

## راه حل ما برای مشکل شما

دکتر محمدرضا شرفی  
عضو هیات علمی دانشگاه تهران



● پسری دارم که کلاس دوم دبیرستان است و در رشته علوم انسانی درس می‌خواند. تا پایان دوره راهنمایی به لحاظ وضعیت درسی و اخلاقی شرایط خوبی داشت، اما از سال گذشته، علاوه بر افت شدید تحصیلی، اخلاق و رفتارش نیز بسیار بد شده است. بیشتر وقت خود را با دوستانش سپری می‌کند و از رفتارهای ناپسند آنها پیروی می‌نماید. برای مثال، گاهی با هم قرار می‌گذارند مدرسه نروند و کلاسشان را تعطیل کنند. موه‌های سر و صورتشان را مثل هم درست می‌کنند. شلوار لی خریده‌اند و برای این که مد روز باشد، سرزانونها، جیب‌ها و جاهای دیگر آن را پاره می‌کنند. از همه مهمتر این که اصلاً درس نمی‌خواند و بسیار پرخاشگر هم شده است. لطفاً راهنمایی بفرمایید چگونه باید با پسرم برخورد کنیم.

در پاسخ به این سؤال، توجهتان را به موارد زیر

جلب می‌کنم :

این صورت، چندان اصراری بر این که فرصت‌هایش را با دوستانش سپری کند، نخواهد داشت .

۷- چنان‌چه یکی از کارکنان آموزشی یا تربیتی مدرسه روی فرزندتان تأثیر مثبتی دارد، به‌طور خصوصی از او بخواهید که با فرزندتان وارد گفت و گو شده، بدون این که وانمود کند از شما چیزی شنیده است ، با او صحبت‌هایی درخصوص برنامه‌ریزی برای دروس، انتخاب دوستان خوب و مطلوب و نیز برقراری ارتباطات انسانی مناسب با والدین داشته باشد.

● من زنی ۳۲ ساله هستم و مدت دو سال است که ازدواج کرده‌ام. اگرچه همسرم مزیت‌های زیادی داشت، اما از همان اول هم علاقه جدی نسبت به او در من به وجود نیامد. من به ویژگی‌های دیگر ایشان از جمله اخلاق خوب، نجابت، ثروت و ... نگاه کردم و در نهایت با هم ازدواج کردیم . در حال حاضر هم بعد از گذشت دو سال از زندگی مشترکمان چندان احساس خوشبختی نمی‌کنم. نه این که همسرم آن امتیازاتش را از دست داده باشد، بلکه من مثل همان روزهای اول چندان علاقه‌ای به او ندارم . این موضوع که چرا من عشق را تجربه نکرده‌ام یا نمی‌توانم تجربه کنم، بسیار آزارم می‌دهد. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید.

با توجه به نکاتی که در نامه‌تان آمده است، مطالبی را ذیلاً متذکر می‌شویم :

۱- وجود مزایا و ویژگی‌های مثبتی همچون اخلاق نیکو، نجابت و امکانات مادی، پدیده‌هایی نیست که بتوان آنها را در افراد بسیاری پیدا کرد، به ویژه اخلاق نیکو که سرآمد همه فضیلت‌ها و خوبی‌هاست. لذا باید همسری را که واجد چنین خصوصیات باشد، یک نعمت‌الهی تلقی نمود، زیرا مهم‌ترین عامل پایداری زندگی‌های مشترک، داشتن ویژگی‌های اخلاقی ارزشمند است که همسران آنها را داراست و قدرشناسی و سپاس شما از آنها، می‌تواند زمینه رشد و فزونی نعمت‌ها را به دنبال

۱- اولین نکته ضروری این است که در تغییر دوره تحصیلی، نظیر راهنمایی به دبیرستان، به جهت تراکم و حجم زیاد دروس و نیز تنوع و دشواری کیفی آن‌ها، تا حدودی برای دانش‌آموزان افت تحصیلی به وجود می‌آید که اجتناب‌ناپذیر است و طبیعی تلقی می‌گردد و نیاز به زمان بیشتری احساس می‌شود تا فرد بتواند خود را با موقعیت جدید سازگار کند و تطبیق دهد.

۲- در چنین موقعیتی و با مشاهده اندکی افت تحصیلی ، سعی در کاهش و کنترل آن کنید و حتی الامکان با یاری گرفتن از معلم یا دبیری ورزیده عقب‌افتادگی تحصیلی‌اش را جبران کند.

۳- شکست تحصیلی اگر به نوعی کنترل یا جبران نشود، موجب احساس بی‌کفایتی شده، زمینه بروز و ظهور رفتارهای منفی، نظیر پرخاشگری را مهیا می‌کند. سعی کنید به نحوی بر رفتارهای مثبت او متمرکز شوید و با تحسین آن بخش از کارهای مثبت وی ، از رشد احساس بی‌کفایتی‌اش جلوگیری کنید.

۴- در قبال برخی رفتارهای دوره نوجوانی، نظیر پرخاشگری فرزندتان ، باید بدانید که پرخاشگری ، پاسخی به ناکامی‌های مکرر است و عکس‌العمل نشان دادن شما، غالباً وضع را بدتر از آن چه هست ، خواهد کرد؛ لذا به جای واکنش نشان دادن، موقتاً او را به حال خود واگذارید و از تشدید مسئله پیشگیری کنید. به طور قطع پس از مشاهده رفتار سنجیده و متین شما از ادامه پرخاشگری منصرف شده، سعی در تغییر رفتارش خواهد داشت .

۵- در فرصت‌هایی که فرزندتان وضع روحی و روانی آرامتری دارد، سعی کنید به نحوی سر صحبت را درباره موضوعات مورد علاقه‌اش باز کنید و با گفت‌وگوهای آرام و منطقی انتظارات خود را از او بیان نمایید.

۶- درخصوص دوستان فرزندتان ، ابتدا باید کاری کنید که فرزند شما ، روی شما به عنوان یک دوست حساب کند و رفتار شما چنین چیزی را نشان دهد. در

داشته باشد.

می‌کنم. من هر ماه از مطالب سودمند مجله شما بهره‌مند می‌شوم. دو فرزند پسر من ده ساله و سه ساله‌اند. فرزند ده ساله‌ام پسری بسیار متین، عاقل و درس‌خوان است و من از او راضی هستم. مشکلی که وجود دارد این است که او اکثر اوقات دچار تیک‌های عصبی می‌شود، مثلاً گاهی یقه لباس خود را می‌چود، گاهی چشم‌هایش به هم خورد و از این قبیل. او هم چنین از انگیزه کافی برای انجام کار، ورزش یا یادگیری کامپیوتر و امثال آن برخوردار نیست و پیگیری لازم را در این امور ندارد. برای مثال ابتدا برای انجام ورزش شنا ابراز تمایل می‌کند، اما پس از ثبت نام و گذشت چند هفته، دیگر رغبتی به ادامه این کار ندارد. علت انگیزه نداشتن او چیست؟ روابط عمومی او نیز ضعیف است و دوستان کمی دارد. برای بهبود ارتباط او با دیگران چه باید بکنم؟ اما فرزند دوم من بسیار پر تحرک، حساس و زودرنج است و تا حدودی رفتارهایش شبیه کودکان بیش فعال می‌باشد. هر گاه از چیزی، هر چند بی‌اهمیت، ناراحت می‌شود، هر چه دم دستش باشد پرتاب می‌کند و عصبی می‌شود. به پزشک نیز مراجعه کرده‌ایم و گفته‌اند باید انرژی او تخلیه شود. من باید چه کنم که هر دو فرزندم دارای روحیات و رفتار مناسب و سالم باشند؟ در ضمن همسر من به شدت درگیر کار است و در شبانه‌روز، شاید ۳ یا ۴ ساعت با بچه‌ها باشد. از نظر مالی زندگی ما الحمدلله تأمین است و من و پدرشان، هر دو تحصیل کرده هستیم. خواهشمندم مرا راهنمایی فرمایید.

متقابلاً حضور شما سلام عرض می‌کنیم. در مورد فرزند ده ساله شما، نکاتی چند را به اطلاعاتتان می‌رسانم:

۱- تیک‌های عصبی غالباً با یک منشاء نگرانی و اضطراب در درون فرد ارتباط دارند. به عنوان مثال کسانی که در اداره هیجانات خویش ناکام‌اند و نمی‌توانند به راحتی با اضطراب و نگرانی خویش کنار

۲- علاقه و محبت میان دو فرد، به ویژه همسران جوان، پدیده‌ای ناگهانی و دفعی نیست بلکه امری تدریجی است و به مرور زمان با شناخت طرفین از یکدیگر بیشتر و بیشتر می‌شود، زیرا شناخت مایه انس و الفت میان همسران می‌شود و انس و الفت نیز بر میزان علاقه آنها می‌افزاید.

۳- سعی کنید در فرصت‌های مناسب زندگی، علائق همسران را کشف کنید و با توجه داشتن به آنها، علائق منطقی او را تأمین نمایید. در این صورت محبت بیشتر همسران را به خود جلب کرده، متقابلاً زمینه برای رشد و افزایش محبت شما به همسران مهیا خواهد شد. نباید فراموش کنیم که اگر سعی در ابراز علاقه به همسر و توجه به علائق او نماییم، او نیز شرایطی جست‌وجو خواهد کرد که به رشد علاقه مندی ما و جلب محبت بیشتر مان بینجامد.

۴- مرتبه عشق با محبت متفاوت بوده، یک پله بالاتر از آن است. اگر شما عشق را در زندگی‌تان تجربه نکرده‌اید، ولی حداقل می‌توانید محبت متقابل میان خود و او را تجربه کنید و برای این کار از خودتان شروع کنید و در قبال خوبی‌ها، زحمات و تلاش‌هایش، نه تنها قدرشناس باشید، بلکه با مهر و عاطفه مناسب به آن پاسخ دهید. در این صورت به تجربه جدیدی می‌رسید که مؤلفه و محور اصلی آن محبت متقابل است. این اصل را در زندگی‌تان فراموش نکنید که اگر دسترسی به آرمانی نظیر عشق ندارید، خود را از مرحله پایین‌تر آن که همانا محبت و عاطفه انسانی است محروم نکنید. در این صورت خواهید دید که پا به پای رشد عواطف انسانی و متقابل، با انگیزه قویتر و نیرومندتری، زندگی‌تان را تداوم خواهید بخشید.

۵- در خاتمه از خداوند متعال بخواهید که چون مقلب القلوب حقیقی اوست، با لطف و عنایتش محبت و علاقه متقابلتان را فزونی بخشد.

● خدمت مسئولان محترم مجله پیوند سلام عرض



بیابند، دچار رفتارهای خاصی نظیر تیک‌های عصبی می‌شوند. لذا به شما توصیه می‌کنیم که از طریق گفت‌وگوی صمیمانه با فرزندتان و دقت در حالات و روحیاتش ببینید از چه چیزی ناراحت است و چه عاملی موجب رنجش و نگرانی‌اش شده است.

۲- ورزش و فعالیت‌هایی نظیر بازی‌های شاد و با نشاط، علاوه بر این‌که انرژی‌های درونی او را تخلیه می‌کند، موجب کاستن غم و اندوه وی شده، بار اضطراب او را کاهش می‌دهد. از این روی او را به مشغولیت‌های بازی و ورزش هدایت کنید.

۳- رفتارهای عصبی نظیر تیک‌ها بی‌ارتباط با نامساعد بودن فضای خانوادگی نیست. اغلب کودکانی که در محیطی ناامن زندگی می‌کنند، عکس‌العمل خویش را در قبال محیط ناآرام به شکل‌های مختلف و از جمله تیک‌های عصبی بروز می‌دهند، بنابراین توصیه می‌کنیم تا جایی که مقدور است آرامش محیط خانواده را حفظ کنید و از هرگونه عوامل محرک عصبی نظیر سرو صدا یا صدای بلند رادیو و تلویزیون و نظایر آنها، محیط زندگی‌تان را دور نگه‌دارید.

۴- فضای آرام و سرسبز پارک‌ها و بوستان‌ها روح را از آرامش لازم برخوردار کرده، هرگونه رنج و نگرانی را از کودکان دور می‌سازد. در فرصت‌های ممکن فرزندتان را به دامن طبیعت ببرید و ساعتی را به او فرصت بدهید تا با مجاورت و انس با طبیعت، بر نگرانی‌اش فاتق آید و حتی‌المقدور با همراهی و مصاحبت شما و خانواده با خاطره‌خوشی به منزل مراجعت کند و با آرامش به خواب مطبوعی فرو رود.

۵- برای بهتر شدن روابط فرزندتان با دوستانش، گاهی به او اجازه دهید که آنها را به منزل دعوت کرده، ساعات خوبی را سپری کنند و خاطره خوبی از این لحظات داشته باشند. این امر به تحکیم روابط و پیوندهای دوستانه میان آنان کمک خواهد

کرد.

و اما در مورد فرزند سه ساله شما نیز چند نکته را عرض می‌کنم:

۱- بیش‌فعالی، پدیده‌ای است که با وجود سازوکارهای سنجیده، قابل کنترل است، از جمله این که بخش قابل توجهی از فرصت خود را صرف بازی کردن با فرزندتان کنید یا موقعیت‌هایی ایجاد کنید که به بازی‌های مورد علاقه‌اش بپردازد. بازی و ورزش از رنج‌های روحی آدمی می‌کاهد.

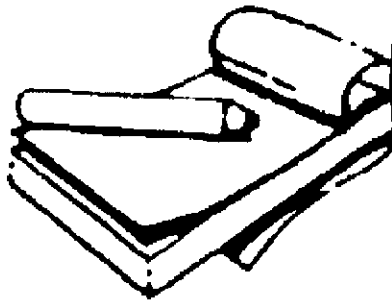
۲- زمینه‌های بروز عصبانیت او را کشف کنید و با کنترل آنها از بروز خشم و پرخاشگری، حتی‌المقدور، جلوگیری کنید. زیرا اگر به‌درستی بدانید که چه عواملی خشم او را بر می‌انگیزد، در کنترل آن حالت‌ها موفق‌تر عمل خواهید کرد.

۳- با تقسیم عادلانه محبت، توجه و پاداش میان

۲۵

پیوند

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی  
تابستان ۱۳۸۶  
شماره ۱۳۳ - ۱۳۲ - ۱۳۵



فرزندانان، از بروز حسادت میان آنها پیشگیری کنید، زیرا وجود بهانه کوچکی کافی است که میان آن دو را به هم بزند و خشونت و پرخاشگری بر روابطشان حاکم گردد.

۴- از فعالیت‌هایی مثل نقاشی، رنگ آمیزی، بازی‌های فکری، پازل‌ها و قطعات چیدنی برای هدایت انرژی فراوانش استفاده کنید که علاوه بر آن، قادر است به تمرکز بیشتر و افزایش دقت بهتری برساند.

### ● جوانی هشتم ۲۶ ساله و فارغ التحصیل مقطع

کارشناسی رشته اقتصاد بازرگانی. از کودکی به طور مادرزادی به لکنت زبان مبتلا بوده، از این نظر دائماً احساس رنج و عذاب می‌کنم. از آن جا که نمی‌توانم عقیده و نظر خود را درباره مسائل مختلف بر زبان جاری کنم، گوشه‌گیر شده، در تنهایی احساس راحتی می‌کنم. از حضور در اجتماع و میهمانی به شدت می‌ترسم، چرا که دچار استرس و اضطراب می‌شوم و دست و پایم را گم می‌کنم. بدین ترتیب، به فردی خجول و کمرو مبدل شده‌ام و به رغم دارا بودن ۲۶ سال سن، بسیاری از مهارت‌های اولیه زندگی اجتماعی را بلد نیستم، زیرا خانواده‌ام از همان کودکی مرا فردی دست و پا چلفتی تلقی کرده و از فراگیری فنون و مهارت‌های مختلف بر حذر داشته‌اند. باور بفرمایید که هنوز دوچرخه‌سواری، موتورسواری و رانندگی اتومبیل و خیلی از مهارت‌ها را بلد نیستم و این به خاطر آن است که خانواده‌ام اعتماد به نفس و جسارت و جرئت انجام کارها را از من گرفته‌اند و از همان کودکی اجازه استقلال و اتکا به خود را به من نداده‌اند. من از آینده خود به شدت می‌ترسم و احساس می‌کنم سن عقلی من رشد نکرده و فقط سن تقویمی من تغییر کرده است. به همین خاطر، بعضی اوقات در تنهایی و خلوت از خود می‌پرسم

فردی با این صفات و ویژگی‌ها چگونه می‌تواند در آینده مستقل باشد، ازدواج کند، خانواده‌ای را اداره کند و به عبارت بهتر، خودی نشان دهد و ابراز وجود نماید؟! خواهشمندم مرا راهنمایی فرمایید و راه‌های افزایش اعتماد به نفس و رهایی از حالت انزوا و گوشه‌گیری را در اختیارم قرار دهید، زیرا هر لحظه که می‌گذرد، دنیای من تنگ‌تر و عرصه برایم محدودتر می‌شود.

با سلام و احترام، نامه محبت‌آمیزتان دریافت شد. به نظر می‌رسد اگر نکات زیر مورد توجه و دقت جناب‌عالی قرار گیرد، در روند زندگی‌تان، به یاری خدا، تغییرات مطلوب ایجاد شود.

۱- از متن نامه شما، که با خط بسیار زیبایی نوشته‌اید، بر می‌آید که در رشته خوشنویسی مهارت دارید و این امر نه تنها وجود نقطه قوتی را در شما به اثبات می‌رساند، بلکه زمینه‌ای است برای این که در صورت تمایل، در این رشته به تربیت کارآموز خوشنویسی به صورت کلاس‌های خصوصی یا گروهی بپردازید و الحمدلله استعداد و هنر آن را دارا هستید. هم چنین می‌توانید با برخی ناشران که آثاری را به صورت خوشنویسی عرضه می‌کنند مکاتبه کرده، اعلام آمادگی نمایید. به طور حتم، ان شاء الله، فرصتی برای کارآفرینی شما به وجود خواهد آمد.



۲- این واقعیت را بپذیرید که اگر نقیصه‌ای در وجود ماست، نظیر لکنت زبان، این امر نباید بر همه وجودمان تأثیر منفی گذاشته، همه روح و روان ما را تسخیر کند. شما در سایر ابعاد، نظیر قدرت تفکر، نوآوری و خلاقیت، ادامه تحصیلات تا سطح کارشناسی ارشد یا دکتری و زمینه‌های هنری، قابلیت‌هایی دارید که نباید آنها را نادیده بگیرید، زیرا غفلت از آنها موجب عدم بهره‌برداری از چنین فرصت‌ها و موهبت‌هایی می‌شود.

۳- یادگیری مهارت‌های روزمهره نظیر دوچرخه، موتور و ماشین‌سواری، هیچ ارتباطی با لکنت زبان نداشته و ندارد و این ناتوانی فقط نتیجه تلقین‌های منفی و مکرری است که شما نسبت به خود داشته‌اید. لذا به شما توصیه می‌کنیم در اولین فرصت به فراگیری این مهارت‌ها اقدام کنید. با تسلط بر هر یک از مهارت‌های مذکور خواهید دید که ضریب اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد.

۴- اگرچه بخشی از مشکلات امروزتان به نحوه رفتار والدین شما بستگی دارد، اما از این به بعد، خود شما هستید که تصمیم می‌گیرید چگونه زندگی کنید. این واقعیت را بپذیرید که شما می‌توانید خیلی چیزها را تغییر دهید. اگر تاکنون والدینتان در تربیت شما کوتاهی کرده و تأثیرات نامطلوب بر شما داشته‌اند، ولی از این پس شما مسئول زندگی و آینده‌تان هستید و اگر بخواهید زندگی بهتری داشته باشید، امکان و فرصت آن را خواهید داشت.

۵- بخش دیگری از مشکلات شما محصول تلقین‌های منفی است که در طول سال‌های گذشته نسبت به خود اعمال کرده‌اید. به‌طور حتم قبول دارید که تلقین‌های آدمی نسبت به خویش، اعم از مثبت و منفی، تأثیرگذار است. پس بیاپید از این پس به خود، تلقین مثبت کنید و شخصیت جدیدی برای خود بیافرینید.

۶- برای تلقین اثر بخش، شب‌ها قبل از خواب و زمانی که در بستر کاملاً آرام گرفته‌اید و عضلات

بدنتان در حالت آزاد و رها می‌باشند، این جملات را چند بار به آرامی بر زبانتان جاری کنید و یا در دل آنها را خطور دهید:

«به لطف خدا، هر روز اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنم». یا این جمله که: «به فضل الهی، توانایی انجام کارهایم را دارم».

۷- درخصوص سن عقلی نیز یادآوری می‌کنیم که نه تنها در این خصوص نباید نگران باشید، بلکه امیدوار باشید که این ویژگی در انسان‌ها، امری قابل رشد و تعالی است و از طریق استفاده از روش‌هایی نظیر گسترش دایره معلومات عمومی و دانش اجتماعی و نیز برقراری ارتباطات انسانی بیشتر، می‌توانید به پختگی و تجربه زندگی خود بیفزایید.

۸- در مورد این عبارت که نوشته بودید احساس افراد معلول و ناقص العضو را دارید، باید خاطر نشان کنیم که بسیاری از افراد ناقص العضو مایل‌اند به جای شما باشند، یعنی نقص عضو نداشته باشند، حال آن‌که شما دارای این موهبت الهی هستید، یعنی از نظر جسمی و فیزیکی سالم‌اید، اما متأسفانه قدرشناس چنین نعمت‌هایی نیستید. بنابر فرموده قرآن کریم: «لئن شکرتم لازیدنکم و لئن کفرتم ان عذابی لشدید» (سوره ابراهیم، آیه ۷).

«اگر شکرگزاری کنید، (نعمت خود را) بر شما خواهم افزود و اگر ناسپاسی کنید، مجازاتم شدید است».

پس بیاپید قدری به سرمایه‌های خدادادی‌تان بیندیشید و بدانید بسیاری هستند که در حسرت نعمت‌ها و موهبت‌هایی‌اند که شما آنها را دارا می‌باشید.

۹- درخصوص معرفی کتاب‌های روان‌شناسی، پیش‌نهاد می‌کنیم که با فروشگاه مرکزی انجمن اولیا و مربیان مکاتبه کنید و از آنها بخواهید فهرست آخرین انتشارات خود را برایتان ارسال کنند تا در آن صورت فرصت انتخاب نیز داشته باشید. برایتان در همه حال آرزوی موفقیت داریم. **و السلام**.