



کنکاش‌های درونی یک روان‌درمانگر

باور کنیم؛ هنوز هم دیر نیست



فاطمه پاکدامن
شیبستری
روان‌درمانگر

گوش کودکان امروز پر است از تهدید، از سرزنش، از نصیحت، و این پرسش مهم همیشه ذهنم را درگیر خودش می‌کند: چرا ما پدرها و مادرها هیچ وقت از این رویه خسته نمی‌شویم؟! چند درصد از ما دانش لازم برای تربیت فرزندمان را داریم؟ چند درصدمان اگر مشکلی پیش بیاید برای درمانش به درمانگران مراجعه می‌کنیم؟ چند درصدمان مشکل پیش آمده را از خودمان می‌دانیم و خود را ملزم به حل آن می‌کنیم؟

وقتی زبانه‌ها زبان طرد کردن و دشمنی است، وقتی کودکی صبح تا شب برچسب گستاخ، قلدر، قدرشناس، بی ادب و... می‌خورد و بوسیدن و عشق ورزیدن برایش آرزو می‌شود، چه انتظاری باید داشت؟ آری این‌ها هم نوعی کشتن است، در کمال بی‌خیالی، بی‌خیالی‌ای که در پس آن، فلاکتی عمیق و ناامیدی‌ای عمیق تر خفته است. بیشتر که دقت می‌کنم، می‌بینم قصه به همین جا هم ختم نمی‌شود. برخی راحت‌تر از این‌ها هم فرزندکشی می‌کنند.

منظورم آن‌هایی است که هیچ دانشی درباره تربیت فرزندشان ندارند و آخر سر هم که به در بسته می‌خورند، کودکش را هیولا می‌خوانند، آن‌هایی که با فشار، تنبیه و تهدید می‌خواهند مؤدب‌ترین، درس‌خوان‌ترین و داناترین بچه‌های دنیا را داشته باشند، آن‌هایی که آرزوهای گمشده‌شان را در آینده فرزندانشان جست‌وجو می‌کنند و به دنبال دور از انتظارترین لذت‌ها و غرورهای دنیایی در بچه‌هایشان هستند.

چند درصد از دکترها و مهندس‌های امروزی از شرایطی که دارند و آنچه هستند راضی‌اند؟ مگر این‌ها همان شاهکارهای شما پدرها و مادرها نیستند؟ آیا تاکنون با خودتان فکر کرده‌اید با این جامعه چه کرده‌اید؟ این جامعه محصول آرزوها، خواسته‌ها و تربیت‌های شماست. دقیق به اطرافتان نگاه کنید. کودکان نگران‌اند، عصبی‌اند، افسرده‌اند، غذا نمی‌خورند، اما خوب ناخن می‌چونند، آن‌ها فقط به دلیل رفتار اشتباه شما. کودکانمان تاوان چه چیزی را می‌دهند؟ آیا آن‌ها این زندگی را می‌خواهند؟ اصلاحاً چرا باید برای کودکی این پرسش پیش بیاید: «اگر من هم بزرگ شوم، پدر و مادرم مرا می‌کشند و تکه‌تکه می‌کنند؟»

کاش می‌دانستیم با این رفتارهایمان چه آسیب‌هایی به آن‌ها می‌زنیم و پیامدش چیست. کاش دوره دست روی دست گذاشتن‌هایمان تمام می‌شد. کاش باورمان می‌شد که هیچ کودکی همین طوری بزرگ نمی‌شود. کاش می‌دانستیم دوره کودکی حساس‌ترین سال‌های زندگی هر فرد است. کاش خستگی امانمان را بریده بود تا جور دیگری به آن نگاه می‌کردیم. کاش قدری هم تجربه زندگی سالم و جامعه سالم را می‌داشتیم تا آرزوی ما را کاش باور کنیم هنوز هم دیر نیست.

زندگینو

شنبه
۲۲ خرداد ۱۴۰۰
آذی القعدة ۱۴۴۰ شماره ۳۰۶

(۳)

ترگل ستوده‌نیا (گلخونه)



درمان اضطراب با گیاهان آپارتمانی

- **پاپیتال:** به مراقبت کمی نیاز دارد، تنفس راروان تر و هوارا پاکیزه می‌کند.
- **سرخس بوستون:** هوارا فیلتر و مواد سمی را از بین می‌برد. آرامش ذهن و روان را به همراه دارد.
- **ریحان:** نوعی سبزی خوردنی که آثار مثبت آن به علت ترکیب لینالول موجب عطر و بوو طعم خوب آن می‌شود.
- **شمعدانی:** گل‌های زیبا و پررنگ این گیاه باعث شادابی، و رایحه ملایمش که شبیه گل رز است باعث آرامش اعصاب و روان می‌شود.



درمانگاه

ویدش می‌آید. در این مدت، شیرخشک یا شیر مادرش را به سختی و با قاشق به او می‌دهیم. برای اینکه بچه سینه مادرش را قبول کند، باید چه کار کنیم؟ از دادن شیرخشک به نوزاد خودداری کنید چون سبب می‌شود دیگر شیرمادر را نخورد. مشکل به احتمال زیاد به آموزش ضعیف مادر در شیردادن نوزاد برمی‌گردد. توصیه می‌کنم به بیمارستان محل تولد نوزاد مراجعه کنید تا برای شیردادن درست به کودک، آموزش‌های لازم را به مادر بدهند.

● **شهروند:** دخترم یازده ساله است. جثه کوچکی دارد و به تازگی وارد مرحله بلوغ شده است. آیا به مراقبت‌های بهداشتی خاصی نیاز دارد؟ منظوم چکاپ‌های دوره‌ای یا استفاده از دارو و مکمل است.

نیاز به مراجعه به پزشک و خوردن دارو نیست. فقط حواستان به رعایت بهداشت فردی او به ویژه پس از شروع عادت‌های ماهیانه باشد. مصرف مکمل آهن هم پس از این دوران شروع می‌شود.

● **شهروند:** یک هفته است زایمان کرده‌ام. ماه آخر بارداری فشارخونم به شدت بالا بود. برای همین، دکتر تصمیم به پایان بارداری در هفته چهارم گرفت (فشار ۱۴ روی ۱۰). بدنم به ویژه پاهایم خیلی ورم داشت. هنوز هم از بین نرفته. دکتر فقط برایم داروی فشار تجویز کرده است. برای از بین رفتن این ورم چه کار باید بکنم؟



دکتر فریده اخلاقی
متخصص زنان و زایمان

لازم است برای کنترل فشارتان زیر نظر پزشک باشید. شاید نیاز باشد آزمایش‌های تکمیلی را انجام بدهید. برای ورم پاهایتان هم جای نگرانی نیست. در زمان استراحت، پاها را بالاتر از بدن قرار دهید. مشکل به مرور برطرف خواهد شد.

● **شهروند:** خواهرم یک هفته است زایمان کرده است. فرزند سالمی دارد ولی بچه از سینه مادر شیر نمی‌خورد

روش بولت ژورنال» نوشته رایدر کارول است که با نوشتن آن، شیوه برنامه‌ریزی سنتی را به کل تغییر داده و سبک جدیدی آفریده است. کارول یک طراح دیجیتال است. با وجود این، اعتقاد دارد: در دنیایی که به سمت حذف ماهیت فیزیکی اطلاعات حرکت می‌کند، شاید روشی که نگارش به روش قدیمی را می‌طلبد، پس رفت به نظر برسد، اما مطالعات نشان می‌دهد جریان پیچیده‌ای که در نوشتن با دست، لامسه را درگیر می‌کند، بهتر از تایپ کردن ذهن ما را شبیه‌سازی، و به ماندگاری اطلاعات کمک خواهد کرد.

کارول در این کتاب با روشی ساده و مثال‌هایی کاربردی، این نوع برنامه‌ریزی درست را آموزش می‌دهد. البته برخلاف بسیاری از نویسندگان، او هیچ نسخه‌ای برای کسی تجویز نمی‌کند، بلکه خواننده براساس آنچه یاد می‌گیرد، برنامه‌ای کاملاً شخصی برای خودش طراحی می‌کند، برنامه‌ای که هم از نظر تکنیکی و هم از نظر ظاهری برایش دوست‌داشتنی باشد و بتواند به آن متعهد بماند. کارول این شیوه برنامه‌ریزی را بارها امتحان و مناسب بودنش را تأیید می‌کند. از این رو، می‌توان با اطمینان آن را تجربه کرد.



برنامه‌ریزی به روش بولت ژورنال

نویسنده: رایدر کارول / مترجم: زهرا نجاری
تعداد صفحه: ۳۱۲ / انتشارات: گوله‌پشتی / قیمت: ۷۰۰۰ تومان

کتاب‌باز



شیوه درست برنامه‌ریزی را یاد بگیریم

«اگر از زندگی خودراضی نیستید، از خود بپرسید: «فردا چه کار کوچکی می‌توانم انجام دهم که شرایطم را کمی بهتر کند؟» شاید جواب سؤالتان رنگ‌زردن به دوستان باشد. شاید چند دقیقه زودتر راه‌افتادن به سمت محل کارتان باشد تا با گذشتن از یک مسیر زیبا روزتان را بسازید. شاید هم جمع کردن لباس‌هایتان از روی میز باشد. همه ما در زندگی به دنبال پیروزی هستیم، هرچقدر هم که کوچک باشد. بنابراین، لازم است که منتظرتان را از خودتان آن قدر پایین بیاورید که واقعا بتوانید انجامش دهید.»

متن کوتاهی که خواندید بخشی از کتاب «برنامه‌ریزی به