

گفت‌وگو با دکتر «رضا رستمی» پیرامون فرزندپروری

والدین باید بر سر تربیت کودک اتفاق نظر داشته باشند

فرزانه متین



فرزندپروری، به معنای آموزش خودکنترلی و بهبود رفتار کودک به همراه آموزش انضباط و عشق‌ورزی است. این عضو هیات علمی دانشگاه در این زمینه بیان می‌کند: «کودک با دریافت عشق و انضباط از سوی پدر و مادرش، احترام به خود

را فراموش کند که دستوری که به کودکش می‌دهد باید روشن و صریح باشد نه مبهم و نامفهوم که کودک برای فهمیدن آن به مشکل بخورد. اگر کودک‌تان اتاقش را به هم می‌ریزد و جمع نمی‌کند شما باید با قاطعیت به او بگویید: «بیا اینجا و این اسباب‌بازی‌ها را یکی‌یکی در قفسه بگذار» آن وقت کودک شما با احتمال بیشتری به دستور شما توجه خواهد کرد اما اگر به صورتی مبهم بگویید: «به‌کاری با این اسباب‌بازی‌ها بکن» احتمال اطاعت کودک از این دستور شما کمتر خواهد بود. شما باید به این نکته توجه داشته باشید که به هنگام دستور دادن از سوال کردن یا بیان اظهاری غیرمستقیم استفاده نکنید.

کودکان به انضباط و عشق نیاز دارند

تربیت به معنای آموزش خودکنترلی و بهبود رفتار کودک به همراه آموزش انضباط و عشق‌ورزی است. این عضو هیات علمی دانشگاه در این زمینه بیان می‌کند: «کودک با دریافت عشق و انضباط از سوی پدر و مادرش، احترام به خود و خودکنترلی را یاد می‌گیرد. ما به کودکان خود انضباط یاد می‌دهیم زیرا آنها دو دوست داریم و می‌خواهیم که کودکان‌مان در بزرگسالی به افرادی مسوول و توانا تبدیل شوند. والد موثر بودن مستلزم داشتن عشق، محبت، دانش، تلاش و زمان است و برای کمک واقعی به فرزندان‌تان باید به‌طور مستمر این مهارت‌ها را

فرزانه متین

ارزش‌های اساسی و معیارهای رفتاری مورد نظر والدین، رفتارهای کودک را تعیین می‌کند. وقتی به رفتار خوب کودک پاداش دهید و آن را تقویت کنید و رفتار غیرقابل قبول او را با عدم پاداش دادن حذف می‌کنید، کودک رفتار صحیح را یاد می‌گیرد. والدین باید با کمک یکدیگر قوانینی را که می‌خواهند کودک‌شان به آنها عمل کند، تعیین و در صورت امکان کودک خود را برای مشارکت در تعیین و تدوین قانون تشویق کنند

فرزانه متین

فرزانه متین

فرزانه متین

فرزانه متین

بی‌توجهی به عواملی از قبیل شخصیت، برآورد مبالغه‌آمیز نظر دیگران که در مورد شما چگونه‌قضاوت می‌کنند، داشتن معیارهای غیرواقع‌بینانه درباره‌ظاهر فیزیکی خود منجر به یکسری از رفتارهای نامناسب و ناسالم می‌شود و ازجمله آنکه فرد دایما در حال مقایسه کردن ظاهر خود با دیگران است، قبل از آنکه از منزل خارج شود مدت زیادی را صرف آماده کردن خود می‌کند، رژیم‌های غذایی سختی می‌گیرد. برای آنکه بتوان از این حال و هوا خارج شد و فرد خود را فارغ از هر زیبایی و زشتی ببذیرد، از دید روانکاوان باید خودپذیری را تمرین کند. منظور از خودپذیری این است؛ به جای آنکه بر شدت ناراضایتی خودتان از وضع ظاهری بیفزاید سعی کنید خودتان را ارزشمند ببینید و اینکه توجه داشته باشید شخصیت و هویت یک انسان تنها در چهره و بدن او خلاصه نمی‌شود چون انسانی کامل در قالب شما حضور دارد که مجموعه‌ای از استعداد و توانمندی‌ها، تجربا گذشته، ارزش‌ها و علایق و باورهای معنوی و هویت‌های فرهنگی است. برای تمرین خودپذیری بهترین شیوه‌ا ارتباط داشتن

زندگی مجردی برای سلامت روانی خوب است یا بد؟

رابطه «تنها ماندن در خانه» و اختلال افسردگی

ترجمه: رامین طبرسی

آنهایی که به زندگی مجردی علاقه دارند بعد از خواندن این مطلب احتمالا در تصمیم‌شان تجدیدنظر خواهند کرد چرا که بر اساس تحقیقات جدید مشخص شده افرادی که تنها زندگی می‌کنند بیشتر از سایرین مستعد ابتلا به افسردگی هستند. یکی از نشانه‌های زندگی مدرن تعداد زیاد افرادی است که در خانه‌شان هیچ‌کسی را ندارند که با او هم‌صحبت شوند. طی ۳۰ سال گذشته در جهان غرب آمار افرادی که تنها زندگی می‌کنند دو برابر قبل شده و از هر سه انگلیسی یک نفر مجبور است در خانه‌اش با درودیوار صحبت کند! بر گردیم اما به داستان جالب یک تحقیق که بعد از بررسی زندگی حدود شش هزار فنلاندی ۳۰ تا ۶۵ ساله به نتیجه رسیده است. افراد شرکت‌کننده در این تحقیق باید به سوالات مختلفی پاسخ می‌دادند. مثلا اینکه شرایط زندگی آنها به چه صورت است و آیا تا امروز داروهای ضد افسردگی مصرف کرده‌اند یا نه. نتایج این تحقیق حاکی از این است که ۲۵ درصد افرادی که تنها زندگی می‌کنند حداقل یک بار سراغ داروهای ضد افسردگی رفته‌اند. این آمار در مورد افرادی که در خانه‌شان تنها نیستند، حدود ۱۵ درصد است. این ارتباط بین زندگی مجردی و استفاده از داروهای ضد افسردگی در شرایطی به دست آمد که محققان فاکتورهای دیگری را هم در این تحقیق مدنظر قرار داده بودند.

روانشناسی

توصیه

توصیه

ویژگی

انسان‌های ماجراجو

ترجمه: بنفشه نجفی زاده

می‌گویند اگر دنبال همسر ایده‌آل تان می‌گردید، راهش این است که اول، شخصیت خودتان را بشناسید و بعد براساس شخصیت خودتان، دنبال شخصیتی بگردید که با شما سازگار باشد. فکر می‌کنید زندگی با یک فرد ماجراجو چگونه خواهد بود؟ آیا سرشار از هیجان و خطر است یا پیا روخیه شما سازگار نیست و لذتان می‌خواهد با آرامش و عدم تغییر زندگی کنید؟ افراد ماجراجو عاشق ریسک کردن هستند. چنین شخصیتی، احتمالا بسیار کنجگاو، خلاق و پرنرزی است و معمولا فرد خودکنگنخته‌ای است. علایق فراوانی دارند؛ از گوناوردی و ماهی‌گیری گرفته تا رفتن به سینما و تئاتر. اگر شخصیت ماجراجویی داشته باشید، با افراد ماجراجویی که درست مانند خودتان هستند، به خوبی رابطه برقرار می‌کنید. اگر دنبال همسر ایده‌آل خودتان هستید، عجله نکنید؛ چون ماجراجویی شما باعث می‌شود خیلی سریع در عشق گرفتار شوید و علاقه‌ه عمل نکنید. اگر به کسی واقعا علاقه دارید، به خودتان فرصت دهید تا بهتر او را بشناسید. در صورت حال گاهی ماجراجویی بیش‌از اندازه ممکن است شما را وسوسه کند که روابط جدید را امتحان کنید، ولی باید با این خصوصیت نادرست مبارزه کنید. زنان و مردان ماجراجو، تن به خطرانی می‌دهند که سایرین از انجامش یا دارند، آنها برخلاف اغلب ما، نگران و وحشت‌زده نمی‌شوند، یا محبوتی‌ها می‌ستیزند و جان خود را به مخاطره می‌اندازند. آنها در لبه‌ها زندگی می‌کنند، برای آنها تن به خطر دادن، معادل پاداش است. در زندگی استقلال دارند. آن‌قدرها نگران دیگران نیستند و معتقدند هر کس در قبال خود مسوول است. همچنین از هنر متقاعد کردن برخوردارند و بپراحتی دیگران را تحت تاثیر قرار داده و دوستی آنها را برای خود می‌خرند. به سیاحت و سر و سفر علاقه بسیار دارند. در برابر هر کس که بخواند، آن‌ها تساهل هستند و می‌ایستند، جسور و شجاعند. یکی از ویژگی‌های مهم آنها «در حال زندگی کردن» است. به خاطر حوادث و رویدادهای گذشته تلافیف نمی‌خورند، برایشان زندگی چیزی است که باید آن را در لحظه و اکنون پیدا کرد. اشتیاق به تجربا تازه شامل موارد زیر است:

۱- **تخیلات:** کسانی که به تجربه تازه اشتیاق بیشتری دارند تخیلات قوی‌تری دارند. تخیل یا خیال فرق می‌کند. تخیل فعالانه و خلاقانه است. تصور کنید فردی با تخیل بسیار قوی با کسی زندگی کند که توی عرش یکبار هم بر مورد چیزی یک تخیل قوی نداشته باشد.
۲- **زیبایی‌ها:** کسانی که به تجربه تازه اشتیاق دارند، دوست دارند هر روز زیبایی‌های بیشتری را ببینند. آنها عاشق دیدن آثار هنری هستند از ناثتر و سینما گرفته تا نمایشگاه‌های نقاشی. نسبت به زیبایی حساسیت دارند. حالا تصور کنید کسی که اصلا اثر هنری را نمی‌فهمد یا کسی زندگی کند که فکر و ذکرش فهم زیبایی‌های هنری است.
۳- **احساسات:** کسانی که به تجربه‌های تازه اشتیاق دارند، بدشان نمی‌آید که احساسات جدید را هم تجربه کنند؛ مثلا دوست دارند شادی بعد از طلوع آفتاب جنوب ایتالیا را هم تجربه کنند.
۴- **اعمال:** کسانی که به تجربه‌های جدید اشتیاق دارند، رفتارهای جدید را هم دوست دارند. دلشان می‌خواهد سبک‌های جدیدی از زندگی روزمره را امتحان کنند. تصور کنید کسی که به شدت به پایدار بودن یک شیوه زندگی اعتقاد دارد با کسی زندگی کند که هر روز شعارش این باشد که «خب! این جوریش را هم امتحان می‌کنم»
۵- **تفکرات:** مشتاقان به تجربا تازه عاشق شنیدن فکرهاي تازه‌اند. بدشان نمی‌آید که یک نفر در مورد فکرهاي متفاوتش با حرف بزند؛ برای همین است که زیاد کتاب می‌خوانند. در واقع می‌خواهند فکرهاي تازه در کتاب‌ها را کشف کنند.
۶- **ارزش‌ها:** مشتاقان به تجربه‌های تازه حتی در برابر ارزش‌های تازه هم از خود مقاومت نشان نمی‌دهند؛ برای همین خیلی به یک نوع ارزش نمی‌چسبند. این مورد هم برای نلزمدها باید خیلی مهم باشد، وگرنه زندگی تبدیل به مکان بحث‌های ایدئولوژیک خواهد شد.

مثبت یا آینه است. در ارتباط با استفاده از آینه باید به سه مورد زیر توجه کنید:
۱- خود را در آینه نگاه کنید اما از ارزیابی و داوری خود اجتناب کنید: سعی کنید اصلا به جذابیت و زشتی ظاهر خود توجه نکنید از آینه به عنوان وسیله کاربردی که همه روزه از آن استفاده می‌کنید مثلا مسواک‌زدن یا شانه کردن مو استفاده کنید.
۲- مشخص کنید که همه روزه چه مدت زمانی در برابر آینه قرار می‌گیرید: اگر بیش از اندازه روبه‌روی آینه قرار می‌گیرید امکانش هست که بیش از حد از خود انتقاد می‌کنید. پس زمان زیادی را صرف استفاده از آینه نکنید.
۳- اجزای چهره خود نگاه نکنید: وقتی که به تک‌تک اجزای صورت‌تان خیره می‌شوید این امکان وجود دارد که در صد ایرادگیری و حتی تحقیر خود برآیید پس تا جای امکان درباره خود قضاوت و داوری نکنید و کل چهره را در آینه ببینید.
برگرفته از کتاب رفتاردرمانی شناختی



عکس: مهدی حسینی شرق

گفت‌وگو با مهسا مرعی نوتائش کارشناس ارشد روانشناسی رنگ به عنوان دارو احمد نیکروح

همه افراد در رابطه با رنگ‌ها اطلاعاتی کم و بیش دارند و هر کسی رنگ به‌خصوصی را بیشتر از سایر رنگ‌ها دوست دارد و این را می‌دانیم که اشخاص بیش از حد تصور از رنگ‌ها تاثیر می‌پذیرند. پژوهش‌های جدید حاکی از آن است که استفاده دقیق از رنگ‌های خاص می‌تواند آثار مفید در آرامش روحی و جسمی در دوران نقاحت داشته باشد چراکه واکنش اشخاص به رنگ، واکنش عاطفی و حسّی است. در زمینه تاثیر رنگ‌ها بر روان و تفکر و رنگ درمانی به‌عنوان ابزاری جدید جهت درمان بیماری‌ها و اختلالات روحی با مهسا مرعی نوتاش، کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی و روانکاو گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

❧ تا چه حد رنگ‌ها می‌توانند بیانگر احساسات، عقاید و نگرش افراد باشند؟

انتخاب رنگ مورد علاقه در افراد بستگی بسیار زیادی به خاطرات، تجربیات و اتفاقاتی داره که در طول زندگی برایشان پیش آمده که با کمک تست‌های ترجیح رنگ، می‌توان تا حدودی به ویژگی‌های عمیق شخصیتی افراد پی برد. ترجیح یک رنگ بر رنگ دیگر برای استفاده در محیط پیرامون و پوشش ظاهری غالباً براساس نیازهای روحی افراد است و تمایلات درونی آنها را برای روشناسنان و درمان‌گران آشنا می‌سازد.

❧ آیا استفاده از رنگ‌های خاص موجب تغییر روان انسان‌ها به صورت مستقیم‌می‌شود؟

رنگ‌ها با توجه به فرکانسی که از خود ساطع می‌کنند اثر عمیق و موثری بر ذهن ما دارند. حتی نگاه کردن به رنگ‌ها سهی متفاوتی را در ما ایجاد می‌کند که در صورت استفاده آگاهانه از رنگ‌ها در لباس و محیط پیرامون بعد از مدت کوتاهی موجب تغییر رفتار و اندیشه خواهیم شد.

❧ مثلاً اگر شخصی را در یک محدوده زمانی خاص در معرض یک رنگ خاص قرار دهیم، خلق وی تغییر می‌کند؟

بله، البته اثر این کار ناگهانه و ناگهانی باشد می‌تواند آسیب زننده باشد. زمانی که هدف ما تغییر و بهبود شرایط موجود است باید گام به گام این روند طی شود و انتظار معجزه ناگهانی یا تغییر آتی نداشته باشیم. همچنین استفاده ناگهانی و بیش از حد یک رنگ می‌تواند فراتر از اثر درمانی شود و مشکلاتی را در فرد به وجود آورد.

❧ برای درمان اختلالات روحی و روانی چگونه می‌توان با استفاده از رنگ به آنها کمک کرد؟

درون و برون ما انسان‌ها متأثر از یکدیگر است. همانطور که درونیات و ویژگی‌های شخصیتی ما روی نحوه تعامل با دیگران و محیط پیرامون اثر گذار است، تغییرات بیرونی نیز بر بعد روحی و روانی و حتی جسمی ما تاثیر مستقیم خواهد داشت. استفاده از علم روانشناسی در دانش دکوراسیون یکی از تلفیق‌های بسیار موثر است چراکه می‌توان با تغییرات بسیار ساده و کم‌هزینه تحول بزرگی در افراد ایجاد کرد. این موارد را می‌توان با توجه به ویژگی‌های روانشناختی و شخصیتی موجود و تغییراتی که مایل به ایجاد آن را افراد هستیم، به وجود آورد. به‌عنوان مثال در محیط‌های کاری با توجه به نوع کار و ویژگی‌هایی که افراد شغل باید داشته باشند می‌توان روی رنگ‌ها و نوع چیدمان آن به صورت تخصصی کار کرد و بهبود بخشید یا اینکه رنگ‌هایی که برای لباس پوشیدن انتخاب می‌شود به صورت کاملاً مستقیم بر رفتار و حتی رفتار افرادی که با آنها در تعامل هستیم تاثیر می‌گذارد. رنگ قرمز در روانشناسی به مفهوم اعتماد به نفس است و از آن برای درمان ترس و بی‌جریان انداختن انرژی ذخیره شده بدن استفاده می‌شود و در درمان سستی، بی‌حالی و بی‌اشتهایی موثر است.

❧ تاثیر رنگ‌ها روی همه افراد یکسان است؟

مطالعات نشان داده که رنگ‌ها برای اکثریت افراد معانی خاصی را به دلیل خاطرات و تجربیات شخصی تداعی می‌کند. ممکن است شما به دلیل خاطره یا تجربه‌ای خاص با استفاده از رنگی احساس ناخوشایندی بگردید اما ناآثیری که فرکانس این رنگ بر بدن شما ایجاد می‌کند تقریباً مشابه سایر افراد است اما عیناً نیست البته سرعت تاثیرگذاری بر هر شخصی مختلف است. زمانی که ما می‌خواهیم از رنگ درمانی استفاده کنیم باید در ابتدا از تجربیات خوشایند و ناخوشایند افراد آگاه باشیم و ترجیحات و علایقش را نیز در زمینه رنگ‌ها بدانیم.
❧ رنگ درمانی از چه زمانی به‌عنوان یکی از ابزارهای درمان شناخته شد؟

یکی از اولین اشکال درمان و تسکین بیماری‌ها رنگ‌درمانی است چراکه ریشه آن را می‌توان در یونان و مصر باستان مشاهده کرد. طبیبان آن دوره از چگونگی تاثیر رنگ‌های موجود در طبیعت بدن آگاه بودند. همچنین نشانه‌هایی وجود دارد که آن دوران از رنگ غذاهای مصرفی راهی برای درمان پیدا کرده بودند. ۲۵۰۰سال گذشته فیتانورث از شمع‌هایی که نورهای رنگی ساطع می‌کرد برای اهداف درمانی استفاده می‌کرد. همچنین «تالارهای رنگی» برای درمان در مصر، چین و هندوستان باستان مورد استفاده قرار می‌گرفت. اما پیشگام رنگ‌درمانی مدرن در عصر حاضر «هیز فینس» از کشور دانمارک است.

❧ از دید شما به‌عنوان یک درمانگر و روانشناس، رنگ‌درمانی اثر بخش است؟

بله-البته نمی‌توان درمان کامل بیمار را تضمین کرد ولی در روند بهبودی تاثیرگذار است. کروموتراپی یا رنگ‌درمانی شیوه درمان بیماری توسط رنگ به همراه سایر شیوه‌های درمان طبیعی مانند رژیم غذایی صحیح، استراحت کافی و ورزش به‌عنوان یک درمان مفید و موثر به کار گرفته می‌شود. با کمک رنگ‌درمانی روند بهبود بیماری‌های روانی و روحی بسیار بیشتر از بیماری‌های جسمی است. استفاده از رنگ به‌عنوان پوشش و لباس، وسایل رنگی مناسب با ویژگی‌های شخصیتی و روحی به تغییر و بهبود شرایط بیمار روحی کمک می‌کند.

❧ با توجه به اظهارات شما برای درمان بیماری قرن بیست و یکم یعنی افسردگی، از چه رنگی به‌عنوان رنگ در مان‌کننده استفاده می‌شود؟

نمی‌توان از یک رنگ واحد نام برد. اغلب افرادی که دچار افسردگی هستند از رنگ‌های خاستری و قهوه‌ای بیشتر استفاده می‌کنند. برای اثر گذاری و تغییر حالت باید آرام‌آرام و بدون اینکه حس ناخوشایندی در فرد ایجاد شود ابتدا با استفاده از رنگ‌های ملایم و سپس وارد کردن رنگ‌های گرم به محیط، تغییر روحیه را ایجاد کرد. به کاربردن نور طبیعی مناسب و رنگ‌های شاد در محیط کار و زندگی و همچنین نوع لباس و پوشش فرد می‌تواند به‌عنوان محرکی خوشایند به‌طور غیرمستقیم در روحیه فرد افسرده تاثیرگذار باشد.

❧ در مورد کاهش استرس چطور؟

در اولین تحقیقات پیرامون اثر رنگ‌ها بر استرس، رنگ صورتی به‌عنوان موثرترین رنگ عنوان شده بود اما تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد استفاده از رنگ سبز، خصوصاً سبز روشن تاثیرات بهتری دارد. رنگ سبز رنگ درمان و آرامش است. کاهش استرس، آرام کردن ذهن و دور کردن نگرانی‌ها همراه با افزایش نیروی بدن از اثرات این رنگ است. رنگ سبیز باعث افزایش تعادل و کاهش اضطراب می‌شود. از رنگ سبز در دکوراسیون به دلیل اثر آرام‌بخشی آن استفاده می‌شود. به‌ویژه استفاده از گل‌ها و گیاهان آپارتمانی همیشه سبز در منزل، فضای همیشگی و آرام‌بخشی را جهت تسکین نگرانی و کاهش استرس به همراه دارد.