

#### چالش خوشبختی

**روز سی و هفتم:** امروز تعدادی از عکس های دونفره یا همراه یا بچه هایتان را ادر اندازه کوچک چاپ کنید و به در یخچال بزنید. اجازه دهید هر روز چشمتان به آن ها بیفتد و یادتان بیاید که چقدر کنار همسر تان خاطرات خوب و خوشی دارید.

تاثیر بر چسب های والدین در نقش پذیری کودکان

# به بچه ها بر چسب نزنید!

و به تبع آن، رفتار شان را شکل می دهد. تصور ذهنی شما از فرزندتان حتی اگر بزربان هم آورده نشود، در رفتار تان خودش را نشان می دهد و تاثیر مخربش را می گذارد. برای این که بدانید تصور والدین در باره فرزندشان چطور بر تصور او درباره خودش تاثیر می گذارد، لازم است کودک شوید!

#### تمرین

این تمرین به شما کمک می کند: شما هشت ساله اید. یک شب وقتی وارد آشپز خانه می شوید، پدر و مادر تان را در حال آشپزی می بینید. دلتان می خواهد به آن ها کمک کنید. مادر تان: تکالیفت رو انجام دادی؟ درست رو خوندی؟ شما: بله. و دوباره اصرار می کنید تا کاری به شما محول کنند. مادر تان: مطمئنی که درس هات رو درست فهمیدی؟ پدر تان: من بعدا ریاضی رو ازت می پرسم ها! و شما باز هم اصرار می کنید.

الهیة توانا/ تازه چند روز از جشن تولد ۲ سالگی ام گذشته بود که یک آدم ظاهرا باهوش توی چشم های من برق شیطنت و گستاخی دید و این کشفش را با همه در میان گذاشت. بعد از آن بود که هر کس برای اثبات آن نظریه بی پایه و اساس اولیه، تلاش می کرد هر رفتار و حرف من را پرویی و بی پروایی تلقی کند و مدام آن را بهر خم بکشد. نتیجه چه شد؟ من که هنوز به سن تشخیص و شناخت نرسیده بودم، توصیف های دیگران را به عنوان تعریف دقیق شخصیتم پذیرفتم و واقعا نید بل شدم به یک بچه گستاخ که هیچ کس از دست شیطنت ها و حاضر جوابی هایش در امان نبود. کلی زمان برد و کلی آدم از دستم رنجیدند و کلی موقعیت را از دست دادم تا فهمیدم لازم نیست بر اساس باور ها و بر چسب های دیگران رفتار کنم.

#### نقش پذیری چطور اتفاق می افتد؟

تجربهای که بر اینان تعریف کردم، به من ثابت کرده است اگر شما کودک خود را تنبل بنامید، او خود را فردی تنبل می پندارد. اگر شما او را پدر رفتار بدانید، به گونه ای عمل می کند که تا حد ممکن خود را پدر رفتار نشان دهد. بر چسب زدن به کودک باعث می شود او خیلی راحت خصوصیات نسبت داده شده را به عنوان بخشی از شخصیتش بپذیرد و همان طوری رفتار کند که از او توقع دارید. فرزند شما هر چقدر هم کم سن و سال باشد، خیلی زود بازی را یاد می گیرد؛ اسمی را که برایش گذاشته شده، می پذیرد و با خودش می گوید: پس من اینم! این بر چسب زدن مستقیم، تنها چیزی نیست که تصور بچه ها را از خودشان

## نمی دانم چرا از حرف ها و رفتار های والدینم عصبی می شوم!



خانمی ۲۸ ساله هستم که به تازگی ازدواج کرده ام. مشکل بزرگی که من را آزار می دهد این است که با همه ارادتی که به خانواده و به ویژه والدینم دارم، وقتی به خانه آن ها که هر دو سالمند هم هستند، می روم، ناخود آگاه عصبی می شوم، نمی دانم چرا ولی به شدت آستانه تحملم کم می شود. در برابر بیشتر حرف ها و اواکنش هایشان عصبانی می شوم، هر چند خودم را کنترل می کنم تا متوجه نشوند. ولی این احساس به شدت عذابم می دهد، سال هاست این احساس را دارم، نمی فهمم چه علتی دارد.



سجاد خاتجانی دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در استیتوروان پزشکی

می توانید به شیوه های مختلفی خشم خود را ابراز کنید. برخی از افراد به شیوه منفعلانه خشم خود را ابراز و در این شیوه سعی می کنند خشم خود را انکار یا به شیوه های نامناسب مانند قهر کردن، قطع رابطه و کنایه زدن ابراز کنند که این روش به دیگران اجازه می دهد حقوق شما را رعایت نکنند. برخی نیز به شیوه پر خاشگرانه طوری که حقوق دیگران را زیر پا می گذارند، خشم خود را نشان می دهند؛ اما شیوه مناسب، ابراز خشم به روش جرأت مندانه است به گونه ای که ضمن پافشاری بر حقوق و خواسته های خود به حقوق و خواسته های دیگران نیز احترام می گذارید و در مورد علل خشم خود با دیگران به صورت مستقیم و قاطعانه گفت و گومی کنید.

#### ورزش کنید

شروع یک برنامه منظم ورزشی برای دستیابی به آرامش و در عین حال کاهش آثار منفی محرک های برانگیزاننده بسیار موثر است. فعالیت های ورزشی مورد علاقه مانند پیاده روی، دویدن آهسته، شنا و غیره منجر به کاهش خشم و تحریک پذیری می شود. فعالیت های جسمانی به کاهش اضطراب- که خود منجر به بروز خشم می شود کمک می کند. چنانچه خشم شما در حال افزایش است، به یک پیاده روی تند بروید، بدوید یا فعالیت های ورزشی دیگری را که بر ایثان لذت بخش است انجام دهید.

#### از دیگران حمایت اجتماعی بگیرید

یکی از راه های ایجاد خشم، شرایط استرس زاست. شما می توانید به عنوان یک راهبر دمقایله با استرس از حمایت اجتماعی دیگران بهره مند شوید. برای مثال وقتی عصبانی هستید بهتر است با همسر یا یکی از دوستان صمیمی تان تماس بگیرید و درباره خشم خود صحبت کنید در این صورت خشم خود را به شیوه ای درست مدیریت کرده اید.

#### دیگر روش های ابراز خشم

**انجام فعالیت های مورد علاقه:** با استفاده از این راهبرد احساسی متضاد با احساس خشم خود را تجربه و به طور غیر مستقیم آن را کنترل می کنید.

**راهبرد نوشتن نامه:** برای والدین خود که از دست آن ها خشمگین هستید، نامه ای بنویسید و در آن در باره احساسات، افکار و انتظاراتی که موجب خشم تان می شود، صحبت کنید. البته هیچ وقت این نامه را برای آن ها ارسال نکنید. با استفاده از این راهبرد، شما خشم خود را به شیوه ای در ست تخلیه می کنید.

## همکارانم شوخی های رکیک می کنند



پسری ۲۵ ساله ام. همکارانم در محل کار با هم شوخی های رکیک می کنند. من هیچ علاقه ای به این نوع رفتار بی قید و بند ندارم و با آن ها همراهی نمی کنم. برای همین فکر می کنند آدم مغروری هستم و همین باعث شده مدام با حرف هایشان آزارم بدهند و مسخره ام کنند. حتی به ترک محل کار هم فکر کرده ام اما به حقوقش نیاز دارم.



مصلح میرزایی روانشناس بالینی از استیتوروان پزشکی

این ویژگی می روط به نوع تربیت خانوادگی و شخصیت شماست. این مسئله نشانه مشکلی در شما یا مشکل شخصیتی در همکار انتان نیست. آن چه مهم است تفاوت شما با آن هاست. شما آن ها را غیر طبیعی می دانید و ممکن است آن ها شما را فردی بسیار اخلاقی، منضبط و سخت گیر قلمداد کنند.

بهتر است به جای این که خیلی سفت و سخت علیه آن ها جبهه بگیرید و به آن ها نقطه ضعف نشان دهید به صورت محدود با آن ها همراهی کنید ولی به تدریج به آن ها بگویید که این مسائل را دوست ندارید و صرفاً ترجیح می دهید با آن ها دوست باشید. در واقع آن ها هم به احتمال زیاد دنبال دوستی و برقراری رابطه با شما هستند ولی صمیمیت بی مورد در روش ارتباطی آن ها اشکال دارد؛ بنابراین اگر می خواهید کارتان را داشته باشید و در محیط کار، منزوی نباشید اندکی همرنگ جماعت شوید؛ نه این که مثل آن ها شوید بلکه برای نزدیکی به آن ها سعی کنید با حفظ خونسردی و آرامش فقط به رفتار های دوستانه و چارچوب مند آن ها واکنش مثبت نشان دهید و به رفتار های مبتذل شان واکنش نشان ندهید و خودتان را به بی توجهی بزنید. آن ها به تدریج می فهمند این شوخی ها برای شما جذاب نیست و باید راه دیگری برای ارتباط با شما پیدا کنند؛ بنابراین، این رفتار ها را از کل شخصیت شان جدا کنید و با آن ها محرطه مانه و عادی باشید. دو ماه این سبک را امتحان و سعی کنید به جای دوری یا جبهه گرفتن، عادی و اندکی صمیمی باشید. اگر اوضاع بهتر شد ادامه بدهید و اگر باز هم نتوانستید به هیچ وجه با این مسائل کنار بیایید، ابتدا با استفاده از برخورد حقوقی به رئیس یا مدیرتان اعتراض خود را بیان کنید تا دست از این رفتار شان بردارند. اگر باز هم اتفاقی نیفتاد و همچنان از این مسئله اذیت بودید، محل کارتان را عوض کنید. در هر صورت این را به عنوان حربه آخر قرار دهید و حتی اندکی تغییر در استانداردهای خود را چیز بدی قلمداد نکنید.



#### سه شنبه ها، من و کودکم

## چند قدم برای ساختن یک مزرعه کوچک خانگی!

الهام یوسفی- این روز ها زندگی در آپارتمان های کوچک و محدود برای بیشتر خانواده ها امری گریزناپذیر است. دیگر خبری از حیاط های بزرگ و باغچه های کوچک سبزیجات و درخت های میوه نیست. دیگر در خانه ها خبری از حیوانات کوچک اهلی نیست؛ اما آیا فرزندان ما باید قربانی فضای موجود شهری شوند؟ یا این که ما می توانیم به ایده های خلاقانه خودمان به رشد و ارتباط آن ها با طبیعت کمک کنیم. می توانیم به آن ها کمک کنیم مهارت های ارتباطی شان را با وجود خلاقیت ماتوسعه دهند. مطمئن باشید می توانید در کوچک ترین فضای آپارتمانی هم یک مزرعه کوچک و جمع و جور داشته باشید تا کودک کتان به واسطه ارتباط با آن حفاظت از طبیعت، مسئولیت پذیری و مهارت های رشدی دیگر را بیاموزد.

#### فضای موجود برای ساخت مزرعه را انتخاب کنید

گوشه و کنار خانه تان را بررسی کنید و فضایی را که فکر می کنید برای ساختن یک مزرعه کوچک خانگی مناسب است، پیدا کنید. قطعاً اگر یک بالکن کوچک دارید می توانید از آن استفاده کنید. دقت کنید جایی که انتخاب می کنید نور و هوای کافی داشته باشد.

#### اقلام مورد نیاز را تهیه کنید

به نسبت فضایی که در اختیار دارید یک یا چند سبد میوه که جنس پلاستیکی دارند، تهیه کنید. تهیه سایر مواد بسته به نوع مزرعه ای است که قصد دارید آن را بر پا کنید. پلاستیک، خاک مناسب، بذر سبزی ها، گل های پوتهای کوچک میوه از جمله چیزهایی است که می توانید تهیه کنید.

#### همراه فرزندان مزرعه را بسازید

همراه فرزندانم که قطعاً میل بسیاری به مشارکت دارد، کف سبدها را با نایلون ببوشانید و سپس درون آن را با خاک مناسب و مغذی پر کنید. سپس شیارهایی ایجاد کنید و از فرزندتان بخواهید که دانه های سبزیجات را در آن قرار دهد و روی آن را ببوشاند. بعد از آن آب شان را آب کرده و از او بخواهید مزرعه کوچکش را آبیاری کند. هر روز زمان خاصی را برای رسیدگی به مزرعه اختصاص دهید، آب دهی، کوددهی، بررسی کردن نور و دما را هم همراه کودک تان انجام دهید.

#### مزرعه را ایمن کنید

سعی کنید اطراف سبدها را با استفاده از سبدهای دیگر یا نرده ای که خودتان با مقوا ساخته اید، ایمن کنید تا فضایی مزرعه مجزا شود.

#### در مزرعه کوچک تان حیوان خانگی پرورش دهید

اگر فضای بیشتری در اختیار دارید، می توانید در کنار مزرعه فضایی برای نگهداری حیوانات کوچکی مثل جوجه اختصاص دهید تا کودک شما در کنار ارتباط با طبیعت با حیوانات مهر رابطه برقرار کند. ساختن خانه کوچکی با استفاده از چوب یا لانه ای برای یک پرند، فرزند شما را ذوق زده خواهد کرد. غذا دادن به حیوان، آب دادن و تمیز کردن محل نگهداری او هم از مواردی است که می توانید به کودکان و گذار و خودتان در کنارش به او کمک کنید تا این مهارت ها را بیاموزد و مسئولیت پذیر شود.

#### اگر فضای کافی ندارید

حتی اگر فضای کافی مثل بالکن یا تراس کوچک در اختیار ندارید، ناامید نشوید. شما می توانید با کاشتن دانه لوبیا که رشد آن پرسه ای قشنگ و هیجان انگیز دارد، مراحل رشد و حفاظت از گیاه را به کودکان آموزش دهید. داشتن یک گلدان کوچک که او خودش به آن رسیدگی کند نیز در رشد مسئولیت پذیری او موثر خواهد بود.