

آذر دخت داوری، روان شناس بالینی کودک:

باور به ارزش ها اول باید در رفتار والدین شود

نیره ساری

آذر دخت داوری، روان شناس بالینی کودک و کارشناس ارشد روان درماتی در گفت و گو با «جوان» از نقش تأثیر گذار والدین در تربیت کودکان می گوید و معتقد است: اولین الگو در هر زمینه ای برای پسر و دختر پدر و مادر هستند، در نتیجه رفتارهای عملی بیش از هر گفته و بیانی تأثیر دارد و فرزندان ما همانگونه می شوند که والدین آنها رفتار می کنند. متن این پرسش و پاسخ را می خوانید.

نقش خانواده در شکل گیری و تقویت هویت فرهنگی، دینی و ملی کودکان تا چه حد مهم و از چه ابعدای قابل بررسی است؟

خانواده مهم ترین و تأثیر گذارترین عامل در ارتباط با تربیت پذیری ارزش های دینی، ملی و هویتی است. شواهد، پژوهش ها و بررسی ها حکایت از این دارد که عاملی مهم تر در تأثیر گذار تر خانواده در تربیت نداریم. کودکان وقتی در خانواده متولد می شوند، اولین تأثیر را از والدین و خانواده می گیرند و به واسطه اصل «یادگیری مشاهده ای» همان الگوی رفتاری را خواهند داشت که خانواده انجام می دهد. بچه ها آنچه را می بینند یاد می گیرند نه آنچه ما به آنها ذیل خوب و بد تعریف می کنیم. در واقع میزان عامل بودن خانواده به گفته ها، ارزش ها، باورها و اهمیت به موضوعات مختلف باور و تربیت فرزندان را شکل می دهد. والدین و خانواده باید عامل باشند و در باور خود هویت ملی و دینی را نهادینه کنند تا فرزندان از آنها الگو بگیرند. مهم ترین موضوع این است که خانواده این باور را داشته باشند تا بتوانند در تربیت کودک اصول دینی و ملی را اعمال کنند. کودکان نیز به دلیل یادگیری مشاهده ای باید نگاه کردن می گیرند. در تربیت پذیری به والدین و خانواده می گویم بچه ها عمل شما را یاد می گیرند و با گفته های شما کاری ندارند. در صورتی که والدین یا خانواده در بحث ارزش های دینی و ملی فرهنگی اعتماد به نفس پایینی داشته باشند و باورهای آنها دچار مشکل باشد، نمی توانند توقع تربیت کودک را معتقد داشته باشند.

نقش آموزش و پرورش در شکل گیری و تقویت هویت فرهنگی دینی ملی کودکان چیست؟

بسیار مهم است. ابتدا خانواده و والدین نقش اولیه را دارند و بعد گروه همسالان و کسانی که با فرزندان ما ارتباط دارند که در مدرسه هستند. نقش همسالان بسیار اثر گذار بوده و



به دوره کودکی مربوط است. بچه ها با ورود به مدرسه و اجتماع این تأثیر پذیری را دارند. نقش مدارس از تقا و القای هویت دینی به کودکان است اما در اجرا دچار مشکل در ایفای این نقش هستیم. برای نگاه و باور درست، روش اجرایی غلطی را در پیش گرفته ایم و همین تأثیر گذاری عملکرد را کاهش می دهد، در نتیجه مهم ترین موردی که آموزش و پرورش باید لحاظ کند و مورد توجه قرار دهد، این است که در اجرای هویت ها و باورها موازین درستی را رعایت کند. گاهی ما در ارتباط با مسائل تدریسی و گاهی کنده روی داریم. باید حد وسط را نگه داشت و این ایجاد تعادل کار سختی است. پیامبر اکرم (ص) نیز نسبت به حد وسط نگه داشتن تأکید دارند. تأثیر باورها و ارزش ها در

میزان عامل بودن خانواده به گفته ها، ارزش ها، باورها و اهمیت به موضوعات مختلف باور و تربیت فرزندان را شکل می دهد. والدین و خانواده باید عامل باشند و در باور خود هویت ملی و دینی را نهادینه کنند تا فرزندان از آنها الگو بگیرند

ملی دارند. اگر حرف درستی را می زنی و یک باور دینی را به کودکان یاد می دهیم، علاوه بر اینکه خود باید عامل باشیم بلکه باید از سیستم شرطی پذیری یا همان یادش هم استفاده کنیم. ما باید از عملکرد خوب و درست کودک حمایت و آن را تشویق کنیم تا تقویت شود و این باعث پایداری و تثبیت رفتارها می شود. والدینی که خود به ارزش ها باور داشته باشند، زمانی که در آیین های دینی و ملی حضور پیدا می کنند، وارد مبحث یادگیری و تثبیت باورها در کودک خود می شوند. قطعاً چنین عملکردی باید با تشویق و حمایت صورت گیرد تا رفتار درونی شود. حضور در آیین ها و برگزاری مراسم و شعار دینی و ملی در تربیت کودکان اهمیت دارد. در تمام دنیا به مناسبت های مختلف ملی و دینی مراسم های خاص دارند و قطعاً برای کودکان برنامه های شاد بخشی در رابطه با هویت ملی و دینی مؤثر تر است. ما باید برای فرزندانمان مراسم ها را ارزش گذاری کنیم و فرزندانمان الگوهای تربیتی را به صورت عملی لمس کنند. نباید فراموش کرد برای دختران اولین الگوی باور پذیر مادر است و بر عکس الگوی تربیتی مردانه برای پسر، پدر است. در نتیجه همین دو نقش مهم ترین نقش تربیتی و هویت بخشی به کودکان را دارد.

چگونه می توان در فرایند تربیت پذیری، ارزش های دینی و ملی و هویتی را در کودکان درونی کرد؟

همین تعادل است. منظر روان شناختی مغز ما عملکرد نزدیکان و اطرافیان ما را دریافت می کند. در واقع ارتباط افراد با کودک ام از خانواده و والدین و مدرسه و اجتماع به شدت اثر گذار است چرا که کودک به صورت ناخود آگاه عملکرد را تکرار می کند. در یادگیری مشاهده رفتار بسیار مهم است اما در عمل آن را تکرار می کنند، دقیقاً مثل خمیازه کشیدن که باعث تکرار می شود. مرتبطان با کودک همه و همه تأثیرات زیادی در تربیت پذیری کودکان نسبت به ارزش های دینی

با این عطرها از افسردگی در امان بمانید

وقتی رایحه ها به روح و جانت نشاط می بخشد



افسردگی چه علائمی دارد؟

این طیبیب سنتتی بعضی از علائم افسردگی را اینطور نام می برد:

احساس غمگینی یا اندوه شدید: فرد سنگینی غم را مدام بر قلبش حس می کند و حتی گاهی مانع انجام کارهای روزانه اش می شود.
بی علاقتی به امور مورد علاقه سابق: فرد علاقه اش را به کارهایی که قبلاً دوست داشته از دست می دهد و دیگر از آنها لذت نمی برد.
کاهش یا افزایش ناگهانی در اشتها، تغییر در الگوی خواب و افزایش یا کاهش زیاد آن، کمبود انرژی و احساس خستگی و بی حالی مداوم.
مشکلات تمرکز: فرد نمی تواند حداقل سه چهار دقیقه حافظه اش دچار مشکل می شود.
تحریریک پذیری: فرد به مسائل کوچک و کم اهمیت واکنش شدیدی نشان می دهد و زود عصبانی می شود.
احساس بی ارزشی، بی هدفی، ناتوانی، ناامیدی، گناه و عذاب وجدان
افکار خودکشی: احساس بی ارزشی می تواند فرد را به سمت خودکشی ببرد. البته در افراد مذهبی که خودکشی را حرام می دانند، این افکار کنترل می شوند.

عطرهایی برای درمان افسردگی

فلسفی برای درمان هر کدام از انواع افسردگی عطرهایی طبیعی متفاوتی را تجویز می کند:
افسردگی ماژور: عطر اسطخدوس، یاس، پرتقال، محمدی، علف لیمو
افسردگی مزمن: اسطخدوس، یاس
افسردگی فصلی: نعنا، یاس، اسطخدوس، پرتقال
این «رایحه درمانگر» در درمان عمومی انواع افسردگی ها رایحه های ترکیبی را تجویز می کند: «مصرف عطر محمدی شب قبل از خواب، یاس هر دو ساعت یک بار در طول روز و اسطخدوس در سر شب، می تواند مؤثر باشد.»

راهکارهای ساده جلوگیری از افسردگی

مجموعه ای از عوامل و اتفاقات می تواند باعث افسردگی شود. به همان صورت عوامل متفاوتی از جمله سیبک تغذیه، رنگ ها و عطرها می توانند با این افسردگی مبارزه کنند. فلسفی می گوید: «مواد غذایی مفرح القلوب یا شادای آور مثل زعفران، گلرنگ و بیبمشک افسردگی می شوند. رنگ های تیره و متمایل به خاکستری باعث افسردگی می شوند و رنگ سبز، نارنجی و قرمز شادی آور هستند. عطرها محمدی، یاس، پرتقال، بهار نارنج و اسطخدوس نیز احساس شادی ایجاد می کنند.»

رایحه ها چگونه ما را در مان می کنند؟

بدن دو نوع سیستم دارد، سیستم هایی که با اراده ما کار می کنند (مثلاً خودمان تصمیم می گیریم حرف بزنی و بخوابیم) و سیستم های غیر ارادی و خودمختار (که فعالیت قلب، مغز، هورمون ها و جریان خون را تنظیم می کند).

سبک مراقبت



۹ راهکار برای مقابله با استرس منفی

اضطراب مزمن شمارا از کار و زندگی می اندازد

«استرس» پاسخ بدن به فشار فیزیکی، عاطفی یا ذهنی است. زمانی که استرس دار بد، بدن شما وارد حالت جنگ یا گریز می شود و هورمون هایی ترشح می کند که به شما انرژی می دهند و با افزایش ضربان قلب و فشار خون و بالا بردن سطح قند خون، شما را هوشیارتر می کنند. یک استرس مقطعی و کوتاه می تواند مفید باشد، زیرا می تواند به شما کمک کند با برخی از بحران های مهم در زندگی که نیاز به افزایش انرژی و انگیزه دارد، مقابله کنید و مشکلات را به راحتی پشت سر بگذارید. در حالی که احساس استرس گاهی طبیعی است، اما استرس مزمن می تواند سلامت روحی و جسمی شما تأثیر بگذارد. اگر بی دربی تحت استرس باشید، ممکن است متوجه شوید که دائماً عصبی، مضطرب و نگران هستید و قادر به خوابیدن نیستید. این احساسات ممکن است طاقت فرسا باشد و کار و زندگی را برای شما دشوار کند. خوشبختانه، اقداماتی وجود دارد که می تواند برای کاهش استرس انجام دهید.

نیره محمودی

عوامل استرس زای خود را شناسایی کنید: دانستن اینکه چه عواملی، نظیر موقعیت ها و افراد بر شما تأثیر منفی می گذارند، برای تغییر آن موقعیت ها و کنترل آن افراد و برای مدیریت بهتر سطوح استرس حیاتی است. شاید اگر دفترتی داشته باشید که در آن عوامل استرس و واکنش های خود را یادداشت کنید، بسیار مفید باشد. مهارت مدیریت زمان خود را بهبود بخشید: توسعه مهارت شما در مدیریت زمان می تواند به شما در مدیریت بهتر مسئولیت ها کمک کند. سعی کنید از قبل برنامه ریزی و وظایف خود را بر اساس اهمیت اولویت بندی کنید. زمان را به طور واقع بینانه اختصاص دهید، عوامل حواس پرتی را حذف و از به تعویق انداختن آن اجتناب کنید.

فعالیت بدنی داشته باشید: فعالیت هایی که دوست دارید انتخاب و سعی کنید هر هفته بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش منظم می تواند استرس را کاهش دهد و توانایی شما را برای مقابله با موقعیت های استرس زا بهبود بخشد.

وقت خود را با عزیزان بگذرانید: زمانی را با عزیزان خود بگذرانید و در مورد چیزهایی که باعث استرس شما می شود با آنها صحبت کنید. ارتباط و تعامل اجتماعی می تواند استرس را کاهش دهد و به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. به این ترتیب می توانید سلامت روحی و جسمی خود را بهبود بخشید.



تمدد اعصاب را تمرین کنید: تمرینات آرامش بخش مانند مدیتیشن می تواند به افکار مضطرب شما پایان دهد و به شما کمک کند در لحظه حضور بیشتری داشته باشید. فکر کردن در مورد حوادث گذشته یا اتفاقاتی که می خواهد در آینده برای شما به وقوع بپیوندد، تنها باعث افزایش اضطراب شما خواهد شد و ذهن تان را درگیر خواهد کرد.

استفاده از فناوری را محدود کنید: در حالی که مطلع شدن از وقایع می تواند مفید باشد، قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار منفی یا استرس زا از طریق رسانه های اجتماعی یا تلویزیون می تواند باعث ناراحتی شود و بر استرس شما بیفزاید. شاید بهتر باشد که زمان تلویزیون خود را به ۱۰ دقیقه در روز محدود کنید و فقط به صورت دوره ای وارد حساب کاربری خود در رسانه های اجتماعی شوید.

یک برنامه روتین سالم را حفظ کنید: یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید و به اندازه کافی بخوابید. یک روال سالم می تواند به کاهش استرس کمک کند، در حالی که عواملی مانند برنامه نامنظم، کمبود خواب و رژیم غذایی ناسالم می تواند آن را بدتر کند.

از مصرف دارو و سیگار برای احساس بهتر اجتناب کنید: از سیگار کشیدن یا استفاده از داروهای غیرقانونی برای مبارزه با استرس و احساس بهتر اجتناب کنید، در عوض، سرگردی ها و فعالیت هایی را پیدا کنید که از انجام آنها لذت می برد تا به آرامش تان کمک کنند.

به دنبال درمانگر باشید: اگر اغلب احساس خستگی می کنید و در مقابله با آن مشکل دارید، مراجعه به یک درمانگر یا روان شناس ممکن است مفید باشد. آنها می توانند به شما در شناسایی عواملی که باعث استرس شما می شوند، کمک کنند و مهارت های مقابله با عوامل استرس زا را به شما آموزش دهند.

رایحه ها توازن را در سیستم های غیر ارادی بدن برقرار و آنها را متعادل می کنند. فلسفی درباره سازوکار رایحه درمانی در بدن می گوید: «گیرنده های بویایی در بینی، عطر را به سمت بخش لیمبیک مغز (مرکز کنترل عواطف و احساسات) هدایت و این رایحه ها عواطف را کنترل و خلق را متعادل می کنند. رایحه های سولول های گیرنده عصبی هم مؤثرند و جذب هورمون ها (مثلاً هورمون های شادی بخش مثل اکسی توسین، سروتونین و دوپامین) را کم یا زیاد می کنند. عطرها تغییرات فیزیولوژیکی هم در بدن ایجاد می کنند، مثلاً کاهش تپش قلب و در نتیجه کاهش اضطراب، گشاد شدن رگ ها و کاهش فشار خون.»

ترفندهای خانگی

برای پیشگیری و درمان افسردگی

همانطور که گفتیم مجموعه ای از علل و عوامل می تواند مانع یا باعث افسردگی شود. فلسفی برای جلوگیری از افسردگی این راهکارها را پیشنهاد می کند:
ورزش منظم: روزانه بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی، باعث ترشح اندروفرین می شود که یک مسکن طبیعی است. خلق و خور را بهبود می دهد و باعث می شود اخلاقی داخل بدن راحت تر حرکت کند و به اعضا و اندام های حیاتی (مثل قلب، کبد و مغز) برسد و راحت تر کارشان را انجام دهند.

تغذیه سالم: از مواد مفرح طبیعی در نوشیدنی ها و خوردنی ها استفاده کنید. غذاهای فراوری شده و کنسروها تعادل هورمونی بدن را به هم می زنند. قند عامل بسیار مهمی در افسردگی است. کافئین قهوه و نسکافه هم استخر دوپامینی داخل مغز را دچار مشکل می کند.

خواب کافی: سعی کنید شبی شش تا هشت ساعت خواب آرام در محیط تاریک داشته باشید. قبل از خواب با گوشی کار نکنید. امواج گوشی و نور صفحه آن باعث خشکی مغز می شود و کیفیت خواب را کاهش می دهد.

نور خورشید: نور خورشید نقش مهمی در تنظیم خلق و خور هورمون های بدن دارد. زیر نور خورشید قدم بزنید، پنجره ها را باز کنید که نور داخل خانه بتابد.

تنفس عمیق: ۱۰ نفس عمیق در زمان طلوع آفتاب، گردش خون را به شدت منظم و افکار منفی را تا حد زیادی کنترل می کند.

کنترل استفاده از فضای مجازی: فیلم های کوتاه و غیرمرتبطی که پشت سر هم می بینید، باعث اختلال تمرکز و ایجاد مشکل در ترشح هورمون ها می شود. طبیعت گردی، آموختن مهارت هایی مثل نقاشی، مجسمه سازی و موسیقی، رفت و آمدهای خانوادگی و قرار های دوستانه، نوشتن روزانه افکار، احساسات و چیزهایی که ناراحت تان می کند.

۹