

نکته

مهم‌ترین مسوولیت‌های انسانی

■ اولین مسوولیتی که هر انسان دارد در قبال خود است. اگر نتوانیم در برابر خود، فرد مسوولیت‌پذیری باشیم در برابر هیچ فردی نمی‌توانیم مسوولیت‌پذیری خود را ثابت کنیم. برای اینکه در قبال خود مسوولیت‌پذیر باشید اول از همه باید به روح و جسم خود رسیدگی کنید، روح خود را بشناسید و به آن اهمیت دهید.

اول اگر احساس می‌کنید حال روحی مناسبی ندارید یا گره‌هایی از زندگی‌تان در روح خود می‌بینید حتما درصدد کمک گرفتن از یک روانشناس برپایید تا بتوانید با مشورت او روح خود را سالم و سرحال کنید. اکثر مردان از گفت‌وگو با یک روانشناس در هراس هستند و دایما نیاز خود را انکار می‌کنند در حالی که شاید بیش از نیمی از مشکلات‌شان در زندگی با مراجعه به روانشناس حل شود. پس از روح، رسیدگی به جسم یکی از مهم‌ترین مظاهر مسوولیت‌پذیری در برابر خود است، به گفته کارشناسان، مردان کمتر از زنان به سلامتی خود اهمیت می‌دهند و کمتر درخصوص مشکلات جسمی به پزشک مراجعه می‌کنند. شاید یکی از دلایلی که میانگین عمر مردان کمتر از زنان است نیز همین امر باشد.

دومین نکته، حفظ حریم شخصی خود است. هر فردی دارای یک حریم شخصی است که در برابر هر یک از افرادی که با آنها در ارتباط است، تعریف مشخصی دارد. مثلا حریم شخصی شما در برابر دوستان‌تان با حریم شخصی در برابر همسرتان متفاوت است. اما مهم این است که این حریم شخصی وجود داشته باشد. گاهی افراد فکر می‌کنند که صمیمیت در روابط مختلف می‌تواند این حریم شخصی را تحت‌الشعاع قرار دهد در حالی که باید بدانید حریم شخصی یکی از لازمه‌های یک زندگی درست است. درست است که حریم شخصی ما ممکن است از سوی دیگران از بین برود، اما گاهی خود ما هستیم که اجازه می‌دهیم افراد با ورود به این حریم آن را از بین ببرند. پس به خود و حریم شخصی خود احترام بگذارید و مرزهای دقیقی برای دیگران تعیین کنید تا بتوانید در حفظ روابط‌تان نیز موفق‌تر عمل کنید.

سومین نکته و یکی از بزرگ‌ترین مسوولیت‌های زندگی شما این است که بتوانید احساسات همسر خود را درک کرده و به آنها اهمیت دهید. پذیرش مسوولیت در قبال احساسات همسران به این معناست که همیشه احساسات او را جدی گرفته و سعی می‌کنید احساساتش را جریحه‌دار نکنید.

مسوولیت در برابر همسر

وقتی ازدواج می‌کنید یعنی مسوولیت یک فرد دیگر را به عنوان همسر خود پذیرفته‌اید، شما در برابر همسر خود مسوول هستید به این معنا که هر اتفاقی خوب یا بد و در هر زمینه‌ای برای همسرتان بیفتد به طور مستقیم یا غیرمستقیم به شما مربوط است. وقتی شما لامتی همسرتان می‌افتد شما مسوول هستید که تمام تلاش‌تان را بکنید تا همسرتان سلامتی‌اش را به دست بیاورد و این مسوولیت‌پذیری حتی هنگامی که پای همسرتان بیسج می‌خورد نیز وجود دارد. مسوولیت دیگر، در برابر احساسات همسرتان است. مسلما یکی از بزرگ‌ترین دلایلی که همسران شما را برای ازدواج انتخاب کرده این بوده که شما توانستید احساسات او را به دست بیاورید. پس یکی از بزرگ‌ترین مسوولیت‌های زندگی شما این است که بتوانید همواره احساسات همسر خود را درک کرده و به آنها اهمیت دهید. پذیرش مسوولیت در قبال احساسات همسران به این معناست که همیشه احساسات او را جدی گرفته و سعی می‌کنید که احساساتش را جریحه‌دار نکنید. احترام گذاشتن یکی از بزرگ‌ترین مسوولیت‌های زناشویی است. احترام به نظرات، رفتارها و حتی تنهایی و حریم خصوصی همسران و همچنین احترام به خانواده، فامیل، دوستان و آشنایان همسران نشانه مسوولیت‌پذیری شماست، پس به خود واقعی همسرتان احترام بگذارید.

مسوولیت در برابر فرزندان

وقتی صاحب فرزند می‌شوید در مقام پدر او، یکسری مسوولیت‌هایی دارید که اکثر آقایان آنها را نمی‌دانند و فکر می‌کنند که تمام مسوولیت بزرگ کردن فرزندان با مادر است و پدر فقط وظیفه دارد که گاهی از سر تفریح با فرزندش سرو کله بزند. از همان ابتدا که همسران باردار می‌شود شما وظیفه دارید که آرامش جسمی و روانی را برای همسر و فرزندان فراهم کنید و در این مسیر طاق‌فرا در کنار همسرتان باشید و سختی‌هایی که او به عنوان مادر متحمل می‌شود را درک کنید. پس از به دنیا آمدن نوزاد نیز در نگهداری او به همسران کمک کنید و به فرزندان اجازه دهید، همیشه شما را کنار خودش احساس کند و شما را موجودی جدای از مادر نبیند. تماس جسمی با نوزاد از طرف پدر می‌تواند در ارتقای هوشیاری نوزاد موثر باشد و از طرفی به همسران در امر بزرگ کردن بچه، کمک کنید تا او نیز بتواند آرامش نیش به دست بیاورد و در تربیت و پرورش فرزندان کوشا‌تر و مفیدتر عمل کند. هرچه فرزندان بزرگ‌تر می‌شود اگر بتوانید با او یک رابطه دوستانه و صمیمانه برقرار کنید، به شما نزدیک‌تر خواهد شد.

روانشناسی

گفت‌وگو با نسیم رضوی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

چگونه به کودکان طلاق کمک کنیم؟

شیوا بامداد



عکس:میلاد پناهی، شرق

باید هر کدام را به‌طور جداگانه‌ای درک کند و خود را با شرایط جدید تطبیق دهد. کودکان طلاق در برابر کودکان عادی احساس تنهایی، استرس و بی‌پناه بودن می‌کنند اما والدین باید در این شرایط دشوار،امنیت عاطفی و احساس اطمینان را به کودکان منتقل کنند.نسیم رضوی، کارشناس ارشد روان‌شناسی چگونگی رفتار والدین و جلوگیری از آثار مخرب طلاق بر فرزندان را از نگاهی کارشناسانه شرح می‌دهد.

وقتی استحکام روابط زناشویی از بین می‌رود و زن و مرد دچار ناسازگاری‌های

همه‌جانبه می‌شوند، راهی جز جدایی باقی نمی‌ماند اما باید بدانید طلاق علاوه بر اینکه اثرات منفی برای زوج‌ها به همراه دارد، صدمات روحی جدی را نیز به فرزندان وارد می‌کند و در جسم و روح آنها آثار زیان‌باری به‌جا می‌گذارد. فرزندان بدون

اینکه تقصیری در جدایی والدین نداشته باشند شاهد تشنج و درگیری در خانواده

خواهند بود. طلاق برای کودک به معنای وارد شدن به دو دنیای متفاوت است که

کودک دور می‌کند. کودک باید از ادامه یافتن ارتباط با پدر و مادر اطمینان خاطر داشته باشد و بداند که هر دو والدین به همان اندازه قبل به او علاقه دارند و در صورت بروز مشکل همه خانواده با کمک هم از پس آن ب‌روخواهند آمد.

آیا روند زندگی گذشته کودک پس از طلاق ادامه خواهد داشت؟

ایجاد نظم در زندگی فرزندان، عامل بسیاری موثری است. این نظم هم برای کودک کم سن و هم بزرگ ضروری است. وقتی کودک در زندگی احساس نظم می‌کند، امنیت بیشتری را حس می‌کند زندگی نامنظم به احساس ناامنی می‌انجامد برای مثال والدین می‌توانند هنگام خوردن غذا،انجام تکالیف فرزندان را مشخص کنند که این مساله موجب ایجاد نظم ذهنی می‌شود و از احساس آشوب و بی‌نظمی جلوگیری می‌کند. قوانین منزل، تشویق، پداش و نظم گذشته باید ادامه پیدا کنند. با شکستن قوانین تنها فرزندان را لوس خواهید کرد.

چگونه سازگاری کودک با طلاق حاصل می‌شود؟

کودکان برای رشد سالم احتیاج به محیط آرام دارند. والدین باید اهمیت این موضوع را در نظر بگیرند و با وجود ناسازگاری‌هایشان تصمیم بگیرند تا محیطی آرام و بدون تنش برای فرزندان‌شان ایجاد کنند و بر سر این موضوع به توافق دو نفره برسند. کودک در محیط درگیری والدین آسیب می‌بیند البته طلاق نیز راه‌حل درستی نیست و مشکلات بر حل نمی‌کند اما می‌تواند بین پدر و مادر توافقاتی باشد. کودکان به دو سال یا بیشتر زمان احتیاج دارند تا بتوانند با این مساله سازگاری پیدا کنند. این تصمیم به میزان درگیری و حمایت‌های بعد از طلاق بستگی دارد. بعضی از کودکان با طلاق پدر و مادر سازگاری پیدا می‌کنند و برخی نیز مشکل بیشتری در دوران بزرگسالی پیدا می‌کنند.

واکنش کودک به جدایی چیست؟

از آنجا که کودکان پیش‌دبستان مهارت‌های لازم کنار آمدن با تغییرات را ندارند، احتمال بروز مشکلات سازگاری در آنها نسبت به کودکان بزرگ‌تر بیشتر است و خودشان را به شدت گناهکار می‌دانند. در سن شش تا هشت‌سالگی این احساس گناه کمتر دیده می‌شود ولی احساس غمگینی بسیاری را به دلیل از دست دادن یکی

از والدین تجربه می‌کنند. کودکان بین ۹ تا ۱۲سال به نحوی بهتر طلاق والدین را درک می‌کنند و نوجوانان که قدرت درک بالاتری دارند، هم علت طلاق را درک و هم آن را مفهوم‌سازی می‌کنند، بنابراین می‌توانند سازگاری بهتری داشته باشند. عکس‌العمل دختران و پسران متفاوت است. دختران معمولا گوشه‌گیر و مضطرب می‌شوند ولی پسران پرخاشگر می‌شوند و سعی می‌کنند تا از اطاعت سر باز زنند.

پدر و مادر بعد از طلاق باید چه رفتاری با کودک داشته‌باشند؟

با توجه به نوع برخورد و رفتار والدین، کودکان دچار مسایل متفاوتی می‌شوند، مهم‌ترین مساله در طلاق، سازگاری والدین و ادامه داشتن دیدارها به یک اندازه، با هر دو آنهاست. کودکانی که دارای خلق‌وخوی خاص هستند دچار پیامدهای بیشتری بعد از طلاق می‌شوند. پدر و مادر بعد از طلاق نباید وظایف اصلی خود را فراموش کنند و انتظار نداشته باشند که کودکان نیازهای احساسی آنها را برآورده کنند. دیدار کودک با دیگر والدین آرامش خود را حفظ کنند و از نظر احساسی متعادل باشند، کودکان نیز احساس بهتری پیدا می‌کنند.

همه کودکان در زمان‌هایی احساس غم و ناراحتی می‌کنند. توجه داشته باشید اگر وقفه‌ای در فعالیت کودک ایجاد شود، می‌تواند اثرات افسردگی در آنها داشته باشد. طلاق والدین و از دست دادن یکی از آنها می‌تواند علت بروز افسردگی در کودکان باشد، البته تمام بچه‌های طلاق از افسردگی رنج نمی‌برند.

والدین برای جلوگیری از صدمات روحی و حفظ روابط سالم چه کاری باید انجام دهند؟

اگر والدین آرامش خود را حفظ کنند و از نظر احساسی متعادل باشند، کودکان نیز احساس بهتری پیدا می‌کنند. والدین می‌توانند برای جلوگیری از مشکلات روانی، ورزش کنند و غذای سالم بخورند، چون به‌طور معمول ورزش می‌تواند استرس ناشی از طلاق را کاهش دهد و خوردن غذای سالم باعث احساس درونی بهتر می‌شود. بهتر است والدین ارتباط‌شان با دوستان خود را حفظ کنند، ممکن است با جدایی زن و مرد برخی از روابط خانوادگی قطع شود ولی دیدار با دوستان، ذهن والدین از محیط طلاق را آزاد می‌کند و باعث می‌شود بسر این موضوع ناراحت‌کننده تمرکز نکنند. کار دیگری که به والدین کمک می‌کند، نوشتن احساسات افکار و خلیقات‌شان است که می‌تواند تنش را آزاد کند و صمیمیت و ناراحتی را از بین می‌برد. والدین می‌توانند با دوستان‌شان در مورد تلخی و صمیمیت خود صحبت کنند. والدین باید مراقب باشند تا احساسات منفی خود را با کودکان شریک نشوند. آنها می‌توانند لیخنه را وارد زندگی کنند و طنز و شوخ‌طبعی را به خود و فرزندان‌شان هدیه دهند، این مساله باعث از بین بردن تنش استرس می‌شود و در نهایت استفاده از راهنمایی مشاوران را فراموش نکنند.

خلاصه در دفتری یادداشت می‌کنید که این روش برای مطالعه مناسب است و از روش‌های قبلی بهتر است چراکه در این روش ابتدا مطالب را درک کرده سپس آنها را یادداشت می‌کنید اما باز هم بهترین روش برای خواندن نیست

کلیدبرداری: کلیدبرداری روشی بسیار مناسب برای خواندن و نوشتن نکات مهم است. در این روش شما بعد از درک مطالب، به صورت کلیدی نکات مهم را یادداشت می‌کنید و به واقع کلمه کلیدی کوتاه‌تر،ن، راحت‌ترین،بهترین و پرمعناترین کلمه‌ای است که بادیدن آن، مفهوم جمله تداعی شده و به خاطر آورده می‌شود.

خلاصه نویسی: در این روش شما مطالب را می‌خوانید و آنچه را که درک کرده‌اید به صورت

توصیه

۲۴ قانون طلایی آرامش

■ جامعه ما آکنده از بار اطلاعاتی سنگین است و ابزارای چون تلویزیون، رادیو، اینترنت، تبلیغات، پست الکترونیک و تلفن همراه همگی بر این سنگینی می‌افزایند. از سوی دیگر شکل زندگی در عصر حاضر به ویژه در جوامع شهری ناگزیر توام با سُر و صداها، ترافیک، شلوغی‌ها و انبوهی از کارهای الزام‌آور روزمره است که قطعا تمام این فاکتورها افزایش استرس و سلب آرامش انسان‌ها را موجب می‌شود.

محققان و روان‌شناسان در سال‌های اخیر تلاش کرده‌اند به شیوه‌های مختلف که متداول‌ترین آنها انتشار اخبار، مقالات و توصیه‌های بهداشتی است به مردم در حفظ آرامش در میان این همه‌هم و آشفتگی باری برسانند. به اعتقاد آنها دسترسی و مطالعه این منابع هرازگاهی می‌تواند ما را به آرامش بیندازد و حتی دقایقی از این زندگی پرمشغله جدا سازد. در این رابطه استیو موریل، کارشناس و نویسنده مقاله‌ای در روزنامه «دیلی مدیتیشن و دیلی لایف» روش‌هایی را برای کسب آرامش در زندگی عنوان کرده که آنها را ذکر می‌کنیم:

۱- حداقل روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و چیزهایی که دارید، فکر کنید. سکوت عصاره آرامش است. البته با اجبار نمی‌توان سکوت کرد. بلکه باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. روزی یک ساعت در اتاقی تنها بمانید و حتی اگر لازم شد در راه‌روی خود بنشیند. ۲- هیچ‌گاه جلوی گریه‌خود را نگیرید و گه‌گاهی گریه کنید، این کار باعث تخلیه تنش‌هایتان شده و به شما آرامش می‌دهد. ۳- وقتی احساس می‌کنید که سرتان پر از فکرهای جورواجور منفی است با قدم زدن آنها را پاک کنید.

۴- افراد آرام به خود می‌گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی‌توان کرد، آنگاه از تفکر به آینده و ادامه زندگی لذت می‌برند.

۵- آرامش را از کودکان بیاموزید. آنها در همان لحظه‌ای هستند که زندگی می‌کنند ولی لذت می‌برند. ۶- اگر نمی‌توانید دیگران را ببخشید، بدانید که افکار خشمگین همواره شما را با این افراد مرتبط خواهد کرد. اما شاد کردن دیگران باعث آرامش می‌شود.

۷- هر چه اکسیژن بیشتری به شما برسد، آرام‌تر خواهید شد. بنابراین خوب است که در محل کار یا خانه خود گیاهانی را نگهداری کنید.

۸- سعی کنید از چیزی که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می‌کنید

۹- با حرکات آرام و صحبت کردن شمرده احساس آرامش را به جمع منتقل کنید.

۱۰- با شوخ طبعی به آرامش خود کمک کنید. ۱۱- مهم نیست که با شما مودینه برخورد شود یا نه بلکه بر خورد محترمانه شما باعث ایجاد آرامش و احساس خوبی در شما خواهد شد.

۱۲- سرعت حرکت شما با احساس تان رابطه مستقیم دارد. آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام کنید. طوطی نمی‌کشد که آرام خواهید شد. ۱۳- گاهی می‌توانید برای رسیدن به آرامش دراز بکشید، عضلات خود را شل کنید و به هیچ‌چیز فکر نکنید.

۱۴- لحظه‌های زیبای زندگیتان را بنویسید و از آنها عکس و فیلم بگیرید. سپس بیشتر وقت خود را به یاد آوردن و دربارشان فکر کنید و لذت ببرید. ۱۵- آهسته‌آهسته غذا خوردن و جویدن باعث تجدید توان فکری و احساس آرامش خواهد شد.

۱۶- هرچند وقت یک‌بار ساعت خود را باز کنید تا خود را از فشار زمان نجات دهید. همچنین درآوردن کفش‌ها به کاهش فشار عصبی کمک می‌کند.

۱۷- برای تاثیر بیشتر و رسیدن به آرامش در خود تمرکز کنید و آرام نفس بکشید.

۱۸- تمرین کنید که آرام‌تر از حد معمول صحبت کنید. این کار به خودی خود ضربان قلب و تنفس را آرام می‌کند.

۱۹- احساسات و مشکلات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید. ۲۰- یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسایل کوچک است.دومین مهارت، کوچک شمردن تمام مسایل است.

۲۱- شادکردن دیگران، موجب آرامش می‌شود. نمی‌دانید چه لذتی دارد پول رستوران امشب را با توافقی سایرین به یک کارتن خواب هدیه بدهید. قدردانی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار ندهید، لطف که وظیفه نیست

۲۲- اگر می‌دانستید که:«سیگار کشیدن و ورزش نکردن برابر استرس، اضطراب و حنف آرامش»، هرگز سیگار نمی‌کشیدید و ورزش کردن را به تعویق نمی‌انداختید.

۲۳- راحتی یکی از عناصر مهم آرامش است. دمای مناسب، صندلی، لباس و کفش راحت این امکان را برای شما فراهم می‌کند. پوشیدن لباس‌های گشاد و راحت باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می‌شود.

۲۴- اگر به عقاید مذهبی و معنوی پایبند باشید، به یکی از بافخارترین روش‌های رسیدن به آرامش خاطر رسیدید:اگر از خدا دور افتاده‌اید، اکنون وقت آشتی است. دانشتن یک تکیه‌گاه معنوی در موجب آرامش می‌شود.