

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

محبت درمانی

فاطمه شعبی



محبت درمانی

فاطمه شعیبی

نوبت چاپ: اول

تعداد: نامحدود

انتشار برای وب: فاطمه شعیبی

تعداد صفحات همراه جلد: ۵۵ صفحه

انتشار: رایگان

سال انتشار: ۱۳۹۲

نشر الکترونیکی: کتاب سبز

فهرست

مقدمه

نیاز به تعلق

نشانه های محبت

محبت درمانی

امنیت روانی

امنیت عاطفی

نظریات امنیت روانی

ارضا نیازهای ایمنی

جستجوی محبت

احساس ناامنی

چهارده نشانه احساس ناامنی

انرژی روانی چیست؟

ارتباط محبت و حسادت

رشد در دوره بحرانی

نیاز کودک به امنیت

نیازهای دوره نوجوانی

خانواده و امنیت روانی
ابعاد تاثیر گذاری محبت
روش های دوست یابی
توصیه های دیل کارنگی
چگونه احترام دیگران را جلب کنیم؟
تداوم دوستی
احترام یک مسئولیت است
چطور احترام دیگران را نگه داریم؟
چگونه به کودکان مهرورزی کنیم؟
تاثیرات ابراز محبت به کودک
راههای ابراز محبت
نکات لازم در مهر طلبی کودک
بهترین راه نشان دادن احترام به فرزندان چیست؟
کودکان و الگوی احترام
منابع

از محبت مسها زرین شود

از محبت تلخها شیرین شود

از محبت درد ها شافی شود

از محبت درد ها صافی شود

از محبت شاه بنده می کنند

از محبت مرده زنده می کنند

کی گزافه بر چنین تختی نشست

این محبت هم نتیجه دانش است

(حضرت مولانا جلال الدین بلخی)

در روابطتان دچار مشکل شده اید؟ در صدر توجه نیستید؟ بر خورد دوستان
با شما سرد است؟ کسی حال شما را نمی پرسد؟ با همسرتان دچار تنش و در
گیری هستید؟ فرزندان تان از فرمان شما سر پیچی می کنند؟ با همکاران یا
با رئیس تان مشکل دارید؟ علت چیست؟ چه باید کرد؟ بهترین کار چیست؟

مقدمه

نیاز به محبت و احترام نیازی فطری و روانی است که در همه انسان‌ها به ویژه در کودکان وجود دارد. برخورد توأم با احترام و محبت موجب سلامت روان و تقویت عزت نفس می‌گردد. محبت به معنی دوست داشتن کسی و تکریم به معنی حب ذات و دوست داشتن خود است. اگر محبت از جانب دیگران به فرد ابراز شود، موجب احساس رضایت و خشنودی او می‌گردد. مصداق شعر وز محبت خارها گل می‌شود را در زندگی تان تجربه کنید. اگر این توصیه حکیمانه را به کار گیریم در آینده‌ای نه چندان دور شاهد جامعه‌ای سالم و بدون تنش خواهیم بود.

نیاز به تعلق

نیاز به تعلق داشتن باعث می‌شود، ما خواستار این باشیم که دوست داشته شویم و دوست بداریم. همین نیاز ما انگیزه انجام بسیاری از رفتارهای ماست. آشنائی‌ها، دوستی‌ها، فداکاری‌ها، کمک کردن‌ها، روابط دوستانه، عشق و محبت و...

همه به محبت جواب می دهند. اساس روابط بر محبت بناست. ذات انسان بر اساس محبت بنا شده است. محبت دارای انرژی بسیار زیادی است. تمام موجودات زنده نیازمند محبت هستند، بچه های کوچک، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان، سالمندان و حتی گیاهان و جانوران هم به محبت پاسخ می دهند. جواب محبت هیچ چیز به جز محبت نیست. محبت از عناصر گوناگونی تشکیل شده است از جمله، شادی، احترام، ارزشمندی و... جواب شادی فقط شادیست و جواب احترام نیز فقط احترام.

نشانه های محبت

انسان موجودی است صددرصد محبت گرا. تا کنون کمتر روشی کارایی محبت را برای حل مشکلات داشته و باعث ایجاد روابط و استحکام دوستی و هم زیستی... شده است. با توجه به این که محبت عملی و کاربردی مصادیقی دارد ما خود موضوع محبت را معیار قرار داده و به مصادیق اشاره می کنیم یعنی مواردی که آنها در واقع نوعی محبت و اثر محبت را دارد مانند هدیه، تشویق، احترام، تعریف و تمجید.

محبت درمانی

محبت درمانی عبارت از رفتاری است که در تعاملات و برخوردهای خود با سایر افراد داریم و شامل احترام و ارزش گذاری و حس مهربانی و عطف و نسبت به هم نوعان مان می باشد. نتیجه محبت کردن به دیگران، برقراری ارتباطات صمیمانه تر و کمک به رشد و تعالی افراد است.

در محبت درمانی اساسی ترین نیازهای روانی عبارتند از:

نیاز به تبادل محبت، احترام، امنیت و نیاز به احساس ارزشمند بودن. فرد در هر سطحی از اقصای جامعه باشد نیاز به "حس ارزشمند بودن" و مطرح بودن در اجتماع خود را دارد. لازمه تبادل محبت یک کشش درونی است که بر تمام رفتارهای فرد تاثیر می گذارد.

محبت انگیزه ای بسیار قوی است تا فرد را برای رسیدن به رضایت خویشتن به تکاپو وادارد. نا توانی در تبادل محبت و ایجاد روابط عاطفی با علایم روانشناختی گوناگون در فرد بروز می نماید و فرد را دچار عوارض مختلف روانشناختی می نماید.

امنیت روانی

از جمله نیازهای اساسی بشر که در بیشتر نظریه های روان شناسان و پژوهش ها درباره ی خصوصیات انسان، مشاهده می گردد، نیاز به امنیت است. امنیت عبارت است از آزادی نسبی از خطر، یا ایمنی عبارت است از:

۱. آسایش خاطر ناشی از اطمینان شخص به ارضای نیازمندی ها و خواسته های خود.

۲. اطمینان از این که هیچ کس او را تهدید نمی کند. به عبارتی امنیت؛

الف- حالتی است که در آن، ارضای احتیاجات و خواسته های شخصی انجام می یابند.

ب- احساس ارزش شخصی، اطمینان خاطر، اعتماد به نفس و پذیرش از طرف گروه است.

امنیت عاطفی

امنیت عاطفی، نیز حالتی را گویند که در آن شخص از ارضای نیازها عاطفی خود، به ویژه ارضای نیاز خود به محبوب بودن، احساس اطمینان کند. امنیت حالتی است که در آن قدرت یا پیروزی بدون مبارزه، حاصل می شود. هم

چنین، امنیت حالتی است که در آن نیازها و تمایلات تضمین شده است. احساس امنیت بستگی دارد به محبت و عطوفت، مقبولیت و ثبات روابط. شخص پیوسته می بایست بین اشتیاق به سلامت و ایمنی از یک سو و اشتیاق به رشد از سوی دیگر، میان استقلال و وابستگی، یکی را انتخاب کند.

ایمنی ارضای نیازهای بالاتر را امکان پذیر می سازد و شخص را به ظاهر شدن و فراگیری مهارت ها و تسلط بر می انگیزد، وقتی ایمنی آدمی در معرض خطر واقع گردد، شخص به نیازهای اساسی تری بازگشت و عقب گرد می نماید، و این بدان معنا است که در انتخاب ایمنی و رشد، ایمنی غالب است و لذا نیاز به آن بر نیاز به رشد، غلبه می کند.

مزلو تأکید می کند که هر یک از نیازهای عاطفی، شناختی و بیانی یک ارزش به شمار می رود، این نکته همان قدر که در مورد عشق به حقیقت صدق می کند، درباره علاقه به ایمنی نیز صادق است.

احساس ناایمنی نه تنها انگیزه و محرک سودمندی نخواهد بود، بلکه استعداد فرد را در رو به روشن شدن و حل کردن مشکلات و خطرات نیز محدود می نماید. نابهنجاری های روانی و رفتاری در انسان هنگامی شروع می شود که

احساس ناایمنی بر وجود او حاکم گردد. این احساس، به شیوه های مختلف بر مناسبات آنها، سایرین و نحوه زندگی مختلف آنها تأثیر می گذارد.

نظریات امنیت روانی

با توجه به نظریات موجود در زمینه امنیت روانی می توان آنها را به دو دسته تقسیم بندی کرد:

۱. نظریات مربوط به ایمنی

۲. نظریات مربوط به ناایمنی

۱. الف: عوامل ایجادکننده احساس ایمنی؛ ارضاء نیازها، کم کردن اضطراب و تشویش، احساس اطمینان و آرامش روانی، محبت همیشگی و باثبات، داشتن رابطه عاطفی خوب با مادر، داشتن دنیایی منظم، امن و سازمان یافته، محبت، پذیرش عواطف، احترام به شخصیت خود و دیگران، جامعه خوب و باثبات، احساس تعلق داشتن به جمع یا یک گروه، همانندسازی، امنیت، سهیم شدن در مراسمات، مذهب، همنوایی، شرایط اجتماعی- اقتصادی، سلامتی، مقام اجتماعی، ثروت، پیشرفت، روابط صمیمانه، روابط سالم خانوادگی، پیوستن

به گروه همسالان، استقلال و اتکاء به نفس، خوش بینی نسبت به دنیای خارج، اطمینان به خود، تکرار تجربه های مثبت و پذیرش تجربیات منفی.

۱. ب: نشانه های احساس ایمنی: فقدان اضطراب، آرامش، فقدان عصبیت، علاقه اجتماعی، مهربانی، علاقه به دیگران، همدلی، گرایش به علم و فلسفه، اعتماد به خود، سازش با محیط، تسلط و برتری، سازگاری و همانند سازی.

۲. الف: عوامل ایجاد کننده احساس ناایمنی: مشاجرات دایمی و تعارض والدین، جدال، خشونت، رابطه طرد گونه والدین نسبت به کودکان، تهدید، ناسزا گویی، پرخاشگری، بد رفتاری، تنبیه بدنی، بی اعتنایی، فشار آوردن بی دلیل بر کودک، عدم وجود جو عاطفی در خانواده، تحمیل نمودن کارهای سخت و طاقت فرسا.

دلبستگی شدید به دیگران، خود فهمی و بینش ضعیف نسبت به مسایل زندگی، عدم توانایی روبه روشن شدن با مسایل و مشکلات، فشارهای روانی، شکست در رقابت، ازدست دادن مقام اجتماعی، عدم امنیت، طرد شدن، عدم استقلال، وابستگی به دیگران، بیکاری، استرس شغلی، عدم برخورداری از شغل متناسب با شخصیت فرد، عدم ارضا نیازهای عاطفی، محرومیت و احساس ناایمنی طولانی و دایمی، فقر اقتصادی، عدم برخورداری از امنیت

شغلی، وقایع غیر منتظره، غیر قابل کنترل، گیج کننده و خطرناک، رو به رو شدن با محرک های عجیب و ناآشنا و تازه، داشتن آزادی بیش از حد، خود پنداره محدود، به خطر افتادن احساس امنیت، محدودیت های بی مورد، فشار، ناروایی، تحقیر و بی اعتنایی نسبت به فرد، تغییر سبک زندگی، نایمینی شخصی، برانگیزاننده های محیطی غیر قابل کنترل، غیر قابل پیش بینی امور، محیط ناآرام، متشنج و خطرناک و مورد عشق و علاقه دیگران نبودن.

۲. ب: نشانه های احساس نایمینی: خودنمایی، گوشه گیری، منفی بافی، پریشانی، نگرانی، ناتوانی در پذیرش محبت، اعتماد به نفس ضعیف، اضطراب، دلهره، بی اعتمادی نسبت به خود و دیگران، بدبینی و سوءظن، نگرانی، وحشت، حسادت، بخل و بد گمانی، احساس نارضایتی، احساس حقارت، خود کم بینی، احساس تنهایی، احساس بی پناهی، احساس طرد شدن، دوری از دیگران، انزوا، احساس تهدید و خطر، داشتن تصویری پوچ از آینده، ترس از به خطر افتادن، ترس از مرگ، نگرانی، بی اطمینانی، فقدان اعتماد به نفس، احساس پوچی زندگی، عدم اعتماد به دنیا، ادراک دنیا به عنوان مکانی تاریک و خصمانه، بدجلوه دادن دیگران، ناخشنودی و نارضایتی

از محیط، احساس گناه و شرمندگی شدید، احساس ضعف و بیچارگی، درماندگی و تسلیم شدن در برابر ناملایمات، گرایش به عیب جویی زیاد، ناهمسازی اجتماعی، منفعل بودن، ترس، وحشت، بی قراری، بی خوابی، ترس های مبهم، توهم و هذیان گزند و آسیب. خیس کردن رختخواب، مکیدن انگشت، ترس از تاریکی، صمیمی نبودن با همسالان، استفراغ، قولنج و دیگر دردهای شدید در کودکان. نشان دادن خشم ناگهانی، رفتار خصمانه (پرخاشگری)، ناسازگاری، تنش، عصبانیت و رفتارهای ضد اجتماعی.

ارضا نیازهای ایمنی

فردی که نیازهای ایمنی او ارضا شده باشد همان گونه که در بخش قبلی نیز اشاره شد، همواره احساس دوستی و عشق، تعلق، آسودگی و راحتی، پذیرش خود و دیگران، عزت نفس، قدرت، دلگرمی، ثبات هیجانی، خوشنودی، علاقه اجتماعی، مهربانی، همدلی، فقدان تمایلات روان رنجوری و روان پریشی دارد. مزو نیازهای انسان را که در اصطلاحاتی از سلسله مراتب نیازها مطرح می کند، معتقد است این نیازها بر اساس یک سلسله

مراتب قرار دارند به این ترتیب که تا نیازهای پایین تر ارضا نشود به نیازهای بالاتر نمی رسد. مزو توجه کرده که این نیازها در نتیجه کمبودها در زندگی شخص به وجود می آیند و رفتارها در تلاش برای پر کردن این نیازها هستند.

زمانی که نیازهای فیزیولوژیک و جسمانی به طور نسبی ارضا شدند یک دسته از نیازهای تازه پدیدار می گردند که می توان آنها را به عنوان نیازهای ایمنی طبقه بندی نمود (امنیت، ثبات، وابستگی، اتکاء، حمایت، رهایی از ترس و اضطراب و آشفتگی، نیاز به سازمان، نظم، قانون، محدودیت، و اطمینان به نیروی پشتیبان یا داشتن حامی مقتدر). این نیازها نیز می توانند مانند نیازهای جسمانی می توانند ارگانیزم را مغلوب کنند. آنها می توانند به عنوان سازمان گران تقریباً منحصر به فرد رفتار، همه قابلیت های ارگانیزم را به خدمت خود فراخوانند. در این صورت می توان ارگانیزم را به صورت ماشینی تصور کرد که کارش جست و جوی ایمنی است.

از طرف دیگر می توان گفت که گیرنده ها، تأثیرگذارنده ها، هوش و دیگر قابلیت ها، ابزارهای اصلی این جست و جویند. این نیاز مسلط نه تنها تعیین کننده فلسفه و دیدگاه زمان حال فرد یا شخص است، بلکه ارزش ها و

فلسفه ی آینده او را نیز تعیین می کند. در واقع ایمنی ازهر چیزی مهمتر می نماید. در چنین شرایطی به شرط آن که به قدر کافی مدام و سخت باشد، می توان گفت که انسان تنها به خاطر ایمنی زندگی می کند.

جستجوی محبت

هنگامی که نیازهای ایمنی ارضا شوند، ارگانیسم در جستجوی محبت، استقلال، و احترام به خود و غیره آزاد می شود، ارضای نیازهای ایمنی، یک احساس ذهنی به دنبال دارد که به موجب آن انسان می پندارد خوابش با آرامش توأم شده است، احساس جسارت و شجاعت بیشتری دارد و غیره. انسان از لحظه تولد تا پایان زندگی نیازمند محبت است. هر گاه از دریافت محبت محروم بماند، به این مشکل با روش های مختلف عکس العمل نشان می دهد. اگر محرومیت از محبت طولانی مدت باشد، اثرات آن به صورت های گوناگون نمود پیدا می کند. بسته به عمق خلا عاطفی ایجاد شده، روان و جسم فرد، به شدت آسیب می بیند و فرد اکثر اوقات احساس ناامنی شدید می کند.

احساس ناامنی

حس ناامنی می تواند فرد درگیر را، در فشار قرار دهد و مسائل و مشکلاتی را برای او ایجاد کند و حتی پیامدهای سوئی هم در بهداشت روانی فردی و ارتباطات اجتماعی او به ارمغان آورد و در جنبه های مختلف در زندگی، شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی نمود پیدا کند و با متغیرهای سن، جنس، نگرش، تأهل، شغل، رشته تحصیلی، شدت یا کاهش یابد. احساس ناامنی را می توان در دوره های مختلف سنی مشاهده کرد.

احساس امنیت برای سالم بودن جسم و روان انسان لازم و ضروری است، احساس عدم امنیت دائم شخص را در حال بسیج قوا و به هم ریختگی سوخت و ساز بدن قرار می دهد و اگر ادامه یابد فرد را به سوی بیماری های جسمی و روانی سوق خواهد داد، زیرا ساختمان بدن انسان قدرت تحمل تنش دائمی را ندارد. تأثیری که احساس ناامنی بر انسان دارد، ایجاد حالت تنش و برانگیختگی و عدم تعادل است.

نکته مهم اینجاست که احساس عدم امنیت در ارتباط با دیگران به سه شکل ممکن است بروز نماید:

۱- اشتیاق فراوان به محبت

۲- عدم قدرت، نسبت به پذیرش عواطف

۳- عدم احترام به شخصیت دیگران.

چهارده نشانه احساس ناامنی

بعضی از روان شناسان معتقدند که احساس ناامنی یک احساس پیچیده و مرکبی است که باید به عنوان یکی از صفات کل شخصیت انسان محسوب گردد، در این میان مزلو، روان شناس معروف انسان گرا از اولین کسانی بود که در این زمینه نظریات اساسی ارائه نموده است. برای روشن نمودن مفهوم ناامنی او چهارده نشانه فرعی یا عناصر اجزایی این احساس را برشمرده که عبارت بودند از:

۱- احساس طرد شدن، مورد عشق و علاقه دیگران نبودن با سردی و بدون عاطفه با او رفتار کردن و داشتن احساسات نفرت آمیز و خصمانه نسبت به دیگران.

۲- احساس تنهایی، انزوا و دوری از دیگران.

۳- احساس این که همیشه در معرض خطر قرار دارد، احساس مداوم از تهدید، خطر و اضطراب.

۴- ادراک دنیا به عنوان مکانی تاریک، خصمانه و خطرناک، دنیایی که قانون جنگل در آن حکم فرما است.

۵- دیدن دیگران به عنوان افراد بد، شیطانی، تهدید کننده، خودخواه و خطرناک.

۶- احساس عدم اعتماد، حسادت و بخل خصمانه زیاد نسبت به دیگران.

۷- عموماً بدبینی، تمایل به این که همه چیز به طرف بدی است.

۸- گرایش به ناخشنودی و نارضایتی شدید از خود محیط.

۹- احساس تنش، تنیدگی، فشار، کشمکش درونی توأم با عوارض و حالاتی مانند عصبی، پر خاشگیری و خستگی.

۱۰- عدم علاقه اجتماعی، مهربانی، علاقه به دیگران و همدلی با آن ها.

۱۱- احساس گناه و شرمندگی شدید، سرزنش زیاد، دل سردی، یأس و ناامیدی و تمایل به خودکشی.

۱۲- اختلال در سیستم احساس ارزش و پذیرش خود، مانند نیاز شدید به قدرت و مقام اجتماعی، افتخارات، جاه طلبی، پیشرفت اجتماعی، پر خاشگیری، ثروت، کلیت، رقابت و بالعکس احساسات خود آزاری، حقارت و اتکای شدید و

وابستگی زیاد به دیگران، احساس ضعف و بیچارگی، و درماندگی و تسلیم شدن در برابر ناملازمات.

۱۳- گرایش به عیب جویی زیاد و بیش از حد و خرده بینی و سواستی نسبت به خود و به ویژه عیوب و ضعف هایش.

۱۴- داشتن امیال دائمی و شدید برای یافتن امنیت به صورت هدف های مکرر و متغییر و کاذب و ناقص و گاه هدف هایی که با هذیان و توهم همراهند.

انرژی روانی چیست؟

به گفته فروید هر شخص با یک انرژی مشخص و محدود به دنیا می آید، و طبق قوانین فیزیکی این انرژی از بین نمی رود بلکه از صورتی به صورت دیگر تبدیل می شود.

حال اگر فرد احساسات منفی مثل حسادت، احساس حقارت، حس فقر، افسردگی، اضطراب و... داشته باشد، در واقع انرژی محدود او حبس شده و فرد انرژی برای انجام کارهای مثبت، رشد و رسیدن به تعالی را نخواهد داشت. استفاده غلط از انرژی باعث می شود شخصیت فرد رشد نکرده و به حد پختگی و ایده آل نرسد، و ممکن است فرد در همان سن تثبیت شود. این

افراد همان افرادی هستند که علی‌رغم سن زیاد کودکانه رفتار می‌کنند یا سطح پائین‌تر از سن خود عمل می‌کنند.

ارتباط محبت و حسادت

حسادت عبارتست از غبطه خوردن افراطی و بیمارگونه در باره محاسن، مزایا و موفقیت‌های دیگران. کسانی که حسادت می‌ورزند در واقع از نوعی احساس حقارت و کمبود رنج می‌برند. این افراد خود را برای جبران این کمبودها ناتوان می‌بینند به همین دلیل، به موفقیت‌ها و خوشبختی دیگران حسادت می‌کنند، و آرزو می‌کنند ای کاش دیگران موفق‌تر و خوشبخت‌تر از آنان نباشند.

با این افراد چگونه باید رفتار شود؟ رفتاری دوستانه یا خصمانه، این افراد از کمبودهای خاصی رنج می‌برند و احساس ناامنی می‌کنند و معمولاً از احساس عدم ارزشمندی رنج می‌برند. گاهی اوقات هم این افراد دوست دارند در صدر امور باشند و حس برتری جوئی و قدرت‌طلبی آنها این حس منفی و آزاردهنده را در ایشان به وجود می‌آورد. این افراد نیازمند محبت و توجه هستند، اگر در کانون توجه قرار گیرند و احساس ارزشمندی،

موفقیت و خوشبختی و محبوبیت کنند و محاسن ایشان به آنان یاد آوری شود حساسیت آن ها کم تر خواهد شد. محبت و احترام به این افراد باعث به وجود آمدن حس مهم بودن و ایجاد امنیت روانی در آنان خواهد شد و تا حدود زیادی به برطرف شدن این مشکل کمک خواهد کرد.

حسادت افراد از نظر روانشناسی به دوران کودکی آن ها و خلا عاطفی از سوی والدین به ویژه مادر بر می گردد. با ابراز محبت کردن به این افراد و اطمینان خاطر به وجود آوردن در آن ها از اینکه دوست داشته می شوند و ارزشمند و قابل ستایش هستند، به کم رنگ تر شدن حساسیت آن ها کمک شایانی می کند.

گاهی والدین یا اطرافیان با مقایسه کردن فرزندان شان با افراد دیگر یا به رخ کشیدن موفقیت های دیگران این حساسیت را بر می انگیزند، پس مراقب صحبت کردن با کسانی که دوست شان داریم باشیم. هرگز آنها را با کسی مقایسه نکنید، بلکه به عزیزانتان نشان دهید که آن ها را بدون قید و شرط همان گونه که هستید دوست دارید. به جای تاکید بر روی نکات منفی آن ها، نکات مثبت شان را به آنان تذکر داده و در پرورش این صفات بکوشید. حسن

این کار اینست که افراد با کسب احساس امنیت، راه برای رشد شخصیتی و پیشرفت آنان بازمی شود.

رشد در دوره بحرانی

نوزادان به دلیل این که در سنین بحرانی رشد قرار دارند، رفتار اطرافیان برای همیشه تاثیری ماندگار بر روی شخصیت آن ها خواهد داشت. نوزادی که متولد می شود، به محبت مادر نیازمند است و هر لحظه که از محبت به او دریغ شود، عکس العمل شدید نشان می دهد. اگر سریعاً به او توجه نشود یا کم محبتی جبران نشود هیاهو به پا می کند.

اگر کودکی مورد بی توجهی شدید قرار بگیرد و دچار خلا عاطفی گردد، خلا عاطفی به صورت های گوناگون چهره خود را نشان می دهد، مثل حسادت، لجبازی، نافرمانی، گستاخی، آزار و اذیت دیگران، کم اشتهائی، گوشه گیری، افسردگی، اضطراب، نافرمانی و... شاید به نظر اغراق آمیز برسد ولی واقعیتی انکار ناپذیر است. به همین دلیل است که می گویند فرزند خوب ساختنی است نه داشتنی.

وقتی که افراد به اندازه کافی مورد محبت واقع شوند، به آرامش رسیده و احساس امنیت می کنند، که زمینه لازم را برای رشد و تعالی آنها فراهم می کند. چه این رشد از نظر فردی و شخصیتی باشد چه از نظر فکری، تحصیلی و کاری.

فروید معتقد بود که مردان بزرگ تاریخ سیراب شدگان محبت مادری در کودکی اند. مردانی ویرانگر و جنایت کار هم مانند هیتلر تشنگان محبت مادر در کودکی اند.

نکته: فروید معتقد بود که شخصیت اصلی هر فرد در کودکی تا سن هفت سالگی شکل می گیرد و بعد از آن تغییر شخصیت تقریباً غیر ممکن است. این نظریه اهمیت تربیت کودکان و اشباع آنان از نظر عاطفی را نشان می دهد.

نیاز کودک به امنیت

خانم کارل هورنای معتقد بود که نیروهای اجتماعی در کودکی، بر رشد شخصیت تاثیر می گذارند. رابطه ی اجتماعی بین کودک و والدین عامل اصلی است. هورنای معتقد بود که دوران کودکی تحت سلطه ی نیاز به امنیت قرار دارد که منظور او نیاز به اطمینان و بر حذر بودن از ترس بود.

تجربه کردن احساس امنیت و فقدان ترس، برای رشد شخصیت و سلامت روان کودک اهمیت زیادی دارد. به طور کلی احساس امنیت کودک بستگی به این دارد که چگونه والدین با او برخورد کنند. شیوه های مختلفی که باعث تضعیف امنیت فرزندان (و از این رو به وجود آوردن خصومت) ، توسط والدین می شود. از جمله ی این رفتارهای والدین می توان به این موارد اشاره کرد :

ترجیح دادن آشکار یک فرزند بر دیگری، تنبیه غیر منصفانه ، رفتار دمدمی، وفا نکردن به عهد، تمسخر ، تحقیر و منزوی کردن کودک از همسالان ، هورنای معتقد بود کودکان می فهمند که محبت والدین آنها واقعی است یا نه. ابراز محبت کاذب و ساختگی، کودکان را به راحتی گول نمی زند. امکان دارد کودک به دلیل درماندگی ، ترس از والدین، نیاز به محبت واقعی، یا احساس گناه، خصومتی را که والدین با رفتارهای تضعیف کننده ی خود ایجاد می کنند ، سرکوب کند. هورنای روی درماندگی کودک خیلی تاکید می کرد و معتقد بود که احساس درماندگی کودکان به رفتار والدین آنها بستگی دارد.

نیازهای دوره نوجوانی

نیازهای انسان در هر دوره از زندگی به گونه ای خاص مختص آن دوره ظاهر می گردد. در هر سن یک نیاز غالب نسبت به دیگر نیازها وجود دارد. در دوره نوجوانی این نیاز غالب همان گرایش به جنس مخالف است. این نیاز طبیعی است ولی چگونگی عکس العمل نشان دادن در برابر آن در افراد مختلف، متفاوت است. شاید قبل از احساس نیاز جنسی یک نیاز عمیق عاطفی این کشش را به وجود می آورد. به همین دلیل افرادی که مورد توجه کافی والدین خود قرار بگیرند، تمایل کمتری نسبت به جنس مخالف خواهند داشت. بر اساس نظریات علمی ثابت شده است که نوجوانان پسری که با والد مادر و نوجوانان دختری که با والد پدر روابط صمیمی تری دارند، گرایش کمتری به جنس مخالف دارند.

این موضوع نشان دهنده این است که، اگر والدین نسبت به فرزندان خود توجه، احترام و ارزشگذاری لازم را نشان دهند، مشکلات کمتری با نوجوانانشان در این رابطه تجربه خواهند کرد. ممکن است نوجوان از خلا عاطفی که در دوران کودکی داشته رنج ببرد. با این حال والدین قادر خواهند بود تا حدود زیادی آسیب های دوران کودکی فرزندان را جبران

کنند. تا دوره نوجوانی این امکان وجود دارد ولی در دوره های بعدی زندگی بسیار مشکل یا در بعضی موارد (نسبت به عمق آسیب) تقریباً غیر ممکن است.

خلا عاطفی به ویژه از طرف مادر شخصیت افراد را تحت تاثیر قرار دهد و به صورت های گوناگون بروز کند. معمولاً افرادی که در بزرگسالی به اعتیاد، مشکلات تحصیلی، افسردگی، اضطراب و... مبتلا گشته و یا بزهکاری شوند از این گروه اند.

خانواده و امنیت روانی

یکی از عوامل مهم گرایش به مواد مخدر ناشی از مشکلات خانوادگی، عدم امنیت روانی در میان خانواده هاست یعنی خلأ محبت. اکثر دختران جوان که افت تحصیلی دارند از کسانی هستند که طلاق در آن خانواده اتفاق افتاده است و درگیری خانوادگی وجود داشته و فرزند به خاطر کمبود محبت دچار این مشکلات شده است. اگر درصد بزهکاران، افسردگان، درصدی از طلاقها و درگیری های خانوادگی را مورد توجه قرار دهیم خواهیم دید اکثر موارد به خاطر محرومیت آنان از محبت است.

در واقع اگر بخواهیم فرزندان در آینده دچار افسردگی، بزهکاری ... رفتارهای سوء اخلاقی نشوند، باید آنها را از نظر محبت اشباع کنیم و آینده آنها را در دوران کودکی بسازیم.

ابعاد تاثیر گذاری محبت

محبت در وجود انسان ایجاد عشق و انگیزه، ایجاد تحرک خودجوش می نماید و اصولاً انسان از هر کس محبت ببیند کاملاً جذب و فرمانبر او می شود.

محبت از دوروش تاثیر می گذار:

۱. پیشگیری

۲. درمان

احساس لذت بر اثر دیدن محبت، باعث واکنش همه بافتها و سیستمهای بدن می شود و بدن را به تولید انرژی وامی دارد. هیچ دارویی مانند محبت، احترام و... در پیشگیری و کاهش و حتی ریشه کن نمودن بیماری اثر نمی کند.

محبت از شدت درد و بیماری می کاهد باعث جلوگیری از درد مزمن و بیماری می گردد به همان اندازه که نگرانی باعث توسعه و مزمن شدن درد

می گردد مورد محبت واقع شدن در انسان تولید انرژی می کند و باعث بهبود بیماری می شود.

اگر در جامعه آمارگیری کنیم درصدهای از بیماران جسمی از افرادی هستند که فقر محبت دلیل بیماری آنها شده و بیماری شان ریشه در خلا عاطفی دارد. در واقع کودکانی که ، تمارض می کنند برای جلب توجه و دریافت محبت از این روش به طور نا خود آگاه استفاده می کنند. حتی این روش گاهی اوقات در میان بزرگسالان نیز مشاهده می شود . بعضی از خانم های کهن سال را می بینیم که، مرتب شکایت جسمانی دارند و اظهار بیماری می کنند. این به دلیل نیازمند بودن به محبت است.

روش های دوست یابی

- زیاد معاشرت کنید

دیوید لیدمن متخصص رفتار انسانها بیان می کند: هر چه بیشتر با شخصی ارتباط داشته باشید آن شخص بیشتر شما را دوست خواهد داشت. چندین مطالعه دیگر نشان داده که در معرض قرار گرفتن مکرر با هر محرک

خاص ما را نسبت به آن محرک علاقه مند تر می گرداند. (تنها زمانی این نظریه صدق نمی کند که واکنش اولیه ما به آن محرک منفی باشد). بنابراین در ابتدای آشنایی از آنکه کناره گیر، گریزان و غیر قابل دسترس باشید، پرهیز کنید. در عوض به دنبال بهانه های فراوان برای آنکه وقت خود را با دوستتان بگذرانید باشید.

در باره ازدواج نیز باید آگاه باشیم افراد با خصوصیات متضاد در بلند مدت جذب یکدیگر نمی شوند. ما همواره در جستجوی شباهتها میان خود و شریک زندگی مان می باشیم. اغلب ما برای معاشرت با دوستانی که مورد علاقه امان نمی باشند ترس داریم. هرگاه شما با فردی که از لحاظ ظاهر شبیه شما باشد آشنا گردید، احتمال آنکه وی شیفته و دلباخته شما گردد؛ برابر بیشتر می باشد.

- کار دلپسندی برایش انجام دهید

هرگاه شما کار پسندیده ای برای شخصی انجام دهید، از دو جهت احساس خوبی خواهید داشت: احساس خوشنودی از خودتان و صمیمیت با

آن فرد. سرانجام آنکه ما آن فرد را بیشتر دوست خواهیم داشت. حال اگر شخصی برای ما کار پسندیده ای انجام می دهد، ما نیز خوشنود می گردیم.

- به او نگاه کنید

زیک رویین روانشناس دانشگاه هاروارد مطالعه ای را صورت داد تا دریابد آیا قادر است عشق را بطور علمی توسط ضبط مدت زمانی که دو همسر به یکدیگر چشم دوخته اند، مورد اندازه گیری قرار دهد. وی دریافت که دو همسری که عمیقاً عاشق یکدیگر می باشند ۷۵ درصد از زمانی را که گفتگو می کنند، به همدیگر نگاه می کنند. و هنگامی که فرد ناخوانده ای به میان صحبت شان وارد میگردد آهسته تر روی از یکدیگر برمی گردانند. در گفتگوهای معمولی افراد ۳۰ تا ۶۰ درصد از وقت را به نگاه کردن به یکدیگر اختصاص می دهند.

- روی برنگردانید

زمانی که با کسی صحبت می کنید، اگر توجه و نگاه شما به فردی که وارد گفتگوی شما شده جلب شد، به محض آنکه سخنان آن فرد پایان یافت، به

سرعت چشمانتان را به سمت دوست خود بازگردانید. شما می خواهید با این واکنش به وی تفهیم کنید که بیش از آن فرد به او علاقه مند هستید.

- از علم مردمک سنجی کمک بگیرید

بر طبق علم مردمک سنجی این عاملی است که همه ما به آن پاسخ می دهیم. شما قادر نیستید مردمک چشم خود را آگاهانه کنترل کنید (به همین خاطر است که می گویند چشمها هیچگاه دروغ نمیگویند). اما شما می توانید با ایجاد شرایط مناسب حالت مردمک منبسط را پدید آورده و به نتیجه دلخواه برسید. ابتدا نور را کاهش دهید. هرگاه میزان روشنایی و نور محیط کاهش یابد مردمک چشمها متسع می گردند. مردمکهای منبسط هنگام گفتگو نشان دهنده علاقه مندی هستند.

توصیه های دیل کارنگی

"دیل کارنگی" در کتاب آئین دوست یابی به شش راه برای جلب محبت

مردم (آئین دوست یابی) اشاره می کند:

۱- صمیمانه نسبت به غیر، علاقه مند باشید.

۲- تبسمی بر لب داشته باشید.

۳- به یاد بیاورید که نام هر کس برای او شیرین ترین و مهمترین لغت قاموسهاست.

۴- شنیدن را بیاموزید، طرف خود را به شوق آورید که از خود سخن بگوید.

۵- با مخاطب از آنچه دوست دارد صحبت کنید.

۶- صمیمانه و صادقانه اهمیت او را برای خودش آشکار سازید.

چگونه احترام دیگران را جلب کنیم؟

احترام به معنای احساس ارزش و اعتبار برای کسی است و خود فرد آن را به دست می آورد. با اینکه همه ی انسانها شایسته احترام هستند، اما متأسفانه حقیقت این است که برخی از افراد قادر به کسب این احترام نیستند. البته راه های مختلفی وجود دارد که شما می توانید خود را در موقعیت هایی قرار دهید که احترامی را که سزاوار آن هستید به دست آورید. مهمترین عوامل در این زمینه احترام گذاشتن به دیگران، احترام گذاشتن به خودتان، داشتن

اعتماد به نفس، نترسیدن از تصمیم گیری، و خوب لباس پوشیدن است. این عوامل به شما کمک می کند تا احترامی را که شایسته شماست کسب کنید.

- اگر انتظار دارید که دیگران با شما با احترام رفتار کنند، اولین قدم این است که با دیگران با احترام رفتار کنید. اگر رفتاری غیر محترمانه با دیگران دارید، برای آنها هم احترام گذاشتن به شما دشوار خواهد شد. احترام گذاشتن به دیگران نشانه این است که خود شما نیز شایسته احترامید. اگر به دیگران احترام نگذارید، مردم شما را به چشم انسانی بی محبت نگاه می کنند که قادر به درک ارزش وجودی دیگران نیست. بعضی از رئیس ها و مدیران شرکت ها سعی می کنند با اعمال اقتدار خود بر زیر دستانشان احترام کسب کنند. با اینکه اقتدار خصوصیتی است که احترام می طلبد، اما اگر رئیس قادر به درک دستاوردهای کارمندان خود نباشد، کارمندان از او کینه به دل گرفته و هیچگاه احترامی که سزاوار آن باشد را به او عرضه نمی کنند. از طرف دیگر، رئیسی که علاوه بر اعمال اقتدار خود بر کارمندان، از آنها دلجویی و حمایت می کند و به افکار و ایده های آنها گوش می دهد، خیلی راحت احترام زیر دستانش را جلب میکند.

- یکی دیگر از عوامل مهم در جلب احترام اطرافیان، احترام گذاشتن به خود است. احترام به خود یعنی درک ارزش وجودی خود و داشتن برخوردی مؤدبانه و محترمانه با خود. داشتن رفتار محترمانه با دیگران اهمیت زیادی دارد، اما نباید از داشتن رفتاری محترمانه با خود چشم پوشی کنید. ممکن است برای کنار آمدن با ناتوانی های خود، خود را تحقیر کنید، اما این نوع رفتار به دیگران نشان می دهد که شما ارزش احترام آنها را ندارید. پس برای جلب احترام دیگران، اول باید عزت نفس داشته باشید، یعنی خودتان به خودتان احترام بگذارید.

- داشتن اعتماد به نفس نیز در جلب احترام دیگران تاثیر گذار است. مطمئن از خود بودن، بدون حس تکبر و خودبینی نشان دهنده این است که شما از قابلیت ها و توانایی های خود آگاهید و قابل احترامید. اگر خودتان به توانایی های خود باور داشته باشید و اجازه بدهید که دیگران نیز از قابلیت های شما آگاه شوند، قادر خواهید بود که به راحتی احترام آنها را به خود جلب کنید. اما به خاطر داشته باشید که اعتماد به نفس بیش از حد برعکس این عمل می کند و شما را در نظر دیگران فردی خودخواه و خود

شیفته نشان خواهد داد و باعث می شود آنها هیچ احترامی برای شما قائل نشوند.

- داشتن قدرت تصمیم گیری یکی دیگر از جنبه های جلب احترام دیگران است. این عامل نیز با اعتماد به نفس رابطه ای نزدیک دارد، چرا که اگر شما از خودتان مطمئن باشید، برای گرفتن تصمیم درست در موقعیت های مختلف تردیدی به دل راه نمیدهید. اگر بتوانید با اطمینان و اتکا به نفس و بدون هیچگونه تردید و دودلی تصمیم گیری کنید، باعث میشود اطرافیانتان به شما اعتماد پیدا کنند. با اینکه گرفتن مشورت و نظر خواهی از دیگران هم در این زمینه اهمیت دارد، اما در آخر این شما هستید که باید تصمیم بگیرید. اگر بدون نشان دادن هیچگونه علائمی از تردید تصمیمات درست اتخاذ کنید، دیگران به این قابلیت و قدرت شما احترام خواهند گذاشت.

- نحوه لباس پوشیدن هم در جلب احترام اطرافیان تاثیر مستقیم دارد. با اینکه پوشیدن لباس های عادی و راحت در اکثر محیط های کاری قابل قبول است، اما خودتان شاهد هستید که افرادی که در شرکت یا محل کار سیمت های بالاتری دارند معمولاً فراتر از حالت عادی لباس می پوشند. با اینکه

لباسهای شما نشان دهنده توانایی ها و قابلیت های شما نیست، اما اطرافیان شما معمولاً از روی لباس پوشیدن شما در موردتان قضاوت می کنند. از اینرو باید سعی کنید که همیشه برازنده و خوش لباس باشید. این کار در جلب احترام دوستان و اطرافیان شما به شما کمک می کند.

تداوم دوستی

اگر می خواهید دوستی های همیشگی داشته باشید..

۱. در دوستی با دیگران طوری رفتار کنید که دلتان می خواهد با شما آنگونه رفتار کنند.

۲. به حرف های دیگران خوب گوش کنید، مردم برای توجه خاص شما ارزش قائل هستند.

۳. همیشه به دنبال حرف های مثبتی درباره دیگران بگردید، به زودی پی می برید که احساس بهتری نسبت به همه خواهید داشت.

۴. اگر به عنوان شخصی که خطری ندارد و حامی دیگران است شناخته شوید، روابط جدیدی پیدا خواهید کرد.

۵. وقتی غلومی کنید و سعی می کنید کسی باشید که نیستید مطمئن باشید

که مردم می فهمند.

۶. مردم را همان طور که هستید، دوست بدارید.

۷. وقتی از دوستی ناراحت هستید دل از آنها برنکنید. و به جای این کار

فکری برای بهبود روابط کنید.

۸. سعی نکنید دیگران را تحقیر کنید.

۹. گاهی فرصت تنها بودن و تنهایی را به همدیگر بدهید. با قلبتان اگر

کسی را دوست داشتید بدانید واقعاً او را دوست دارید و گرنه اشتباه می کنید.

احترام یک مسئولیت است

تحقیقات، مطالعات و تجربیات گسترده‌ای در حوزه ارتباطات انسانی نشان

می دهد که در مراودات رسمی و غیر رسمی، احترام ارزش و منزلتی فراتر

از آن چیزی را دارد که در تصور ماست. بسیاری از مردم پول خرج می

کنند که دیگران به آنان احترام بگذارند. بسیاری از مردم مقام و منزلت را

برای این می خواهند که دیگران به آنها احترام بگذارند. احترام یکی از

نیازهای اساسی زندگی بشر است که امروزه در مراودات رسمی با عنوان تشریفات از آن یاد می شود.

شاید در تصویری دیگر بتوان این گونه ترسیم کرد که در مراودات رسمی " احترام " و در مراودات غیر رسمی " محبت " اشکال اساسی تشریفات است .

وقتی ما به دیگران احترام می گذاریم، یعنی برای آنان حق و حقوقی قائل هستیم. به آنان به عنوان یکی از اعضای جامعه ای که در آن زندگی می کنیم می نگریم و در واقع با احترام به طور رسمی به آنان محبت می کنیم . در همین زمینه برای تشریفات در کتاب " تشریفات هتل " نوشته یحیایی ایله ای و تاوتلی، قانون زیر به عنوان قانون طلایی تشریفات تدوین شده است:

" احترام مسئولیتی است: همه وقتی، همه کسی و همه جایی ."
احترام مسئولیتی است همه وقتی : به این معنا که احترام گذاشتن به دیگران در همه زمان ها الزامی است .

احترام مسئولیتی است همه کسی : به این معنا که برای احترام گذاشتن نیازی نیست افراد دارای مقام و مرتبه و مال و منال باشند و برای هر فردی

احترام گذاشتن الزامی است، چه مافوق ما باشد، چه هم سطح ما و چه پائین تر از ما .

احترام مسئولیتی است همه جایی : به این معنا که احترام گذاشتن به دیگران در همه جا (اداره - خیابان - نمایشگاه - فروشگاه و...) الزامی است .
لذا احترام در همه زمانها و همه مکانها و برای همگان یک الزام اجتماعی است و هیچ گونه محدودیت زمانی، محدودیت مکانی، محدودیت ویژگی‌های فردی (سن، جنس، سواد، طبقه اقتصادی و پایگاه اجتماعی) ندارد.

واژه های این قانون بدین صورت تفسیر می شود که: احترام یک مسئولیت است و مسئولیت هر فعالیتی است که اجرای آن منافع و مضرات اجتماعی دارد و احترام در اجتماع پدیده ای است که تنها نتایج و تبعات شخصی در پی ندارد. زیرا وقتی ما در اجتماعات مختلف به افراد دیگر احترام می گذاریم در واقع ما به اجتماع احترام می گذاریم و وقتی در اجتماعات و در ارتباطات عمومی به فرد دیگری توهین می کنیم در واقع به جامعه توهین می کنیم .

همچنین وقتی ما به فرد دیگری در حضور دیگران احترام می گذاریم به دیگران می آموزیم که بایستی به یکدیگر احترام بگذارند و اگر به فردی در

حضور اجتماعی توهین کنیم محیط را برای توهین افراد به یکدیگر آماده می کنیم . لذا می بینیم که احترام یک مسئولیت است .

چطور احترام دیگران را نگه داریم؟

خیلی مهم است که بدانیم چطور احترام دیگران را نگه داریم و چطور با رفتارهای غیر محترمانه برخورد کنیم.

احترام

- لازم نیست برای اینکه به کسی احترام بگذاریم، او را دوست داشته باشیم. در مورد دیگران هم همینطور است؛ آنها به شما احترام می گذارند اما ممکن است دوستان نداشته باشند.

شناسایی محدودیتها

- همچنین باید بدانید که دیگران چطور می توانند با شما کنار بیایند. اما اول باید از خودتان مطمئن شوید چون اگر از محدودیت های خود آگاه نباشید، نمی توانید در مورد آن به دیگران بگویید. باید به وضوح بدانید که رفتارهای بی ادبانه و سوء استفاده گرایانه را تحمل نمی کنید، اما بی احترامی بدون داشتن هیچگونه دلیل مشخص اصلاً علامت خوبی نیست. حتی اگر

کسی با شما رفتار بی ادبانه ای کرد می‌توانید بدون اینکه به او بی احترامی کنید، موضوع را حل کنید.

پشتیبانی

- اگر تصور کردید که نمی‌توانید رفتارهای غیر محترمانه و بی‌ادبانه خودتان را کنترل کنید، می‌توانید روی حمایت خانواده و دوستان تان هم حساب کنید. حتی می‌توانید به آنها اجازه دهید در این زمینه به شما امر و نهی کنند. حمایت دوستان و خانواده برای حل این مشکل بسیار مفید خواهد بود.

کنترل خود

- به هر دلیل عصبانی نشوید و از کوره در نروید. در عوض، محدوده هایتان را تعیین کنید و از رفت و آمد با کسانی که به محدوده شما احترام نمی‌گذارند خودداری کنید.

عهدها

- یادتان باشد، قول و وعده باید انجام شود. هیچوقت تعهدات تان و قول‌هایی که داده‌اید را زیر پا نگذارید. اگر یاد بگیرید همیشه به عهدتان

وفا کنید، نا خود آگاه یاد می‌گیرید که با دیگران با محبت و احترام رفتار کنید.

مشاجره

- سعی کنید با هیچکس مشاجره نکنید. در عوض، سعی کنید مشکلات تان با اهل خانواده یا دوستان را حل کنید. وقتی عصبانی می‌شوید، قبل از اینکه عملی انجام دهید، تا ۱۰ بشمارید و مکث کنید می‌بینید که آرام تر خواهید شد.

حفظ ادب

- برای اینکه دیگران به شما احترام بگذارند باید به آنها احترام بگذارید. با همه مودبانه رفتار کنید. همیشه مراقب رفتارهایتان باشید، مخصوصاً اگر قصد دارید که رفتارهای غیرمحترمانه تان را ترک کنید.

جواب پس دادن

- جواب پس دادن و حاضر جوابی به حرف دیگران مخصوصاً افراد سالخورده بدترین شکل بی‌احترامی است. هیچوقت به کسی جواب پس ندهید، چشمانتان را گرد و خیره نکنید و مراقب زبان بدنتان باشید. اگر این احساسات را کنترل کنید، خیلی زود به نتیجه خواهید رسید.

گفتگو

- گفتگو رمز بسیاری از مشکلات بزرگ دنیاست. وقتی چیزی یا کسی اذیت تان می کند، در موردش حرف بزنید. هیچ وقت حرف هایتان را در دل نگه ندارید. این باعث می شود بتوانید مشکلات را حل کنید. همچنین اگر کسی برای حرف زدن در دسترس شما نبود، می توانید حرفها و احساسات تان را روی برگه بیاورید و یا در یک دفترچه یادداشت کنید.

چگونه به کودکان مهرورزی کنیم؟

احتیاج کودک به محبت از نظر علمی قابل انکار نیست و طفل از مورد محبت قرار گرفتن احساس خوشحالی و صمیمیت می کند و نیازهای روانی او برآورده می شود. کودک و به طور کلی انسانها میل دارد از دیگران محبت ببینند و حتی در مواردی ممکن است برای جلب محبت دیگران به خود صدمه وارد آورند. همچنین او نیاز دارد احساس کند که مورد توجه و علاقه والدین و مورد تأیید و حمایت آنهاست. کودک تشنه محبت و توجه پدر و مادرش است و به دنبال و جستجوی مرکز محبت است و از این راه می کوشد به آرامش برسد.

محروم کردن کودک از محبت والدین در دوره نوزادی تأثیر نامناسبی در رشد شخصیت بر جای می گذارد. کودک در سالهای اولیه زندگی رفتار والدین را بررسی می کند و از طریق کوشش و خطا فرا می گیرد که کدام رفتارش موجب جلب توجه والدین می شود. محبت نیاز اساسی و طبیعی کودک و هر انسان دیگر است و اساس رشد و سعادت او بدان بستگی دارد. محبت برای کودک یک نیاز مهم است از آن بابت که رشد جسمی و روانی او در سایه آن شکل می گیرد. طفلی که محبت نبیند هرگز رشد نخواهد کرد. محبت در رشد قوه تکلم بچه ها و جنبه اجتماعی حیات آنان تأثیر فراوانی دارد. در بعضی موارد دیده شده بچه هایی که نسبت به والدین خود محبت دارند در زندگی شخصی بیشتر به اصول پایبند هستند. محبت به بچه ها باید بصورت احترام به آنها و رعایت استقلال و آزادی ایشان ابراز گردد. به گفته روانشناسان احتیاج به محبت امری دائمی است.

بچه هایی که از محبت والدین یا بزرگسالان محروم هستند اغلب حالت طغیان، بی اعتنایی و خصومت نسبت به دیگران در آنها ظاهر می گردد. کودک باید محبت را درک و لمس کند. بنابراین فقط محبت های قلبی پدر و مادر کافی نیست. وقتی که محبت قلبی در قالب رفتار محبت آمیز مثل تشکر،

بوسیدن، نوازش، اهدای جایزه و امثال آن بروز و ظهور کند برای کودک مفید است.

درک محبت از طرف کودکان در سنین مختلف متفاوت است. در هفت سال اول زندگی، محبت بیشتر تکیه بر لذات حسی دارد و در دوره های بعدی حفظ شخصیت از نظر نوجوانان و جوانان مهم است.

بنابراین در هفت سال اول باید بصورت بوسیدن، نوازش کردن، اهدای خوراکی های خوشمزه و اسباب بازی های جالب ابراز گردد. ولی در نوجوانی محبت به صورت تشکر، تعظیم و تکریم شخصیت، حسن لباس، پذیرفته شدن از طرف دیگران و امثال آن موجبات رضایت آنان را فراهم می کند.

با این که سخن درباره محبت بسیار است در عین حال محبت نباید مانعی برای امر و نهی باشد یعنی والدین و سایر پرورشکاران به خاطر رعایت اصل محبت مجاز نیستند که از امر و نهی به موقع کودک خودداری کنند. محبت اگر جنبه افراطی پیدا کند موجبات پرتوقعی، متکی شدن، زبونی و... کودک را فراهم کند. بنابراین از افراط در محبت باید پرهیز کرد. از

طرفی عدم رضای این نیاز موجب انحراف کودک از مسیر عادی زندگی است.

تاثیرات ابراز محبت به کودک

محبتی که جان و تن انسان را شکوفا می کند، محبتی است معتدل و راستین و به دور از تکلف و تصنع و متناسب با سن و سال و وضع و حال کودک. چنین محبتی نباید به تبعیض آلوده شود، زیرا تبعیض در محبت میان فرزندان مانند آن است که نسبت به برخی فرزندان افراط و نسبت به برخی تفریط در محبت شده باشد.

نوع محبتی که به کودک اعمال می شود باید دارای خصایصی باشد:
- محبت به کودک خواه از سوی والدین و خواه از طرف معلم یا دیگران باید راستین باشد.

- محبت باید به گونه ای باشد که او مزه آن را بچشد و این به هنگامی امکان پذیر است که ما عملاً محبت خود را به او نشان دهیم. بدینسان فقط دوست داشتن فرزند در دل و علاقمندی قلبی به او کافی نیست.
- محبت به کودک نباید بستگی به موقعیت او داشته باشد. به عبارت دیگر

نباید به طفل ابراز محبت کرد از آن بابت که او زیباست، چشم و موی قشنگی دارد، رشدش خوب است و یا در منزل کارهایی انجام می دهد و...

راههای ابراز محبت

برای مهرورزی نسبت به کودکان راههای بسیاری وجود دارد:

- به کودک سلام کنید، در میان جمع او را به بازی بگیرید، او را ببوسید، درباره خواسته هایش توجه نشان دهید، سخنان و شکایاتش را بشنوید، اگر داستانی نقل می کند گوش دهید، آنجا که او می خندد شما هم بخندید، به او نشان دهید که از تأثر او متأثر می شوید با او آنچنان رفتار کنید که احساس ستم نکند و خود را مظلوم نپندارد، گمان نکند که مقررات فقط درباره او اجرا می شود، فکر نکند که والدین آزادند و او در بند است و...

- گاهی مهرورزی بصورت رسیدن به او و به شکم اوست، زمانی خرید اسباب بازی و وسایلی که مورد علاقه اوست، گاهی دادن پول، خرج کردن در راه او، بیدار ماندن در بالای سرش به هنگام بیماری اوست و...

نکات لازم در مهر طلبی کودک

ارضای مهر طلبی کودک ضروری است ولی اگر با مراعاتهایی انجام نشود زیانهایی به همراه خواهد داشت. در زیر به اهم آنها اشاره می کنیم:

- طفل به همان میزان که محبت می بیند باید وادار شود که محبت را ابراز کند.

- اگر خواهان محبت والدین است باید نسبت به خواهر یا برادر کوچکتر علاقه نشان دهد. این امر را والدین با زبان کودکان می توانند به او تفهیم کنند و رعایت آن را خواستار شوند.

- مهرورزی ها عملی باشد و کمتر زبانی، و به همین طریق در جنبه مهر خواهی از کودک باید زمینه ملاحظت را ایجاد کنیم. کمتر بگوییم مهربان باش و بیشتر زمینه مهربان بودن او را فراهم سازیم.
- ابراز محبت والدین نسبت به کودکان در حضورشان باید یکسان باشد. زیرا گاهی محبت بیشتر از حد والدین درباره یک طفل باعث رنجش دیگر کودکان خانواده می گردد.

- مهرورزی والدین به کودکی در خانواده به گونه ای نباشد که او را زیر دست کودک بزرگتر سازد.

چه بسیار والدینی که برای طفل کوچک خود هرگز اسباب بازی نو و تازه نمی خرند. بلکه او را وادار می سازند که با اسباب بازی کهنه و قراضه فرزند بزرگتر بازی کند و این موجب تأثر و کدورتهایی برای طفل خواهد بود و وضع در زمینه لباس کودک خردسال نیز به همین گونه است.

- هیچ یک از پدر یا مادر نکوشد که محبت و مهر کودک را انحصاری خود کنند و طفل را به سوی خود جلب کنند. این امر برای کودک بسیار خطرناک است بخصوص که اگر خطری متوجه فرد مورد علاقه انحصاری او گردد، میزان مهر و محبت کودک و دل بستگی او به پدر و مادر باید به میزان مساوی و با توزیع متعادل باشد.

- مهرورزی والدین نباید مانعی برای مصونیت کودک از امرها و نهی ها شود. آنجا که جای مهر است باید مهربان بود و آنجا که جای امر و نهی است باید همان را انجام داد.

بهترین راه نشان دادن احترام به فرزندان چیست؟

وقتی مردم بیش از آنچه هستند ادعا می کنند که خوب هستند، ما اشکالات آنها را بیشتر می بینیم. وقتی به قصور و اشتباهاتشان اعتراف می کنند، ما بیشتر از آنها چشم پوشی می کنیم، به خصوص وقتی می دانیم سعی میکنند بهتر باشند. آیا شما هم کوتاهی ها و اشتباهات تان را با کودکان تان در میان می گذارید و از آنها درخواست کمک می کنید؟ مثلاً ممکن است بگویید: "من وقتی خسته ام خیلی زود عصبانی می شوم و سرت داد می زنم و آنطور که باید و شاید به تو محبت نمی کنم. امیدوارم تو من را بیخشی و کمی تحمل کنی".

گاهی برخی والدین آنقدر منطقی اند که مشکلات شان را نیز با فرزندان شان مطرح می کنند:

"من روز سختی داشتم، کاش کمی مراعاتم را بکنی تا من چیزی نگویم که ناراحت شوی." اما والدین نباید کودک را از وضعیت سلامتی خود نگران کنند. پس بهتر است بعد بگویند: "اگر چند ساعت استراحت کنم حال خوب می شود و با هم به کارها می رسیم".

کودکان و الگوگیری احترام

کودکان زمانی یاد می گیرند به سایرین احترام بگذارند که افرادی که برایشان مهم هستند، الگویی از احترام گذاشتن باشند. اگر کودکان ببینند که ما که نزدیک ترین افراد به آنها هستیم، به دیگران و ارزشهایمان احترام می گذاریم، الگویی برای آنان خواهیم بود. ما می توانیم مدام در مورد چنین الگوهایی با کودکان مان صحبت کنیم و این نمونه های اخلاقی را تحسین کنیم. و برعکس می توانیم افرادی را که با ما مخالفت می کنند یا با ما تفاوت دارند (مردمانی از کشوری دیگر، با اعتقادات یا باورهای متفاوت) را در برابر آنها نگوئیم. احترام گذاشتن ما به افرادی که با ما فرق دارند خود می تواند نمونه ای برای الگوپذیری کودکان باشد.

این به آن معنا نیست که با آنچه بقیه مردم انجام می دهند یا باور دارند هم عقیده ایم. باید برای آنها توضیح دهیم که هر انسانی می تواند باور خاص خود را داشته باشد، و با اینکه کاملاً متضاد باور ماست ما باید به او و اعتقاداتش احترام بگذاریم.

برای یاد دادن طریقه ی احترام گذاشتن، ما باید عیوب و اشتباهات خود را به راحتی قبول کنیم. اگر بی دلیل کودک مان را تنبیه کردیم، یا اگر

کوتاهی در حق او انجام دادیم، از او معذرت خواهی کنیم و بخواهیم که ما را ببخشند.

احترام مبنای رابطه های مستحکم و پردوام است و می تواند نتیجه طبیعی برخورد و رفتار صحیح والدین با کودکانشان باشد.

افرادی که بیش از همه به آنها احترام می گذارید چه کسانی هستند؟ چرا توانسته اند احترام شما را جلب نمایند؟

با چه روش هایی به کودکانتان احترام می گذارید؟ آیا به حرف هایی که می زنند با احترام گوش می دهید؟ آیا سعی میکنید با آنها وقت تان را بگذرانید؟ آیا سعی می کنید به علایق آنها احترام بگذارید؟

منابع

- مازلو، آبراهام. (۱۳۷۵). به سوی روان شناسی بودن. ترجمه، احمد رضوانی. (چاپ سوم).
- مازلو، ابراهام اچ. (۶۷-۱۳۶۶). روان شناسی شخصیت سالم. ترجمه، شیوا رویگریان. تهران، ناشر سازمان چاپ هدف.
- میلون، تتودور. (۱۳۵۲). روان درمانی. ترجمه. کرامت الله موللی.
- مازلو، ابراهام اچ. (۱۳۷۲). انگیزش و شخصیت. ترجمه، احمد رضوانی. (چاپ سوم).
- خداپناهی، محمد کریم. (۱۳۷۶). انگیزش و هیجان. تهران: انتشارات سمت. (چاپ اول).
- شاملو، سعید. (۱۳۷۸). بهداشت روانی. (چاپ ۱۳). تهران: انتشارات رشد.
- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۶۴). فرهنگ علوم رفتاری. تهران: چاپخانه سپهر.
- روان شناسی رشد. (۱۳۸۲). یحیی سید محمدی، تهران، نشر ارسباران.

- روانشناسی رشد کودک و نوجوان. (۱۳۸۸). اسماعیل سعدی پور، نشر

دوران.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil