

چرا لازم است به «کودک» نه بگوییم؟



بخش های منطقی مغز وارد عمل می شود و به تدریج مهارت کنترل احساسات شکل می گیرد. در مقابل، کودکانی که همیشه برنده بوده اند یا هیچ گاه با محدودیت روبه رو نشده اند، در بزرگسالی ممکن است در مواجهه با شکست دچار فروپاشی هیجانی شوند.

● احساس کودک را نادیده نگیریم!

هر «نه» گفتنی سازنده نیست. ناکامی زمانی مفید است که در محیطی امن، با ثبات و همراه با حمایت عاطفی رخ دهد. یعنی کودک باید همزمان با محدودیت، احساس پذیرفته شدن را تجربه کند. برای مثال: «می دانم این اسباب بازی را خیلی دوست داشتی، اما امروز نمی خریم.» در این جمله، هم مرز واقعیت مشخص است و هم احساس کودک دیده می شود. کودکی که یاد بگیرد «نه» پایان دنیا نیست، در بزرگسالی هم در برابر شکست ها انعطاف پذیرتر، آرام تر و واقع بینانه تر عمل خواهد کرد.

مانند مادری که کودکش را از ترس بیمار شدن همیشه در خانه نگه می دارد و در نهایت باعث ضعف سیستم ایمنی فرزند می شود، والدینی که با استراتژی «نمی خواهم فرزندم حسرت من را بکشد»، تمام خواسته های کودک را بی درنگ برآورده می کنند هم همان اتفاق را در حوزه روان رقم می زنند. این حمایت افراطی، ناخوaste کودک را از مواجهه با واقعیت محروم می کند. به چند نکته توجه کنید:

● زندگی همیشه به ما «بله» نمی گوید

زندگی بزرگسالی پر از «نه» است: رد شدن، شکست، تأخیر و نرسیدن. کودکی که هرگز طعم محرومیت های کوچک را نچشیده باشد، در برابر اولین ناکامی جدی، ممکن است دچار آشفتگی شدید شود. در روان شناسی، این تجربه های کوچک ناکامی نقش نوعی «تمرین روانی» را دارند. تمرین هایی که ظرفیت تحمل فشار و تنظیم هیجان را در کودک شکل می دهند.

● تقویت مهارت کنترل احساسات

مفهومی در روان شناسی به نام «ناکامی بهینه» تأکید می کند کودک باید در حد قابل تحمل با محدودیت روبه رو شود تا ساختار روانی او شکل بگیرد. وقتی کودک «نه» می شنود، مغز او درگیر یک فرایند مهم می شود: ابتدا واکنش هیجانی (مثل گریه یا خشم) فعال می شود، اما در ادامه،

داده تصویری

تفاوت استرس و اضطراب



کنکور در پیچ آخر

راهکارهای روان شناختی برای داوطلبان و خانواده ها برای عبور آرام تر از هفته های سر نوشت ساز پیش از آزمون



دکتر التاز علوی | روان شناس بالینی

در هفته های آخر پیش از کنکور، بسیاری از داوطلبان با نگرانی ها و فشار های ذهنی روز ها را می گذرانند؛ اما نکته مهم این است که موفقیت در این مقطع تنها به میزان مطالعه بستگی ندارد بلکه توانایی مدیریت استرس و بر خورداری از حمایت عاطفی خانواده هم نقش بسیار تعیین کننده ای دارد. در ادامه راهکار های مناسب این روز ها را مرور می کنیم.

- برنامه ریزی واقع بینانه و منعطف**
بودجه بندی زمان | یک برنامه مطالعاتی دقیق اما انعطاف پذیر تهیه کنید. مشخص کنید در هر روز و هر هفته چه درسی هایی را و به چه میزان مطالعه خواهید کرد.
اولویت بندی | با توجه به نقاط قوت و ضعف خود، درسی هایی را که نیاز به تلاش بیشتری دارند، در اولویت قرار دهید.
مرور منظم | برای مرور مطالب گذشته زمان کافی در نظر بگیرید تا از فراموشی جلوگیری شود.
۲. حفظ سلامت جسمی و روانی
خواب کافی | حداقل ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشید. کمبود خواب باعث افزایش استرس و کاهش تمرکز می شود.
ورزش منظم | فعالیت بدنی منظم، حتی پیاده روی روزانه، به کاهش استرس و بهبود خلق و خو کمک شایانی می کند.
تکنیک های آرام سازی | تمرینات تنفس عمیق می توانند در کاهش اضطراب موثر باشند.
۳. مدیریت افکار و احساسات
سعی کنید افکار منفی را شناسایی و افکار واقع بینانه را جایگزین آن کنید. به خودتان یادآوری کنید که تمام تلاش خود را کرده اید.
پذیرش | بپذیرید که استرس بخشی طبیعی از فرایند کنکور است. هدف، حذف کامل استرس
- شبیه سازی آزمون** | در هفته های پایانی، آزمون های آزمایشی بیشتری را در شرایط مشابه روز کنکور (زمان بندی، محیط آرام) برگزار کنید تا به فضای آزمون عادت کنید.
- نسخه خانواده برای روزهای پایانی**
۱. ایجاد محیطی آرام و حمایتی در خانه

پسر هایم از الفاظ رکیک و فحش های خیلی زشت استفاده می کنند!



فریالبرز | کارشناسی ارشد مشاور خانواده

دو پسر و یک دختر دارم. پسر هایم ۱۱ و ۹ ساله هستند. در جمع های دوستانه، از کلمات رکیک و فحش های خیلی زشت استفاده می کنند. نمی دانم چه کار کنم که آبروی خانواده نرود. راهنمایی کنید لطفاً.

مخاطب گرامی، این یک چالش بسیار رایج در مسیر تربیت فرزندان است. به ویژه زمانی که پسران وارد سنین ۱۱ تا ۱۳ سال می شوند و تلاش می کنند حسن بزرگتر شدن را جذاب بودن در جمع دوستانه را تجربه کنند. در این سن فشار گروه دوستان برای هم رنگ شدن با جماعت بسیار قوی است.

● **چهارپاید کرد؟**
این وضعیت باید کنترل شود که راهکار های زیر کمک کننده است:

۱ **حفظ آرامش و اجتناب از واکنش افراطی**
اگر با داد و فریاد یا تنبیه شدید واکنش نشان دهید، آن ها



کاهش تنش | سعی کنید از ایجاد تنش ها و مشاجرات خانوادگی در این دوره خودداری کنید. فضای خانه باید آرام و امن باشد.
فضای مطالعه مناسب | اطمینان حاصل کنید که فرزندتان فضایی آرام، خلوت و بدون مزاحمت برای مطالعه دارد.
مشارکت در کار های خانه (با احتیاط) | در صورت امکان، مسئولیت برخی کار های خانه را از دوش او بردارید تا زمان بیشتری برای مطالعه داشته باشد.
● **۲. حمایت عاطفی و روانی**
گوش شنوا بودن | به حرف های فرزندتان، نگرانی ها و دغدغه هایش با دقت گوش دهید و بدون قضاوت، او را درک کنید.
ایراز علاقه و اطمینان | به طور مداوم به فرزندتان بگویید که دوستش دارید و به او و تلاش هایش افتخار می کنید، فارغ از نتیجه کنکور.
پرهیز از مقایسه هرگز فرزندتان را با دیگران

این کار را مخفیانه تر انجام می دهند. به جای خشم از قاطعیت آرام استفاده کنید، به آن نشان دهید که از شنیدن این کلمات ناامید و ناراحت می شوید، نه این که کنترل خود را از دست می دهید.
۲ گفت و گو درباره فضاها و اثر کلمات
با هر پسر جداگانه صحبت کنید نه در حضور دیگری. بگویید که کلمات قدرت دارند، برخی کلمات برای موقعیت های خاص هستند و برخی دیگر باعث می شوند که دیگران مثل معلمان، بستگان یا حتی دوستان دیگر، نگاه منفی به شخصیت آن ها پیدا کنند. بپرسید: «تو فکر می کنی وقتی این کلمات را به کار میبری دیگران چه برداشتی از تو دارند؟ آیا فکر می کنند تو فرد با هوشت هستی؟»
۳ بررسی ریشه رفتار
ببینید چرا آن ها این کار را می کنند؛ آیا می خواهند با حال به نظر برسند؟ آیا می خواهند از دوستانشان عقب نیفتند؟ آیا این کار فقط برای جلب توجه انجام می دهند؟ اگر متوجه شدید که دلیلش فقط فشار دوستان است، به آن ها یاد دهید که چگونه نه بگویند یا موضوع را عوض کنند.

بعضی دیگر محصول شرایط زمانه، محدودیت های مالی، خانوادگی یا اجتماعی. همه بار گذشته را نباید بر دوش خود گذاشت.

۲ **از خود، انتظار دانایی امروز را نداشته باشید**
تصمیم هایی که ۳۰ یا ۴۰ سال پیش گرفته شده با اطلاعات، تجربه و امکانات همان دوران بوده است. قضاوت گذشته با معیار های امروز، قضاوتی ناعادلانه است.

۳ **داستان زندگی را کامل ببینید**
وقتی فردی حسرت یک انتخاب را می خورد، معمولاً فقط مزایای مسیر نرفته را تصور می کند. بهتر است فرد از خود بپرسد: «اگر آن مسیر را انتخاب می کردم، چه مشکلاتی ممکن بود پیش بیاید؟»

۴ **حسرت ها را به میراث تبدیل کنید**
تجربه های تلخ گذشته می توانند به دانشی تبدیل شوند که به فرزندتان، نوه ها یا دیگران منتقل می شوند. این کار به رنج های گذشته معنای می دهد.

۵ **برای امروز هدف های کوچک تعریف کنید**
ذهنی که فقط در گذشته زندگی می کند، فرصت ساختن امروز را از دست می دهد. یادگیری یک مهارت، شرکت در یک جمع دوستانه یا حتی یک برنامه منظم روزانه می تواند توجه را به زمان حال برگرداند.

۶ **اگر خاطرات گذشته مدام باعث اندوه و بی خوابی می شوند، کمک حرفه ای بگیرید**
گاهی حسرت های مزمن، نشانه ای از افسردگی یا سوگ حل نشده هستند و گفت و گو با یک مشاور می تواند به پردازش آن ها کمک کند.

زندگی در گذشته



● چگونه با حسرت های گذشته کنار بیاییم؟

۱ **بین حسرت و مسئولیت تفاوت بگذارید**
بعضی اتفاقات نتیجه انتخاب های ما بوده اند و

حتماً شما هم تا به حال در جمع خانوادگی یا در فضای عمومی با این صحنه مواجه شده اید که یک فرد سالمند در گوشه ای ساکت نشسته و به دور دست خیره شده است. معمولاً در دوره سالمندی فرصت بیشتری برای مرور گذشته فراهم می شود و بسیاری از سالمندان ساعات ها به خاطرات، تصمیم ها و فرصت های از دست رفته فکر می کنند. گاهی این مرور گذشته می تواند لذت بخش و همراه با احساس رضایت باشد، اما بعضی وقت ها به «حسرت» تبدیل می شود. حسرت از دواچی که خوب پیش نرفت، شغلی که در ست انتخاب نشد یا دلتنگی برای موقعیتی که از دست رفته و دیگر نیست.

● چرا ذهن درگیر حسرت می شود؟

حسرت زمانی مشکل ساز می شود که فرد مدام از خود بپرسد: «اگر آن زمان تصمیم دیگری گرفته بودم، زندگی ام بهتر نمی شد؟» این نوع افکار، فرد را در چرخه ای از مقایسه میان زندگی واقعی و زندگی خیالی گرفتار می کند. در نتیجه، احساس غم، ناامیدی و حتی افسردگی بیشتر می شود. واقعیت این است که هیچ کس نمی تواند با اطمینان بگوید اگر در گذشته انتخاب دیگری انجام می داد، حتماً به زندگی بهتری می رسید؛ اما ذهن انسان معمولاً فقط جنبه های مثبت مسیر های نرفته را می بیند و مشکلات احتمالی آن ها را نادیده می گیرد و لازم است با چند یادآوری از این چرخه خارج شود.

نشست ادبی شعر آیینی

آسیب شناسی شعر آیینی

به همت روزنامه **فرسان** و انجمن ادبی آغاز



با حضور

محمد رضا یعقوبی آل

به همراه شعر خوانی شاعران آیینی مطرح استان
با موضوع قیام امام حسین (ع)

یکشنبه ۲۴ خرداد ۱۴۰۵ ۱۷:۰۰

تحریریه روزنامه **فرسان**
(مشهد، بلوار شهید صادقی، نبش صادقی ۱۶)

تلفن ثبت نام و هماهنگی:

۰۵۱-۳۷۰۰۹۳۰۰

(ساعت اداری)