

آژیر

شادابی پوست با ماسک‌های خوراکی

الهام اسمعیلی

خارجی‌ترین بخش بدن ما پوست است و از آنجا که روزانه در مجاورت با آسیب‌رساننده‌های مختلفی همچون آلودگی‌های موجود در هوا، اشعه‌های خورشید، مواد آرایشی، مواد بهداشتی و غیره در تماس است، احتمال بروز انواع مشکلات مختلف مربوطه در آن بسیار وجود دارد. لذا می‌بایست با استفاده از راهکارهای مختلف نه تنها از آسیب حاصل از آن عوامل جلوگیری کرد و یا لافاقل میزان آنها را کاهش داد، بلکه با به‌کارگیری روش‌های گوناگون ترمیمی و تغذیه‌ای پوست، سطح مقاومت آن را بالا برده و در واقع به طریقی تأثیرات حاصل از مواد مضر را خنثی کرد. توصیه‌های زیر نیز برای همین منظور ارائه شده‌اند:

– **سونای صورت** : با پخوری دست‌ساز پوست خود را شاداب کرده و رنگ سلامتی را بر روی آن نشانید. برای این منظور کاسه‌ای را از آب پرکرده و بر روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا جوش بیاید. سپس به آن مقداری آب لیموترش تازه و تعدادی برگ نعناع تازه اضافه کنید. همان‌طور که ترکیب مواد به همراه آب در حال جوشیدن است، حوله‌ای را بر روی سر خود انداخته و با بخارات حاصله بخور دهید. این کار را به مدت ۵ دقیقه ادامه دهید. خواهید دید که بر روی صورت شما قطرات آن نقش می‌بیند. در پایان آنها را به آرامی خشک کنید.

– **ماساژ با جوی دوسر** : این روش به‌عنوان یک لایه‌بردار عمل کرده و برای از بین بردن جوش‌های سرسیاه و دیگر بثورات جلدی مانند آن تأثیر بسیاری دارد. برای درست کردن این لایه‌بردار به یک چهارم فنجان پودر جوی زبر، یک قاشق غذاخوری عسل و مقدار لازم شیر چرب نیاز است. پس از آنکه کلیه مواد فوق را به‌طور کامل با هم مخلوط کردید، خمیری حاصل می‌شود که آن را می‌توانید بر گردن و صورت خود بمالید. توجه داشته باشید که پوست اطراف چشمان بسیار حساس است در نتیجه از مالیدن مواد به آن ناحیه پرهیز کنید. پس از قرار دادن خمیر بر روی لوحی موردنظر پوست، با انگشت اشاره شروع به ماساژ دادن دایره‌وار بر روی خمیر و در واقع پوست کنید. پس از پایان ماساژ اجازه بدهید خمیر همان‌طور بر روی پوست خشک شود. در پایان با پاشیدن آب به صورت و خیس‌اندن لایه خمیری خشک شده، آن را به آرامی خشک جدا کنید.

– ماسک جوی دوسر : یک قاشق غذاخوری پودر جوی دوسر را با سفیده یک عدد تخم‌مرغ خوب مخلوط کرده و آن را بر روی پوست بمالید. صبر کنید تا این خمیر خشک شود. سپس آن را مانند خمیر قبلی با آب سرد خیس‌انده و از روی پوست بردارید. حال اگر شما دارای پوست خشکی هستید، پس از برداشتن خمیر، مقداری سس مایونز را بر روی سطح پوست‌تان مالیده و پس از گذشت مدتی، حدود یک ربع ساعت آن را با آب گرم شست‌وشو دهید ولی در صورتی که پوستی چرب دارید، به جای سس مایونز تا ماست ساده استفاده کنید.

– **ماسک زرد تخم‌مرغ و زیتون** : زرده یک عدد تخم‌مرغ را با ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون به آن اضافه کنید. این کرم را بر روی پوست مالیده و مانند دستورات قبلی پس از خشک شدن خیس‌انده و با آب سرد بشوید. نکته: این ماسک به جهت چربی موجود در روغن زیتون و زرده تخم‌مرغ، برای پوست‌های خشک بسیار مناسب‌است.

– **ماسک آواکادو و سفیده تخم‌مرغ** : یک عدد آواکادوی متوسط را له کرده و به همراه نصف قاشق غذاخوری آب لیموترش تازه و سفیده یک عدد تخم‌مرغ که پیش از این با همزن به اندازه‌ای زده شده که حالت کف‌دار و پیچ‌پیدا کرده است را با هم مخلوط کرده و بر روی پوست بمالید. مدتی صبر کنید تا کاملاً خشک شود سپس با آب سرد بشوید.

– **ماسک زردآلو** : پیش از آنکه به رختخواب بروید ۶ عدد زردآلوی تازه و یا حتی برگه زردآلوی خشک شده را در آب خیس کرده و صبح پس از جدا کردن هسته زردآلوی تازه، آنها را در مخلوط‌کن بریزید. له شده زردآلوی حاصله را بر روی پوست قرار داده و مدت ۵ دقیقه صبر کنید. در پایان با آب نیم گرم و یا ولرم مواد را از پوست خود جدا کنید. –**ماسک‌توت‌فرنگی** : به یک‌دوم فنجان توت‌فرنگی له شده میزان یک قاشق غذاخوری آب لیمو اضافه کرده و با هم خوب مخلوط کنید. این خمیر خوشبو و خوشمزه قرمز را بر روی پوست مالیده و تا خشک شدن آن صبر کنید. حال آن را با آب سرد بشویدید. شما می‌توانید به جای توت‌فرنگی، خیار و یا گوجه‌فرنگی را نیز به همان میزان جایگزین کرده و همان نتیجه را کسب کنید. نکته: این ماسک برای پوست‌های چرب پیشنهاد می‌شود.

– **دو درمان برای پوست کل بدن** : ۱– یک شیشه شیر را با آب ۲ عدد لیموترش تازه مخلوط کرده و محلول حاصل را به مدت اسیر به‌بر روی همه قسمت‌های پوست بدتان بمالید. پس ۱۵ دقیقه صبر کنید تا در روی پوست خشک شود. هزمان با اینکه شیر پوست را نرم کرده و تغذیه می‌کند، آب لیموترش به‌عنوان قایض عمل کرده و تمام خلل و فرج‌های موجود در پوست را پاک می‌کند. ۲، ۳ و یا ۴ فنجان پودر نرم جوی دوسر را در مقدار لازم آب و با شیر پرچرب برای درست کردن خمیر مخلوط کرده و خمیری نرم را درست کنید. از خشک بودن سطح پوست‌تان اطمینان حاصل کرده خمیر را بر روی تمام قسمت‌های پوست بدن مالیده و مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید. حال با آب ولرم دوش بگیرید. این خمیر ناخالصی‌ها را از روی پوست برداشته و بافت آن را نرم می‌کند.

– **جوش‌های سرسیاه و پوست‌های چرب** : گفته می‌شود برای درمان جوش‌های سرسیاه و پوست‌های چرب، ماسکی از شیر منیزم درست کرده و هفته‌ای یک‌بار بر روی پوست خود بمالید.

دیگر رژیم گرفتن فایده ندارد. با گیاهخواری، آب‌درمانی و رژیم شیر کار به جایی نمی‌رسد. لاغر که نمی‌شویم هیچ تعادل انرژی‌های بدنمان را نیز برهم می‌زنیم. این را من نمی‌گویم، طرفداران طب کل‌نگر بر این عقیده‌اند.

این که طب کل‌نگر چرا و چگونه از آسیا به اروپا و آمریکا راه پیدا کرد معلوم نیست و چندان اهمیتی ندارد. آنچه مهم است افزایش تعداد آدم‌هایی است که به پیروان طب کل‌نگر در هند و چین پیوسته‌اند و سعی می‌کنند با تعالیم آیورودا، ماکروبیوتیک و یوبیوتیک زندگی را بگذرانند و به‌طریقه ASL آشنیزی کنند! آیورودا محصول هزاران سال مراقبه فکری و درون‌نگری سالکان هندی است که امروز به صورت شاخه‌ای از طب کل‌نگر درآمده است. آیورودا علم شناخت زندگی است که از ترکیب کلمات آیوس به معنی زندگی و ودا به معنی شناخت تشکیل شده است. طبیان آیورودایی بر این باورند که بدن تنها به یک جسم محدود نمی‌شود که نوعی انرژی کیهانی است که هوشمند بوده و همه‌چیز را می‌فهمد و به همه‌چیز محیط حتی کوچک‌ترین افکار وعواطف دیگران واکنش نشان می‌دهد.

هدف طب آیورودا تطبیق انرژی‌های درونی بدن با انرژی‌های محیطی و حفظ تعادل انرژی‌های طبیعی کلیت وجود انسان است. در تعالیم آیورودا بدن انسان مشکل از چهار عنصر یاد، آتش، آب و خاک است که به ترتیب واتا، پیتا و کافا نامیده می‌شود.

واتا مسئول سلامت دستگاه گردش خون و استخوان‌ها و دستگاه گوارش بوده و بر هم خوردن تعادل آن با دیگر عناصر بدن تقریباً ۸۰ نوع مرض را باعث می‌شود. پیتا مسئول تنظیم ترشح هورمون‌ها بوده و تنظیم‌کننده درجه حرارت بدن است.

بر هم خوردن تعادل کافا نیز به بروز اختلالات متابولیسم منجر می‌شود.

متخصصان آیورودا همچنین افراد را براساس ظاهر و نوع خلق و خو به یاد، آتش، آب و خاک (واتا، پیتا و کافا) تقسیم‌بندی می‌کنند.

واتها لاغر و قهلبند بوده و استخوان‌های برآمده، چشمان ریز، تیره و پوست خشک دارند. حرکت و

مطب‌خ

شیرینی با روکش شکلات نارگیل

مواد لازم: ۱/۵ پیمانه آرد سفید، یک سوم پیمانه آرد ذرت، ۱۸۵ گرم کره نرم شده، یک پیمانه پودرقتد، ۳ عدد تخم مرغ؛ کمی زده شده، نصف قاشق چایخوری وانیل، نصف پیمانه شیر، سه چهارم پیمانه خامه غلیظ.
برای روکش : ۴ پیمانه پودرقتد، یک سوم پیمانه پودر کاکائو، ۲۵ گرم کره ذوب شده، دوسوم پیمانه شیر، ۳ پیمانه پودر نارگیل.

فر را با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید. یک قالب یک مربع شکل به ضلع ۲۳ سانتی متر را با کمی کره ذوب شده یا روغن چرب کنید. کف قالب را با یک قطعه کاغذ روغنی بپوشانید. آرد سفید و آرد ذرت را در ظرف گود بزرگی الک کنید. کره نرم شده، پودرقتد، وانیل، تخم مرغ‌ها و شیر را اضافه کنید. با همزن برقی مخلوط را هم بزنید. با سرعت کم یک دقیقه به هم زدن ادامه دهید. سپس با گلوله‌ای در آن باقی نماند و حجم آن افزایش یابد. مخلوط را در قالب یکیک که از قبیل آماده کرده بودید بریزید و سطح روی آن را صاف کنید. بگذارید شیرینی یک ساعت در فر بپزد تا مغز پخت شود و اگر چنگالی



مهر گیاه

فلفل سیاه

سحر شهنازی : گیاهی است درختچه‌ای و کاملاً فاقد کرک با ساقه‌ای مدور و بالا رونده و پچیان که می‌تواند در محل گرهِ هایش ریشه تولید کرده، دارای انشعابات محکم است. برگ‌ها چرمی با پهنای متفاوت برخی اوقات در سطح تختانی به رنگ سبز تیره به شکل تخم مرغی– مستطیلی با قاعده‌ای کاملاً گرد یا قلبی متقارن یا نامتقارن دارای ۹–۵ برگِگِردِ متناوب و مشخص است. گل آذین به فرم سنبله است. میوه‌ها کروی است که بعد از رسیدن قرمز شده و لایه گوشتی روی آنها نازک است. قسمت مورد استفاده گیاه میوه‌ها است. میوه‌های فلفل سیاه تقریباً کروی با سطحی کاملاً چروکیده و به رنگ قهوه‌ای تیره تا سیاه مایل به خاکستری است. میوه‌های سبزرنگ کاملاً رشد یافته فلفل را جمع آوری و در برابر آفتاب خشک می‌کنند به این ترتیب به دلیل نوعی تخمیر رنگ میوه ما سیاه می‌شود. فلفل سیاه دارای بوی معطر و طعم تیز است. گیاه بالا رونده فلفل دو سال پس از رویش در ماه‌های خرداد و تیر گل

همچنین به عنوان یک چاشنی تند مصرف خوراکی دارد. در طب گذشته از فلفل سیاه در درمان سوءهاضمه و سرفه استفاده شده و برای آن اثرات آرامبخش و ضددرد قائل بوده‌اند. در استعمال خارجی به عنوان محرک موضعی برای رویش مو از آن استفاده می‌کرده‌اند.

نام علمی: <i>Piper nigrum</i>	خانواده: Plantaginaceae piperaceae
-------------------------------	---

والنتینا آردیا

ترجمه: بهاره مهرنژاد



گفتارشان سریع است، مطالب را سریع به خاطر می‌سپارند و البته سریع هم از خاطر می‌برند. ترسو، عصبی و افسرده‌اند و بیشتر از ناحیه سیستم عصبی و اسکلتی دچار بیماری می‌شوند. هدف طب آیورودا تطبیق انرژی‌های درونی بدن با انرژی‌های محیطی و حفظ تعادل انرژی‌های طبیعی کلیت وجود انسان است. در تعالیم آیورودا بدن انسان مشکل از چهار عنصر یاد، آتش، آب و خاک است که به ترتیب واتا، پیتا و کافا نامیده می‌شود.

واتا مسئول سلامت دستگاه گردش خون و استخوان‌ها و دستگاه گوارش بوده و بر هم خوردن تعادل آن با دیگر عناصر بدن تقریباً ۸۰ نوع مرض را باعث می‌شود. پیتا مسئول تنظیم ترشح هورمون‌ها بوده و تنظیم‌کننده درجه حرارت بدن است.

بر هم خوردن تعادل کافا نیز به بروز اختلالات متابولیسم منجر می‌شود. متخصصان آیورودا همچنین افراد را براساس ظاهر و نوع خلق و خو به یاد، آتش، آب و خاک (واتا، پیتا و کافا) تقسیم‌بندی می‌کنند.

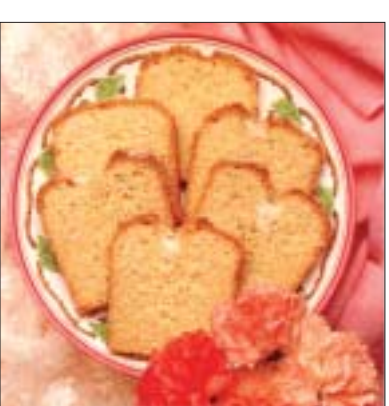
چشمان ریز، تیره و پوست خشک دارند. حرکت و

گوشت، ماهی، تخم مرغ، الکل، قارچ، پیاز و سیر

□

شیرینی هایی با طعم نارگیل

سپیده سلیمی



انجام دهید تا به راحتی میزان شیر مورد نیاز مشخص شود.
نیمی از پودرقتد را همراه با پودر نارگیل اضافه کنید و مخلوط کنید سپس بگذارید ۳۰ دقیقه بماند.
باقی را همراه با بیکینگ پادر در ظرف گودی الک کنید و آردی مانده پودرقتد را به آن بیفزایید.
به آن اضافه کنید و مخلوط کنید تا به صورت گلوله‌های ریز مغز نان درآیند. حالا مخلوط پودر نارگیل را به آن اضافه کنید. خوب مخلوط کنید و سپس مایه یکیک را در یک قالب یکیک مستطیل (مخصوص مایه صبحانه) که از قبل چرب کرده و کمی آرد در آن پاشیده‌اید بریزید. پودرقتد و پودر نارگیلی که برای روی یکیک کنار گذاشته بودید مخلوط کرده روی سطح مایه یکیک بپاشید.

کیک را به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه در فر که از قبل با حرارت ۱۹۰ درجه سانتیگراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کرده‌اید، پزید. سپس از فر خارج کرده بر روی شبکه سیمی سرو کنید.

■ **سبکیوت جوی نارگیلی**

مواد لازم: یک پیمانه آرد سفید، یک پیمانه جوی پرک

بیشترین سهم مواد غذایی در رژیم ماکروبیوتیک مربوط به غلات است، پروتئین‌ها و سبزیجات و چربی‌ها در رده‌های بعدی قرار می‌گیرند.

وعده‌های غذایی که درمان‌گران ماکروبیوتیک پیشنهاد می‌کنند به شرح زیر است:

۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات، ۱۵۰ گرم سبزیجات پخته، ۵۰ گرم پاستا یا برنج، ۲۰ گرم پنیر پارمزان و ۱۵ گرم روغن زیتون یا کره که در مجموع ۴۶۰ کیلو کالری می‌شود.

۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات، ۸۰ گرم ماکارونی، ۴۰ گرم گوبل سبز پخته و ۱۵ گرم روغن زیتون که قادر است ۵۵۵ کیلوکالری از انرژی روزانه را تأمین کند.

در نهایت ۱۰۰ گرم گوشت بوه یا ۶۰ گرم گوشت ماهی، ۱۵۰ گرم سالاد سبزیجات و ۵۰ گرم تخم مرغ و ۱۵ گرم روغن زیتون که تأمین‌کننده ۴۴۰ تا ۴۷۰ کیلوکالری انرژی روزانه است.

یوبیوتیک یعنی علم خوب زیستن. در رژیم یوبیوتیک‌ها غذاهای گیاهی به حیوانی ارجحیت دارد. خوردن غذاهای سم‌زدا (آنتی‌اکسیدان) و انجام ورزش‌هایی که به جوان ماندن عقل کمک می‌کند دو رکن اساسی در رژیم یوتوتیک هستند. رژیمی که در سال‌های ۱۹۵۰ در آمریکای شمالی باب شد و تفکر اولیه‌اش بر پایه حذف تولیدات حیوانی از رژیم غذایی بود.

برنج، پاستا، سبزیجات، حبوبات بیشترین سهم را در وعده‌های غذایی طرفداران یوبیوتیک دارد.

خوردن فرآورده‌های حیوانی نیز در این رژیم تنها در یک وعده باید انجام گیرد.

آخرین گروه از پیروان آیورودا آنهایی هستند که به طریق ASL آشنیزی می‌کنند.

ASL (Appetite , Satiate, Lowcalorie) شیوه‌ای است که در آن غذاها بسیار اشتهابرانگیز و سیرکننده و البته کم‌کالری هستند. افرادی که سعی می‌کنند به طریق ASL وزن کم‌کنند باید هر وعده ۵۴۰ کالری به بدن برسانند (مجموعاً ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری در شبانه‌روز) که معمولاً درمان‌گران خوردن ۱۵۰ گرم سوپ، ۵۰ گرم سالاد سبزیجات، ۱۰۰ گرم نان و ۱۰۰ گرم کلوچه را در هر وعده غذایی پیشنهاد می‌کنند.

سه چهارم پیمانه پودر نارگیل، سه چهارم پیمانه پودر قند، ۱۲۵ گرم کره، یک قاشق سوپخوری عسل، ۱/۵ قاشق چایخوری جوش شیرین، ۲ قاشق سوپخوری آب جوش.

فر را با حرارت ۱۵۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. سبنی فر را با کمی روغن یا کره چرب کنید. آرد، جوی پرک و پودر نارگیل را با پودر قند در ظرف گودی مخلوط کنید. کره و عسل را در ظرف کوچکی مخلوط کرده و بر روی حرارت تند اجاق گاز قرار دهید و هم بزنید تا ذوب شوند. جوش شیرین و آب جوش را مخلوط کنید و آن را به عسل و کره بیفزایید، این مخلوط را به ظرف حاوی آرد و پودرنارگیل اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. هر یک قاشق سوپخوری از خمیر حاصل را در دست ابتدا به صورت یک گلوله و سپس به صورت دایره‌ای تخت درآورید و در سینی با فاصله ۶سانتی متر از یکدیگر بچینید.

شیرینی‌ها را حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در فر بپزید تا طلایی‌رنگ شوند. سپس از فر خارج کرده بگذارید حدود ۲ دقیقه بماند، بعد از سینی جدا کرده و بر روی شبکه سیمی سرو کنید.



از حد، خوب است این سه سؤال را از خود پرسید: ۱ – آیا فرزند من توانایی برخورد با این وضعیت را دارد یا می‌تواند خودش چنین تصمیمی بگیرد؟ مسئله را از چشم انداز مرحله‌رشد فرزندان بررسی کنید. جوان می‌تواند مسائل بیشتری را نسبت به یک نوجوان برعهده بگیرد و نوجوان هم بیشتر از کودک. البته بچه‌ها حتی در سنین مشابه با هم فرق می‌کنند پس قوت‌ها و ضعف‌های فرزندان را در نظر بگیرید. بعضی بچه‌های هشت ساله می‌توانند با موفقیت دعوایشان را سایر بچه‌ها را حل وفصل کنند در حالی که بعضی دیگر به کمک پدر و مادرشان نیاز دارند.

۲– اگر فرزندم با موفقیت از عهده این کار بریاید، احساس مثبت است یا نه؟

اگر فرزندم اشتباه کند پیامد آن طوری هست که خودم و او بتوانیم در درازمدت با آن بسازیم؟ هر چیز کوچکی را فاجعه بالقوه تصور نکنید اما مراقب نتیجه تصمیم‌گیری‌های نادرس‌ت باشید. مثلاً لازم نیست هر بار که فرزندتان امتحان دارد به او یادآوری کنید که درس بخواند. اما خوب است که مراقب باشید شب قبل از امتحان نهایی خوب بخوابد. اجازه بدهید از اشتباهاتش پند بگیرد البته تا وقتی که اشتباهات او پیامدهای وخیم نداشته باشد.

اگر در موقعیت‌های بسیاری پاسخ شما به این سه سؤال مثبت است اما باز هم نمی‌توانید جلوی دخالت خود را بگیرید، احتمالاً پدر یا مادر مزاحمی هستید. من طرفدار رویکرد پرورشی «مدرسه‌های سخت‌گیر» نیستم. هیچ مدرک و سندی نیست که نشان بدهد بچه‌هایی که ضربه می‌خورند قوی‌تر می‌شوند، وقتی طرد می‌شوند شخصیت‌شان رشد می‌کند یا تا شکست سود می‌برند. در کل دره، اندوه و ناامیدی برای بچه‌ها سودمند نیست.

دوشنبه ۱۳ شهریور ۱۳۸۵ ۲۹

با فرزندان

از تربیت بیش از حد بهره‌یزید

دکتر لورنس استینبرگ

ترجمه: نوشین دیانی

فرزندان از مشارکت شما در زندگی‌شان بهره‌مند می‌شوند اما گاهی اوقات ممکن است یک چیز خوب بیش از حد زیاد باشد. مشارکت شما نباید آنقدر زیاد باشد که رشد روانی او را سرکوب کند.

■ مشارکت کنید اما مزاحمت ایجاد نکنید

ایجاد مزاحمت بعضی والدین از نیاز بسیار شدید کنترل کردن سرچشمه می‌گیرد، اما اکثر والدین مزاحم در واقع نیت خوب دارند. می‌خواهند از فرزندان‌شان در مقابل آسیب، شکست و طرد شدن حمایت کنند. می‌خواهند هر کاری که می‌توانند برای ارتقای سطح سلامت، خوشبختی و موفقیت فرزندان‌شان بکنند. هیچ پدر و مادری خلاف این را نمی‌خواهد اما ممکن است در این کار تندروی کنند. بچه‌ها باید حس سالم استقلال را به‌دست آورند و مشارکت مزاحمت‌آمیز از طرف والدین این مسئله را مختل می‌کند. به این معنی که باید یاد بگیرید چه موقع کنار بکشید، چه موقع از دور نظاره کنید، چه موقع تصمیم‌گیری را به او واگذار کنید، نه اینکه مسئله را خودتان به دست بگیرید و چه موقع اجازه بدهید فرزندان کمی فضای خصوصی داشته باشد. برای اینکه پدر یا مادر خوبی باشید باید قبول کنید که چیزهایی در زندگی فرزندان‌ها هست که از اختیار شما خارج است. در واقع کار شما در مقام پدر یا مادر این باید باشد که همین‌طور که فرزندتان بزرگ و بزرگتر می‌شود اختیار زندگی‌اش را کنار بگذارید، چه موقع از دور نظاره کنید، چه موقع تصمیم‌گیری را به او واگذار کنید، نه اینکه مسئله را خودتان به دست بگیرید و چه موقع بزرگتر می‌شود باید بپذیرد که این کار به معنی مشارکت کمتر نیست بلکه به معنی مشارکت به روش‌های دیگر است. همین‌طور که فرزندان بزرگتر می‌شود باید به تدریج امکان گذار از مشارکت از طریق مدیریت خود به مشارکت به شکل نظارت از دور را فراهم کنید. بخشی از آنچه کودک را سالم، خوشحال و موفق می‌کند ایجاد حس توانایی و خودکفایی کاملاً درست است که فرزندان باید مطمئن باشند مواظبش هستید اما از طرفی باید بدانند موقعیت‌های فراوانی هست که می‌تواند بدون شما از پس آن بریاید. اگر زندگی او را جز به جز مدیریت کنید طوری که هیچ‌گاه نتواند کاری را خودش انجام بدهد، نخواهد توانست به شایستگی‌های خود اعتماد کند. در نهایت آخرین راهی که کودک را واقعاً سالم، خوشحال و موفق می‌کند این است که به او آزادی خطر کردن بدهید تا خودش بعضی تصمیماتش را بگیرد حتی اگر با این کار در معرض دلدخوری یا ناامیدی قرار بگیرد. والدین باید مهارت ایجاد تعادل بین مشارکت و استقلال را داشته باشند. در هر دو حالت افراطی، چه والدین بی‌توجه باشند و چه بیش از حد دخالت کنند، سلامت روانی بچه‌ها به خطر می‌افتد. مشارکت در مسائل مدرسه فرزند مهم است اما مثلاً اگر تکالیفش را به جای او انجام بدهید یا همیشه قبل از تحویل آنها را تصحیح کنید یا توانایی‌های خودش شک می‌کند و هیچ وقت نمی‌فهمد نمرات خوش و واقعاً به خاطر کار خودش نیست. نظارت بر روابط دوسانه فرزند مهم است اما اگر مدام در روابط او با سایر بچه‌ها دخالت کنید تا مطمئن شوید همه چیز بدون دردرس پیش می‌رود، فرزندان‌تان عصبی می‌شود و فکر می‌کند مهارت لازم برای ایجاد ارتباط و زندگی اجتماعی ندارد. پیگیری فعالیت‌های فرزند مهم است اما اگر مدام مسئولیت‌ها و پایان یافتن موعد تحویل کارهایش را یادآوری کنید، هیچ وقت به‌نامی گیرید چطور به کارهایش سر و سامان بدهد. اگر همه‌چیز را برای او برنامہ‌ریزی کنید بدون اینکه به خودش اجازه بدهید حداقل بخشی از وقتش را آن‌طور که می‌خواهد بگذراند اعتمادبه‌نفسش را تضعیف می‌کند. فهم اینکه در دنیای فرزندان چه می‌گذرد مهم است اما لازم نیست جزئیات هر تلقن یا مکالمه او را با او دوست داشته باشید. برای اینکه احساس بزرگ شدن بکند باید در دنیای خودش چیزی فقط مخصوص خودش داشته باشد. مسئله خصوصی داشتن با دزدکی کار کردن فرق دارد. وقتی فهمیدید که مشارکت شما مناسب است یا بیش از حد، خوب است این سه سؤال را از خود پرسید:

۱ – آیا فرزند من توانایی برخورد با این وضعیت را دارد یا می‌تواند خودش چنین تصمیمی بگیرد؟ مسئله را از چشم انداز مرحله‌رشد فرزندان بررسی کنید. جوان می‌تواند مسائل بیشتری را نسبت به یک نوجوان برعهده بگیرد و نوجوان هم بیشتر از کودک. البته بچه‌ها حتی در سنین مشابه با هم فرق می‌کنند پس قوت‌ها و ضعف‌های فرزندان را در نظر بگیرید. بعضی بچه‌های هشت ساله می‌توانند با موفقیت دعوایشان را سایر بچه‌ها را حل وفصل کنند در حالی که بعضی دیگر به کمک پدر و مادرشان نیاز دارند.

۲– اگر فرزندم با موفقیت از عهده این کار بریاید، احساس مثبت است یا نه؟

اگر فرزندم اشتباه کند پیامد آن طوری هست که خودم و او بتوانیم در درازمدت با آن بسازیم؟ هر چیز کوچکی را فاجعه بالقوه تصور نکنید اما مراقب نتیجه تصمیم‌گیری‌های نادرس‌ت باشید. مثلاً لازم نیست هر بار که فرزندتان امتحان دارد به او یادآوری کنید که درس بخواند. اما خوب است که مراقب باشید شب قبل از امتحان نهایی خوب بخوابد. اجازه بدهید از اشتباهاتش پند بگیرد البته تا وقتی که اشتباهات او پیامدهای وخیم نداشته باشد.

اگر در موقعیت‌های بسیاری پاسخ شما به این سه سؤال مثبت است اما باز هم نمی‌توانید جلوی دخالت خود را بگیرید، احتمالاً پدر یا مادر مزاحمی هستید. من طرفدار رویکرد پرورشی «مدرسه‌های سخت‌گیر» نیستم. هیچ مدرک و سندی نیست که نشان بدهد بچه‌هایی که ضربه می‌خورند قوی‌تر می‌شوند، وقتی طرد می‌شوند شخصیت‌شان رشد می‌کند یا تا شکست سود می‌برند. در کل دره، اندوه و ناامیدی برای بچه‌ها سودمند نیست.

فرزندان از مشارکت شما در زندگی‌شان بهره‌مند می‌شوند اما گاهی اوقات ممکن است یک چیز خوب بیش از حد زیاد باشد. مشارکت شما نباید آنقدر زیاد باشد که رشد روانی او را سرکوب کند.

■ مشارکت کنید اما مزاحمت ایجاد نکنید

ایجاد مزاحمت بعضی والدین از نیاز بسیار شدید کنترل کردن سرچشمه می‌گیرد، اما اکثر والدین مزاحم در واقع نیت خوب دارند. می‌خواهند از فرزندان‌شان در مقابل آسیب، شکست و طرد شدن حمایت کنند. می‌خواهند هر کاری که می‌توانند برای ارتقای سطح سلامت، خوشبختی و موفقیت فرزندان‌شان بکنند. هیچ پدر و مادری خلاف این را نمی‌خواهد اما ممکن است در این کار تندروی کنند. بچه‌ها باید حس سالم استقلال را به‌دست آورند و مشارکت مزاحمت‌آمیز از طرف والدین این مسئله را مختل می‌کند. به این معنی که باید یاد بگیرید چه موقع کنار بکشید، چه موقع از دور نظاره کنید، چه موقع تصمیم‌گیری را به او واگذار کنید، نه اینکه مسئله را خودتان به دست بگیرید و چه موقع بزرگتر می‌شود باید بپذیرد که این کار به معنی مشارکت کمتر نیست بلکه به معنی مشارکت به روش‌های دیگر است. همین‌طور که فرزندان بزرگتر می‌شود باید به تدریج امکان گذار از مشارکت از طریق مدیریت خود به مشارکت به شکل نظارت از دور را فراهم کنید. بخشی از آنچه کودک را سالم، خوشحال و موفق می‌کند ایجاد حس توانایی و خودکفایی کاملاً درست است که فرزندان باید مطمئن باشند مواظبش هستید اما از طرفی باید بدانند موقعیت‌های فراوانی هست که می‌تواند بدون شما از پس آن بریاید. اگر زندگی او را جز به جز مدیریت کنید طوری که هیچ‌گاه نتواند کاری را خودش انجام بدهد، نخواهد توانست به شایستگی‌های خود اعتماد کند. در نهایت آخرین راهی که کودک را واقعاً سالم، خوشحال و موفق می‌کند این است که به او آزادی خطر کردن بدهید تا خودش بعضی تصمیماتش را بگیرد حتی اگر با این کار در معرض دلدخوری یا ناامیدی قرار بگیرد. والدین باید مهارت ایجاد تعادل بین مشارکت و استقلال را داشته باشند. در هر دو حالت افراطی، چه والدین بی‌توجه باشند و چه بیش از حد دخالت کنند، سلامت روانی بچه‌ها به خطر می‌افتد. مشارکت در مسائل مدرسه فرزند مهم است اما مثلاً اگر تکالیفش را به جای او انجام بدهید یا همیشه قبل از تحویل آنها را تصحیح کنید یا توانایی‌های خودش شک می‌کند و هیچ وقت نمی‌فهمد نمرات خوش و واقعاً به خاطر کار خودش نیست. نظارت بر روابط دوسانه فرزند مهم است اما اگر مدام در روابط او با سایر بچه‌ها دخالت کنید تا مطمئن شوید همه چیز بدون دردرس پیش می‌رود، فرزندان‌تان عصبی می‌شود و فکر می‌کند مهارت لازم برای ایجاد ارتباط و زندگی اجتماعی ندارد. پیگیری فعالیت‌های فرزند مهم است اما اگر مدام مسئولیت‌ها و پایان یافتن موعد تحویل کارهایش را یادآوری کنید، هیچ وقت به‌نامی گیرید چطور به کارهایش سر و سامان بدهد. اگر همه‌چیز را برای او برنامہ‌ریزی کنید بدون اینکه به خودش اجازه بدهید حداقل بخشی از وقتش را آن‌طور که می‌خواهد بگذراند اعتمادبه‌نفسش را تضعیف می‌کند. فهم اینکه در دنیای فرزندان چه می‌گذرد مهم است اما لازم نیست جزئیات هر تلقن یا مکالمه او را با او دوست داشته باشید. برای اینکه احساس بزرگ شدن بکند باید در دنیای خودش چیزی فقط مخصوص خودش داشته باشد. مسئله خصوصی داشتن با دزدکی کار کردن فرق دارد. وقتی فهمیدید که مشارکت شما مناسب است یا بیش از حد، خوب است این سه سؤال را از خود پرسید:

۱ – آیا فرزند من توانایی برخورد با این وضعیت را دارد یا می‌تواند خودش چنین تصمیمی بگیرد؟ مسئله را از چشم انداز مرحله‌رشد فرزندان بررسی کنید. جوان می‌تواند مسائل بیشتری را نسبت به یک نوجوان برعهده بگیرد و نوجوان هم بیشتر از کودک. البته بچه‌ها حتی در سنین مشابه با هم فرق می‌کنند پس قوت‌ها و ضعف‌های فرزندان را در نظر بگیرید. بعضی بچه‌های هشت ساله می‌توانند با موفقیت دعوایشان را سایر بچه‌ها را حل وفصل کنند در حالی که بعضی دیگر به کمک پدر و مادرشان نیاز دارند.

۲– اگر فرزندم با موفقیت از عهده این کار بریاید، احساس مثبت است یا نه؟

اگر فرزندم اشتباه کند پیامد آن طوری هست که خودم و او بتوانیم در درازمدت با آن بسازیم؟ هر چیز کوچکی را فاجعه بالقوه تصور نکنید اما مراقب نتیجه تصمیم‌گیری‌های نادرس‌ت باشید. مثلاً لازم نیست هر بار که فرزندتان امتحان دارد به او یادآوری کنید که درس بخواند. اما خوب است که مراقب باشید شب قبل از امتحان نهایی خوب بخوابد. اجازه بدهید از اشتباهاتش پند بگیرد البته تا وقتی که اشتباهات او پیامدهای وخیم نداشته باشد.

اگر در موقعیت‌های بسیاری پاسخ شما به این سه سؤال مثبت است اما باز هم نمی‌توانید جلوی دخالت خود را بگیرید، احتمالاً پدر یا مادر مزاحمی هستید. من طرفدار رویکرد پرورشی «مدرسه‌های سخت‌گیر» نیستم. هیچ مدرک و سندی نیست که نشان بدهد بچه‌هایی که ضربه می‌خورند قوی‌تر می‌شوند، وقتی طرد می‌شوند شخصیت‌شان رشد می‌کند یا تا شکست سود می‌برند. در کل دره، اندوه و ناامیدی برای بچه‌ها سودمند نیست.