

زندگی



والدین حق دارند اشتباه کنند



من یک مادرم و در طول شبانه روز بارها و بارها باید برای کودکم و به جای او تصمیم بگیرم و طبیعی است که از این میان چندباری هم اشتباه کنم. برای اینکه تصمیمات درست‌تری بگیرم و برای او مادر بهتری باشم، لازم دارم روان سالمی داشته باشم و برای آنکه روانم را سلامت نگه دارم باید برابر القای حس ناکافی و بد بودن بایستم

آیه طابئی
دبیر گروه زندگی



پیش از اینکه دخترم به خانواده ما اضافه شود، اضطراب زیادی داشتم. مقالات و کتاب‌های متنوعی می‌خواندم و با مشاوران زیادی صحبت کردم یا در وبینارهایشان شرکت کردم بلکه بیشتر خودم را برای آنچه در انتظارم است آماده کنم و بتوانم مادر بهتری باشم.

زمان گذشت و دوران مادری کردن من شروع شد. مدتی با همان تکنیک‌ها، شیوه‌ها و باید نبایدها پیش رفتم و مدام حجم ناراضیاتی‌ام از خودم بیشتر شد. گاهی آن حرف‌ها و نکته‌ها در زمین واقعی شدن نبود. گاهی شرایطی پیش می‌آمد که هیچ کدام از کتاب‌ها و مشاوران درباره‌اش صحبتی نکرده بودند و در لحظه باید تصمیم می‌گرفتم و بعد مدت‌ها به درستی یا غلطی تصمیم فکر می‌کردم. گاهی هم همه چیز همان‌طور که شنیده و خوانده بودم اتفاق می‌افتاد اما رفتار طبق قاعده و اصولی من از نظر روان‌شناسان نتیجه و جواب مطابقی نداشت.

منی خواهم وارد جزئیات اتفاقات شوم که بسیاری‌شان را حریم خصوصی دخترم می‌دانم و اصلاً اهمیتی هم ندارد. اما با کلافگی زیاد و سرخوردگی فراوان سراغ مشاور خودم رفتم. از خودم و رفتارم شاک می‌بودم و مدام به آینده، به نوجوانی و جوانی دخترم فکر می‌کردم و حرف‌هایی که احتمالاً درباره رفتار آن موقع من می‌زند و مشاورم فقط یک جمله گفت، «به غریزه‌ات اعتماد کن» و همین یک جمله حقیقتاً زندگی من را زیر و رو کرد.

می‌دانم که در زندگی نمی‌شود نسخه ثابت برای همه پیچید و این جمله را به قطع برای همه توصیه کرد. اما این را هم می‌دانم که دنیای امروز به شکلی جدی و محکم کمر بسته به القای حس ناکافی بودن به والدین. مدام در شبکه‌های اجتماعی، رسانه‌ها و حتی از زبان افراد حقیقی و در دنیا حضوری حرف‌هایی می‌شنویم که نتیجه‌اش می‌شود حس ناکافی بودن، والد بدی بودن و حتی به شکل بسیار خشن و البته ناعادلانه‌ای خشونت علیه کودک.

بسیاری از روان‌شناسان می‌گویند هرگونه اعمال قدرت برابر کودک نوعی خشونت علیه اوست که به عقیده من این دسته از روان‌شناسان هنوز والد نیستند و فرزندی ندارند و حتی در نزدیکی‌شان هم کودکی نبوده که از نزدیک ببینند و بدانند در دنیای واقعی شرایط

چگونه است. بدانند که اغلب اوقات برای حفظ جان و سلامت کودک، والدین مجبور می‌شوند به استفاده از قدرت‌شان. خواه قدرت جسمی یا قدرت تصمیم‌گیری خلاف نظر کودک. من معتقد نیستم لازم است ادیسون بود تا متوجه سوختن لامپ شد اما حتماً لازم است چندباری لامپ سالم و سوخته را دیده باشی که بتوانی تفاوت‌شان را بفهمی.

دختر من آزاد است که لباسش را، باز یا بسته بودن موهایش را، کفش‌هایش را، بپوشد یا میان‌وعده‌اش را خودش انتخاب کند، اما اگر جایی به هر دلیلی بخواهد به دیگری آسیب برساند مانع او می‌شوم. دست‌هایش را می‌گیرم و از قدرت فیزیکی‌ام برابر انتخاب نادرست او در لحظه استفاده می‌کنم در حالی که یکی از بهترین مشاوران کودک می‌گوید به هیچ‌وجه حق ندارید دست یا پای کودک را بگیرید و فقط باید با علامت دست به او بگویید این کار غلط است. کودکان هم مثل بزرگ‌ترها گاهی عصبانی می‌شوند و رفتاری از روی حس خشم انجام می‌دهند، دادن انگشت اشاره و گفتن این کار اشتباه است مانع آسیب زدن کودک به دیگری نمی‌شود و اصلاً در لحظه خشم زمان خوبی برای تربیت نیست.

بسیاری مواقع هم از قدرت تصمیم‌گیری برای او استفاده می‌کنم فقط و فقط به دلیل ساختن آینده‌ای بهتر. آینده کودک فقط در گرو حساب بانکی و سرمایه‌های که برایش می‌سازیم نیست. اگر کودک را صرفاً بزرگ کنیم و نه تربیت، زندگی به شکل دردناکی او را تربیت می‌کند. پس من به عنوان مادر نسبت به آنچه فکر می‌کنم و بیشترین احتمال درستی را می‌دهم تصمیم می‌گیرم و در راستای آن تصمیم عمل می‌کنم. ترغیب و تشویق کودک به انجام کارها و فعالیت‌هایی که فکر می‌کنیم درست است وظیفه ماست و اشتباه‌ترین حرف در مسیر والدگری آن است که «خودش بزرگ شود انتخاب کند» یا «اگر بزرگ شد و دوست نداشت چه» این جملات چه درباره انتشار عکس خندان تولدش برای ثبت خاطره باشد چه تربیت دینی اعتقادی، غلط است. همیشه و در همه سال‌های بزرگ‌شدن کودکان، والدین در حال تصمیم‌گیری هستند و هرچه سن کودک بیشتر می‌شود، نوع این تصمیم‌گیری‌ها متفاوت خواهد بود احتمالاً تا پایان نوجوانی یا استقلال او.

من یک مادرم و در طول شبانه روز بارها و بارها باید برای کودکم و به جای او تصمیم بگیرم و طبیعی است که از این میان چندباری هم اشتباه کنم. برای اینکه تصمیمات درست‌تری بگیرم و برای او مادر بهتری باشم، لازم دارم روان سالمی داشته باشم و برای آنکه روانم را سلامت نگه دارم باید برابر القای حس ناکافی و بد بودن بایستم. والد بودن به معنای معصوم بودن نیست. ما باید تلاش کنیم کمتر اشتباه کنیم اما بدانیم که ممکن است خطا پیش بیاید. نگرانی از اشتباه نکردن باعث اشتباهات بیشتر و بزرگ‌تری می‌شود.

درباب افسردگی پس از تعطیلات

این حال خوش را نگه‌دار

فاطمه سلطانی

روانشناس



تعطیلات نوروزی برای اغلب افراد فرصت مناسبی برای استراحت جسمی و فکری است. در این دوران آسیب‌ها و مشکلات روحی و جسمی افراد به دلیل کاهش فعالیت‌های جسمی، فکری و اجتماعی و دوری از محیط استرس‌زای کاری به حداقل می‌رسد. از طرفی، بودن در کنار خانواده و افزایش فعالیت‌های لذت‌بخش سبب ارتقای سطح سلامت روان می‌شود. بسیاری از محققان دریافته‌اند که شادی تعطیلات برای برخی افراد دوامی ندارد و هنگامی که تعطیلات به پایان می‌رسد آن شادی و آرامش جای خود را به غم، اندوه، افسردگی و ناامیدی می‌دهد. این نوع افسردگی می‌تواند خود را با علائم و نشانه‌هایی چون نداشتن انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره، تغییرات چشمگیری در اشتها، وزن و الگوی خواب، تحریک پذیری و اختلال در تمرکز نشان دهد. این علائم و نشانه‌ها می‌توانند در روابط شخصی، عملکرد کاری و تحصیلی افراد حتی تا دو هفته پس از بازگشت از تعطیلات تأثیر بگذارند. باید توجه کرد که اگر این علائم در فردی بیشتر از دو هفته به طول انجامید حتماً باید به متخصص مراجعه کند. اگرچه سابقه داشتن اختلالات روانی و آسیب‌ها

و مشکلات روحی درمان نشده می‌تواند در تجربه این علائم دخیل باشند، اما همیشه اینطور نیست. عوامل دیگری می‌توانند بر افسردگی بعد از تعطیلات تأثیر بگذارند. ممکن است تعطیلات برای برخی افراد آن طور که برنامه‌ریزی کرده‌اند و انتظار داشته‌اند، خوب پیش نرفته باشد. به همین دلیل، این افراد در روزهای پایانی تعطیلات، با مرور فرصت‌های از دست رفته، غم و اندوه زیادی را تجربه می‌کنند. گاهی نیز افراد به دلیل عدم برنامه‌ریزی صحیح مالی، در پایان تعطیلات با مشکلات مالی روبه‌رو می‌شوند و سطح بالایی از استرس را تجربه می‌کنند. از طرفی سبک زندگی نادرست در طول سال می‌تواند عامل دیگری باشد. اغلب افراد در تمام روزهای سال خود را مشغول کار و اضافه‌کاری می‌کنند و زمان کمتری را به سفر و تفریح اختصاص می‌دهند و آن را به تعطیلات نوروزی موقوف می‌کنند؛ اما این انتظار که بتوانند تمام خستگی‌هایشان را در چند روز محدود رفع کنند، انتظار زیادی است و اغلب آنها خود را در این امر شکست خورده تلقی می‌کنند. عامل دیگر این است که گاهی افراد زندگی روزمره خود را با لحظات شادی که در سفر داشته‌اند مقایسه می‌کنند و همین امر سبب تجربه حالات ناخوشایند می‌شود. دست کشیدن از آزادی تعطیلات همان طور که می‌تواند برای برخی افراد ناخوشایند و خسته‌کننده باشد، برای گروهی دیگر بسیار خوشایند است!

برای رهایی از افسردگی پس از تعطیلات برخی از مداخلات اساسی در سبک زندگی می‌تواند به شما کمک کند:

● از طبیعت و ورزش‌های هوازی غافل نشوید. بودن در طبیعت و تنفس هوای مطبوع بهار سطح اضطراب شما را کاهش می‌دهد. از حواس پنجگانه خود نیز استفاده کنید. پنجره خانه و محل کار خود را باز کنید و برای دقایقی صدای زیبای پرندگان را بشنوید. شکوفه‌های درختان را خوب ببینید، گل‌ها را خوب ببویید و گلبرگ‌ها را با انگشتانتان لمس کنید. همچنین داشتن یک باغچه کوچک و پرورش گیاهان می‌تواند مفید باشد.

● فعالیت جدیدی را به برنامه زندگیتان اضافه کنید. برای اغلب افراد بازگشت به زندگی روزمره بسیار کسل‌کننده است. ایجاد یک تغییر کوچک می‌تواند به شما احساس بهتری دهد. یک تغییر مطلوب می‌تواند اضافه کردن ورزش به برنامه زندگیتان باشد.

● بهتر است برنامه سفر خود را طوری تنظیم کنید که دو یا سه روز زودتر از پایان تعطیلات، به محل زندگی خود برگردید و در روزهای پایانی، ساعت خواب خود را با ساعت کاری تطبیق دهید. خواب با کیفیت و رژیم غذایی مغذی به بدن شما کمک می‌کند تا سرحال‌تر باشید.

● داشتن یک برنامه کاری معقول به گونه‌ای که زمانی در روز به استراحت و تفریح اختصاص یابد به شما در تجربه هیجانات مثبت کمک می‌کند.

● بهتر است شروع کار و تحصیل توأم با آرامش باشد. نوشتن اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت می‌تواند به افکار نظم ببخشد.

● با پایان یافتن تعطیلات ارتباطات را با اقوام و دوستان نزدیک‌تان قطع نکنید و زمانی در هفته را به گفت و گوی حضوری و تلفنی با آنها اختصاص دهید.

