حضرت علی (ع) می فرمایند:
هیچ چیزی مانند خوش اخلاقی موجب قرب الهی نمی شود.
برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل شهروندان

توصیه هایی از دکتر «عبدالرضا کردی» روان شناسی که در حادثه هواپیمای یاسوج درگذشت

آرامش خانواده ها در گرو آرامش مادران

گروه خانواده و مشاوره

استاد برجسته حوزه خانواده و خلاقیت، یکی از مسافران پرواز سقوط کرده دیروز تهران- یاسوج بود. او متولد ۱۳۴۲ در بروجرد و مدرک دکترای روان شناسی اش را از دانشگاه کورلینز آمریکا دریافت کرده بود. مرحوم «کردی» علاوه بر تالیف ۵۰ عنوان کتاب مرتبط با حوزه روان شناسی و برگزاری صدها همایش و کارگاه آموزشی، رئیس مرکز جهانی آموزش و پرورش خلاق، عضو بنیاد آموزش خلاق آمریکا، مشاور کار آفرینی، رئیس سازمان نظام مشاوره و روان شناسی کشور، رئیس کمیسیون کشوری سبک زندگی اسلامی با رویکرد تمدن نوین اسلامی و رئیس اولین فرهنگسرای خانواده کشور در تهران هم بود. ضمن گرامی داشت یاد این استاد گرامی، یکی از نوشته های او در سایت ایمنا و درباره رابطه آرامش خانواده ها با آرامش مادرها را مرور می کنیم. روحش شاد و یادش گرامی.

آرامش محصول چیست؟

آرامش در واقع مجموع کیفیت دو احساس درونی انسان هاست؛ یکی حس رضایت و دیگری کیفیت احساسات خوبی که در طول زندگی دریافت می کنند که هر دو منجر به آرامش می شوند و پدیده های نسبتاً پایداری در زندگی هر فردی هستند. زندگی ما ممکن است تغییر کند و خلق و خوی ما شاید مدام در نوسان باشد اما احساس آرامش و شادی به صورت ژنتیکی پایدارتر از هر حس دیگری عمل می کند و با تلاش مداوم می توان در این باره تعادل برقرار کرد.

تشبیه آرامش به تنظیم وزن!

بیایید به این قضیه هم مانند تنظیم وزن مان فکر کنیم؛ اگر هر چیزی که نیاز دارید بخورید و فعالیت تان در حد نیاز باشد، بدن تان در یک وزن معین ثابت می ماند. حالا اگر کمتر از نیاز بدن تان غذا بخورید و بیشتر ورزش کنید، وزن تان بر همین مبنا تنظیم می شود. در صورتی که رژیم غذایی یا برنامه ورزشی تازه شما به بخشی از زندگی روزمره تان تبدیل شود، وزن بدن تان در وضعیت جدید ثابت می ماند و کم و زیاد نمی شود اما اگر دوباره شروع کنید به خوردن و ورزش کردن طبق برنامه قبلی، سر جای اولتان برمی گردید. در واقع آرامش و شادی هم همین طور است.

مهم ترین نمود آرامش زنان

آرامش، احساس خوشبختی پایدار در زندگی شخصی، مفید بودن برای خود و جامعه و تحقق آرزوها و رفع نیازهای عمومی است. هنر شاد بودن مستلزم توانایی خندیدن به مشکلات در کوتاه ترین زمان ممکن پس از وقوع آن هاست. اگر از موفقیت دیگران شاد شویم، از موفقیت خود بیشتر لذت می بریم. زنان را باید یکی از نمادهای شادزیستن و آرامش دادن به خانواده دانست چرا که زنان به عنوان مدیران سازمان خانه اگر شاد نباشند، هیچ یک از اعضای خانواده شاد نیستند. پس مهم ترین نمود شادی و آرامش زنان، شادی و آرامش خانواده و جامعه است.

نابودی آرامش خانواده با ناامیدی مادر

بعضی خانواده ها به صورت ذاتی شاد، سرزنده و آرام هستند و بعضی دیگر نیز به نظر می رسد از همان اول غم و دلمردگی داشته اند. افراد غمگین تصور می کنند شاد بودن باید در ژنشان باشد، در صورتی که انسان ها تنها موجوداتی هستند که می توانند تصمیم بگیرند زندگی شادی داشته باشند یا زندگی را صرف انجام کارهایی کنند که آنان را غمگین و افسرده می کند. ناامیدی مادر می تواند خانواده را فرا گیرد.

افسوس گذشته را خوردن ممنوع

یکی از عمده ترین مواردی که می تواند شادی و آرامش را از خانواده ها بگیرد، این است که دایم افسوس گذشته را می خورند در صورتی که نمی توانند گذشته را تغییر دهند پس دلیلی ندارد با آن زندگی کنند و باید تمام مشکلات و اشتباه های گذشته را فراموش کنند. تقویت نقاط مثبت خانواده یکی از راه های عبور از بحران هاست. خانواده ها باید خود را همان طور که هستند قبول کنند. هر انسانی معایب و محاسنی دارد که توان تغییر آن ها را ندارد. مادران باید با توجه به توانمندی هایشان، بررسی کنند که با چه کارهایی می توانند نقاط ضعف شان را جبران کنند.

بحران نساختن از مشکلات

در مواجهه با مشکلات خانوادگی نباید بحران سازی شود؛ در واقع یکی از دلایلی که افراد در زندگی غمگین و بی حوصله هستند، بحران سازی از مشکلات است. بعضی افراد در مواجهه با مشکلات، آن را بزرگ تر جلوه می دهند. بسیاری از افراد می گویند زمانی که با مشکلی مواجه می شویم، به شدت آشفته و مضطرب هستیم ولی بعد از مدتی می فهمیم که آن مشکل آن قدر ها هم آسیب رسان نبوده است. همه انسان ها توانایی این را دارند که کیفیت، چگونگی و میزان شادی شان را در اختیار بگیرند و عملکردی متناسب با آن داشته باشند؛ در واقع می توانند عاداتی بلندمدت در زندگی شان ایجاد کنند؛ عاداتی که زندگی و روزهای رضایت بخش تر، با آرامش بیشتر و شادتری را برای شان به ارمغان بیاورد.

اهمیت زندگی هدفمند مادرها

اولین و مهم ترین کار، عوض کردن بینش مادران به این دنیا و سختی ها و بلاهای آن است. مادران نباید در کنار حوادث، تلخی ها و ناکامی های این دنیا احساس ناامیدی کنند. مادران نباید در زندگی بی هدف باشند تا زندگی خانوادگی پایدار بماند. معمولاً افرادی که برای زندگی شان هدف گذاری نکرده اند، دلیلی برای شاد شدن ندارند. بنابراین یکی از گام های مهم برای شادزیستن و داشتن زندگی آرام، آشنایی با تکنیک تعیین هدف در زندگی است.

بیش از حد نگران آینده ام

۲۰ سال دارم و ۹ ماه از خدمت سربازی ام مانده است. مشکلات من روحی است، به طور مثال کمرویی و بی خیالی. به دلیل این ها و نگرانی شدیدم از آینده دچار افسردگی شده ام. در دوران کودکی این طور نبودم و شاگرد اول کلاس بودم اما حالا دیپلم ردی هستم و از سر ناچاری به سربازی آمدم. بیش از حد نگران آینده ام شده ام.

نجمه عابدی شرق
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

مشکلاتی که بیان می کنید، نشان دهنده شروع یک دوره افسردگی است. افرادزیادی از افسردگی رنج می برند و در علم روان پزشکی به سرماخوردگی روان معروف است. میزان افسردگی تان با شرایطی که از مشکلات تان مطرح کردید، بالاست و خودتان به تنهایی نمی توانید از پس آن برآیید و اگر از روان شناس و روان پزشک کمک نگیرید، روند درمان تان بسیار طولانی خواهد شد. بسیاری از مردم به اشتباه فکر می کنند که این بیماری خود به خود و با گذشت زمان برطرف می شود در صورتی که این گونه نیست، از شما می خواهم به فکر درمان باشید. با این حال، توصیه ما به شما این است که برای برطرف شدن این مشکل، نکاتی را که در ادامه مطرح می شود، در نظر داشته باشید.

● اطلاعات کافی به دست آورید

شما می توانید برای کسب اطلاعات درباره افسردگی به کتاب ها و منابع اینترنتی معتبر مراجعه کنید. شما باید بدانید دیگران این مشکل را چگونه حل کرده اند و چه درمان هایی برای حل این مسئله وجود دارد.

● خوددرمانی نکنید

خوددرمانی نه تنها مفید نیست بلکه گاهی اوقات خطرناک است و باعث می شود روند درمان طولانی تر شود. در اولین فرصت به یک متخصص مراجعه کنید چرا که هرچه سریع تر درمان شما پیگیری شود، زودتر افسردگی شما بهبود خواهد یافت.

● برنامه ای واقع گرایانه برای خود در نظر بگیرید

تند نروید و از خودتان انتظار زیادی نداشته باشید. هر کاری را به صورت طبیعی انجام دهید و برنامه ای در حد توان خود تنظیم کنید چرا که هر شکست باعث می شود افسردگی تان حادتر شود. همچنین توصیه می شود در فعالیت های لذت بخش شرکت کنید. خود را با فعالیت هایی درگیر کنید که حس خوبی در شما ایجاد می کند و باعث ایجاد احساس موفقیت در شما می شود.

● فعالیت های جسمی را از سر بگیرید

فعالیت های جسمی مانند ورزش یا شروع یک فعالیت مورد علاقه یا کار پاره وقت، باعث بروز واکنش های شیمیایی در بدن شما و بهبود وضع روانی شما می شود. منتظر نباشید افسردگی تان بهبود یابد و سپس فعالیت های جسمی مطرح شده را شروع کنید بلکه هرچه سریع تر کارهایتان را از سر بگیرید تا نتایج آن را در کاهش میزان افسردگی تان مشاهده کنید.

● از روان درمانی و دارودرمانی کمک بگیرید

افسردگی را می توان با دارو و مشاوره یا هر دو درمان کرد و معمولا درمان افسردگی طی هشت تا دوازده هفته باعث بهبودی شما می شود. بنابراین زمان را از دست ندهید تا هرچه زودتر بر این مشکل فائق آیید.

چه زمانی به فرزندم بگویم که دختر تنی ما نیست؟

دختری ۱۱ ساله و بسیار حساس و زرنگ دارم اما او دختر تنی ما نیست بلکه دختر برادر شوهرم است که به دلیل جدایی او از همسرش از دو ماهگی سرپرستی اش با ما بوده است. حال باید در چه سنی این موضوع را با او در میان بگذارم که به روحیه اش لطمه ای وارد نشود. سه فرزند دیگر نیز دارم.

اکرم جمشیدی فر
روان شناس بالینی کودک و نوجوان

پاسخ دادن به سوال شما والد عزیز، برایم تا حدودی دشوار بود چرا که برای ارائه پاسخ دقیق تر و متناسب با شرایط خانواده شما به اطلاعات بیشتری نیاز است. حتی اگر صادقانه بگویم مدت زیادی با خودم فکر می کردم که آیا در لغت، درست است که درباره دخترتان از کلمه «فرزندخوانده» استفاده کرد یا نه؛ فارغ از ملاحظات قانونی و نحوه سپرده شدن او به شما و اما و اگرهای دیگر، مطمئن هستم شما و همسرتان را می توان والدین عاطفی او نامید و از سوال بسیار خوب تان تشکر می کنم؛ برایم قابل درک است که در بسیاری از موارد والدین به دلیل سختی مسئله یا گاهی ترس های خودشان، گفتن موضوع فرزندخواندگی را به تعویق می اندازند.

● هرچه سریع تر به او بگویید

در پاسخ به شما والد عزیز باید گفت، برای مطرح کردن موضوع با دختر خود هرچه سریع تر اقدام کنید. در سنین پایین تر به خصوص نسبت به دوران نوجوانی، توانایی سازگاری کودک با چنین موضوعی بیشتر خواهد بود و البته سوالات و عکس العمل های او نیز پیچیدگی کمتری دارد. به طور کلی سن اعلام فرزندخواندگی حدود شش سالگی بیان شده است (گاهی حتی سنین کمتر مثل ۴ سالگی یا سنین بالاتر از ۸ سالگی). نحوه مطرح کردن موضوع فرزندخواندگی به اندازه زمان آن مهم است، نکاتی که در ادامه مطرح می شود در این باره به شما کمک خواهد کرد.

● خودتان به او بگویید

بهترین گزینه برای در میان گذاشتن موضوع فرزندخواندگی، پدر و مادر عاطفی کودک هستند، درباره شرایط، شما می توانید با پدر زیستی دخترتان هماهنگ کنید، نظر ایشان را هم بپرسید و با هم یک زمان مناسب را تعیین کنید تا موضوع را سه نفری با او در میان بگذارید. همچنین زمان و مکان مناسبی را برای گفت و گو پیش بینی کنید. مکانی که نسبتاً خصوصی باشد، زمانی که کودک سرحال است و توجه کافی به شما دارد و به اندازه کافی فرصت برای بیان موضوع یا پاسخ گویی به سؤالات احتمالی او داشته باشید.

● ابتدا از علاقه تان به او بگویید

می توانید به او بگویید می خواهید درباره یک راز خانوادگی حرف بزنید. به عنوان مقدمه از این که او را چقدر دوست دارید، شروع کنید و به زبان بیاورید که از داشتن خانواده و همچنین وجود او خوشحال هستید. شاید دختر حساس شما قبلا از این که فرزندخوانده است، اطلاعات مبهم یا ضد و نقیضی داشته باشد. می توانید از سطح اطلاعات خودش شروع کنید و از او بپرسید آیا می داند چطور عضوی از خانواده شما شده است؟ اگر اطلاعاتی دارد آن را تصحیح و تایید کنید.

در این سن لازم نیست کودک همه جزئیات را بداند اما لازم است توضیحات تان ساده و بر مبنای واقعیت باشد.

● درباره والدین اصلی اش بد نگویید

به این نکات در صحبت هایتان توجه داشته باشید: والدین زیستی کودک را بد جلوه ندهید. همین طور لازم نیست خیلی خوب و آرمانی درباره آن ها حرف بزنید. ممکن است کودک بخواهد مادر زیستی خود را ملاقات کند، به این منظور به او کمک کنید. درباره برنامه آینده و این که تا چه سنی با خانواده شما می ماند، به او اطلاعات بدهید. واکنش کودکان متفاوت است، به آن احترام بگذارید و او را به حرف زدن یا حرف نزدن مجبور نکنید. به او اطمینان بدهید که تا همیشه زمان دارد و هر وقت سوالی داشت تا آن جا که می دانید، پاسخش را می دهید.

● ۳ فرزند دیگرتان را هم خبردار کنید

لازم است دیگر فرزندان تان نیز نکاتی را درباره فرزند خواندگی بدانند. در این باره ابتدا با خود کودک صحبت کنید و این که مایل است چگونه و چه زمانی این موضوع مطرح شود. سن فرزندانتان و دیدگاه آن ها نیز در زمان بیان این موضوع دارای اهمیت است اما لازم نیست از همه جزئیات باخبر شوند. نگران برچسب های کودکانه خواهر و برادرها هنگام دعوا و عصبانیت نباشید، می توان آن ها را مدیریت کرد. به طور کل چند عامل ممکن است موضوع فرزندخواندگی را با چالش هایی روبه رو کند، مانند نحوه فرزندخواندگی، سن وارد شدن کودک به خانواده، وجود خواهر و برادر بزرگ تر یا کوچک تر، واکنش ها و نحوه برخورد افراد فامیل و آشنا، زنده بودن والدین زیستی کودک و نحوه برخورد و تعامل با آن ها؛ در نهایت آن چه که نباید از آن غافل شویم ویژگی های هیجانی و توانایی پردازش کودک درباره موضوع است. گاه لازم است برای مدیریت کردن بهتر این چالش ها از کمک حرفه ای یک روان شناس و مشاور استفاده کنیم.

دوشنبه ها: خاطرات یک مشاور

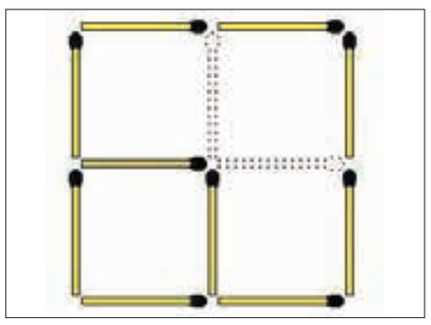
خشم خطرناک تر است یا اندوه؟!

دکتر المیرا لایق، روان پزشک

● وضعیت فکرت اورژانسیه!

پانزده ساله است و روی ویلچر نشسته. جای هر دو پایش خالی است. وقتی وارد مطب شد، به شدت عصبانی بود و نگاهش غضبناک. حتی سلام مرا جواب نداد. پدرش او را گذاشت و بیرون رفت. دوباره سلام کردم. گفت: «از همه تون متنفرم. از بابام، مامانم، اون سبیلوی کچل (نفهمیدم منظورش کی بود) و تو. تو که احساس درک بهت دست میده و مطمئنم یک بی سواد، بی شعور... (و چندتا فحش دیگه) هستی.» من همچنان نگاهش می کردم. گفت: «حالا داری تو دلت خدا رو شکر می کنی که مثل من نیستی.» دیگر پریدم وسط حرفش: «دقیقا دارم الان خدا را شکر می کنم اما صرفا به این دلیل که مرا جعانی مثل تو کم دارم. فکرش را بکن. اگر روزی یک نفر فقط یک نفر به اندازه تو بخواهد به من بد و بیراه بگوید...» گفت: «خودت را نزن به اون راه. الان داری به ویلچرم فکر می کنی.» گفتم: «معلومه اما ویلچری که داره بخشی از ذهنت رو حمل می کنه. وضعیت فکرت اورژانسی تره.» بیمار من به گریه افتاد و این یعنی الان می توانیم راحت تر با هم صحبت کنیم. درباره احساس ها باید بدانیم که آن قدر که خشم می تواند ما را از هم دور کند، اندوه نمی تواند.

● آموزش باخت به فرزند!

من و پسر سه ساله ام مدتی است مسابقه پازل درست کردن می دهیم. هر بار اجازه می دادم تا او برنده شود. به او تبریک می گفتم و با هم دست می دادیم و می خندیدیم. چند وقت قبل تصمیم گرفتم که من برنده شوم. پایان بازی گفتم او باخته و من برنده ام. عصبانی شد و در حالی که فریاد می زد، نه نه من برنده ام، تمام پازل ها را به هم ریخت. در کمال آرامش به او گفتم که می توانم بفهمم که ناراحت است ولی خوشحالم که خودم برنده ام. از آن روز، چهار ماه می گذرد. در این مدت، بارها و بارها پسرم بازی را برده و بارها باخته. امروز وقتی برای صدمین بار و بعد از باخت دستش را به سمتم دراز کرد و گفت مبارکه، راحت می گویم که پسرم نه تنها برای برد که برای باخت هم آماده شده است.

پاسخ آزمون هوش صفحه همشهری سلام