دو نفر از دواج می کنند این زن است که وارد خانواده مرد می شود و باید با خانواده آقاصمیمی تر باشد و خانواده آقا در اولویت است؛ البته این موضوع در بعضی خانواده ها برعکس است. باید بررسی کنید همسر تان دلیل رفت و آمد نکردن را چه می داند و چه دلالی را برایشان می آورد و اگر باورهایی که در بالا برایشان مثال زد دم در صحبت هایش مطرح شد، باید با صحبت و زمان دادن به او و بیان مستقیم خواسته ها و احساسات تان برای تغییر باور هایش و گاهی اطمینان دادن به او برای رفع نگرانی هایش قدم بردارید و اگر باور همسر تان بسیار محکوم انعطاف ناپذیر بود، از یک زوج در مانگر کمک بگیرید.
۳- وجود ناراحتی و دلخوری: در بعضی از رابطه ها، همسران از دلخوری ها و ناراحتی هایشان حرف نمی زنند و گاهی سال هایک مسئله را در ذهنشان نگه می دارند و مدام آن را نشخوار می کنند. گاهی در طول زندگی دیده می شود که یک ناراحتی کوچک کم کم به کوهی از کینه و بغض تبدیل می شود و به دلیل این که آن را بیان نمی کنند و راهکاری برای حل آن نمی اندیشند، برای راهایی از احساس منفی آن، رفتارهایی را انجام می دهند مانند رفت و آمد نکردن، برآورد نکردن انتظارهای همسر، کم کردن محبت و توجه و ...

ممکن است همسر شما به دلیل دلخوری از شما یا خانواده شما، روابطش را با خانواده تان کم کرده باشد. اگر علت رفت و آمد نکردن را خیلی شفاف و واضح بیان نمی کند با طفره می رود، این فرضیه قوی تر می شود چون این افراد به طور معمول از بیان ناراحتی هایشان اجتناب می کنند و به صورت رفتاری دلخوری هایشان را نشان می دهند. در این صورت خودتان این فرض را مطرح کنید و به او فضایی همرا بپذیرش بدهید و زمانی که اثر تر از دلخوری هایش صحبت کرد برای حل و رفع آن چاره ای بیندیشید.



مانده نیازی فر دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

زنی ۵۹ ساله ام. سال هاست شوهرم را از دست داده ام و خودم با کار کردن، مخارج زندگی ام را تامین می کنم. دوپسر ۳۹ و ۳۵ ساله دارم. هیچ کدام ازدواج نکرده اند. یعنی من اصلاً نمی دانم چطور باید آن ها را مستقل کنم و این کار را بلد نیستم. لفظ خوبی نیست ولی انگار به زندگی ام آویزان شده و به من چسبیده اند و اصلاً خودشان هم پی زندگی مستقل نمی روند. راهنمایی ام کنید باید چه رفتاری داشته باشم؟



ساره قربانی دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

با عرض سلام خدمت شما مادر عزیز، در سوال شما ابهاماتی وجود دارد، آیا منظور تان از این که پسران تان مستقل نیستند این است که فقط از دواج نکرده اند یا این که در زمینه های مختلف از جمله به خودر با مشکلات یا از نظر مالی نیز به شما وابسته اند؟

اگر مسئله ازدواج است...

اگر مشکل شما فقط مربوط به ازدواج آن هاست، لازم است که با آن ها صحبت کنید تا دلیل آن را متوجه شوید، چرا که ممکن است پسران شما به دلیل نگرانی از تنها شدن شما برای ازدواج اقدام نمی کنند که در این صورت نیاز است که شما به صورت صریح و قاطعانه، برنامه های زندگی تان را برای پس از ازدواجشان به آن ها بگویید و از آن ها بخواهید در این زمینه تصمیم درستی بگیرند.

اگر در همه زمینه ها وابسته اند...

✱ اگر فرزندان تان در همه زمینه ها به شما وابسته اند، احتمالاً به دلیل نبود پدرشان به صورت زیاده از حد و به مدت طولانی از آن ها حمایت شده است. ✱ با توجه به این که پسران شما در دهه چهارم زندگی شان هستند و ممکن است فرصت های کاری و ازدواج برایشان کاهش پیدا کند، بهترین راه، کمک گرفتن از یک روان شناس است



نقش اعتماد به نفس والدین در عزت نفس فرزندان

عبدالحسین تریبان؛ روان شناس

بسیاری از والدین در حالی که برای رشد و تربیت فرزندان از هیچ کوششی دریغ نمی کنند و امکانات رفاهی و آسایش فرزند را فراهم می کنند، گاهی متوجه می شوند که کودک غرق در آسایش به رشد مطلوب نرسیده و رضایتش تامین نشده است! مسلماً تربیت فرزند، اولویت اول شماس است و دنبال بهترین راهکار هستید تا ابتدا به حد اکثر رشد برس د و سپس از عزت نفس واقعی و بالایی برخوردار باشد. برای رسیدن به این ایده آل باید بپذیریم حیاتی ترین اقدام در دو موضوع خلاصه می شود:

✱ فضای امن برای رشد

✱ فراهم کردن زمینه رشد و تقویت عزت نفس آگاهانه و هدفمند کودک

امنیت، زمینه ضروری رشد

بهترین میراث ماندگار هر زوجی می تواند فرزند ی رشد یافته و با اعتماد به نفس باشد. پس ضروری است به موازات تامین امکانات رفاهی و آسایش کودک با پرهیز از افراط، فضای رشد کودک را امن کنیم! اگر کودک توانایی های بالقوه وراثتی بالایی هم داشته باشد، شکوفاشدن این توانایی های خدادادی به بستر امنی نیاز دارد که در آن ترس حاکم نباشد چون حاکمیت ترس در روابط خانوادگی، زمینه شکل گیری خانواده ای آشفته را فراهم می کند که در آن نبود امنیت خاطر محسوس و در نتیجه روابط بین اعضا معیوب و خشک است و در این گونه خانواده های پرتنش، قربانیان اصلی کود کان هستند! بر اساس پژوهش ها در خانواده نا امن که روابط والدین تحت تاثیر ترس، خود خواهی و خشونت به دلیل نا آگاهی از مسائل تربیتی است، قطعاً کودک به دلیل نا امنی مستمر هورمون رشد (سوماتو ترپ) دفع می کند و رشد جسمی و عقلانی اش مختل می شود! کودک در جو ترس و نا امنی رشد نمی کند و مسئول این فاجعه والدین هستند. پس امنیت بخشی و فراهم کردن فضای امن به منظور شکوفاشدن وی بسیار ضروری تر از فراهم کردن آسایش اوست.

اعتماد به نفس والدین گام ضروری دیگر

گام مهم دیگری که والدین آگاه از آن غفلت نمی کنند، رشد و تقویت عزت نفس کود کان است. برای تحقق این وظیفه خطیر، والدین باید خودشان اعتماد به نفس کافی داشته باشند! دور از انتظار است که کودکی در منزل پدر و مادری با عزت نفس پایین داشته باشد و در مدرسه هم معلمش