



حکمت

صحیفه سجادیه
امام سجاده (ع)

خدایا! برزاری و تضرع ما به درگاهت رحم کن، و چون خودمان را به تو سپرده ایم، بی نیازمان کن.

خدایا! سلامت دل های ما در یاد عظمت خود قرار ده و آسایش تن و صحت بدن ما را به شکر نعمت و سپاس گزاری خود بدار.

الهی؛ بر ما منت گذار و بخششت را بر ما آسان فرما، و با گذشت خود، ما را از کیفرت رهایی بخش.

✿ به خودتان آرامش بدهید

ما عادت داریم همیشه به سلامتی هر کسی فکر کنیم به جز خودمان. ولی هیچ کاری بهتر از این نیست که به خودمان بگوییم «به فکر سلامتی خودت باش» تا به مشکلات عاطفی دچار نشویم. هنگامی که ناراحت و عصبی هستید این را باور داشته باشید که چیزهای خوب اتفاق می افتد. به احساسات و تمایلات درونی تان گوش دهید و به جای سرزنش کردن، خودتان را آرام کنید. فکر کنید در حال حاضر چگونه می توانید خودتان را آرام کنید و چه کاری می توانید انجام دهید، نه به این دلیل که به آن نیاز دارید، بلکه به این دلیل که می خواهید از سلامت خودتان مراقبت کنید. اگر بخواهید به دیگران آرامش و انرژی بدهید، ابتدا باید خودتان را آرام کنید پس به دنبال راه هایی برای بازگرداندن انرژی خود باشید. برای يك کودک، يك مادر شاد و پر انرژی صد برابر بهتر است.

✿ کمال گرایی را فراموش کنید

خیلی از والدین فشار زیادی روی خودشان و فرزندان شان می آورند تا طبق استاندارد مشخصی زندگی کنند. استاندارد داشتن عالی است، اما اگر هدف تان فوق العاده بودن است، باید رهاپیش کنید. تلاش برای فوق العاده بودن، زمان و انرژی بیش از حدی می طلبد. گاهی اوقات خوب انجام دادن کاری، همه آن چیزی است که نیاز دارید. مطالعات نشان می دهد والدینی که سعی می کنند بهترین چیزها را برای فرزندان خود فراهم کنند، سریع تر خسته و فرسوده می شوند. آرزوی رسیدن به کمال تربیت فرزند، انرژی زیادی را از والدین می گیرد. والدین باید اعتراف کنند که افراد کاملی نیستند و هیچ قانون ایده آلی برای بزرگ کردن فرزندان وجود ندارد. يك مادر به اندازه کافی خوب و نه ایده آل هر کاری که در توانش است انجام می دهد، نیازهای خود را می شناسد و سعی می کند با فرزند خود در ارتباط باشد و بداند که نمی تواند همه چیز را کنترل کند و مسؤول همه چیز باشد. پس خودتان را هم دریابید، چون قرار نیست همیشه در کنار فرزندان باشید.

✿ تعادل داشته باشید

خود را با مادران دیگر مقایسه نکنید و در انتظاراتی که از فرزندان تان دارید تجدید نظر کنید. فکر کنید که چگونه می توانید این توقعات را پایین بیاورید، در چه کارهایی می توانید از دیگران کمک بگیرید و چه کارهایی را خودتان می توانید انجام دهید. هیچ کس نمی تواند همه کارها را به تنهایی انجام دهد پس باید از دیگران کمک بخواهد و این کار کاملاً طبیعی است. یکی از بزرگ ترین اتلاف وقت ها در خانه، این است که شما به عنوان پدر یا مادر، سعی دارید همه کارها را به تنهایی انجام دهید. می توان کارها را از سنین کودکی به بچه ها محول کرد.

جمع و جور کردن اسباب بازی ها، تمیز کردن ظرف ها، جارو کردن اتاق و گردگیری، بعضی از وظایفی است که کودکان هم می توانند به خوبی از پس شان برآیند. به فرزندان خود بها بدهید. مشخص کنید که از هر عضو خانواده چه انتظاراتی دارید. برای فرزندان يك نمودار وظایف تهیه کنید. وقتی بدون آن که مدام بالای سر بچه ها باشید و تك تك چیزها را به آنها گوشزد کنید، خودشان کارهای روزمره را انجام دهند، زندگی برای شما هم آسان تر می شود. شاید در ابتدا این کار زمانبر باشد، اما با تمرین کافی، به زودی می توانید به تنهایی از پس کارهای روزمره برآیند.

✿ برای بچه ها بیش از اندازه فعالیت قرار ندهید

بسیاری از بچه ها درگیر حجم انبوهی از کلاس های فوق برنامه هستند. این مساله فشار زیادی به بچه ها و همین طور والدین وارد می کند. این که فعالیت های مختلفی برای بچه ها در نظر بگیریم، خیلی خوب است، اما لازم نیست همه آنها در طول يك فصل انجام شوند. فعالیت های کلاسی را پراکنده کنید تا فرزندان و شما از فعالیت زیاد خسته نشوید.

✿ اتاق بچه ها را منظم نگه دارید

به فرزندان تان یاد بدهید از زمانی که وارد خانه می شوند، مسؤولیت قراردادن وسایل شان در جای خود بر عهده آنهاست. اگر قوانین سرپیچی کردند، باید عواقبی وجود داشته باشد. اگر بچه ها یاد بگیرند وسایل را همیشه يك جا قرار دهند، وقت کمی را صرف پیدا کردن آنها می کنند. مرتب نگه داشتن اتاق مهارتی عالی برای آموزش به فرزندان و جلوگیری از تذکرات هر روزه و در نهایت فرسودگی و خستگی والدین در طول زمان است.

چند نکته برای مادران پرمشغله و خسته که نیاز به استراحت دارند

مانده نباشی!



اکثر مادران اعتراف نمی کنند که روزهای خسته کننده زیادی را پشت سر گذاشته اند. ناراحتی از سرو صدای بچه ها و آشفتگی مداوم در اطراف خانه همه وقت يك مادر را می گیرد. وقتی کودکی به دنیای می آید، مادر احساس می کند کنترل زندگی خود را از دست می دهد. اما دستگاه عصبی هم مانند سایر اعضای بدن دچار بیماری می شود. خستگی مزمن اغلب باعث مشکلات خلقی می شود و این در طبقه بندی بیماری ها قرار گرفته است و راه هایی برای حل این مشکل وجود دارد. در اینجا روش های مختلفی برای والدینی که انرژی شان پایین آمده است پیشنهاد می شود.

عطیه رضایی

روان شناس بالینی

✿ برنامه ریزی کنید

تعیین کنید چه چیزی در زندگی برای شما ارزش زیادی دارد؟ این طور بهتر می توانید تصمیم بگیرید که چه فعالیتی را می خواهید انجام دهید و کدام يك را نپذیرید. اگر به هر فرصتی که در زندگی پیش می آید جواب بله بدهید، خسته و فرسوده می شوید و به همه کارهای خود نمی رسید و در نتیجه تبدیل به پدر یا مادری می شوید که بیش از اندازه خسته است و به راحتی آشفته می شود. همیشه فهرستی از کارهایی که باید انجام شوند در کیف خود داشته باشید که وقتی چیزی یادتان افتاد که باید انجام دهید، بتوانید به آن فهرست اضافه کنید. اگر کاری است که به زمان قابل توجهی نیاز دارد، برنامه ریزی کنید که چه زمانی می توانید آن را انجام دهید و در تقویم تان آن زمان را به آن کار اختصاص دهید.

✿ با فرزند خود ارتباط سالم داشته باشید

وقتی با کودکان مشکل دارید، به این فکر کنید که می توانید در رابطه خود با فرزندان چه تغییری انجام دهید. آموزش زندگی بهتر برای کودک به وضعیت مالی که در آن زندگی می کنید بستگی ندارد، بلکه بیشتر به روابطی که پیرامون او و شما والدین وجود دارد بستگی دارد. اگر می خواهید ارزش های خودتان را به فرزندان تان هم منتقل کنید، بهتر است با آنها وقت بگذرانید تا این موضوع اتفاق بیفتد. برای این که تأثیر مثبتی بر شکل گیری شخصیت بچه ها داشته باشید، باید تمرین و تکرار کنید و از همه مهم تر وقت بگذارید.