سبک ارتباط

برای بیان احساساتمان فقیر نباشیم

شما مبتلا به آلکسی تایمیا هستید؟!

■ مرضیه بامیری

آدم‌ها به احساسشان زنده‌اند. به اینکه برای دیگران وجود داشته باشند. یکی غمشان را بخورد و خودشان غم یکی دیگر را بخورند. زندگی یعنی نوشیدن یک لیوان چای کنار کسانی که دوستشان داریم یا تنها به یاد آنهایی که دوستشان داریم. اصلاً ابراز این دوست داشتن‌ها خودش هنر می‌خواهد. کسی که عاشق باشد و به زبان بیاورد. کسی که دلتنگ باشد و اشک بریزد. کسی که نگران باشد و بروز بدهد. شاید بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر احساسشان را به زبان بیاورند برچسب لوس یا الفاظ نامناسب به آنها نسبت داده می‌شود. در حالی که بیان یک احساس شفاف می‌تواند نشانی از سلامتی هیجانی آدم‌ها باشد. تا وقتی احساس‌ها به وقت در جای خودش کار خودشان را می‌کنند همه چیز گل و بلبل است. وای به وقتی که به موقع عمل نکنند و جای خالی آنها احساس شود. آن وقت است که اسمش می‌شود آلکسی تایمیا یا نارسایی هیجانی. باورتان نمی‌شود؟ بله. ناتوانی در بیان احساسات و برقراری ارتباط با دنیای آدم‌ها نشانه بیماری است که نیاز به درمان و مراقبت دارد.

■ **تعریف علمی آلکسی تایمیا**

در تعریف علمی این بیماری به نقل از وب سایت سلامت آمده است: نارسایی هیجانی یا آلکسی تایمیا (Alexithymia) یک ساختار شخصیتی است که به عنوان یک ناتوانی بی‌نشانه بالینی در شناسایی و توصیف هیجان‌ها و احساسات فردی توصیف می‌شود. ویژگی‌های اصلی آلکسی تایمیا عبارتند از اختلال در آگاهی عاطفی، در دلبستگی اجتماعی و در رابطه میان‌فردی. علاوه بر این، افراد مبتلا به آلکسی تایمیا همچنین دچار دشواری در تشخیص و درک احساسات دیگران نیز هستند که نمودهای آن در نهایت به عنوان واکنش‌های غیرهمدلانه یا واکنش‌های احساسی غیر تأثیرگذار تعبیر می‌شوند.

■ **چرا از بیان احساست طفره می‌روی؟**

این بیماری نیاز به کارشناسی روانشناسانه دارد که نه در این مقاله مجالش هست و نه من در این زمینه تخصص کافی دارم. ولی می‌خواهم بگویم این فقر توانایی در بیان احساس، در زندگی بسیاری از ما وجود دارد. شاید اسمش را بیماری نگذاریم یا آنقدر حاد نباشد که نیاز به مشاوره داشته باشیم ولی به یقین، تمام ما با این مقوله مواجه شده‌ایم. جاهایی از زندگی به عمد یا غیر عمد مهر سکوت به لب زده‌ایم و از بیان غلیانی که در ذهن و دلمان است طفره رفته‌ایم. غافل از اینکه همان به موقع نگفتن‌ها چه عواقبی در پیش‌رو دارد. شما آدم‌های پیرامون‌تان را دوست دارید ولی چه سود وقتی بیان نمی‌کنید.

■ **آخر و عاقبت رودربایستی و پنهانکاری**

علی دانشجوی پزشکی است. رشته‌اش را دوست ندارد و به اصرار مادرش آن را انتخاب کرده است. هنوز هم بعد از دو ترم نتوانسته بگوید که نمی‌خواهد ادامه بدهد. هر بار می‌خواهد بگوید خجالت می‌کشد یا چیزی پیش می‌آید که نتواند بگوید. از آن طرف پدرش که تمام عمر با او رودربایستی داشته این راز را فهمیده ولی به روی خودش نمی‌آورد. به روی پسرش نمی‌آرود ولی دورادور به او حق می‌دهد و سعی دارد ذهن مادر را برای انتخاب رشته‌اش آماده کند. ولی پسر از این درک‌های پدرانه و تلاش پر احساسش خبری ندارد. تنها میان جهنم پنهانکاری گیر کرده و سعی دارد کاری کند. یواشکی از دانشگاه انصراف می‌دهد و پیک موتوری می‌شود تا هزینه کنکور مورد علاقه‌اش را جور کند.

حالا شما بگویید کار پدرش درست است؟ اینکه او را می‌فهمد ولی به روی خودش نمی‌آورد؟ این که می‌داند دانشگاه نمی‌رود ولی هر روز برای صبحانه بیدارش می‌کند؟ اینکه اجازه دهد تمام وجودش را ترس و عذاب وجدان بگیرد؟ چنین شرایطی با قصه‌های متفاوت آخر تلخی دارند. بعضی‌ها برای فرار از فشارها به مواد مخدر و دوست‌های ناباب پناه می‌برند. بعضی‌ها افسرده می‌شوند و بعضی ممکن است برای جبران این تنهایی‌ها به هر ریسمان عاطفی چنگ بزنند که عواقب خودش را دارد. پس بهتر است احساسات خود را سانسور نکنید. زودتر دست پسر یا دخترتان را بگیرید و برایش وقت بگذارید. با آنها گپ بزنید حتی کنار هم چای یا قهوه بنوشید. بگذارید حسی که توی قلب‌تان دارید در چشم‌هایتان نمایان شود. این افشاگری اصلاً بد نیست و خودِ خود عشق است.

> احساسات خود را هر روز پنهان می‌کنیم. به لیست آدم‌های مهم اضافه می‌کنیم، کسانی را دوست داریم بی‌آنکه خودشان هرگز بویی ببرند، اما وقتی از این دنیا رفتند تازه یادمان می‌افتد از آنها تمجید کنیم. تازه پرده از راز دوست داشتن‌هایمان بر می‌داریم و با عبارت آشنای یادش بخیر یادشان می‌کنیم. وقتی همه چیز تمام شده، وقتی آن آدم نیست که به چشم‌هایمان زل بزند و از تعریف‌های ما چشمانش برق بزند

■ **موقعیت‌ها را از دست ندهیم**

سیما مدتی است همسرش را سنگ قلاب می‌کند. کافیست یک ساعت دیرتر به خانه بیاید. آن وقت است که قشقرقی به پا می‌کند که نگو! به او انگ خیانت می‌زند و طوری وانمود می‌کند انگار مطمئن است همسرش با زن دیگری بوده است. خودش می‌داند نیست ولی برای اینکه کم نیاورد می‌گوید. یا می‌داند همسرش سیگار نمی‌کشد ولی پاپیش می‌شود که بوی سیگار می‌دهی. همسر سیما تا یک جایی کوتاه می‌آید. از خودش در برابر اتهامات دفاع می‌کند. ولی از یک جایی به بعد خسته می‌شود. دیگر قبح سیگار یا دیر آمدن برایش می‌شکند. با خودش می‌گوید سیگار بکشم یا نکشم می‌گوید، پس بگذار بکشم که دلم نسوزد. یا بگذار با دوستی رستوران بروم که لااقل سر هیچی اعصاب‌مان به‌هم نریزد. و این مشکل بسیاری از خانم‌های خانه است و حتی مشکل مردان. آنها بی‌نهایت عاشق همسرشان هستند ولی همیشه از گفتن آن دریغ می‌کنند. فکر می‌کنند اگر به دوست داشتن یا اعتماد خود اعتراف کنند شریک زندگی خود را از دست می‌دهند. باور کنید اعتراف به دوست داشتن زیباترین اعتراف جهان است. خیلی‌ها نخواسته یا نتوانسته‌اند ابراز علاقه کنند و موقعیت‌ها را از دست داده‌اند. ادبیات ما پر از آدم‌هایی است که چون قادر به گفتن حرف دلشان نبوده‌اند فرد مورد علاقه خود را از دست داده‌اند.

■ **از فقر احساسی خود دست برداریم**

اگر همسرت را دوست داری به زبان بیاور. اگر او عاقل‌ترین مرد است به او بگو. اگر دستپخت همسرت عالیست نترس و بگو. اگر عاشق دخترت هستی او را ببوس و احساست را به او منتقل کن. اگر همسرت خسته از راه رسیده برایش چای بریز. با ریختن چای برای همسرت ابهت مردانه‌ات زیر سؤال نمی‌رود. اگر خوش تیپ است به زبان بیاور. اگر وقتی سر کار می‌رود و تو دلتنگش می‌شوی به زبان بیاور. فکر نکن چون دو تا فرزند داری این کار زشت و لوس بازی است.

■ **اگر قرار است کسی را ببخشی همین الان ببخش بی‌ملاحظه ببخش!**

اگر برایت خواستگار آمده و تو مخالفی بی‌پروا توی صورتش نگاه کن و بگو مخالفی. لازم نیست برای پنهان کردن احساست آسمان و ریسمان ببافی. اگر پدر و مادرت در قید حیات هستند هر بار که دیدیشان قربان صدقه‌شان برو اصلاً دستشان رو ببوس. وقتی ببوسی معجزه‌اش را می‌بینی. توی چادر نماز مادرها قدرت استجابت و آرامشی است که هیچ کجای دنیا نیست. پس بی‌بهانه به این دنیای دنج برو.

اگر فرزند نوجوان داری با او وقت بگذران. با هم شعر بخوانید و برایش از خاطرات خاص خودتان بگویید. نه او پررو می‌شود و نه چیزی از ارزش‌های والد بودنتان کم می‌شود. دلت برای فلانی تنگ می‌شود ولی غرور لعنتی اجازه نمی‌دهد به او زنگ بزنی و احوال بپرسی. از دوست مشترکتان شنیده‌ای که مدتی است درگیر بیماری است ولی چون نوبت اوست تماس بگیرد احساست را قورت می‌دهی و بی‌خیال تماس گرفتن می‌شوی.

فلانی را خیلی دوست داری ولی هرگز به زبان نمی‌آوری. آرایشگرت را دوست داری ولی هرگز از راضی بودنت حرفی نمی‌زنی. صداقت فلان فروشنده محل را می‌ستایی و بارها تعریفش را پیش دیگران کرده‌ای ولی حتی یک بار به خودش نمی‌گویی. کیک تولدت عالی شده ولی تو هرگز از آن تعریف نمی‌کنی که فکر نکنند کیک ندیده‌ای و هیجان‌زده شدی. از لباس خواهر شوهرت خوشت آمده ولی مگر داریم کسی از خواهر شوهرش تعریف کند؟ مگر می‌شود همسر برادرت را به خاطر هنرش تحسین کنی؟ ممکن است فکر کند از دماغ فیل افتاده است!!!

و ما احساسات خود را هر روز پنهان می‌کنیم. به لیست آدم‌های مهم اضافه می‌کنیم، کسانی را دوست داریم بی‌آنکه خودشان هرگز بویی ببرند، اما وقتی از این دنیا رفتند تازه یادمان می‌افتد از آنها تمجید کنیم. تازه پرده از راز دوست داشتن‌هایمان بر می‌داریم و با عبارت آشنای یادش بخیر یادشان می‌کنیم. وقتی همه چیز تمام شده، وقتی آن آدم نیست که به چشم‌هایمان زل بزند و از تعریف‌های ما چشمانش برق بزند. وقتی خودش نیست تا پاسخ احساس شادی یا نفرت ما را بدهد. حالا که همه چیز تمام شده با یک دسته گل سر مزارش می‌رویم و حرف‌های دلمان را به سنگ مزارش می‌زنیم. وقتش رسیده دست از فقر احساسی خود برداریم و در بیان احساسات سیال ذهن‌مان کمی آزادانه‌تر رفتار کنیم. آدم‌ها تا زنده‌اند عشق دریافت می‌کنند.

> اگر همسرت را دوست داری به زبان بیاور. اگر او عاقل‌ترین مرد است به او بگو. اگر دستپخت همسرت عالی است نترس و بگو. اگر عاشق دخترت هستی او را ببوس و احساست را به او منتقل کن. اگر همسرت خسته از راه رسیده برایش چای بریز. با ریختن چای برای همسرت ابهت مردانه‌ات زیر سؤال نمی‌رود. اگر خوش تیپ است به زبان بیاور. اگر وقتی سر کار می‌رود و تو دلتنگش می‌شوی به زبان بیاور. فکر نکن چون دو تا فرزند داری این کار زشت و لوس بازی است

سبک خدمت

حضور ما به خاطر حضور ارباب رجوع است

کار مردم را به فرد و فردایی دیگر حواله نکنیم!

■ زینب قدیری

ارباب رجوع به فردی گفته می‌شود که برای درخواست کاری از شما و کمک گرفتن به مکان یا ارگان و سازمان و اداره‌ای مراجعه می‌کند. بنابر توانایی که در شما وجود دارد از فرد یا گروه تقاضای کمک‌رسانی دارد. تکریم ارباب رجوع به قدری اهمیت دارد که در کلام معصومین بارها درباره آن سفارش شده است. پیامبر اکرم(ص) در این باره می‌فرمایند: بهترین شما برای مردم، سودمندترین آنهاست.

افرادی که بنابر دلایلی در ارگان‌های مختلف به منظور هرچه بهتر شدن وضعیت و روبه راه شدن کارهای افراد حضور دارند باید دارای خصوصیاتی باشند. در ابتدا اگر مشکلات افراد خدمتگزار برطرف شود و این کار زیر بنایی محکم داشته باشد افراد برگزیده دارای خصلت‌ها و روابط عمومی بهتر خواهند بود و می‌توان انتظار داشت که هم ارباب رجوع و هم افراد دیگر به طور قابل ملاحظه‌ای در برقراری ارتباط با هم به طور دوستانه رفتار خواهند کرد. به منظور اجرای این طرح می‌توان در هر ارگانی که مربوط به حیطه خاصی است، بخشنامه‌ای مرتبط با آن کار برای افراد واجد شرایط انتخاب کرد. آشنایی کامل به قوانین و مقررات آن ارگان، برخوردار بودن از سلامت کامل روان، همدردی و همدل بودن در مسائل با ارباب رجوع، برخورداری از تفکر و دانش مناسب برای برقراری ارتباط، کنترل در بیان احساسات، توجه و اهمیت دادن به تقاضای ارباب رجوع، برخورد مناسب با مراجعه کننده، احترام و تکریم مخاطبان، کمک در بهبود هرچه سریع‌تر کارها و... می‌تواند مفاد این بخشنامه باشد. در کل تکریم ارباب رجوع یکی از مسائل حائز اهمیت است؛ چراکه این دسته از افراد هستند که با ارجاع خود و تقاضای نیاز می‌توانند سازمان‌ها یا ارگان‌های مختلف را تا ورطه ورشکستگی یا موفقیت پیش ببرند.

تکریم ارباب رجوع در هر بخش از ارگان‌ها یا دستگاه‌ها می‌تواند امتیازاتی را برای افراد در حیطه آن دستگاه و حتی پیشبرد سازمان در پی‌داشته باشد. این منافع که می‌تواند کمک شایانی در امتیاز دهی کند عبارتند از: شناسایی نقاط قوت و ضعف کارکنان و همچنین ارگان مربوطه، ارزیابی تک‌تک کارکنان بسته به توانایی‌های آنها، ارزیابی کارکرد محصولات، ایجاد فعالیت‌های مناسب مرتبط با آن دستگاه، تأمین رضایت و ارضای نیاز در افراد مخاطب به منظور رسیدن به کارآیی بهتر و مفیدتر، مدیریت برنامه‌ریزی شده براساس قوانین حاصله، ایجاد محیطی دوستانه و سرشار از امنیت برای کارکنان، مراجعان و... بنابر این هر سازمان یا ارگان دولتی یا غیر دولتی برای پیگیری و ارائه خدمات به مردم باید در مرحله ابتدایی رضایت ارباب رجوع را جلب کنند که مهم‌ترین شاخص در سرعت خدمات و کیفیت هرچه بیشتر برای رسیدن به خواسته‌های آن دسته از افرادی است که در یک مکان مشترک جمع شده‌اند. اگر هدف و اصل یک سازمان بر رضایتمندی ارباب رجوع پی‌ریزی شده باشد، آن سازمان به طور حتم در برآوردن نیازها و وظایف خود نسبت به مراجعین کوتاهی نخواهد کرد و تمام امور را بدون وقفه و براساس قوانین مندرج تا حدامکان انجام خواهد داد. اگر در انجام کار محوله خود را به جای ارباب رجوع بدانیم هیچ وقت کار را به فردای دیگر یا فرد دیگر واگذار نمی‌کنیم. باید بدانیم که زمان برای هر شخص محترم و معین است و بی‌دلیل بین آن وقفه نیندازیم. بدون منت و توقع کار افراد را انجام دهیم و متوجه باشیم که به خاطر ارباب رجوع است که کاری بر عهده ماست. در غیر این صورت بودن ما در آن مکان بی‌ارزش است. پس تا حدامکان در حل مشکلات صبور باشیم و با توجه به خدمات از نظرات و انتقادات ارباب رجوع نیز بهره ببریم. چراکه آنچه آنان می‌بینند شاید ما نتوانیم درک کنیم. سازمانی موفق است که برای ارباب رجوع احترام قائل است، در جهت پیشبرد اهداف خود از انتقادات و پیشنهادات آنان بهره می‌برد و سعی در بهتر شدن هرچه بیشتر و مفید واقع شدن می‌کند. پس اگر تلاش بر آن باشد که در همه حال خود را به جای ارباب رجوع بگذاریم و مسائل او را مربوط به خود نیز بدانیم، تقریباً تمام مشکلات حل خواهد شد و همه دست در دست هم به منظور فائق آمدن بر مشکلات بیشتر تلاش خواهند کرد.

سبک فرزندپروری

دلبستگی ایمن و ناایمن در کودکان چیست؟

فرزندم! امنیت آینده تو در آغوش من است

■ مریم قدیمی*

در طول زندگی هر کدام از ما انسان‌ها شخصیت‌مان نیز در حال شکل‌گیری، رشد و تقویت است. یکی از مهم‌ترین معیارهایی که برای رشد شخصیت سالم لازم و ضروری می‌باشد دلبستگی ایمن است که در همان سال‌های اولیه زندگی شروع به شکل گرفتن می‌کند. دلبستگی یا تعلق به رابطه پایدار و عاطفی عمیق بین افراد گفته می‌شود که لازمه داشتن زندگی سالم، امن و تعاملات رضایت بخش در بزرگسالی، تقویت و رشد دلبستگی به صورت مناسب توسط والدین به خصوص مادر و مراقب اولیه در دوران کودکی می‌باشد. به عبارتی می‌توان گفت بعد از برآورده شدن نیازهای جسمانی ما همچون (نیاز به غذا، آب و پوشاک) باید زمینه مناسبی هم برای برآورده کردن امنیت روانی و رشد و تقویت روابط عاطفی فراهم گردد. در واقع ما این ارتباط را با افراد مهم و نزدیک زندگی‌مان برقرار و از تعامل با آنها احساس شادمانی و دلگرمی می‌کنیم. همچنین در مقابل بروز مشکلات، بحران‌ها و ناراحتی‌ها به آنها پناه می‌بریم و از اینکه آنها را در کنار خود داریم و می‌توانیم به آنها تکیه کنیم احساس امنیت کرده و بهتر می‌توانیم بر مسائل و مشکلات خود غلبه کنیم. دلبستگی ایمن از چه زمانی شروع می‌شود؟ مصداق‌هایی از رفتارهای دلبستگی که در کودکان اتفاق می‌افتد کدامند؟ داشتن پیوند عمیق و عاطفی کودک با مادر باعث بروز چه رفتارهایی به هنگام بزرگسالی در او می‌شود و همچنین نداشتن پیوند عاطفی باعث بروز چه رفتارها و اختلالاتی در بزرگسالی او می‌شود؟ و به طور کلی چند نوع دلبستگی داریم و هر کدام به چه دلیلی به وجود می‌آیند و چه مشکلاتی را در بزرگسالی برای فرد ایجاد می‌کنند؟

■ **دلبستگی ایمن چیست؟**

ایجاد پیوند عاطفی کودک با مادرش از همان ابتدای تولد و اولین روزهای زندگی‌اش شروع می‌شود و پایه محکمی را برای رشد و بالندگی او فراهم می‌آورد. به این نوع دلبستگی که مهم‌ترین نوع دلبستگی می‌باشد و پایه و اساس همه روابط بعدی کودک در سال‌های بعدی زندگی‌اش و نحوه تعاملات کودک با جهان پیرامونش را مشخص می‌کند دلبستگی ایمن می‌گویند. آنها صدا، بو و چهره مادرشان را به دیگران ترجیح می‌دهند اما چون در اولین ماه‌های زندگی قادر به حرکت وسینه خیز رفتن دنبال مادری که ترکشان می‌کند نیستند، علائم و ژست‌های معینی را برای حفظ توجه آنها از خود نشان می‌دهند، مثلاً گریه کردن باعث می‌شود والدش برای دانستن علت گریه به سمت او بیاید و در کنارش بماند. رفتار ایجاد کننده دلبستگی دیگرش لبخند زدن است یعنی هنگامی که کودک با نگاه کردن به چشمان والدش لبخند می‌زند والدین احساس محبت می‌کنند و از کنار او بودن لذت می‌برند و او را ترک نمی‌کنند، اما در ماه‌های بعدی کودکان به محض اینکه توانایی سینه خیز رفتن داشته باشند زمانی که مادر آنها را ترک می‌کند تلاش می‌کنند مادرانشان را دنبال کنند و به آنها آویزان شوند و همچنین به هنگام جدا شدن از آنها ناراحت می‌شوند و به شدت گریه می‌کنند و برای به دست آوردن ارتباط مجدد تلاش‌شان را چند برابر می‌کنند. در کل دو گونه اصلی می‌توان در رابطه دلبستگی میان مادر و کودک ذکر کرد: ۱) کودکانی که از دلبستگی ایمن برخوردار هستند. ۲) کودکانی که دارای دلبستگی ناایمن هستند.

■ **دلبستگی ایمن میان کودک و مادر**

زمانی که مادر به نیازهای عاطفی و جسمانی کودک از جمله گرسنگی، مشکلات دفع، در آغوش گرفتن، محبت کردن و توجه کردن پاسخ مناسب و درستی می‌دهد و به نیازهای او با عشق و محبت رسیدگی می‌کند، در نتیجه پاسخگو بودن مادر به نیازهای آنان باعث می‌شود اولین تجربیات کودک در این دنیا خوشایند و آرام بخش بوده و در آنها این اعتقاد به وجود می‌آید که مادر همیشه حامی آنهاست، پس دلبستگی ایمن ایجاد و پررنگ می‌شود. رعایت همیشگی این الگو به وسیله مادر که خاستگاه امنی برای او بوده باعث می‌شود کودک دنیا را مکانی امن و قابل اعتماد ببیند و در هنگام غیبت مادر و در موقعیت‌های ناآشنا به آنها این اطمینان را می‌دهد که مادر برمی‌گردد و آنها می‌توانند در مورد محیط اطراف‌شان به شناسایی، کاوش و جست‌وجو بپردازند. البته زمانی که مادر آنها را ترک می‌کند آنها نگران می‌شوند و بازی آنها کمتر می‌شود، اما به محض برگشت مادر آنها از او استقبال می‌کنند و هنگامی که از بودن او مطمئن می‌شوند مشتاقانه دوباره به کشف محیط می‌پردازند، بنابراین با رعایت مستمر این الگو توسط مادر آنها به هنگام بزرگسالی در ارتباطات اجتماعی‌شان بسیار قوی و مثبت عمل خواهند کرد، نسبت به روابط خود احساس رضایت بیشتری دارند، می‌توانند احساسات خود را مهار و مدیریت کنند، شادتر و مهربان‌تر هستند، عزت نفس بالاتری دارند، ارتباطات بلندمدت‌تر و متعهدانه‌تری دارند، در مدرسه عملکرد بهتری دارند، منطقی‌تر، متفکرانه‌تر و بالغانه‌تر عمل خواهند کرد و از نظر اجتماعی شایسته‌تر هستند، انعطاف‌پذیری بیشتری دارند، در روابط بین فردی در موقعیت‌های گوناگون نیز می‌دانند چگونه باید رفتار کنند.

■ **دلبستگی ناایمن میان کودک و مادر**

اگر مادر به نیازهای کودک گاهی پاسخگو باشد و گاهی پاسخ درست و مناسبی ندهد و بی‌اعتنایی رخ دهد دیگر آن پیوند و رابطه عمیق عاطفی به وجود نمی‌آید پس دید کودک نسبت به دنیا همراه با بدبینی می‌شود و جهان را مکانی ناامن می‌بیند، در موقعیت‌های ناآشنا و در زمان غیبت مادر کاملاً مستقل به نظر می‌رسند، به کاوش محیط می‌پردازند بدون اینکه بخواهند از حضور مادر مطمئن شوند. خیلی راحت مادر را فراموش می‌کنند و در هنگام غیبت او پریشان نمی‌شوند و وقتی که مادر برگشت به او نزدیک نمی‌شوند و حتی اگر مادر بخواهد او را در آغوش بکشد خود را پس می‌کشند و از او دوری می‌کنند. یعنی دلبستگی ناایمن در او شکل گرفته که رنج‌های زیادی را در او بر می‌انگیزد و اثرات آن در تمام طول زندگی‌اش پابرجاست و تحت شکل‌های مختلفی نمایان خواهد شد. در بزرگسالی نیز تبدیل به ضعف‌های شخصیتی، رفتاری و مشکلات روانی می‌شود.

■ **گام‌هایی برای شکل‌گیری دلبستگی ایمن**

البته باید واقع بین باشیم چون هیچ والدینی نمی‌توانند حضور همیشگی و صددرصدی داشته و همیشه در دسترس کودکان و پاسخگوی تک‌تک نیازهای آنان باشند. گاهی غیبت، بی‌حوصلگی و خستگی والدین کاملاً طبیعی است اما آنچه که حائز اهمیت است اقداماتی است که والدین باید برای شکل‌دهی دلبستگی ایمن در کودک‌شان انجام دهند از قبیل:

- درک و فهمیدن کودک
- تلاش آنها برای افزایش کیفیت رابطه
- فراهم کردن احساس امنیت و آرامش در او
- حضور باکیفیت در کنار او
- مسئول و باثبات بودن نسبت به نیازها و احتیاجات کودک
- با لحنی گرم و آرام با او صحبت کردن
- تماس چشمی با او برقرار کردن
- کودک را لمس کردن و نوازش کردن
- در زمان پریشانی و نگرانی کودک با او همدلی داشتن

و نکته آخر؛ والدین باید به شیوه‌های صحیح فرزندپروری و تربیت کودکان در سنین مختلف آگاهی پیدا کنند تا بتوانند دنیای کودکانه آنها را شادتر همراه با آینده‌ای بهتر، مفیدتر و سالم‌تر برای فرزندان خود به ارمغان بیاورند.

> اگر مادر به نیازهای کودک گاهی پاسخگو باشد و گاهی پاسخ درست و مناسبی ندهد و بی‌اعتنایی رخ دهد دیگر آن پیوند و رابطه عمیق عاطفی به وجود نمی‌آید پس دید کودک نسبت به دنیا همراه با بدبینی می‌شود و جهان را مکانی ناامن می‌بینند

* کارشناس ارشد روانشناسی بالینی