

# رایج ترین اشتباهات والدین در روزهای کرونایی

پدر و مادر ها نباید زمان قطعی را برای اتمام این شرایط به کودک اعلام و از شرایط موجود بیش از حد شکایت کنند

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

تربیت فرزند

حدود شش ماه است که زندگی همه انسان های کره زمین به دو بخش قبل از کرونا و بعد از کرونا تقسیم شده است. همگی ما طوری از شش ماه قبل صحبت می کنیم که گویی هزاران سال پیش بوده و به راحتی و سلامت آن روزها غبطه می خوریم. اما آن چه امروز بیش از هر چیزی ما را آزار می دهد، فقط خود بیماری نیست بلکه ابهام از مدت زمان باقی مانده برای یافتن راه حل قطعی در ریشه کن کردن این ویروس است. اصولا ابهام، اضطراب زاست و به همین دلیل است که ما از آینده می ترسیم یا از مرگ وحشت داریم. چون اطلاع دقیقی از آن نداریم و مسائلی هستند که خارج از کنترل ما قرار دارند. با په پای اضطراب افراد بزرگسال درباره این ویروس و ابتلا به بیماری، کودکان هم با این تنش دست و پنجه نرم می کنند و ممکن است دایم از والدین درباره زمان اتمام این شرایط سسوال کنند. با توجه به این که والدین جواب قطعی برای این سوال ندارند، برآشفته می شوند و ممکن است رابطه والدین و فرزند ان خدشه دار شود. حال برای بهبود این شرایط چه کاری از دست والدین ساخته است؟

### ۱ مشخص کردن زمان قطعی برای اتمام کرونا

بعضی والدین در برابر اصرار کودک شان تسلیم شده و مثلا می گویند که از دو هفته دیگر، پارک ها باز خواهد شد و خطرات کرونا دیگر ما را تهدید نخواهد کرد. در این بین، سعی کنید زمانی قطعی را برای اتمام این شرایط به کودک اعلام نکنید. در عوض به کودک با بانی کودکانه و ساده شرایط را توضیح دهید و بگویید فعلا باید به این شکل به زندگی ادامه دهیم.

### ۲ آموزش ندادن اصول بهداشت شخصی

شست وشو و ضد عفونی کردن دست ها را در قالب بازی با کودک انجام دهید. برای کودکان سنین دبستان می توانید شرایط موجود را مانند یک چالش تعریف کنید که این شرایط مانند چالش مبتلا نشدن به ویروس است و برای برنده شدن باید تمام تلاش مان را بکنیم. فراموش نکنید که شرایط موجود ما در نوع خود استثنایی و ممکن است تا چندین نسل پس از ما شاهد چنین پدیده عالم گیری نباشد.

### ۳ شکایت کردن بیش از حد از شرایط موجود

تکنه بعدی این که از شکایت بیش از اندازه از شرایط موجود پر هیز کنید. شکایت از سختی ضد عفونی کردن مداوم دست ها و وسایل، وضعیت بد اشتغال و خطر حضور در مراکز عمومی باعث ترس و وحشت بیشتر کودک می شود به اضطراب آن ها دامن می زند. به یاد داشته باشید مهم ترین مرکز ایمنی برای کودکان والدین هستند و دیدن چهره برآشفته یا مستاصل آن ها می تواند برای بچه ها، پیامدهای



منفی داشته باشد. آرامش شما در برخورد با شرایط موجود تضمین کننده آرامش فرزند ان شما خواهد بود.

### ۴ وقت نگذاشتن بیشتر برای بازی با کودکان

برای داشتن ارتباطی سلامت آمیز در این روزها، وظیفه والدین سخت تر از قبل می شود. سرگرم کردن بچه ها در محیط خانه و محدود شدن زمان حضور افراد در بیرون از خانه باعث ایجاد تنش در منزل می شود. توصیه می شود والدین میزان گذراندن وقت را با کودکان خود بیش از پیش کنند و از این روزها به عنوان ایزاری برای بهبود رابطه خود با کودکان استفاده کنند. تماشای فیلم

و کارتون با فرزند ان، خواندن کتاب و تحلیل و صحبت در باره موضوعات فیلم و کتاب علاوه بر سرگرمی و ایجاد تعامل سازنده از تنش منزل کم می کند و افراد با آرامش بیشتری می توانند این مرحله را سپری کنند.

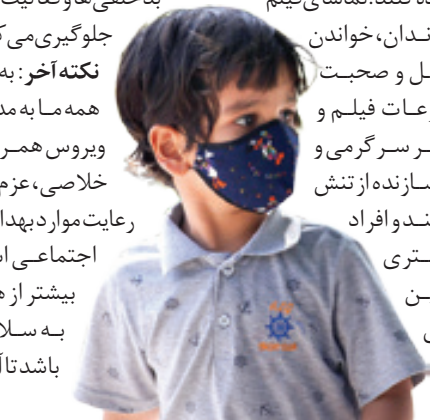
### ۵ به خرج دادن حساسیت بیش از اندازه

در خواست بعدی، کم کردن از حساسیت ها در این دوران است. حساسیت بیش از اندازه به نظافت، تمیزی منزل و... باعث می شود کودک دچار لجبازی شود. همان طور که گفته شد باید هنگام بازی، به او آموزش دهید تا در حد امکان به مسائل بهداشتی توجه کند. در ضمن، حتما از خلایت تان در این زمینه کمک بگیرید. مثلا خریدن یا درست کردن ماسک هایی که طرح کودکانه دار، بچه ها را به رعایت بیشتر مسائل بهداشتی و زدن ماسک ترغیب می کند.

### ۶ مدیریت نکردن استفاده از گوشی

استفاده زیاد از تلفن همراه و تیلت برای خانواده ها در این روزهای کرونایی در دسر ساز می شود. به یاد داشته باشید که برای کم کردن مدت زمان استفاده از گوشی به دغدغه ای جهانی تبدیل شده است و به نظرمی رسد تا مشخص نشدن وضعیت نهایی کرونا همچنان ادامه دار باشد. پیشنهاد می شود روزانه برای نیم ساعت تا ۴۰ دقیقه همراه با کودک به فضای سبز بروید و بارعایت کامل موارد بهداشتی در فضای آاد خلوت قدم بزنید یا با کودک بازی کنید. این کار علاوه بر فراهم کردن اوقاتی خوش برای کودک، به داشتن فعالیت بدنی کمک و از بدخلقی ها و فعالیت زیاد کودک در منزل جلوگیری می کند.

**نکته آخر:** به یاد داشته باشید که همه ها به مدت نامعلومی با این ویروس همراه هستند و تنها راه خلاصی، عزم دسته جمعی برای رعایت موارد بهداشتی و رعایت فاصله اجتماعی است. در این بین، بیشتر از همه باید حواس مان به سلامت روان کودک کان باشد تا آسیب نینند.



#### قرار و مدار

#### روز دقت در خرید محصولات ضد عفونی

**یک سری ماسک، مایع ضد عفونی کننده و ... در بازار توزیع شده که تقلبی هستن و سلامت تون رو در معرض خطر قرار میدن. این روزها، اولاً از مراکز معتبر این چیزها رو بخرین و ثانیاً، قبل از خرید از استنادار بودن مارک شون مطمئن بشین.**

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\*بعد از خواندن مصاحبه های زندگی سلام با دو پرستار شجاع دل، واقعا نمی فهمم این افرادی که ماسک نمی زنند، چرا به اشتباه بودن رفتار شان فکر نمی کنند؟

\*ماسک هایی که برای زیبا شدن پوست در مطلب «از های داشتن پوست شفاف» معرفی کردید، همه شان خیلی گران بود. سوال این است که پوست خیار هم خوبه که بذاریم روی پوست صورت مون یا نه؟

\*ماجرای خانم قربانی که در آستانه وارد شدن لوله به ریه هایش بوده، واقعا ترسناک است. به خصوص توضیحاتش درباره این که می خواسته داد بزند و خودش را نجات دهد امانتو نیست! تجربه عجیبی داشته.

\*در باره مطلب «شکار چیان موفقیت» که در صفحه خانواده چاپ شده، می خواستم بگم الان شرایط جوری شده که هیچ آمیدی به موفق شدن ما جوان ها نیست. برای شکار موفقیت فقط باید پول داشت و گذاشت تو بورس. بقیه توصیه ها، کاشک است.

\*پدر من، چند هفته پیش به کرونا مبتلا شد و بر دیم شان به یکی از بیمارستان ها. آن قدر شلوغ بود که حتی یک پرستار نبود تا جواب سوالات مان را بدهد. کادر درمان خیلی خسته بودند و بیشتر شان ناراحت. درباره آن ها چیزی نمی نویسید؟ نیمه دیگر لیوان را هم ببینید.

\*در مطلب «یک برق برای همه» در صفحه کودک، باید چهره بار و خیلی خوشحال تر می کشیدین چون باباها عاشق این هستن که کولر و چراغ همه اتاق ها خاموش بشه!

## تعریف هیچکاک کی خوشبختی

نظر کارگردان مشهور درباره شادی و خوشبختی برآمده از جهان بینی منحصر به فرد اوست و نمی توان گفت که کاملا درست یا کاملا اشتباه است

**نگار فیض آبادی** | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

**شبکه های اجتماعی**

شادی، خوشبختی، آرامش و ... کلمات مبهمی هستند که بارها شنیده ایم و گفته ایم. ممکن است در مقطعی از زمان گلايه کرده باشیم که چرا شادی مثل یک کبوتر جلد، روی بام زندگی ما ننشسته است! سؤال درباره مسائل مهم هستی، یکی از پرسش هایی بوده که مشاهیر جهان به آن جواب داده اند. پاسخ آن ها برآمده از جهان بینی منحصر به فرد شان است و کاملا درست یا کاملاً اشتباه نیست. درست مثل جوابی که آلفرد هیچکاک، کارگردان مشهور می دهد و توصیف می کند. ویدئوی این پاسخ به تازگی در شبکه های اجتماعی پربازدید شده و به همین دلیل، نگاهی روان شناسانه به آن خواهیم داشت.

#### تعریف هیچکاک از خوشبختی و روانکاوی کلاسیک

«هیچکاک» در توصیف شادی می گوید: «شادی، افقی شفاف است. وقتی هیچ چیز نگران کننده ای مشغله ذهنی ات نباشد. درون تو تنها چیزی های سازنده و نه مخرب حضور داشته باشند. در نظر من، «نفرت» تباه ساختن انرژی و کاملاً بی حاصل است، هر زمانی که احساسات منفی کمتر شوند و بتوانید به آینده بنگرید، به شادی دست خواهید یافت».
هیچکاک با این که در یکی از فیلم هایش تصویر کاملاً اشتباهی را از اخلاق حرفه ای روانکاوی به نمایش می گذارد اما در کل می توانیم بگوییم او تحت تأثیر روانکاوی بوده و «احتمالاً» تفسیر او از خوشبختی و شادی هم برگرفته از روانکاوی کلاسیک است. فروید، روانکاو، معتقد بود نیرو گذاری های روانی انسان، معطوف به دورانه مرگ و زندگی هستند. هدف رانه زندگی، تداوم حیات است. به تعبیری، آفرینشی که هیچکاک از آن حرف می زند را می توانیم جزئی از هنر نمایی غریزه زندگی بدانیم. امارانه مرگ، قصد ویرانگری دارد و هدف نهایی اش این است که هر آن چه زنده است را به حالت غیر زنده در بیاورد. تنبلی، خود آزاری، دگر آزاری، افسردگی، تعدادی از جلوه های مرگ هستند.

#### چه کنیم درون مان فقط چیز های سازنده باشد؟

هیچکاک می گوید خوشبختی وقتی رخ می دهد که درون تو تنها چیز های سازنده و نه مخرب حضور داشته باشند. اما آیا امکان دارد که تمام میل ما معطوف به زندگی و چیز های سازنده باشد؟ واقعیت این است که خیلی وقت ها نیرو گذاری روانی و انرژی ما صرف تخریب می شود. ژنتیک، خلق و خو، محیط، یادگیری، تجارب زندگی و همین طور امیال ناخود آگاه مادر انتخاب هایمان

تأثیر دارند و بعضی وقت ها بیشتر به سمت نیستی و نابودی حرکت می کنیم تا حیات و پویایی. طرحی مغز ما به گونه ای است که تمام هیجان ها را در خودش جاداده است. ما هم خشم، تنفرو ناامیدی را احساس و تجربه می کنیم و هم شادی، عشق و ... را. نمی شود یک خط پررنگ بین هیجان های مثبت و منفی کشید و آن هایی را که ناخوشایند هستند، دور انداخت. به نظر می رسد تک تک هیجان های ناخوشایند، وقتی شدت، مدت و فراوانی شان زیاد شود، اجازه حرکت را از ما می گیرند و آن وقت است که رانه مرگ غلبه پیدا می کند. درست مثل هیچکاک که می گوید: نفرت، تباه ساختن انرژی وبی حاصل است.»

#### اضطراب ها به صفر نمی رسد

هیچ کدام از ما قادر نیستیم رنج ها و اضطراب ها را به صفر برسانیم (این اتفاق فقط در مرگ بیولوژیک رخ می دهد) پس تا وقتی زنده هستیم ناگزیر باید بارنج در دهادست و پنجه نرم کنیم. اما می توانیم ظرفیت پذیرش رنج ها را افزایش دهیم و چنین ظرفیتی است که کمک می کند در مقابل سختی های زندگی تاب بیآوریم و ادامه دهیم. حل و فصل کردن گذشته، تعدیل هیجان های منفی، کارآمدی بیشتر و کمتر شدن

علامیم آزار دهنده، کمک می کنند در جریان رانه زندگی، پویاتر باشیم (فرایندی بسیار پیچیده و سخت که فقط به کمک یک روانکاویاروان شناس حرفه ای امکان پذیر است). در نهایت می توان گفت احساس خوشبختی، زمانی محقق می شود که افراد بتوانند لذت را تجربه کنند، عشق بورزند و انرژی شان را در مسیر کار قرار بدهند.

در این صورت است که می شود گفت رانه زندگی پررنگ تر از رانه مرگ است.

باسکین این که می توانید این ویدئو را تماشا کنید



## دختری به من علاقه مند شده که دنیایش با من متفاوت است

**مردی ۴۲ ساله هستم. یک بار در جوانی ازدواج کردم اما همسرم را از دست دادم. دختری ۲۳ ساله که همکارم است به من علاقه مند شده. هرچند من هم به او علاقه دارم اما احساس می کنم دنیای مان متفاوت است و نگرانم از دواج موفقیت نداشته باشیم. چگونه بدون این که از من برنجد به او بفهمانم امکان ازدواج نداریم؟**

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

در پاسخ به شما مخاطب گرامی باید گفت که در وهله اول اطلاعات شما اندکی ناقص است. به

عنوان مثال به این نکته اشاره نکرده اید که آیا دختر منظر صر فاه شما علاقه مند است یا این که رابطه عاطفی بین شما وجود دارد و مدتی است با یکدیگر آشنا هستید و .... با این حال و با توجه به نکاتی که در

بانوان

## ۴ ویژگی مدیران زن موفق

بروانه موفقی | مترجم

منبع: ThoughtCo.com

وقتی صحبت از مدیریت یک گروه می شود، آیا جنسیت اهمیت دارد؟ آیا بین زنان و مردانی که توانایی مدیریت دارند، تفاوتی وجود دارد؟ اگر این طور باشد، خصوصیات منحصر به فرد یک مدیر زن چیست که مؤثرترین مدیران زن را در اختیار دارند و آیا این خصوصیات مختص زنان است؟

#### مروری بر نتایج مطالعه کالیبر

در سال ۲۰۰۵ به مدت یک سال مطالعه ای درباره خصوصیات یک مدیر زن موفق توسط شرکت مشاوره مدیریت کالیبر در شهر پرینستون ایالت نیوجرسی و سازمان پیشبرد حقوق زنان در لندن صورت گرفت. این دو سازمان ویژگی هایی را مشخص کردند که وقتی صحبت از خصوصیات مدیر می شود، مدیران زن را از مدیران مرد متمایز می کند. این مطالعات نشان می دهد که مدیران زن قاطع تر و متقاعد کننده تر هستند، ضرورت انجام کارها در آن ها قوی تر است و نسبت به مدیران مرد بیشتر خود را به مخاطره می اندازند. همچنین، مدیران زن از همدلی و انعطاف پذیری بیشتری برخوردار و در مهارت های بین فردی نسبت به هم تایان مرد خود قوی تر هستند، به طوری که به آن ها این امکان را می دهد که

#### ۴ ویژگی مدیران زن موفق

یافته های مطالعه کالیبر در چهار جمله خاص در باره ویژگی های یک مدیر زن موفق خلاصه می شود:
۱- مدیران زن از همتایان مرد خود متقاعد کننده تر هستند.
۲- وقتی مدیران زن مورد پذیرش قرار نمی گیرند از نامایمات در س می گیرند و با این جمله که «من به شما نشان خواهم داد» به تلاش خود ادامه می دهند.
۳- مدیران زن، شیوه رهبری فراگیر و تیمی را برای حل مسئله و تصمیم گیری نشان می دهند.
۴- مدیران زن به احتمال زیاد قوانین را نادیده می گیرند و ریسک می کنند.

#### نتیجه این تحقیقات چیست؟

باتوجه به این شواهد مبنی بر این که سبک مدیریت زنان در منصب قدرت نه تنها منحصر به فرد است بلکه احتمالاً با آن چه مردان عمل می کنند، در تضاد است، این سؤال به ذهن خطور می کند که آیا این ویژگی ها در بازار ارزش دارند؟ آیا این نوع مدیریت مورد استقبال جامعه و بخش دولتی و خصوصی قرار می گیرد؟ دکتر موسیمی کانیورو، دبیر کل جهانی YWCA، می گوید که دیدگاه ها درباره مدیریت زنان در حال تغییر است و آن چه زنان ارائه می دهند ضروری است. نکته پایانی این که ویژگی هایی که زنان برای مدیریت خانواده ها و سازمان دهی کارمندان شان استفاده می کنند، مخصوص به خودشان و کاربرد است.



زندگی سلام  
سه شنبه  
۲۱ مرداد ۱۳۹۹  
شماره ۱۶۶۷

خانواده و مشاوره



۳