

- سه‌شنبه ۸ آذر ۱۴۰۱**
- سال سیزدهم - شماره ۲۴۵۴**

سپهرغرب، گروه خانواده، بچه‌ها از یک سنی به بعد تا حدودی با مسائل و بحران‌های اجتماعی مواجه می‌شوند و از اطرافیان می‌شنوند یا در بیرون از خانه ماجراهایی را می‌بینند، مواردی که تحت کنترل ما نیست و به گوش بچه‌ها می‌رسد، اصلاً لازم است از این قضایا که طبیعتاً مشوش‌کننده است خیردار شود؟ خب! اگر در مدرسه و محیط بیرون، از کسی دیگر قضیه را بشنود آن هم با روایتی نامناسب سنش، چطور؟ با ما همراه باشید تا بدانید چطور کودکان را آرام کنید.

حادثهٔ تروریستی شاه چراغ که رخ داده بود، مهم‌ترین دغدغهٔ مادرانام این بود که مواجههٔ پسر دبستانی‌ام با این اتفاق چگونه باشد؟ اصلاً لازم است از این قضیه که طبیعتاً مشوش‌کننده است خیردار شود؟ خب، اگر در مدرسه و محیط بیرون، از کسی دیگر قضیه را بشنود آن هم با روایتی نامناسب سنش، چطور؟ اگر برای رشد در مسیر تربیتی الهی‌اش لازم باشد که آگاه باشد از این گونه قضایا تکلیفم چیست؟

خلاصه ی پیش خودم فکر می‌کردم و در ذهن خودم «فک می‌زدم» که یک‌دفعه شبکه حاکم بر خانه ما تکلیف را برایم یکسره کرد؛ «شبکه‌ی پویا» که روشن شد گوشه بالای صفحه تلویزیون پیام «(ایران تسلیت)» و «(آرتین کنارتیم)»، نخستین چیزی بود که برایم جلب توجه کرد. و البته انگار زودتر از من توجه پسرمر را جلب کرده بود، قبل از این که من چیزی بگویم سریع پرسید که مامان آرتین کیه؟ ایران تسلیت برای چیه؟

برایش از حادثه‌ای که پیش آمده بود توضیح مختصری دادم. اما خب، نه شبکه پویا ول کن قضیه بود و نه سوالات پسرمر تمامی داشت. مثلاً شبکه پویا اعلام کرده بود که بچه‌ها برای آرتین نقاشی کشیدن تا در تلویزیون نشان داده شود، و پسرمر هم با چهره‌ای که داد می‌زد علامت سوال‌های هشتن را، گفت: «آخه مامان الان مثلاً نقاشی به چه درد بچه‌ای می‌خوره که این قدر ناراحته که دیگه مامان و بابا و برادر نداره؟ به نظر من که حتی یک توجه کوچیک هم آرتین نمی‌کنه به این نقاشی ها».

سپهرغرب، گروه خانواده، لطفاً کمی صورت باشید. اگر مدتی است مسائل، حل نشده باقی مانده حتماً از تخصصی که در این حیطه فعالیت می‌کنید کمک بگیرید. معمولاً والدین به‌راحتی متوجه وجود مسئله‌ای می‌شوند و در این موارد جوابی احوالات و اوضاع ما هستند. یادتان باشد در حريم زندگی و مسائل همسران، گاه حتی والدین هم اجازه ورود ندارند

گاهی وقتی مسئله‌ای حل نشده در دل زندگی جای می‌گیرد، معمولاً نخستین واکنش‌ها بین اعضای خانواده، استرس و پیامد آن نیز رفتارهای هیجانی است. اما آیا مسائلی تمام زندگی‌ها بناست یا یک نسخه حل شود؟ آیا ما مطمئنیم که روشمان درست بوده است؟ و اگر درست بوده، آیا در زمان حال نیز با این همه تفاوت در نگرش‌ها، برای فرزندانمان هم مفید است؟ و آیا فرزندان دوست دارند با روش ما مشکلاتشان را حل کنند؟ به شکل تقریبی و آنچه محققان با آمار نشان می‌دهند، با این روش‌ها اکثراً اوضاع پیچیده‌تر می‌شود و متأسفانه گاه جریان به بن‌بست می‌رسد! اما چرا؟...

****همراه خوبی برای فرزندانمان باشیم**

طی هر دوره اساس بسیاری از مبناها تغییر می‌کند. شیوه زندگی عوض شده و طرز فکرها متفاوت می‌شود و این کاملاً طبیعی است. از طرفی گاهی ما به‌عنوان پدر و مادر، شجاعت

سپهرغرب، گروه خانواده، زندگی خرج دارد، خرد، کلان، خوراک و... بعضی وقت‌ها خرج خرید مایحتاج زندگی سریه‌فلک می‌کشد و بعد از خرید برخی از افراد را اگر اغراق نباشد تا مرز سگته پیش می‌برد. پس اگر می‌خواهید خرید خوب و به‌صرفه‌ای داشته باشید باید نکاتی را در نظر داشته باشید. نکاتی که به شما کمک می‌کند بعد از برگشت به خانه از خریدکردن‌تان رضایت کامل داشته باشید.

عمده خریدکردن به‌صرفه است؛ بعضی کالاها مصرف مداوم دارند؛ مثلاً دستمال کاغذی، لوازم شوینده و... این نوع کالاها را که تاریخ مصرف طولانی‌مدتی هم دارند، در بسته‌های بزرگتر و چندلینتری بخرید تا هزینه‌های‌تان کاهش یابد. پس در خریدهای‌تان به خریدهای عمده بعضی کالاها حواس‌تان باشد تا هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی کرده باشید و هم مدت زیادی برای خرید وقت نگذارید.

برای خریدکردن دوست‌داشتن کافی نیست؛ در بسیاری موارد وقتی از افراد به‌ویژه خانم‌ها

بگذریم از ادامه ماجرا و ارتباط مستقیم شبکه پویا با بیمارستانی که آرتین آنجا بود... حالا نمی‌دانم تکرار و تکرار این حادثه‌ها که بسته به نوع مدیریت ما می‌تواند بر روی آرامش ما و خانواده‌مان عامل یا غیر عامل باشد، مثل همین حوادث ایذه، اسفهان و مشهد. آیا باعث شده حساسیت‌های مادرانه برای حفظ آرامش و امنیت روانی بچه‌هایشان کمتر شود یا حتی زیادت، اصلاً نمی‌دانم هنوز هم پسر بچه دوست کاشانی‌ام که بعد از حادثه تروریستی شاهچراغ مادرش را برای رفتن به امامزاده شهرشان همراهی نکرده بود و از مادرش خواهش کرده بود که تو هم نرو چون با تیر می‌زنندت، هنوز هم امامزاده می‌رود یا نه!

چقدر بچه‌ها را در جریان حوادث اخیر قرار دهیم؟

همه این دغدغه‌ها باعث شد که قضیه را از دیدگاه یک کارشناس خیره و کاربلد بررسی کنم. با یک سؤال کلی گفت‌وگویمان را با کارشناس تربیتی، آموزشی و مدیر محتوای مجموعه موج کودک شروع کردیم. اینکه چقدر بچه‌ها را در جریان حوادث اخیر قرار دهیم؟

مرزانی توضیح می‌دهد: اتفاقات و مسائل اجتماعی، تلخ یا شیرین بخش مهمی از زندگی ما و فرزندان ما هستند. اگرچه که ما معمولاً ترجیح می‌دهیم تا حد ممکن بچه‌ها از آسیب‌های این فضا در امان باشند، ولی نوع مواجهه درست بچه‌ها با این جنس مسئله‌ها هم موضوع مهمی برای والدین و خانواده‌هاست. در مسائل اجتماعی و فراخانوادگی و انتقال آن به بچه‌ها به دو موضوع خیلی مهم باید توجه داشته باشیم؛ موضوع نخست امنیت، و موضوع دوم هویت ملی و نقش من در جامعه.

و شهامت رها کردن فرزندان، در دل زندگی خودشان را نداریم! این به معنای بی‌تفاوت بودن نسبت به مشکلاتشان نیست. البته وقتی آن‌ها نیاز به همفکری و دلگرمی دارند، مناسب است حضور عاطفی خود را پر رنگ کنیم، مثل یک همراه! اما یک همراه خوب، هیچ‌گاه بار تمام مسئولیت‌ها را به دوش نخواهد کشید! به یاد داشته باشیم هر کدام از ما نقش و وظیفه‌ای داریم. یکی از وظایف مهم ما این است که از ابتدا فرزندان را به سمت مستقل بودن سوق دهیم، موردی که بیشتر وقت‌ها به فراموشی سپرده می‌شود.

اجازه دهیم فرزندان بزرگ شوند

شاید بسیاری از ما به‌دلیل ترس از تنهایی خودمان دو دستی و به قول معروف با طناب‌های نامرئی خود را به فرزندانمان گره می‌زنیم. حال، این روان چه نتیجه‌ای به ارمغان می‌آورد؟ آیا تا به حال به کسانی برخورد کرده‌اید که حدود ۵۰ یا حتی بیشتر از کششان می‌گذرد و نمی‌توانند حتی در مورد جزیی‌ترین امور هم تصمیمی بگیرند؟ و فاجعه اینجاست که آن‌ها با چنین شخصیت وابسته‌ای باید نسل بعد را تربیت کنند. بنابراین شاید اغراق نباشد اگر از والدین بخواهیم برای کمک به بشريت، اجازه دهند فرزندان برای رفع اختلاف‌های بعد از ازدواجشان خود تصمیم بگیرند یا از مشاوره که فردی کاملاً بی‌طرف است و بناسنت مینا را بر پایه‌های علمی بنا کند، کمک بخواهند. یادمان باشد ما نباید به خود اجازه دهیم در تمام موانعی که فرزندان پیش‌رو دارند، نقش حل کننده مسئله را به دوش بکشیم. بیایید کمی منطقی به این جریان نگاه کنیم. آیا ما تا ابد زندگی‌ایم و در کنارشان هستیم؟ آیا هنگام بروز

چقدر بچه‌ها را در جریان حوادث این روزها قرار دهیم؟

باید و نیایدیهایی برای در امان ماندن بچه‌ها

زندگی امنيت، پایه‌ای‌ترین نیاز انسان برای

اصطلاحات امنیت و آسیب‌های این فضا، ناخودآگاه ذهنم را می‌کشاند به سمت آرتین و اینکه واقعاً چقدر طول می‌کشد این بچه که در یک لحظه جلوی چشمانش پدر و مادر و برادرش را از دست داده، بازهم امنیت خاطر و آرامش را احساس کند!

وی ادامه می‌دهد: امنیت داشتن و امنیت خاطر به‌عنوان پایه‌ای‌ترین نیاز انسان برای زندگی، ثبات و رشد است که به‌مراتب برای بچه‌ها اهمیت بیشتری دارد. در موضوعات مختلف باید به این نکته توجه کنیم که نباید به امنیت خاطر بچه‌ها آسیب وارد شود. محیط خانه، به‌عنوان

خانواده

چقدر بچه‌ها را در حوادث این روزها قرار دهیم؟

باید و نیایدیهایی برای در امان ماندن بچه‌ها

زندگی امنيت، پایه‌ای‌ترین نیاز انسان برای

اصطلاحات امنیت و آسیب‌های این فضا، ناخودآگاه ذهنم را می‌کشاند به سمت آرتین و اینکه واقعاً چقدر طول می‌کشد این بچه که در یک لحظه جلوی چشمانش پدر و مادر و برادرش را از دست داده، بازهم امنیت خاطر و آرامش را احساس کند!

چند مورد ایجادکننده حس ناامنی برای روحیهی بچه‌ها

حالا این کارشناس تربیتی که خودش هم مادر است و خوب می‌فهمد دغدغه‌های مادرانه و البته صبورانه این روزهای مادران ایران عزیز را، ریزتر و مصداقی‌تر برایمان توضیح می‌دهد و می‌گوید: چند مورد از اتفاقاتی که در حوادث اخیر برای روحیه لطیف بچه‌ها ممکن است احساس ناامنی ایجاد کند را بشماریم؛

۱. شنیدن و دیدن اخبار تلخ و نگران‌کننده در حضور بچه‌ها؛ گاهی ممکن است احساس کنیم بچه چهار، پنج‌ساله من که چیزی متوجه نیست پس کلاً اخبار را از تلویزیون می‌بینم، یا با صدای بلند از گوشی دنبال می‌کنم، در صورتی که شنیدن و دیدن این اخبار که بچه‌ها را با آسیب‌هایی به جامعه‌اش یا ضربه زدن به آدم‌ها روبه‌رو می‌کند، برای بچه‌ها در این سن و حتی سنین پایین‌تر تشویش و اضطراب را به‌دنبال دارد.

۲. دنبال کردن درگیری‌ها و توقف در محیط بیرون از خانه؛ گاهی ممکن است در حضور بچه‌ها صحنه درگیری را در محیط بیرون از خانه ببینیم، که توقف و دنبال کردن ماجرا هیچ لزومی ندارد.

۳. توصیه‌های مکرر به بچه‌ها نسبت به حوادث اخیر مثل اینکه بگوییم: «شب‌ها اغتشاش میشه باید زودتر بریم، باید زودتر بریم خونه، مراقب باش کسی نزدیکت نشه و ...» این‌ها مکالماتی هست که گاهی برای مراقبت از بچه‌ها با آن‌ها داریم و چیزی جز احساس ناامنی و ترس برایشان ندارد. باید سعی کنیم با وجود حوادثی که در بیرون از خانه در جریان است، محیط خانه را با دور نگه‌داشتن از اخبار تلخ و توصیه‌های نگران‌کننده به بچه‌ها امن کنیم تا زندگی عادی بچه‌ها به راحتی ادامه پیدا کند.

هویت ملی و نقش من در جامعه، آن روی دیگر سکه

در بین حرف‌های خانم مرزانی طرح موضوع هویت ملی و نقش من در جامعه، جلب توجه‌کننده بود.

وی در این رابطه بیشتر توضیح می‌دهد: قطعاً بچه‌ها از یک سنی به بعد تا حدودی با مسائل و بحران‌های اجتماعی مواجه می‌شوند و از

حل نشده باقی مانده حتماً از تخصصی که در این حیطه فعالیت می‌کند کمک بگیرید. معمولاً والدین (حتی اگر ما مهارت خوبی برای پنهان کردن مشکلات داشته باشیم)، به راحتی متوجه وجود مسئله‌ای می‌شوند و در این موارد جوابی احوالات و اوضاع ما هستند. یادتان باشد در حريم زندگی و مسائل همسران، گاه حتی والدین هم اجازه ورود ندارند. پس به آن‌ها اطمینان دهید که شما و همسرتان، توان کنترل اوضاع را دارید. به این ترتیب هم نگرانی آن‌ها را کاهش و هم اقتدار مثبت خود را نشان می‌دهید. اختلاف سلیقه و نظر با همسرتان را به رسمیت بشناسید. حتی دوقلوها هم طرز فکرهای بسیار متفاوتی با هم دارند.

والدین گرامی! گذشته خود را مرور کنید

شما والدین گرامی! به گذشته برگردید. به زمانی که ازدواج کردید! آیا طی این سال‌ها هرگز بگو مگو با همسر خود نداشتید؟ البته که این تجربه را داشتید. پس چرا با شنیدن کوچک‌ترین ناراحتی در زندگی فرزندان آشفته می‌شوید؟ مگر دنیا به آخر رسیده است؟ بهتر است به آن‌ها زمان بدهیم. اجازه دهیم فرمول زندگی خود را بیافرینند. ما تجربه‌های خود را داریم و زندگی ما نتیجه رفتارهایی بوده که قبل‌تر انتخاب کردیم. حال، آیا از تمامی جنبه‌های زندگی خود رضایت کامل داریم؟ مسلماً این یک امر نسبی است. بسیاری جاها، اشتباه کردیم. پس کامل نبودیم. این قانون زندگی است. ما می‌توانیم به سوی کمال گام برداریم. اما به شکل مطلق زندگی بی‌نقصی نداریم. پس بپذیریم زندگی فرزندانمان هم طبق همین روال است. باید به آن‌ها اجازه رشد داد. شاید آن‌ها اصلاً مایل نباشند بعد از سال‌ها به جایی که ما هستیم برسند. پس راه

فروشنده‌ها از ترس از بین رفتن کالاهایشان به‌ویژه به کالاهای خوراکی خیلی خوب تخفیف می‌دهند؛ مخصوصاً اگر تاریخ انقضایش نزدیک باشد، پس این بار موقع خرید به این نکته توجه بیشتری کنید.

هیچ‌کس از چانه‌زدن ضرر نکرده: برای خرید مناسب در مورد قیمت کالا چانه زنید. هیچ‌کس از چانه‌زدن ضرر نکرده است؛ شاید تخفیف خوبی گرفتید. هیچ فروشنده‌ای نیست که بتواند در مقابل چانه‌زدن‌ها مقاومت کند و بی‌شک حتماً تخفیفی به شما خواهد داد.

دسته‌جمعی خرید کنید: فروشنده‌گان از خریدارانی که چند کالا می‌خرند، استقبال می‌کنند؛ پس با دوستان‌تان خرید کنید تا بتوانید تخفیف بگیرید. خرید زیاد شما باعث می‌شود در تخفیف‌گرفتن فروشنده نرمش بیشتری داشته باشد اما از آنجا که قرار است ما حواس‌مان به هزینه‌های‌مان باشد و در عین حال خرید خوبی داشته باشیم، پس دسته‌جمعی رفتن برای خرید می‌تواند راهکار خوبی باشد.

کالاهای باکیفیت را با قیمتی باورنکردنی تهیه کنید؛ فقط چون برند مشهوری ندارند. پس لطفاً قید مارک‌های پوشالی را بزنید. برندپوش بودن این‌قدرها هم اهمیت ندارد که بخواهید به خاطر آن کارت اعتباری‌تان را خالی کنید.

خرید آنلاین می‌تواند گزینه خوبی باشد؛ برخی فروشگاه‌های آنلاین برای جلب مشتری تخفیف‌های خوبی می‌دهند؛ به آنها هم سری بزنید. البته حواس‌تان باشد که سرگرم خریدکردن نشوید و تنها مایحتاج‌تان را سفارش دهید.

خرید خارج از فصل را هم امتحان کنید؛ یک پالتو و بارانی در فصل تابستان خیردار ندارد پس فروشنده تخفیف خوبی برای فروشش می‌دهد. بد نیست خرید خارج از فصل را هم در برنامه کاری‌تان قرار دهید؛ به‌نظر کارساز می‌آید.

جست‌وجو گر باشید: معمولاً کالاهایی که تاریخ مصرف کوتاهی دارند را می‌توان به قیمت مناسبی خرید البته اگر حواس‌تان جمع باشد و چشم تیزبینی داشته باشید.

نگاهی به آسیب‌های دخالت والدین در زندگی جوانان ازدواج کرده:

زوجین جوان از والدین خود انتظار رفاقت دارند



اطرافیان می‌شنوند یا در بیرون از خانه ماجرابی را می‌بینند، مواردی که تحت کنترل ما نیست و به گوش بچه‌ها می‌رسد، در این شرایط اجازه بدیدید روایت خود بچه‌ها را از چیزی که درک کرده‌اند بشنوید و توضیح اضافه‌ای ندهید و سعی کنید بچه‌ها در مورد آن موضوع نگرش و تحلیل خودشان را ارائه دهند که خیلی وقت‌ها کوچک‌ترها (بچه‌های زیر هفت سال) صرفاً درگیر هیجان ماجرا شده‌اند و نسبت به مسائل بنیادین سؤالی ندارند و از شما یک همراهی کوچک و شنیدن‌شان را می‌خواهند.

اما برای بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوان‌ها ممکن است سؤالاتی پیش بیاید، گرهِ‌های ذهنی ایجاد شود و بخواهند که نقش‌آفرینی اجتماعی داشته باشند؛ اینجا باید مراقب بود که دهان بچه‌ها را نبندیم، چون بخش مهمی از هویت ملی آن‌ها در همین موضوعات قرار است شکل بگیرد، باید فرصت حرف زدن به آن‌ها داد، فکشان را شنید و تحلیل خودمان از ماجرا را با مستنداتی که داریم برایشان بگویم تا کمک کمک گره‌های ذهنی‌شان باز شود.

البته در این شرایط حضور در اجتماعات عمومی و ملی که از ملیت و وطن بعنوان خانواده‌ای بزرگ‌تر که بچه‌ها در آن زندگی می‌کنند دفاع می‌کند، در هر سنی برای بچه‌ها اهمیت دارد و به نوعی هویت‌آفرین است و حتی می‌تواند امنیت خاطر هم برای بچه‌ها به همراه داشته باشد.

ای خوشا روزی که ورق متن را برگردانم به روزهای آرام و بدون اغتشاش، با دوستی در مورد وظایف والدگری برای در امان ماندن بچه‌هایمان از آسیب‌های مجازستان محبت می‌کردیم، آخر گفت‌وگویمان حرف درشت و درستی زد، می‌گفت دشمنی دشمن تمامی ندارد. نباید خیالمان راحت شود که فلان فتنه هم تمام شد و به خیر گذشت، به هر حال دشمن دست از شمنی‌اش برنمی‌دارد و بیکار نمی‌نشیند، این ما هم هستیم که باید در دل این فتنه‌ها و نقشه‌ها خودمان را قوی‌تر کنیم و نسلمان را قوی‌تر ببورانیم.

راضیه ابراهیمی

را برایشان با نظر دادن‌های پی در پی ننیدیم. بناست آن‌ها زندگی را به شیوه خود بسازند. اگر به یقین متوجه شدید شیوه‌ای که در نظر دارند، واقعاً اشتباه است، پیشنهاد دهید از مشاور و روان‌شناس کمک بگیرند. این بسیار مفیدتر از اقدام کردن شماسـت.

مثل یک دوست کنار فرزندان باشید

والدین عزیز! به فکر خودتان هم باشید. موردی که بسیاری از آن غافلیم، چطور می‌شود وقتی از بسیاری از والدین می‌پرسیم، از چه لذت می‌برند، جواب‌هایی از این دست زیاد می‌شنویم؛ (از هر چه فرزندانم لذت ببرند! خوشحالی فرزندانم و...) بله، نهایت مطلوب هر والدی خوشبختی فرزندان است، اما این (من) کجا خود را گم کرده که دیگر نمی‌داند خودش به شخصه از چه لذت می‌برد. وقتی تمامیت ما در فرزندداری خلاصه می‌شود قطعاً حل کردن تمامی مسائل او هم در ذهن ما امری ضروری است و این اشتباه محض است، زیرا به این ترتیب ما اجازه رشد به آن‌ها نمی‌دهیم.

در نهایت بدانیم، وقتی مدام به زندگی فرزندان سرک بکشیم و سعی کنیم اوضاع را به روش خود برایشان حل کنیم و به شکل غیرمستقیم، این پیام را به آن‌ها می‌رسانیم؛ «تو به حد کافی توانمند نیستی! تو از عهده مشکلات بر نمی‌آیی! کنترل اوضاع از دست تو خارج است.»
بله! متأسفانه در بسیاری از موارد، با این نوع دلسوزی‌ها، پیام‌هایی تا این حد مخرب، به آن‌ها القا می‌کنیم. بنابراین اگر دفعه بعد متوجه شدیم فرزندان به مشکلی برخوردند، یادمان باشد مثل یک دوست کنارشان باشیم. دوستی که اجازه می‌دهد، دیگران هم به شیوه خودشان کارها را انجام دهند.

مینا محمددوست