



# کودک حسود را دریابید!

والدین چطور باید حسادت کودک را به فرزند تازه متولد شده مد بریت کنند؟

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



حسادت کردن کودک بعد از تولد فرزند جدید در یک خانواده به خواهر یا برادر تازه از راه رسیده اش، طبیعی است اما عواملی وجود دارد که می تواند باعث کمتری یا بیشتر شدن حسادت کودکان شود. برای مثال در خانواده ای که فاصله سنی بچه ها کم است، ممکن است نسبت به خانواده ای که فاصله سنی فرزندان شان زیاد است، کودکان بیشتر با هم دعوا یا به هم حسادت کنند. با این حال، بعد از خواندن یک داستان، بیشتر در این باره صحبت خواهیم کرد.

## داستان

❖ دخترم بعد از تولد فرزند جدید مان، بی قرار شد

رفته بودم دیدن یکی از دوستان قدیمی ام. چون فرزند دوشم به تازگی متولد شده بود، یک چشم روشنی هم خریده بودم و در کنارش، یک عروسک هم گرفته بودم برای فرزند اولش، مرجان. عروسک را که دادم به مرجان، ذوق کرد و مشغول بازی با آن شد. بعد برادر نوزادش را در آغوش گرفتم و کمی به زبان کودکانه با او حرف زدم. ناگهان مرجان عروسکش را کنار انداخت و دودید سمت برادرش و یک نیشگون محکم از لپ او گرفت، جوری که حسایی قرمز شد! دوستم رو کرد به من و آهسته گفت: «می بینی چی کار می کنه؟ همش دنبال یه فرصت می گرده که یه جوری حرصش رو سر این بچه خالی کنه! اگر یک لحظه ازش غفلت کنیم یا موهاش رو می کشه یا نیشگون می گیره یا یه چیزی پرت می کنه طرفش! دیگه نمی دونیم باهاش چی کار کنیم؟» تعجب کردم و گفتم: «مرجان که خیلی دختر خوب و آرومی بود؟!» دوستم گفت: «بود اما الان

دیگه نیست. از وقتی این بچه به دنیا اومده به شدت عصبی بی قرار شده. انگار شده به بمب متحرک!» زیر چشمی نگاهی به مرجان انداختم. دوباره رفته بود سراغ عروسکش و مشغول بازی شده بود اما حواسش به ما و نوزاد هم بود اما چهره معصومی داشت و یک لحظه، دلم برایش سوخت. می توانستم حس و حالش را درک کنم. کودکی وارد خانواده شان شده بود و وقت بیا تمام توجهی را که پیش از این مختص او بود، به سمت خودش جلب کرده بود. دیگر نمی توانست مرکز توجه باشد، مگر با همین کارهای عجیب و غریب! دیگر نگاهها بیشتر از این که به سمت مرجان باشد، به سمت نوزاد بود. مادر اغلب اوقات روز یا مشغول شیر دادن به برادر کوچکش بود یا در آغوش گرفتن و آرام کردن گریه های مداومش یا تعویض پوشکش و... با خودم گفتم شاید حق داشته باشد که خشمگین باشد اما چطور می توانیم به او کمک کنیم باین احساسات منفی کنار بیاید؟

## شوهرم فروشنده لباس زنانه است و با خانم ها رفتار صمیمانه دارد



شوهرم فروشنده لباس زنانه است و هراز چندگاهی یک فروشنده خانم استخدام می کند، زود هم با آن ها انس می گیرد و بعد از مدتی هم اخراج شان می کند. من ۲۴ ساله ام، پنج سال است از دواج کرده ام و دختری دو ساله دارم. سر این موضوع زیاد با هم بحث می کنیم اما فایده ای ندارد. کنجکاوی من باعث می شود از همه حرف ها و ملاقات ها یشان با خبر بشوم. به خاطر دخترم، دنبال طلاق نیستم.

زهرا حسینی | مشاور و دانش آموز خنده دانشگاه علامه طباطبائی



ترس از دست دادن همسر و به هم خوردن آرامش در زندگی مشترک، احساس بد و ناراحت کننده ای است و انگار تلاش شما هم برای مدیریت اوضاع و کنترل این نگرانی تنها به جروبحث بیشتر بین شما می انجامد. احتمالاً زمانی که همسرتان در محیط کار است، ذهن شما درگیر روابط آن هاست و در نهایت برای آرام کردن ذهن خود، زیادی راجع به ارتباط آن ها کنجکاوی می کنید. این که شما در صدد جدایی و طلاق نیفتید، خیلی خوب است اما به شرطی بهتر می شود که برای حل اصولی و درست مسئله، تلاش بیشتری کنید.

❖ شوهرتان خیانت کرده یا نه؟

اگر صرفاً یک اضطراب درونی است، بهتر است با بدبینی و منفی گرایی خودمقابله کنید اما اگر شما با خطا و خیانتی از جانب شوهرتان روبه رو شده اید، بهتر است با هم فکری و گفت و گوی درست، نگرانی های خود و روش های درست اطمینان بخشی از جانب شوهرتان را به او بیان کنید.

❖ از کنجکاوی راجع به روابط کاری

همسرتان پیر هیزید این رفتار تنها مشغولیت ذهنی شما را چند برابر و همسرتان را خسته و کلافه می کند بنا بر این آسیب جدی به احساس امنیت و صمیمیت شما می زند و در از مدت منجر به پنهان کاری و تحریک همسرتان به رفتارهای غیر کاری و غیر اخلاقی با همکارش می شود. بهتر است همسرتان هم اگر به گفته شما زود با آن ها انس می گیرد، چار چوب محکم تر و قاطع تری در محدوده کاری با خانم ها برقرار کنند تا منجر به اخراج مدام آن ها نشود. درواقع نه تیزی به صمیمیت زود هنگام با افراد هست و نه اخراج آن ها! بلکه توصیه می شود از روابط کاری واقعی تر پیروی شود تا افراد هم مزهای خود را بشناسند و در حریم شخصی دیگران وارد نشوند و این ذهنیت اشتباه را در آن ها ایجاد نکنیم که «ورود به حریم خصوصی ما آزاد است» و با اخراج از کار آسیب روحی، روانی و البته اقتصادی هم به آن ها وارد نشود. لطفاً و در صورت ادامه داشتن این مشکل، حتماً از مشاوره حضوری بهره بگیرید.

❖ چرا بچه ها حسادت می کنند؟

بیشترین میزان حسادت را شاید بچه های اول تجربه کنند زیرا تا قبل از تولد فرزند دوم، حکم پادشاه خانه را داشته و صدر صد توجه والدین را دریافت می کرده اند اما بعد از تولد بچه دوم، حتی در ایده آل ترین حالت ممکن، تنها ۵۰ درصد توجه والدین را می توانند از آن خود کنند. جالب این جاست که هر چند معمولاً کودکان وسط، کمتر از بچه های اول و آخر توجه و محبت دریافت می کنند یا از امکانات برخوردار می شوند، با این حال خیلی به خواهر و برادر کوچک تر یا بزرگ تر خود حسادت نمی ورزند. همچنین هر چه والدین تلاش بیشتری برای برقراری عدالت بین فرزندان، چه در زمینه توجه و محبت و چه در زمینه تهیه امکانات داشته باشند، احتمالاً حسادت کمتری بین فرزندان ایجاد می شود. با این حال و با وجود تمام تلاش های والدین، باز هم ممکن است حسادت- به ویژه در سنین پایین- ایجاد شود.

❖ با حسادت کودکان مان چه کنیم؟

کودکان کم سن و سال معمولاً توانایی بیان احساسات خود در قالب کلمات را ندارند و دقیقاً به همین دلیل که نمی توانند با زبان، احساسات خود را ابراز کنند، سعی می کنند با اعمال شان ناراحتی خود را نشان دهند. مثلاً آن ها به جای این که بگویند من از توجه و محبت شما به خواهر کوچک ترم ناراحتم، ممکن است به او حمله کنند یا موهای او را بکشند یا رفتارهای پر خاشگرانه دیگری انجام دهند مانند آسیب رساندن به وسایل، والدین باید تلاش کنند به کودکان بیاموزند که احساسات خود را بشناسند و از طریق کلمات آن را بیان کنند. مثلاً می توانید به او بگویید: «می دونم از این که ما برای برادر کوچکت وقت زیادی صرف می کنیم و دیگه مثل قبل نمی توانیم برای تو وقت بذاریم، عصبانی هستی اما کتک زدن اون مشکل رو حل نمی کنه. هر وقت عصبانی هستی بیا با من حرف بزن» یا بگویید: «فکر می کنی اون نمی داره من تو رو دوست داشته باشم؟ از دستش ناراحتی؟ من همیشه تو رو دوست دارم اما خواهرت چون کوچک تره، به مراقبت بیشتری نیاز داره.» یا مثلاً وقتی به خاطر دفتر پاره شده اش، برادرش را می زند، می توانید بگویید: «از این که برادرت دقت رو پاره کرده، عصبانی هستی؟ من هم اگر جای تو بودم عصبانی می شدم اما توا اجازه نداری اون رو کتک بزنی. به جای این چه کار دیگه ای می تونی انجام بدی؟»

❖ در خفا هم بین فرزندان تان تفاوت نگذارید

حتی به دور از چشم آن ها به یکی بیشتر از دیگری محبت نکنید زیرا کودکان به سرعت متوجه این تبعیض می شوند. نکته مهم دیگر این که وقتی را که بایکی از کودکان خود می گذرانید، سعی کنید فقط با او باشید و به او تمرکز کنید. در آن لحظه به کودک خود اجازه دهید احساس کند او تنها فرزند خانواده است. وقتی بایکی به گردش می روید، فکرتان را معطوف فرزند دیگرتان نکنید، دایم راجع به او صحبت نکنید، برایش هدیه نخرید و آن لحظات را به طور کامل در اختیار کودکی باشید که با شماست.

❖ حسادت فرزندتان را بپذیرید

یک وقت هایی هم لازم است با فرزندان تان همدلی نشان دهید و احساسات او را بپذیرید، حتی حسادت او را. برای مثال وقتی کودک شما به خاطر کادویی که خواهر کوچک ترش گرفته، ناراحت است به جای سرزنش کردن احساس حسادتش، به او بگویید «من هم وقتی کوچک بودم و خواهر یا برادرم هدیه ای می گرفت، حسودی می کردم». باین کار او مطمئن می شود که چنین احساساتی پذیرفتنی هستند. برای آرام کردنش بگویید: «تو هم حتماً روز تولدت هدیه ای خواهی گرفت.»

## چرا به ناراحتی یک انسان بی توجهیم؟

عکسی که به خوبی از آزار دهنده بودن پدیده ای به نام «انتشار مسئولیت» با انسان ها حرف می زند!

رضا زبیبی | روان شناس



قبل از هر موضوعی توجه به یک نکته در این عکس حائز اهمیت است، ممکن است این رخداد دلایل بسیاری داشته باشد منتها فرض ما دقیقاً همان چیزی است که در نگاه اول به ذهن ما متبادر می شود یعنی «بی توجهی» یا بی اهمیت بودن در دونا راحتی یک انسان در بین هموعاشان. متأسفانه زندگی شلوغ، پر مشغله و پرهیاهوی شهری مسبب شکل گیری انواعی از خودشیفتگی مدرن در بین آدم ها شده که یکی از آن ها به نام «انتشار مسئولیت» از بقیه شایع تر و آزار دهنده تر است. البته این پدیده از جامعه ای به جامعه ای دیگر متفاوت و علت آن بسترهای گوناگون فرهنگی و مذهبی بین آن هاست.

❖ پدیده «انتشار مسئولیت» چیست؟

ممکن است شما هم تجربه کرده باشید که خودروی تان در جاده بیرون شهر خراب شده یا بنزین تمام کرده و شما ز خودروهای بی شمار گذری کمک می خواهید. هر چه جاده شلوغ تر باشد، انتشار مسئولیت بین آن ها بیشتر است بدین معنا که نفر اول یا خود می گوید نفر بعدی کمک خواهد کرد و نفر بعدی نیز با همین توجه، مسئولیت را به نفر بعدی موکول می کند، در صورتی که اگر شما در یک جاده روستایی بسیار خلوت دچار این مشکل شده بودید احتمالاً اولین روستایی شریف در حال عبور به کمک شما می آمد. به همین دلیل در جوامع مدرن شهری حمایت های دولتی طراحی شده تا اعضای آن در مواقع نیاز به کمک، بر اساس یک نظم از پیش تعیین شده کمک رسانی شوند که برخی از این حمایت ها عبارتند از: اورژانس پزشکی و اجتماعی، پلیس ۱۱۰، آتش نشانی، انواع بیمه ها و... البته وجود چنین سازوکارهای دولتی نیز می تواند به پدیده انتشار مسئولیت دامن بزند، این

❖ راهکار چیست؟

**آموزش و پرورش:** در برخی کشورها، نظام آموزش و تاکید می کنم پرورش، تلاش دو جانبه ای را هم برای آموزش آکادمیک و هم پرورش روحیه همدلی و نوع دوستی برای آسایش کار می بندد که از بارزترین آن ها کشور ژاپن است. آموزش و پرورش ژاپن از خردسالی به کودکان می آموزد موفقیت جمع مهم است نه فرد، انسان پر تلاش و مفید برای جامعه قابل احترام است نه الزام داری مقام و جالب این که مقام دولتی یعنی خدمت به هموع و لا غیر. متأسفانه در نظام

قرار و مدار

روز ننوشتیدن آب خیلی سرد

هوا گرم شده و قبول داریم که نوشیدن آب یخ یا فیلی سرد، مان تازه ای به آدم می بفشد! اما یک امروز با نوشیدن آب ملایم به فکر سلامتی کید،



باتوان

## درست کردن دامن، بدون چرخ خیاطی!



دامن های فرشته یا تور توری طرفدارهای زیادی بین دختر کوچولوها دار. شاید شما این دامن های تور توری کوچک فرم را مثلاً در روز های یلدا یا در جشن های تولد پای دخترهای کوچولوی شیرین زبان دیده باشید. در این مطلب می خواهیم به شما، نحوه درست کردن این دامن های تور توری را بدون استفاده از چرخ خیاطی آموزش دهیم.

**مواد لازم:** تور به میزان لازم، کش برای دور کمر، استوانه یا مقوا به اندازه دور کمر  
**روش درست کردن دامن تور توری:** ابتدا کش را دور کمر دختر کوچولوی تان بگیرید. دقت داشته باشید این کش نقش کمر دامن را دارد، پس کمی آن را بکشید و میزانی هم برای گردن یا دوختن به کش اضافه کنید و سپس با قیچی ببرید.

کش را گره بنید یا بدوزید. سپس کش را دور مقوا قرار دهید. دوتا سر بلند نوارهای توری را روی هم قرار دهید و مانند شکل، روی کش گره بنید (عرض و طول آن بستگی به سلیقه شما دارد اما طول این نوارها، بلندی دامن را مشخص می کند).

**۲ نکته مهم:** ۱- هر قدر تورهای به کار رفته بیشتر باشد، دامن شما پرتر نشان داده خواهد شد. پایین تورها را نیز می توانید با استفاده از قیچی مدل دار کنید. این بستگی به سلیقه و خواست شما دارد. ۲- شما می توانید با استفاده از همین روش اما در ابعاد کوچک تر گیره سربا تلب را برای کودک دلبندتان درست کنید که البته نیاز به کمی خلاقیت و صبر شما دارد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۴۹۴۵۷۶

\* با خواندن مطلب ۷ سوال که از نظر روانی دگرگون تان می کند، در صفحه کاناپه، دگرگون نشدم. مشکل از من است یا مطلب شما؟

\* لطفاً پرونده های بیشتری را برای ما فروشنده ها که هر روز زندگی سلام می خوانیم، چاپ کنید. مطلب «درس هایی از شکست خول های تجاری» بیشتر به درد مدیران بزرگ می خورد که آن ها هم روزنامه نمی خوانند. \* ستون بانوان به خانم ها می که فقط دنبال ظاهر و زیبایی باشید، مهارت های زندگی و مطالعه و کمال هیچی!

\* من که عمر ا به حرف این تیسترها اعتماد کنم. جالبه این قدر بهشون توجه میشه.

\* نکته عکس های چاپ شده در صفحه کاناپه با این توضیح که «زیبایی کجاست؟» را متوجه نشدم. یعنی

چی؟ عکس رو اشتباه چاپ کردید باز؟

\* مدیر شرکت رید پوشیک چقدر با حال بوده که به امید فروش بیشتر، اسم برند رو تغییر داده. کاش حداقل با من مشورت می کرد قبش.

\* مطلب «جای خالی آبا و اجداد در دکوراسیون ها!» در ستون بانوان صفحه خانواده را مسئولان صداوسیما جدی نگیرند که کل فیلم ها را آبا و اجداد پر خواهند کرد!

\* خیلی دوست دارم آن خانمی را که گفته با خواستگارم که متاهل است و خانمش مشکل نازیابی دارد، چه کنم؟ از نزدیک ببینم و پیرسم اگر خودت مشکل نازیابی داشتی، چه می کردی؟

\* مطلب «علامی تجمع سموم در بدن» که در صفحه سلامت روز چهارشنبه گذشته چاپ شد، دقیق و علمی نبود، منبع هم که نداشت.



زندگی سلام  
شنبه  
۶ مهر ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۴۹

مشاوره