



**حمید ذوالفقاری** | دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی، استاد دانشگاه و عضو بنیاد ملی نخبگان

**مناسبت روز**

۲۹ بهمن روز جشن سپندارمذگان است که یکی از جشن های ایران باستان محسوب می شود. «ابوریحان بیرونی»، نویسنده و دانشمند ایرانی در کتاب «آثار الباقیه عن القرون الخالیه» درباره این روز می نویسد که جشن سپندارمذگان، روز زنان شوهر دوست، پارسا و در ستکار است. در این روز، مردها به همسران شان هدیه می دادند و بخشش می کردند. زنان نه تنها از هدایا و دهش هایی برخوردار می شدند، بلکه به نوعی در این روز فرمانروایی می کردند و مردان باید از آنان فرمان می بردند به این معنا که کارهای خانه هم در این روز با مردها بوده است. فارغ از این روز، آن چه می خواهیم در این مطلب به آن اشاره کنیم درباره نیازی به نام شادمانی است.

بیرونی داشته باشد، انگیزه ای درونی می خواهد و می تواند فارغ از شرایط محیطی باشد. شادمانی هیجانات سطحی و لحظه ای و آنی نیست. شادمانی درونی ارتباط نزدیکی با خودآگاهی دارد. خودآگاهی پدیده ای درونی است و به مشکلات بیرونی مثل اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ارتباطی ندارد و نه یک روزه کسب می شود و نه چند ماهه! خودآگاهی پدیده ای است که در طول زندگی مستمر کسب می شود. هر چقدر تلاش شما برای کسب خودآگاهی بیشتر باشد، شادمانی تان نیز افزایش می یابد و به تبع آن از میزان هیجانات کاذب و گاه خطرآفرین کاسته می شود.

❖ **دور همی خانوادگی هم یک جشن است**

هر کادو و هدیه ای که رد و بدل می شود، بعد از مدتی ارزش خود را معمولاً از دست می دهد. هیچ کادویی تضمین کننده خوشبختی شما نخواهد بود، چه لاکچری و چه غیر لاکچری! جشن ها نمادهایی هستند برای یادآوری نیاز درونی انسان به شادمانی. برای شادمانه زیستن نیاز به کمی تفکر و خودبازنگری است. با این نگرش است که دور هم جمع شدن اعضای یک خاندان در آخریک هفته، می تواند یک جشن در ست و حسابی باشد و بسیاری از آثار شادمانی را به روان همه شرکت کنندگان، هدیه بدهد.

❖ **شادمانه زیستن از تشریفات دور است**

شاد بودن، خندیدن و نشاط داشتن در زندگی انسان امروز

❖ **فلسفه جشن ها، نیاز انسان به شادمانی است**

آن چیزی که باعث اهمیت بعضی رسوم و آیین ها می شود، پشتوانه فکری و فلسفی آن است. بعضی از رسوم بر اساس یک نیاز قوی اجتماعی، فرهنگی و اعتقادی شکل می گیرد. پشتوانه فلسفی اعیاد و جشن ها در نیازی به نام «شادمانی» نهفته است. شادمانی نیازی است که از منظر علم روان شناسی تا کنون تئوری های مختلفی در باره آن مطرح شده و قدر مسلم نباید آن را با لذت جویی یکسان دانست چرا که در آن صورت فقط باعث برگزاری جشن های تشریفاتی و پر هزینه خواهد شد.

❖ **شادمانی مسری است**

شادمانی از نشانه های توانایی بروز هیجانات مثبت است. هیجانات مسری هستند. هیجان مثبتی که ناشی از شادمانی و نه صرفاً لذت جویی باشد، مانند دارویی کم نظیر به در مان التیام های جسمانی و روانی می پردازد و تاثیر خودش را بر انگیزه زندگی شما و اطرافیان تان خواهد گذاشت. این را هم یادمان باشد که دغدغه های اقتصادی، آسیب های اجتماعی، مشکلات درون فردی و... همه و همه از ابتدای تاریخ بشریت با ما بوده و مختص به زمان حال و امروز نیست. شاید تنها شکل و محتوای آن عوض شده باشد و الا بوده اند.

❖ **شادمانی نیازی به خودآگاهی دارد**

این نکته هم مهم است که شادمان بودن بیش از این که دلیلی

یک موضوع اکتسابی و ضروری است. برای این که افراد جامعه این احساس را کسب کنند، برنامه ریزی های وسیعی با حضور کارشناسان و متخصصان حوزه های روان شناسی و مشاوره لازم است. شادمانه زیستن توانایی ارزشمندی است که به صرف هزینه های کلان نیاز ندارد. اساساً شادمانه زیستن می تواند جلوی بسیاری از هزینه های جاری را بگیرد و صرفه جویی اقتصادی فراوانی را رقم بزند.

با نگاهی به جوامع توسعه یافته جدید مانند ژاپن، می توان مشاهده کرد که مردم در سطحی کاملاً معمولی و به دور از تشریفات زندگی می کنند اما تعلق خاطر و تعهد باطن فراوانی به وضعیت و پیشرفت خود، خانواده و کشور شان دارند. شادمانه زیستن چیزی بیشتر از این نیست.

❖ **فرهنگ شادی بسیار مهم است**

مهم تر از شادی، فرهنگ شادی و دلایل شادمانی است. هر شادی، شادمانه نیست. گاهی در پس آن یک زنگ خطر است. این که با دیدن یک مسابقه فوتبال مردم به کوچ و خیابان می آیند و به نشاط بپردازند خوب است اما وندالیزم هایی که در پس آن می تواند رخ دهد نشان دهنده خشمی خطر ساز است که در قالب یک هیجان اتوکشیده و همه پسند خودنمایی می کند. شادمانه زیستن باید در برنامه های کلان به خوبی دیده شود و برای بهبود آن برنامه ریزی های دقیق و عملیاتی کرد.

❖ **سختی با مسئولان برای نشاط اجتماعی**

شادی و نشاط فردی و اجتماعی برای سلامت روان آدمی ضرورت دارد اما سهم نشاط اجتماعی به عنوان یک محرک شادی بخش و نشاط آفرین برای افراد جامعه بسیار مهم تر است و در بسیاری از احادیث هم مورد تأکید قرار گرفته است. تلاش برای ارتقای سطح شادمانی اجتماعی می تواند باعث کاهش بسیاری از آسیب ها و خشونت های خانگی و اجتماعی شود. شادمانه زیستن وحدت و همبستگی ملی را رقم می زند و جلوی نفاق را که دشمنان این مرز و بوم در تلاش برای آن هستند، خواهد گرفت. ارتقای شادمانی اجتماعی و شادمانه زیستن، بنیان خانواده را به عنوان مهم ترین رکن سفارش شده در دین عزیمان اسلام، می تواند عمیقاً محکم و ریشه مند کند. توجه به مولفه های روانی احساس امنیت اجتماعی، احساس برابری اجتماعی، احساس مورد توجه بودن و طراحی آموزش و پرورش کارآمد و تأکید بر علم آموزی و مهارت آموزی کارآمد می تواند مهم ترین ارکان گسترش شادمانی و افزایش خودآگاهی در جامعه ای باشد که مدیرانش در تلاش برای نیل به آن هستند. بهتر نیست به جای برنامه ریزی برای مقابله با برگزاری جشن هایی که هیچ ریشه ای در فرهنگ ایرانی ندارند، ضریب بیشتری به جشن های ایرانی و اسلامی بدهیم که در فرهنگ کهن ایرانی، مصداق های زیادی از آن ها وجود دارد و این روزها به فراموشی سپرده شده اند یا کمتر به آن ها توجه می شود.

## صحبت های جالب نیمار که به تازگی چهارمین بازیکن پر درآمد جهان لقب گرفت

## در کودکی پول خرید یک بیسکویت را هم نداشتیم!

نشریه اکسپرت آنسه به تازگی توانسته حقوق ۱۰ بازیکن پر درآمد جهان را به صورت ماهانه و پیش از دریافت مالیات فاش کند. در این فهرست مسی، رونالدو و آنتوان گریزمان در رده های اول تا سوم هستند و چهارمین بازیکن پر درآمد جهان، ستاره برزیلی پاری سن ژرمن است. «نیمار» با درآمد ماهانه ۳/۱ میلیون یورو در سال ۲۰۱۷ با پیوستن به این تیم فرانسوی، به گران ترین بازیکن جهان تبدیل شد. به بهانه اعلام شدن این آمار از پر درآمدترین بازیکنان فوتبال جهان، نگاهی خواهیم داشت به صحبت های جالب نیمار در یکی از نشست های خبری اخیرش که از فقر خانواده اش در گذشته سخن گفته است.

❖ **خاطره «نیمار» از فقر خانواده اش در کودکی**

«نیمار» که به عنوان گران ترین بازیکن تاریخ با ۲۲۲ میلیون یورو و بارسلونا را هلی پاری سن ژرمن شد، روزگاری حتی یک پنی هم برای خرید خوراکی نداشت. او در گفت و گویی صریح با یک خبرگزاری فرانسوی از سختی های دوران کودکی خود سخن گفته که برای خیلی ها، باورنکردنی بوده است: «من دوران کودکی خیلی سختی داشتیم. یادم می آید به مادر می گفتم می خواهم بیسکویت و شیرینی بخورم ولی مادر می گفت هیچ پولی در بساط نداریم و شاید اگر پدرت حقوقش را گرفت، این هفته مقداری برای تو بخرم. به مادر می گفتم اشکال ندارد، روزی آن قدر پولدار می شوم که یک کارخانه بیسکویت می خرم و هر وقت که بخواهم، می خورم. هنوز وقتی آن خاطره را با مادرم مرور می کنیم او گریه می کند و احساساتی می شود.» آن چه در این بین جالب و قابل تأمل به نظر می رسد، ناامید نشدن او از زندگی به خاطر سختی های زیاد و انگیزه بالایش برای پیشرفت بوده است.

❖ **بعد از تلاش به شانس هم امیدوار باشید**

چند وقت پیش هم یک شبکه تلویزیونی برزیلی برای یک مصاحبه با نیمار از او دعوت کرد و زمانی که این ستاره برزیلی به استودیو رسید، از او خواسته شد به داخل یک اتاق برود که طراحی و وسایل آن دقیقاً مانند اتاق دوران کودکی اش بود که در آن رشد کرده بود و این بازسازی به حدی ستاره برزیلی را به وجد آورد که او برای لحظاتی اشک ریخت. اتفاقی که هیچ وسیله جذابی در آن نبود و فقر از گوشه و کنار آن می بارید. نیمار در این برنامه به همه افرادی که شرایط سختی را تحمل می کنند، پیشنهاد داد که با انگیزه و تلاش، زندگی شان را متحول کنند و بعد هم به شانس امیدوار باشند تا پیشرفت شان را شکرگرفته تر کنند.

## به نظرم دخترم دچار بلوغ زودرس شده است

دختری ۹ ساله دارم و به نظرم دچار بلوغ زودرس شده است. مقدور است راهنمایی کنید که چطور مسائل خاص این دوره از زندگی اش را به او توضیح دهم. نمی توانم رودررو به او توضیح دهم. چه کنم؟

ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان شناسی و واقعیت درمانگر

❖ **از فرزندتان سوال کنید**

قبل از این که موضوعی را برای فرزندتان توضیح دهید، از او بپرسید که چه اطلاعاتی درباره موضوع مدنظر دارد. اگر فرزندتان اطلاعاتی داشت او را مورد بازخواست قرار ندهید. او را مطمئن کنید که می تواند هر زمان سوالی داشت از شما بپرسد و شما پاسخ گوی او خواهید بود. این کار باعث می شود در معرض اطلاعات غلط دوستان قرار نگیرد. همچنین به فرزندتان توضیح دهید که تغییرات بلوغ برای هر فردی در زمان خاص خودش اتفاق می افتد. پس باید اجازه دهده که در زمان مناسب اطلاعات را از طریق خانواده اش به دست آورد تا حریم خصوصی افراد حفظ شود.

❖ **شما امن ترین منبع اطلاعاتی فرزندتان هستید**

در نهایت به این نکته توجه داشته باشید که شما امن ترین فرد برای فرزندتان هستید و باید او این موضوع را حس کند. اگر قادر نباشید گفت و گویی سالم و بدون شرم و خجالت درباره بلوغ با فرزندتان داشته باشید، او را از فرصت داشتن اطلاعات درست و سالم محروم کرده اید. اگر کمک لازم دارید، می توانید از مشاور مدرسه کمک بگیرید یا با یک روان شناس صحبت کنید. قبل از آغاز مکالمه مطالبی را که قصد دارید بگویید با خودتان تمرین کنید و در نهایت یادتان باشد که شما در حال صحبت درباره یک پدیده طبیعی هستید که نبودن بسیار باعث نگرانی می شود و باید خدا را برای داشتن یک بلوغ به موقع شاکر بود.



عکس تریشی است

دوران بلوغ و مسائل مربوط به آن برای بسیاری از والدین می تواند چالش برانگیز باشد. والدینی که با فرزندشان باب گفت و گوندارند، در این دوره دچار استرس بیشتری می شوند.

در ادامه چند توصیه برای شما داریم.

❖ **اطلاعات خود را افزایش دهید**

قبل از هر چیز باید به این نکته توجه داشته باشید که بلوغ و نوجوانی یکی از مراحل رشد طبیعی هر فرد سالم است که مشخصات و ویژگی های خاص خودش را دارد. پس در ابتدا باید اطلاعات خودتان را درباره تغییرات این دوره افزایش دهید. نوجوانی که از ۹ یا ۱۰ سالگی شروع می شود به بازه سنی بین کودکی تا بزرگسالی گفته می شود که در آن کودک از وابستگی کودکی به سمت استقلال بزرگسالی حرکت و تغییرات سریع و چشمگیری را در بدن و روانش تجربه می کند. تغییرات ظاهری به دلیل ترشح هورمون های جنسی سریع و قابل مشاهده است اما تغییرات روان سرعت آهسته تری دارد. بدین معنی که شما ناگهان در مقابل خود دختری یا پسری با ظاهر زنانه یا مردانه می بینید که همچنان رفتارهای کودکانه دارد.

❖ **توضیحات تان ساده، شفاف و علمی باشد**

برای بسیاری از والدین صحبت کردن درباره مسائل جنسی یا تغییرات ایجاد شده در بدن و ظاهر فرزندشان کاری بسیار طاقت فرسا است. آن ها ممکن است از صحبت کردن درباره این موضوعات احساس شرم کنند یا نگران این باشند که حرمت هب این ها و فرزندشان شکسته شود. علت وجود این افکار بار هیجانی است که همیشه همراه با مسائل مربوط به موضوعات جنسی در ذهن شان وجود دارد. اگر قصد دارید درباره تغییرات دوران بلوغ با فرزندتان صحبت کنید باید توضیحات تان ساده، شفاف، تاجای ممکن علمی و به دور از هرگونه احساس یا هیجانی باشد. یادتان باشد که شما در حال توضیح دادن یک سری اتفاقات طبیعی و علمی هستید و در علم هیچ چیز شرم آوری وجود ندارد. زمانی که شما با این موضوع به صورت یک پدیده طبیعی و علمی برخورد کنید و احساساتی مثل شرم یا خجالت در رفتار و گفتار شما نباشد این پیام را به نوجوان تان می دهید که چیزی برای خجالت کشیدن وجود ندارد و او می تواند تمام سوالات و ابهامات خود را از شما بپرسد.



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۲۹ بهمن ۱۳۹۷
- شماره ۱۲۶۳

### خانواده مشاوره