

جای محبت را بگیرد؟ آیا خرید کردن می تواند

پدر، خسته از سر کار برمی گردد. در خانه را که باز می کند، با صورت غمگین دخترش روبه رو می شود. دخترک گوشه ای نشسته و با گوشه ی آستین اش، اشک های خود را پاک می کند؛ آن قدر در ناراحتی خود فرورفته که دیگر متوجه حضور پدر نمی شود.

پدر از دیدن این صحنه، بسیار آشفته می شود. با عجله به سمت دختر حرکت می کند و با دلهره ی شدیدی می گوید: «عزیزم، چی شده؟ مامان اذیت کرده؟ گریه نکن دیگه. اگه گریه نکنی، قول می دم هرچی بخوای، برات بخرم.» با شنیدن این حرف ها، دخترک کمی آرام تر می شود اما یک دفعه صدای مادر از آشپزخانه بلند می شود: «دوباره زود قضاوت کردی؟ من از صبح، نگاه داری بچه ات رو کردم، الآن هم به جای تشکر...» و صدای گریه ی دختر، دوباره بلند می شود.

خلاصه پدر مجبور می شود دخترک را بغل کند، او را به سوپرمارکت ببرد تا هر نوع تنقلاتی که دوست دارد، برایش بخرد. دختر با لبخندی زیرکانه، تمام خوراکی ها را زیر نظر می گیرد تا بهترین انتخاب ها را داشته باشد. پدر پس از حساب کردن تنقلات، به همراه کودک اش به سمت منزل حرکت می کند. در راه به یاد جر و بحث هایی می افتد که هنگام خروج از خانه با همسرش کرده بود؛ بنابراین مسیر خود را به سمت بوتیک تغییر می دهد تا مجوز ورود به خانه را کسب کند؛ در این فکر است که حالا هم دخترش را آرام کرده و هم از گلایه های همسرش، در امان می ماند.

- آیا این گونه درمان های قطعی، برای مشکلات زندگی، کارساز هستند؟
- آیا خرید کردن می تواند جای محبت را بگیرد؟
- آیا همه چیز همین جا تمام می شود؟
- بهتر نبود وقتی پدر با چهره ی غمگین دختر روبه رو شد، به جای قضاوت سریع، با آرامش، کنار او می نشست و به حرف هایش گوش می داد سپس به سمت همسرش می رفت و از او به خاطر نگاه داری از فرزندشان تشکر می کرد؟

اگر بیش تر فکر کنیم، متوجه می شویم که خیلی وقت ها ریشه ی مشکلات

و سختی ها، رفتارهای اشتباه ماست و ما تنها کسی را که مقصر نمی دانیم، خودمان هستیم. در نظر نمی گیریم این ما هستیم که فرزندان مان را تربیت می کنیم؛ این ما هستیم که آنان را به چیزهای مختلف عادت می دهیم؛ تنها ما هستیم که می توانیم با توجه و ابراز محبت، رفتار فرزندان را شکل دهیم.

هنگامی که فرزند خود را در حال گریه کردن می بینیم، باید آرامش خودمان را حفظ کنیم. اگر کنترل خود را از دست بدهیم، موجب به وجود آمدن استرس در فرزندان می شویم و حالت روحی او را وخیم تر می کنیم. باید او را در آغوش بگیریم و با نوازش دستان خود، او را به صحبت کردن درباره ی علت ناراحتی اش، تشویق کنیم.

کشیدن دست نوازش بر سر فرزندان هنگام شنیدن صحبت های آنان، موجب آرامش روحی - روانی شان می شود.

خریدن تنقلات مختلف، تنها یکی از کوچک ترین راه های ابراز محبت ماست و ما به جای آن، می توانیم کمی با فرزندان بازی کنیم. درضمن باید در نظر داشته باشیم که تربیت و نگاه داری فرزند، هم بر عهده ی پدر می باشد و هم از وظایف مادر محسوب می شود؛ پس هر دو باید از یکدیگر به خاطر زحمتهایی که می کشند، قدر دانی کنند. پدر و مادر باید در کنار یکدیگر باشند تا فرزندشان احساس آرامش داشته باشد.

باید به خاطر فرزندان مان، اشتباهات خود را قبول کنیم و از این به بعد به دنبال راه های بهتری برای تربیت صحیح فرزندان مان باشیم.

علی لوح موسوی



رازهای شادکامی

نکته‌هایی برای تبدیل روزهای کسل‌کننده به شادترین لحظات زندگی

■ لبخند بزنید:

محققان دانشگاه «میشیگان» معتقدند همین لبخند زدن ساده، سبب می‌شود ۴۳ ماهیچه در صورت شما منقبض و منقبض شوند؛ در نتیجه فعل و انفعالات مغز تغییر پیدا می‌کند و روحیه‌ی شادمانی و نشاط در شما ایجاد می‌شود. حتی اگر لبخندتان در ابتدا مصنوعی باشد، به‌زودی طبیعی می‌شود. علاوه‌براین، لبخند مسری‌ست و شما می‌توانید با یک لبخند ساده، آن را به تمام دوستان و همکاران خود سرایت دهید و نشاط و روحیه را به آنان هم هدیه کنید.

■ زیر آفتاب بنشینید:

پروفسور «دان اورن»، روان‌شناس دانشگاه «ییل» معتقد است: «دست‌کم روزی ۳۰ دقیقه نشستن در آفتاب، آرامش و روحیه‌ی بالایی به فرد می‌دهد

و افسردگی و بی‌حالی را رفع می‌کند.» قرار گرفتن در معرض نور خورشید، موجب افزایش تولید انتقال‌دهنده‌های پیام عصبی (نوروترنسمیترها) از جمله «سروتونین» در مغز می‌شود که افزایش این هورمون، موجب بالا رفتن سطح شادی و روحیه می‌شود. در زمستان، آفتاب ظهر، بهترین شادمانی را برای شما به ارمغان می‌آورد اما در روزهای گرم تابستان، آفتاب صبحگاهی، شما را به اوج شادابی و نشاط روحی می‌برد.

■ یک لیوان پر، آب خنک بنوشید:

باتوجه به این‌که ۶۰ درصد بدن انسان از آب تشکیل شده و حتی ۸۵ درصد بافت مغز نیز از آب است، عجیب نیست که با کمبود آب در بدن، احساس سرگیجه، سردرد، بی‌حالی و بی‌بوست به شخص دست‌دهد. دست‌کم روزی ۸ لیوان نوشیدنی مصرف کنید. البته همه‌ی نوشیدنی‌ها، خاصیت آب را ندارند؛ به‌طور نمونه، کافئین مدر (ادرار آور) است و با مصرف آن، بدن آب بیش‌تری از دست‌می‌دهد. بعضی آبمیوه‌ها و نوشیدنی‌ها هم که دارای سدیم هستند، ذخیره‌ی آب بدن را تا حد بسیاری مصرف می‌کنند؛ پس بهترین گزینه برای نوشیدنی، همان آب یا آب معدنی‌ست.

■ جوراب ضخیم بپوشید:

برای این‌که احساس آرامش درونی کنید، جوراب‌های ضخیم بپوشید و دست‌های‌تان را دور یک فنجان چای داغ، حلقه کنید. دکتر «چالز رایسون»، مدیر کلینیک ایمنی‌شناسی رفتاری دانشگاه «موری» معتقد است: «دست و پای گرم، رابطه‌ی بسیار نزدیکی با آرامش و نشاط درونی دارد.» مطالعات و تحقیقاتی که راجع به کاهش اضطراب در دانشگاه «هاروارد» انجام شده، نشان‌می‌دهد افراد آرام و بانشاط، دست و پای گرمی دارند.

■ کاکائوی داغ؛ نوشیدنی شادی‌آور:

برای رهایی از کسالت بعدازظهرها، یک لیوان کاکائوی داغ بنوشید. دکتر «آلن‌هایرش» معتقد است شکلات، یک نوع ماده‌ی غذایی بسیار مقوی و انرژی‌زاست زیرا سرشار از موادی‌ست که روی فعل‌وانفعالات مغز تأثیر می‌گذارند و تقویت روحیه را سبب می‌شوند. یکی از مواد موجود در کاکائو، کافئین است که منبعی غنی از انرژی به‌شمار می‌آید. ماده‌ی بعدی، «آندورفین» است که درد را تسکین می‌دهد. البته چنان‌چه خوردن موادی مانند کاکائو که کالری بسیار بالایی دارد، به هر دلیلی برای‌تان مضر است، حتی نفس کشیدن در بخاری که از کاکائوی داغ برمی‌خیزد نیز شما



سال هشتم، شماره ۸۶ / فروردین ۱۳۹۰

آیین نوروز

رقص با پروانه‌ها در ماه فروردین خوش است
بارشی چون چشم فرهاد از غم شیرین خوش است

با وضو از اشک غم در کوره‌راه زندگی
پنجره را برگشودن بر خدا و دین خوش است

با ترنم‌های باران بهار، تازه شدن
سینه را پاکیزه کردن از غبار کین خوش است

زایش بانگ انال‌الحق از سَودای وجود
پر کشیدن از ندار بر دار بالا، این خوش است

با خدا و عشق، هم‌پا از کران تا بیکران
فاتح خود زنده بودن بر چنین آیین خوش است

مرضیه کمالی‌تژاد



را مسرور و شادمان می‌کند. دکتر «هایریش» می‌گوید: «استنشاق بوی مطلوب مانند بوی شکلات، هم در تقویت روحیه مؤثر است و هم عطر شور و شوق و مسرت را در وجودتان می‌پراکند.»

■ تلویزیون‌ها خاموش:

خاموشی تلویزیون برای تمام افراد خانواده، مفید است. تحقیق و بررسی‌های تکمیلی در این باره نشان می‌دهد پس از تماشای برخی تبلیغات و پیام‌های بازرگانی از تلویزیون، بچه‌ها حالت افسردگی و عصبی پیدا می‌کنند. با خاموش کردن تلویزیون، وقت بیش‌تری دارید تا ارزش محبت و زندگی واقعی را درک کنید و به دیگران نیز هدیه دهید. هرچند وقت یک‌بار، کنترل تلویزیون را جایی مخفی کنید تا به‌همراه تمام افراد خانواده، از زندگی لذت ببرید.

■ به یوگا بپردازید:

روی پاهای‌تان بایستید. شانه‌ها پایین، انگشتان دست را به هم بند کنید و دست‌ها را رو به بالا بکشید. کف دست‌های‌تان رو به سقف باشد. پاها را محکم روی زمین فشار دهید و در همین حالت، ۱۰ مرتبه آرام، نفس عمیق بکشید. «یوگا» نه‌تنها روح شما را تسکین می‌بخشد، بلکه شادابی و طراوت را نیز به شما ارزانی می‌دارد.

■ خاطرات شیرین را مرور کنید!

برای انرژی‌گرفتن و شارژ شدن، روی میز کارتان یکی از عکس‌های زیبا و به‌یادماندنی خانوادگی که خاطرات خوشی را برای‌تان تداعی می‌کند، بگذارید. دکتر «جودی وایسر»، مدیر مرکز «عکس‌درمانی» در «ونکوور» می‌گوید: «خیره‌شدن به یک عکس، موجب می‌شود هوشیاری شخص به سمت آن موقعیت زیبا و جذاب حرکت کند و احساس «هیپنوتیزم» به فرد دست دهد و احساس کند در آن فضا و زمان است.»
دکتر «دیوید کراس»، نویسنده‌ی کتاب «عکس‌درمانی و سلامت روحی» هم معتقد است: «دیدن عکس‌های به‌یادماندنی، ناراحتی و افسردگی را از میان می‌برد و روحیه و نشاط را جایگزین می‌کند.»

■ اخم‌ها باز!

همیشه خونگرم، مهربان و خوش‌خلق باشید. دوستانه‌برخورد کردن، حتی وقتی عصبانی و ناراحت هستید، لذت از زندگی و احساس خوشبختی را افزایش می‌دهد. در این خصوص مطالعه‌ای در دانشگاه «فارست» روی دانشجویان انجام شد و نتیجه این بود که هم دانشجویان درون‌گرا و گوشه‌گیر و هم دانشجویان برون‌گرا و شاداب، پس از این‌که با هم صمیمی شدند و رفتارشان دوستانه و خونگرم شد، احساس شادمانی و مسرت کردند و هیچ‌کدام، دیگر غمگین و ناراحت نبودند.



گردآوری و تنظیم: حمیدرضا خوشنویس
مشاور و مدرس مهارت‌های زندگی، خلاقیت و کارآفرینی