توصیه

ناراحت هستید؟ خودتان را با بقیه مقایسه کنید

■ همه انسان‌ها در زندگی‌شان اشتباهات زیادی می‌کنند و افسوس می‌خورند. دانشمندان کشف کرده‌اند که مقایسه میان مشکل و حال خود با افراد دیگر می‌تواند به‌انسان‌ها آرامش بدهد، به‌خصوص زمانی که مشکلات دیگران بزرگ‌تر باشد. معمولا انسان‌ها پس از تصمیمی اشتباه در زندگی‌شان افسوس می‌خورند. اما پژوهشگران به تازگی دستورالعملی یافته‌اند که با توسل به آن می‌توان با تاسف پس از تصمیمی اشتباه مقابله کرد. یک گروه علمی از دانشگاه مونترال کانادا در نشریه «شخصیت و روانشناسی اجتماعی» نوشته‌اند: «افرادی که تصمیمی اشتباه گرفته‌اند، زمانی که خود را با کسانی مقایسه می‌کنند که مشکلات بزرگتری دارند، حالشان بهتر می‌شود. ممکن است این موضوع به نظر عجیب برسد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که واقعیت دارد.» پژوهشگران برای انجام این تحقیق خود از صد فرد مختلف در رابطه با تصمیمات شخصی اشتباه‌شان، فرصت‌های از دست داده یا کمبودهای شان در زندگی شخصی سوال کردند. آنها قصد داشتند بفهمند که شرکت کنندگان در این تحقیق چگونه با احساس تاسف و پشیمانی خود کنار می‌آیند. از جمله موضوعاتی که این افراد مطرح کرده بودند احساس تاسف درباره آن بود که با خانواده خود کم وقت می‌گذرانند یا پشیمانی از اینکه با شخصی نامناسب ازدواج کرده‌اند. علاوه بر این، شرکت کنندگان در پژوهش باید می‌گفتند که آیا فکر می‌کنند در آینده قادر به جبران این اشتباهات هستند یا نه. به این ترتیب دانشمندان توانستند اطلاعاتی درباره شدت احساس تاسف و پشیمانی افراد دریافت کنند. پژوهشگران همچنین از شرکت کنندگان خواستند که در پرسش‌نامه‌ای خود را با همسن‌هایشان مقایسه کنند؛ به این صورت که ببینند آیا مشکلات آنها سخت‌تر و حساس‌تر از مشکلات خودشان است یا نه. در پایان دانشمندان از شرکت کنندگان در این پژوهش خواستند که وضعیت احساسی خود را در سال گذشته و در دو ماه اخیر توصیف کنند. از مقایسه ارزیابی آنان، دانشمندان نتیجه گرفتند که شرکت کنندگان چگونه با مشکلاتشان در طول یک سال گذشته کنار آمده‌اند. برای مثال، کسی که سال گذشته حال خوبی نداشته است، بیان داشته که در دو ماه گذشته شاداب بوده است. این موضوع نشان می‌دهد که این شخص راه حل موثری برای حل مشکلات خود پیدا کرده است.

نتیجه:

زمانی که شرکت کنندگان در پژوهش احساس می‌کردند که حال افراد دور و برشان بدتر از خودشان است، احساس نامطبوع خود را آرام آرام و در درازمدت از دست می‌دادند. همچنین کسانی که می‌دیدند مشکلات افراد دیگر عمده‌تر و جدی‌تر از مشکلات خودشان است، در دو ماه آخر احساس بهتری نسبت به سال گذشته داشتند. در واقع در پایان تحقیق برای گروه علمی دانشگاه مونترال روشن شد که مقایسه ناآگاهانه مشکل و وضعیت خود با افراد دیگر، شیوه‌ای برای فراموش کردن مشکلات خود است.

نکته

موفقیت، بدون داشتن استعدادهای ژنتیکی!

زهرا خباز آشتیانی

■ در تایید مدل «نبوغ یادگرفتنی» حتما شما هم متوجه شده‌اید که امروزه در بعضی مواقع حتی موفقیت‌های خیلی بالا هم، شگفتی دیگران را برنمی‌انگیزد. اگر شما دقت کرده باشید، می‌بینید هرساله چه تعداد زیادی از دانش‌آموزان شاگرد اول می‌شوند یا چه تعداد زیادی از جوانان در کنکور سراسری با نمرات چشم‌گیری قبول می‌شوند. مهم نیست که کجا شما در پی شناخت استعدادهای نمونه باشید، چه در زمینه ورزش، موزیک یا علم و هر رشته دیگر همه جا افراد زیادی حداکثر توانایی و وقت خودشان را برای رسیدن به بهترین نتیجه به کار می‌برند. موفقیت‌هایی که قبلا برای افرادی با استعدادهای ذاتی خاص قابل دسترسی بود، امروزه برای گروه کثیری در دسترس است. مسلما سرعت این افزایش را نمی‌توان ناشی از تغییرات ژنتیکی دانست زیرا براساس تحقیقات علمی، تغییرات ژنتیکی در یک جامعه فقط در چند دهه به وجود نخواهند آمد. در زمینه ورزش این تغییر و تحول را به‌خوبی می‌توانیم مشاهده کنیم زیرا موفقیت‌های ورزشی را می‌توان خیلی ساده با زمان مورد نیاز اندازه‌گیری کرد. اگر در سال ۱۹۰۸ قهرمان دو ماراتون ۴۲/۱۹۵ کیلومتر را در کمتر از سه ساعت طی می‌کرد، می‌توانست نامش را برای ابد در لیست بهترین‌ها ثبت کند. آن زمان جان جایس آمریکایی در دو ماراتون لندن، ۴۲: ۵۵: ۱۸ کیلومتر را در ۲: ۵۵: ۱۸، ۴ ساعت دوید و اولین رکورد جهانی را زد. امروزه دوندگان غیرحرفه‌ای در دو ماراتون مونیخ، برلین یا نیویورک به راحتی رکورد مشابهی را می‌زنند و چهار ساعت تقریبا یک استاندارد است. در دهه ۵۰ میلادی اگر کسی زیر یک دقیقه ۱۰۰ متر را شنا می‌کرد رکورد زده بود در حالی که امروزه رکورد جهانی شنای ۱۰۰ متر زیر ۴۷ ثانیه است، شنای ۱۰۰ متر در یک دقیقه انتظاری است که مربیان در تیم‌های غیرحرفه‌ای از شناگران خود دارند. مطمئنا دلیل افزایش توانایی و رکورد ورزشکاران در اثر استفاده از مواد غیرقانونی نیست، بلکه بیشتر به دلیل تمرین‌هایی مداوم و سخت و میل شدید به موفقیت در رقابت با بهترین‌هاست که موجب افزایش تعداد قهرمانان در رشته‌های مختلف است. به همین دلیل است که ما هرساله در مسابقات متفاوت جهانی شاهد رکوردهای جدید و موفقیت چشم‌گیر جوانان هستیم، چون هر که بخواهد، می‌تواند یک قهرمان شود به شرطی که به اندازه کافی زحمت بکشد زیرا «نبوغ هم یادگرفتنی است».

شاید دردهای شما ریشه عصبی داشته باشد

چرا افسرده‌ها دنیا را خاکستری می‌بینند؟

ترجمه: پویا بشیری

اگر احساس می‌کنید افسرده هستید، ممکن است نتوانید به سادگی دلیلی برای آن پیدا کنید. در اغلب موارد، افسردگی بیش از یک علت دارد و ترکیبی از علت‌ها مثل ژنتیک، اتفاقاتی که در گذشته برای فرد رخ داده، شرایط کنونی، و عوامل دیگر می‌توانند زمینه‌ساز این بیماری باشند. اینجا به ذکر چند مورد که می‌توانند موجب افسردگی شوند، می‌پردازیم.

***ژنتیک: به عقیده محققان اگر در خانواده سابقه افسردگی وجود داشته باشد، شما بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارید. هنوز به درستی معلوم نیست وقتی کسی دچار افسردگی می‌شود چه چیزی در مغزش اتفاق می‌افتد. اما مطالعات نشان می‌دهند ظاهرا فعالیت قسمت‌های خاصی از مغز به طور غیرعادی صورت می‌گیرد. همچنین افسردگی می‌تواند تحت تاثیر تغییراتی در برخی سطوح شیمیایی مغز قرار بگیرد.**

*** جنسیت: مطالعات نشان می‌دهند احتمال بروز افسردگی در زنان دوبرابر مردان است. هیچ‌کس در مورد چرایی این مساله نظر قطعی ندارد. تغییرات هورمونی که زنان در دوران مختلف زندگی با آنها روبه‌رو هستند، می‌تواند یک دلیل باشد.**

*** سن: افراد مسن‌تر بیشتر در خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند که این می‌تواند ناشی از متغیرهای دیگری مثل تنها زندگی کردن یا کمبود حس حمایت شدن از سوی جامعه باشد.**

*** شرایط سلامتی: حالت‌هایی مثل سرطان، بیماری قلبی، مشکلات تیروئید، درد مزمن و مشکلاتی از این قبیل می‌توانند خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهند.**

*** ضربه‌های روحی روانی: آسیب‌های روانی مثل خشونت یا آزار جسمی و روحی، چه در جوانی رخ داده باشد و چه در سنین بالا، می‌تواند افسردگی را برانگیزد، مثل غم از دست دادن یک دوست یا عزیز.**

*** تغییرات و اتفاقات مضطرب‌کننده: اصلا جای تعجب نیست که آدم‌ها مواقعی که اضطراب دارند افسرده شوند مثل سپری کردن دوران پس از طلاق یا مراقبت از بستگان بیمار.**

*** دوا و درمان: بسیاری از داروهای تجویز شده می‌توانند علائمی از افسردگی را به همراه داشته باشند. سوءمصرف مواد در افراد افسرده دیده می‌شود که اغلب وضعیت‌شان را رو به وخامت می‌گذارد.**

برخی از افراد درک روشنی از علت افسردگی‌شان دارند اما شاید همه این‌طور نباشند و اصلا نفهمند که چه چیزی شروع‌کننده افسردگی آنها بوده است. مهم‌ترین چیزی که باید به یاد داشته باشیم این است که افسردگی تقصیر شما نیست، افسردگی عیب شخصیت شما نیست. بیماری‌ای است که می‌تواند روی هر کسی تاثیر بگذارد و بدون توجه به علت، می‌توان بهترین راه‌های درمان آن را پیدا کرد.

علائم فیزیکی

اکثر ما علائم روانی افسردگی را می‌شناسیم. اما شاید ندانید که افسردگی علائم فیزیکی زیادی هم دارد. در واقع، خیلی از کسانی که افسردگی دارند از دردهای مزمن یا علائم فیزیکی دیگری رنج می‌برند که این شامل موارد زیر است:

***سردرد: سردردها در تمام افرادی که افسردگی دارند دیده می‌شود. اگر سردردهای میگرنی داشته باشید با بروز افسردگی درد شما تشدید می‌شود.**

*** کمر درد: اگر کمردرد هم داشته باشید با بروز افسردگی بدتر می‌شود.**

*** درد ماهیچه‌ها و مفاصل: افسردگی می‌تواند هر نوع درد مزمنی را بدتر سازد.**

*** درد قفسه سینه: بدیهی است که درد قفسه سینه را باید با پزشک در میان گذاشت زیرا می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات قلبی جدی باشد اما افسردگی هم می‌تواند به ناراحتی ناشی از درد قفسه سینه کمک کند.**

*** مشکلات گوارشی: ممکن است حالت تهوع داشته باشید، اسهالی شوید یا مدت زمان زیادی یبوست داشته باشید.**

*** احساس ضعف و خستگی: فرقی ندارد چقدر می‌خوابید، ممکن است هنوز احساس خستگی و کوفتگی کنید. صبح‌ها بیرون آمدن از تخت ممکن است خیلی سخت یا حتی غیرممکن به نظر برسد.**

*** مشکلات خواب: خیلی از بیماران مبتلا به افسردگی خواب خوب و راحت ندارند. یا خیلی زود از خواب بیدار می‌شوند یا وقتی به تختخواب می‌روند خواب‌شان نمی‌برد و سایرین هم بیش از حد معمول می‌خوابند.**

*** تغییر در اشتها یا وزن: بعضی از افراد اشتهای‌شان را از دست می‌دهند و کاهش وزن پیدا می‌کنند. برخی دیگر اشتیاق شدیدی به خوردن بعضی از مواد غذایی پیدا می‌کنند، مثل کربوهیدرات‌ها و در نتیجه وزن‌شان زیاد می‌شود.**

از آنجا که بروز این علائم با وضعیت‌های متعددی همراه است، بسیاری از افراد افسرده هرگز درمانی دریافت نمی‌کنند زیرا نمی‌دانند این علائم فیزیکی ممکن است بر اثر افسردگی ایجاد شده باشد. خیلی از دکترها نیز متوجه این علائم نمی‌شوند. در ضمن تمام علائم فیزیکی در سر شما جمع نشده‌اند. افسردگی قادر است تغییراتی اساسی در بدن شما ایجاد کند. مثلا می‌تواند موجب کندی گوارش شود و مشکلاتی برای معده ایجاد کند.

به نظر می‌رسد افسردگی با نوعی عدم تعادل شیمیایی در مغز ارتباط داشته باشد. بعضی از ترکیبات شیمیایی همانند نقش مهمی در آنچه احساس می‌کنید دارند. عده‌ای از متخصصان عقیده دارند افسردگی می‌تواند موجب شود درد خاصی که احساس می‌کنید، متفاوت از دیگران است.

درمان علائم فیزیکی

در برخی موارد درمان افسردگی به‌وسیله دارو علائم فیزیکی بیماری را هم برطرف می‌سازد. حتما علائم جسمانی را با پزشک خود درمیان بگذارید. آنها را به خیال خود رها نکنید. ممکن است نیاز به معالجه بیشتری داشته باشید. به عنوان مثال ممکن است دکتر مصرف داروی اضطراب را برای مشکل بی‌خوابی شما تجویز کند. این قبیل داروها آرام‌بخش هستند و خوابیدن را برای شما راحت‌تر می‌کنند. از آنجایی که درد و افسردگی به دنبال هم می‌آیند، گاهی اوقات تسکین درد به افسردگی نیز کمک می‌کند. بعضی از داروهای ضد افسردگی برای دردهای مزمن نیز تسکین‌دهنده هستند. برای درمان دردهای همراه با علائم افسردگی راه‌های دیگری هم وجود دارد. انواع معالجات خاص مثل رفتار درمانی و گروه درمانی به شما راه‌هایی را نشان می‌دهد که بتوانید بهتر با درد کنار بیایید.

رنگ خاکستری دنیا

محققان کشف کرده‌اند وقتی ما احساس اندوه و افسردگی می‌کنیم دنیا پیش چشمان‌مان رنگ دیگری می‌گیرد. آنها می‌گویند افسردگی روی بینایی تاثیر مستقیم دارد و تشخیص تضادهای بین سیاه و سفید را مشکل می‌سازد. دانشمندان آلمانی آزمایش‌هایی را روی شبکیه چشم بیماران انجام دادند که نشان می‌داد دقیقا همین اتفاق در مورد کنترل کنتراست تلویزیون‌ها می‌افتد. یکی از دلایلی که موجب می‌شود پس از گذشت سال‌ها و بدون در نظر گرفتن فرهنگ و زبان، هنرمندان با استفاده از سمبل‌های تیره و خاکستری افسردگی را در کارهای‌شان القا کنند همین است. نتایج مطالعه‌ای که توسط دکتر لاجر تبارتز و محققان دانشگاه فیبورگ انجام شده و در مجله روانشناسی زیست‌شناختی چاپ شده راه‌های عمیقی را که افسردگی تجربه یک فرد از زندگی را دست‌خوش تغییر می‌کند، نشان می‌دهد. تیم محققان آلمانی واکنش‌های مغناطیسی برای اندازه‌گیری فعالیت شبکیه چشم در دو گروه از افراد افسرده و سالم را با هم سنجیدند. شبکیه که در پشت چشم قرار می‌گیرد، سلول‌های حساسی دارد که سیگنال‌های نوری را به پیغام‌های عصبی تبدیل می‌کند و دیدن را برای انسان ممکن می‌سازد. این بررسی نشان داد بیماران مبتلا به افسردگی دریافت ضعیف‌تری از تضاد نور نسبت به اشخاص سالم داشتند. در حالی که مصرف داروهای ضدافسردگی هم تاثیری در این مورد نداشت. نوعی ارتباط قابل توجه بین سطح تضاد نوری دریافت شده و شدت نشانه‌های افسردگی وجود داشت. بیماران با سطح افسردگی شدیدتر، ضعیف‌ترین واکنش شبکیه را داشتند.

با نگاه کردن به نتایج حاصل از این تست معلوم شد که بیماران دچار افسردگی حاد از افراد سالم به سادگی تشخیص داده می‌شوند.

به عقیده دانشمندان انجام آزمون‌های الکترورتینوگرام می‌تواند راه بهتری برای بررسی حالت‌های بیمار ارایه دهد تا اینکه از بیمار بپرسید: «چه احساسی داری؟» دکتر تبارتز می‌گوید: «این روش برای اندازه‌گیری عینی حالت ذهنی افسردگی ابزار ارزشمندی محسوب می‌شود و معانی گسترده‌ای برای انجام تحقیقات دارد همانند عیب‌شناسی بالینی و درمان افسردگی.»

وقتی در تعلیم و تربیت کودک خود افراط می‌کنید

پدر، مادر، شما متهمید

ترجمه: نازنین موفق

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که زیاده روی و افراط در تربیت کودک چه عواقبی می‌تواند برای او و همین طور پدر و مادری که بیش از اندازه مراقب فرزندانشان هستند داشته باشد؟ این روزها حتی فکر کردن به اینکه بچه را تنها به مدرسه بفرستند برای بسیاری از والدین غیرممکن است. اما چرا باید چنین باشد؟

طبق گفته‌های بسیاری از افراد، در گذشته تمام فکر و ذکر زنان انجام کار خانه و روفت و روب آن بوده است. این زنان کودکان خود را با بازی در خارج از خانه سرگرم می‌کردند و در همین فرصت به پختن بهترین سوپ، درست کردن شیرینی خانگی و به طور همزمان تمیز کردن خانه می‌پرداختند. آنچه امروزه تغییر کرده این است که امروزه زنان خانه‌دار به جای نگرانی برای خانه‌شان یا آشپزی‌شان، بخش عمده‌ای از ذهن خود و نگرانی عظیم‌تری را صرف فرزندانشان می‌کنند تا مبادا آنها پایین‌تر از خط فرضی‌ای که انگار توسط طبقه فوق مرفه جامعه و مصرف گرایان صرف ترسیم شده و کاملا طبیعی تصور می‌شود قرار نگیرند. در واقع امروزه تربیت کودک، امری به شدت پر استرس، بسیار برنامه‌ریزی شده و منظم، و رقابت‌پذیر گشته است.

در گذشته اغلب فرزندان جسور و با اعتماد به نفس بودند و می‌توانستند تنهایی به مدرسه بروند، در ضمن بسیاری از خانواده‌ها در فصل تابستان کودکان خود را می‌فرستادند تا کاری یاد بگیرد یا پادویی و شاگردی کنند و اغلب تا مسافت‌های طولانی در سفر بودند.

خیلی از پدر و مادران امروزه از مسافت‌های طولانی‌ای که دربرف و باد و باران طی می‌کردند تا به مدرسه برسند تعریف می‌کنند. اما امروزه ترس‌های والدین برای رفاه سالم و رشد و پیشرفت فرزندان زیانبار می‌شود. چنین والدینی در تربیت و پرورش فرزندانشان بیش از اندازه می‌کوشند.

این روزها والدینی که به بچه‌هایشان اجازه گشت و گذار، قدم زدن و دوچرخه سواری کردن می‌دهند از سوی سایر والدین مورد انتقاد قرار می‌گیرند. این نوع والدین در واقع راه ایجاد استقلال را برای فرزندانشان باز می‌گذارند اما دیگران فکر می‌کنند آنها دارند بچه‌هایشان را در معرض خطر قرار می‌دهند.

افراط در تربیت چیست؟

افراط در تربیت فرزندان از آنجا ناشی می‌شود که والدین فکر می‌کنند برای اینکه فرزندشان شاد باشد و در امنیت زندگی کند، باید در مقابل تجارب ناراحت‌کننده و ناخوشایند حفاظت شود. این کار به معنی مراقبت بی‌وقفه از فرزند در مقابل دنیای عظیم و هولناک اطراف اوست.

به همین خاطر است که بسیاری از والدین هر روز فرزندشان را با ماشین به مدرسه می‌رسانند، حتی زمانی که هوا مساعد است و مدرسه بچه‌ها در فاصله کمی از خانه قرار دارد. تعبیر دیگر این کار، گرفتن بسیاری از تصمیمات به جای او، به گردن گرفتن تقصیرات و حل مشکلات‌اش است و در واقع انجام تمام کارهای او توسط والدین. در واقع، افراط در تربیت فرزندان بیشتر در خانواده‌های مرفه اتفاق می‌افتد تا خانواده‌هایی که از اوضاع مالی خوبی برخوردار نیستند. فرزندانی که در تربیت آنها زیاده روی شده و لوس بارآورده شده باشند، عموما دچار کمبود اعتماد به نفس بوده، از خود تصویر درستی ندارند و هنگام مواجهه با موقعیت‌های جدید و مخاطرات احساس ترس و وحشت می‌کنند.

این کار چه عواقبی در پی دارد؟

بچه‌هایی که از پذیرفتن مسوولیت فرار می‌کنند، بیشتر دیگران را سرزنش می‌کنند، ترسو و خجالتی هستند یا مغرور و پر حرف، و اغلب در گروه سنی خودشان از نظر احساسی نابالغ‌اند.

چگونه از زیاده‌روی در تربیت کودک دست بکشیم؟

افراط در تربیت کودک به طور مستقیم به سطح اعتماد به نفس والدین، هم در پیرامون و دنیای اطراف و هم در درون خودشان مربوط می‌شود. والدینی که به فرزندانشان اجازه می‌دهند که خودشان تصمیم‌گیری کنند، وقت آزاد و کافی برای بازی کردن داشته باشند و دنیای اطرافشان را کشف کنند، چه در درون خود و چه در دنیای بزرگ‌تر نماینده سطح قابل توجهی از اعتماد و اطمینان هستند. آنها تمایل دارند که بیشتر مثبت بیندیشند و حامل خبرهای خوش باشند تا اندوه و ناراحتی، و برعکس، زمانی که اتفاق بدی رخ می‌دهد و مصیبتی گریبانگیر می‌شود فرزندان خود را در جریان قرار می‌دهند. زمانی که پدر یا مادری تا این حد اعتماد به نفس نشان دهد فرزند وی هم یاد می‌گیرد که همین قدر اعتماد به نفس داشته باشد.

اگر دیدید فرزندتان از شما انتظار دارد برایش هر کاری انجام دهید، از جمله برنامه‌ریزی، فکر کردن و احساس کردن، تردیدی نیست که باید الگوی رفتاری خود را تغییر دهید. ممکن است زمانی احساس کنید که تک افتاده‌اید و تنها هستید یا تحت تاثیر نظرات و عقاید دیگران که فکر می‌کنند روش شما اشتباه است قرار گرفته‌اید.

بچه‌ها را تشویق کنید چنانچه مدرسه در نزدیکی منزل شما قرار گرفته باشد با دوچرخه یا پیاده راه خانه تا مدرسه را طی کنند.

تنبلی را کنار بگذارید و برنامه‌ای ترتیب دهید که به بچه‌ها کمک کند راه جدیدی را به سوی استقلال و به عهده گرفتن مسوولیت پیش بگیرند. فرصتی در اختیارشان قرار دهید تا زمین بخورند و دوباره بلند شوند. اتکا به نفس را در آنها تقویت کنید و کمکشان کنید که انعطاف‌پذیری داشته باشند. به فرزند خود ایمان داشته باشید و این را به خود او نشان دهید.

پاسخگوی نیازهای کودک بودن به معنی افراط در تربیت او نیست. شما نیازهای فرزند خود را پیش‌بینی می‌کنید و کنترل آنها را به دست می‌گیرید.

اگر متوجه شدید که در تربیت فرزند خود زیاده‌روی می‌کنید، تا دیر نشده یک قدم به عقب بردارید و او را رها کنید تا رشد کند، دست به اکتشاف بزند، برنامه‌ریزی کند، خلق کند، بیاموزد، اشتباه کند، زمین بخورد و از نو شروع کند.

منبع: پرنتینگ

مشاوره

وقتی بین فرزندانمان دعوا می‌شود چه کار کنیم؟

راهکارهایی برای دوستی بین بچه‌های یک خانواده

■ همه والدین امیدوارند که فرزندانشان با یکدیگر خوب باشند و به همدیگر احترام بگذارند، یا حداقل از آنها انتظار دارند که همبازی خوبی برای یکدیگر باشند و رفاقت و سازگاری بین آنها وجود داشته باشد. اما معمولا منازعات و تنش‌ها و بحث‌ها و برخوردهای بین فرزندان مشکلات زیادی در خانه ایجاد می‌کند و معمولا اولین تاثیر آنها این است که پدر و مادر را درمانده می‌سازد. اما چه کنیم تا فرزندانمان یکدیگر را دوست بدارند و چگونه می‌توانیم صلح و آرامش را به فضای خانه هدیه کرد؟ می‌توان گفت که نکات مهمی که درباره روابط بین فرزندان وجود دارد، عبارتند از:

۱- هر کدام از فرزندان به طور طبیعی به خواهر یا برادر خود عشق می‌ورزند. آنها می‌خواهند که دوست بدارند اما در عین حال می‌خواهند دوست داشته شوند.

۲- همه فرزندان نیازمند توجه و محبت والدین خود هستند. محبت کردن، توجه و اندیشیدن به نیازها و خواسته‌های کودکان و در دسترس بودن والدین از مهم‌ترین نیازهای کودکان به شمار می‌آیند.

۳- زمانی که والدین به نیازهای کودکان خود توجه نکنند، آنها به مشکلات روحی و آسیب دیدگی روحی دچار می‌شوند که ممکن است به صورت ناامیدی و بی‌اعتنایی بروز کند.

۴- در بیشتر مواردی که والدین به کودک خود توجه نمی‌کنند، فرزندان هم احساسات خود را پنهان می‌کنند؛ زیرا کسی در اطراف و نزدیکی آنان وجود ندارد تا شنونده گفته‌های آنان باشد و از احساسات آنها با خبر شود.

۵- زمانی که والدین به یک فرزند خود بیشتر توجه می‌کنند یا اینکه بیشتر با او صحبت می‌کنند، احساسات کودکان دیگر آسیب دیده و تحریک می‌شود. این زمان کودکان بیش از پیش نسبت به توجه والدین احساس نیاز می‌کنند، و این نیازی فوری و اضطراری است که باید به آن فوری پاسخ داد.

۶- کودکی که نسبت به توجه والدین خود احساس نیاز می‌کند، به طور طبیعی ولی در شرایطی دور از انتظار والدین احساس درونی و نهفته خود را آشکار می‌سازد. احساساتی که به شکل گریه کردن، خندیدن، بدخلقی و عصبانیت، عرق کردن، لرزیدن، دعوا کردن بروز می‌کند و به طور غیرمستقیم به منظور جلب توجه و رضایت پدر و مادر آشکار می‌شود. این رفتارها ادامه می‌یابد تا در نهایت والدین این مساله را دریابند و توجه آنها به سوی فرزندشان معطوف گردد.

۷- شنیدن حرف‌های فرزندان بدون قضاوت کردن یا فرق گذاشتن میان آنها راه مناسبی است که به فرزندان کمک می‌کند تا بتوانند فشار روانی موجود را بر طرف سازند.

۸- پس از یک ناراحتی شدید که معمولا با یک گریه طولانی بروز می‌کند، کودک می‌داند که جایگاه مطمئنی برای محبت ورزیدن در انتظار اوست و همه اعضای خانواده و به‌خصوص پدر و مادر از اضطراب و نگرانی حاصل از فشار روانی‌ای که او را آزار می‌دهد، باخبر شده‌اند.

۹- مداخله کردن در درگیری‌های بین کودکان ممکن است میزان آسیب دیدگی آنها را بیشتر کند. در این زمان‌ها فقط به فرصت کافی نیاز داریم تا گفته‌های آنان را بشنویم و در فرصتی مناسب احساسات خود را بیان کنیم.

توجه به نکات بالا به والدین کمک می‌کند تا هنگام درگیری فرزندان برخورد مناسبی داشته باشند. بیشتر کودکان نسبت به فرزند دیگر به‌خصوص آنهایی که به دلیلی بیشتر مورد توجه هستند احساس حسادت و خشم دارند. اما هرگز احساسات کودک به این دو حالت محدود نمی‌شود، اگر چه از نظر پدر و مادر، اینها شاخص‌ترین احساسات کودک به حساب می‌آیند. فرزندان ما زمان زیادی را برای بازی کردن و همکاری با یکدیگر صرف می‌کنند، و در همین زمان که آنها رفتاری دوستانه با یکدیگر دارند، ما مشغول شستن، پختن، نظافت کردن و پرداختن به کارهای روزانه هستیم.

اما بهترین توصیه‌ها برای زمان درگیری فرزندان:

اگر برای هر یک از فرزندان زمانی مناسب صرف کنیم و شنونده حرف‌ها و احساسات آنها باشیم، احساس آنها درباره توجه ما به آنها بدون آنکه فرقی بین آنها باشد از بین نمی‌رود و آنها مطمئن می‌شوند که برای والدین خود اهمیت دارند. فقط حواستان باشد که با دقت و هوشیاری مداخله کنید یا حداقل پس از ۵ دقیقه اول در صحنه حاضر شوید. حضور به موقع شما در صحنه درگیری، کمک می‌کند تا بتوانید به مساله پی ببرید و مانع عصبانیت فرزندان و صدمه زدن یا اهانت کردن آنها به هم شود. پیش از شروع و ادامه یافتن درگیری، راحت‌تر می‌توان اضطراب و ناراحتی موجود را برطرف ساخت. اگر نتوانستید به موقع در محل بحث حاضر شوید از فرزندانتان عذرخواهی کنید: «متأسفم از اینکه نتوانستم به موقع حاضر شوم و از بروز حادثه ناراحت‌کننده جلوگیری کنم. حالا به من بگویید چه اتفاقی افتاده است؟» فرزندان شما حتی پس از درگیری می‌توانند به راحتی رفتاری دوستانه با یکدیگر داشته باشند، البته درصورتی که مورد سرزنش و دعوای بی دلیل قرار نگیرند. اگر والدین بتوانند در خانواده به طور منصفانه رفتار کنند و مسوولیت‌ها را برعهده بگیرند، فرزندان می‌توانند احساسات درونی خود را بهتر ابراز کنند و از آسیب دیدگی‌های روحی در امان بمانند. به آرامی و نرمی با آنها گفت‌وگو کنید. به نوبت از هر یک از آنها بپرسید که چه اتفاقی افتاده و به سخنان همه آنها با دقت گوش دهید. بیان کردن احساسات درونی مهم‌ترین بخش درگیری است. به آنها فرصت کافی بدهید؛ زیرا برقراری پیوند دوباره نیاز به زمان کافی دارد.