

**﴿وقتی﴾ زیادی ﴿عمر﴾ در زندگی ﴿﴾
چه کار کنیم؟**



۶	مقدمه برای والدین و مراقبین.....
	فصل اول
۸	آیا گیر افتاده‌اید؟.....
	فصل دوم
۱۴	منفی‌گرایی چیست؟.....
	فصل سوم
۲۲	منفی‌گرایی چگونه شروع می‌شود؟.....
	فصل چهارم
۳۰	قدرت و انعطاف‌پذیری.....
	فصل پنجم
۳۸	تمرین ۱: پریدن از روی موانع.....
	فصل ششم
۴۶	پیدا کردن مربی.....
	فصل هفتم
۵۶	تمرین ۲: گذشته را پشت سر بگذاریم.....
	فصل هشتم
۶۲	تمرین ۳: سکه مغزت را دوباره بالا بینداز.....
	فصل نهم
۶۸	تمرین ۴: بازی بزن‌قدش.....
	فصل دهم
۷۴	اگر عصبانی بشوی چه؟.....
	فصل یازدهم
۸۰	چطور مثبت بمانیم؟.....
	فصل دوازدهم
۸۸	تو می‌توانی از پس آن برآیی!.....

مقدمه برای والدین و مراقبین

آن‌ها می‌پرنند. آن‌ها احساس اجبار در اشاره کردن به موارد اشتباه و بی‌انصافی دارند. این کودکان متخصص این هستند که از گاه کوه بسازند و اغلب وقتی سعی می‌کنید با آن‌ها برخلاف نظرشان صحبت کنید به شدت عصبانی می‌شوند.

منفی‌گرایی با غم یکسان نیست. نمی‌توان آن را برای کودکی که درگیر رویدادهای دردناک زندگی همچون آتش‌سوزی، مرگ حیوان خانگی یا طلاق والدین است به کار برد. منفی‌گرایی همچنین با افسردگی فرق می‌کند که به‌طور معمول همراه با غم مداوم و کج‌خلقی است. منفی‌گرایی یک سبک شناختی است؛ یک روش تفکر است؛ فقط نوعی خلق نیست، بلکه همچنین رویکردی به زندگی است.

منفی‌گرایی با گرایش تکرارشونده به تمرکز بر اشتباهات مشخص می‌شود، حتی در حالی که بسیاری از کارها درست پیش می‌رود. کودکانی که گرایش به منفی‌گرایی دارند از یک میز پر از هدیه به‌خاطر عدم دریافت یک اسباب‌بازی خاص چشم‌پوشی می‌کنند. آن‌ها پس از یک روز که تمام فعالیت‌های شما بر محور او بوده است به‌خاطر نه گفتن شما به خریدن فیلمی که مناسب او نیست بداخلاقی می‌کنند. آن‌ها اغلب شاد هستند اما رضایتشان شکننده است. حتی در نبود عوامل استرس‌زای مهم، آن‌ها زیاد غم می‌زنند.

همدردی کردن با غم زدن سخت است و اغلب والدین از پس آن بر نمی‌آیند. در بهترین حالت، غم زدن باعث سردرگمی والدین می‌شود، برای مثال می‌پرسند: «چرا این قدر ناراحتی؟» یا تلاش می‌کنند منطقی باشند و می‌گویند: «اما تو کره بادام‌زمینی رو هم دوست داری. چرا اون رو بر نمی‌داری؟» در بدترین حالت منفی‌گرایی خشم را برمی‌انگیزد و می‌گویند: «تو غیر قابل تحمل هستی. هیچ چیزی راضیت نمی‌کنه. من نمی‌دونم برای چی زحمت می‌کشم؟» و چه در بدترین و چه در بهترین حالت، چه با لحن آرام و چه با لحن بد، در نهایت والدین به

برخی از کودکان انگار ردیابی دارند که هر چیز اشتباهی را در هر موقعیت تشخیص می‌دهد. مهم نیست که چقدر همه چیز درست و سر جای خودش باشد، آن‌ها هر طور شده مشکل هرچند خیلی کوچک و بی‌اهمیتی پیدا می‌کنند، بر آن تمرکز می‌کنند و مدام در موردش حرف می‌زنند.

تربیت کودکی که بر مشکلات تمرکز می‌کند و اغلب نگاهی منفی دارد سخت است. در صورتی که شما والدین کودکی باشید که «خیلی غم می‌زند»، احتمالاً با ما موافق هستید. شما می‌خواهید کودکان خوشحال باشد و شاید در تلاش برای خوشحال کردن او تمام راه‌ها را امتحان کرده‌اید. شما بهترین اسباب‌بازی‌ها را می‌خرید، در صف‌های شهر بازی می‌ایستید، به جوک‌های نه چندان بامزه می‌خندید. برای بچه‌ها مهمانی برگزار کرده‌اید، در بازی کارتی «بریم ماهیگیری» باخته‌اید، بارها ماکارونی درست کرده‌اید و برای خاطر فرزندتان بسیار بیش از توانتان تلاش کرده‌اید. و احتمالاً فرزند شما هم از این وضع راضی بوده است.

در واقع، کودکانی که به خلق و خوی منفی گرایش دارند اغلب شاد و راضی هستند، البته تا زمانی که همه چیز مطابق میلشان پیش برود. و نکته درست همین‌جاست، چون در زندگی واقعی اوضاع همیشه بر وفق مراد نیست. مثلاً یکی از وسایل شهر بازی خراب است، شما یادتان رفته است بستنی مورد علاقه او را بخرید، یکی از دوستان نزدیک او تصمیم گرفته است در کلاس کنار کس دیگری بنشیند. و این همان جایی است که غم زدن (و رفتارهای بدتر) شروع می‌شود. در زندگی کودکی که فکرش به سرعت منفی می‌شود یک اتفاق بد می‌تواند کل عصر را خراب کند.

کودکانی که تمایل به منفی‌گرایی دارند استاد توجه کردن به مشکلات هستند. انگار انحراف‌ها، عیب و نقص‌ها و بی‌عدالتی‌ها خودشان را صد برابر بزرگ می‌کنند و جلوی

دیوار منفی‌نگری می‌خورند.

در اینجا همان‌طور که می‌دانید هدف ما پایان دادن به غر زدن نیست. کودکانی که افکارشان به سرعت منفی می‌شود، می‌توانند در سکوت نیز حرص بخورند. هدف، آموزش به این کودکان درباره منفی‌گرایی و ایجاد انگیزه در آنها برای اصلاح آن است. هدف کتاب همچنین کمک به آنها برای تاب‌آوری بیشتر در مقابل نامرادی‌ها و آموختن مهارت‌های مورد نیاز به آنها برای تمرکز بر نکات مثبت به جای فرورفتن در باتلاق منفی‌نگری است.

کودکانی که در دام منفی‌گرایی می‌افتند این سبک شناختی را آگاهانه انتخاب نکرده‌اند؛ اکثر آنها حتی نمی‌دانند منفی‌گرایی به چه معناست. آنها در مقابل منفی‌گرا خوانده شدن حالت دفاعی می‌گیرند. شاید اولین واکنش فرزند شما با دیدن این کتاب این باشد: «من زیاد غر نمی‌زنم!» اما وقتی شروع به خواندن آن با همدیگر می‌کنید فرزندان جذب می‌شود. این کتاب با احتیاط، همدردی و شوخ‌طبعی کودکان را به درک منفی‌گرایی و مشکلات آن راهنمایی می‌کند. این کتاب نشان می‌دهد کودکانی با افکار منفی زیاد، اغلب احساس گیر افتادن و ناراضی می‌کنند. و مهم‌تر از همه آنکه این کتاب با استفاده از تمرین و توضیح کمک می‌کند دریابند که برای مقابله چه کار کنند.

راهکارهایی که در این کتاب ارائه شده‌اند مبتنی بر اصول شناختی‌رفتاری هستند که توسط درمانگران استفاده می‌شود. همه این راهکارها طوری تغییر و تطبیق داده شده‌اند که مناسب استفاده کودکان ۶ تا ۲۱ ساله باشند. این کتاب زمانی اثربخش‌تر خواهد بود که توسط پدر یا مادر و فرزند

هم‌زمان خوانده شود. برای آن وقت بگذارید. در جایی راحت بنشینید و لوازم نوشتن و نقاشی را در دسترس داشته باشید. هر بار یک یا دو فصل را بخوانید. به تصاویر نگاه کنید و تمرینات را مطابق با کتاب انجام دهید. با فرزندان در مورد مثال‌ها صحبت کنید و در بین جلسات به آنها اشاره کنید. کودکان برای دریافت مطالب جدید و تمرین کردن راهکارهای جدید نیاز به زمان دارند. تغییر به صورت تدریجی رخ می‌دهد.

با ارائه این کتاب به فرزندان، شما از او می‌خواهید روش‌های جدید تفکر را آزمایش کند. شما نیز باید تغییر کنید. دیگر سعی نکنید کودکان را قانع کنید که منفی‌گرا نباشد. توضیحات منطقی ندهید. و سعی کنید عصبانی نشوید. بلکه شروع به شناسایی منفی‌گرایی، همان‌گونه که هست، کنید.

به جای پاسخ به شکایت‌های فرزندان با نحوه احساس او هم‌دردی کنید. بگویید: «به نظر می‌آید ناراحتی!» یا «ای وای، معلومه که واقعاً اذیت شدی!» سپس از مثال‌های این کتاب استفاده کنید تا به او یادآوری کنید از فنون جدید استفاده کند. هر قدمی را که در جهت درست برمی‌دارد تشویق کنید. از شوخی به روشی سرگرم‌کننده و نه آزاردهنده استفاده کنید. به کودکان برای یادگیری و انتخاب این روش جدید تفکر اعتماد به نفس بدهید. با تصور کردن موفقیت فرزندان کمک می‌کنید که آن موفقیت به واقعیت پیوندد.

وجود منفی‌گرایی در خانواده نیز غیر معمول نیست. در صورتی که خود شما هم گرایش به تفکر منفی‌گرایانه دارید بایستی سعی کنید این تمرینات را همراه با فرزندان دنبال کنید. اگر دریافتید که تغییر احساسات و واکنش‌هایتان خیلی سخت است شاید بهتر است از کمک و راهنمایی متخصصان در کار با فرزندان بهره بگیرید. و در صورتی که منفی‌گرایی در زندگی فرزندان مداخله شدیدی دارد در اولین فرصت با متخصص اطفال یا متخصص بهداشت روان صحبت کنید. برای برخی از کودکان، بهتر خواهد بود که از این کتاب همراه با درمان استفاده کنند.

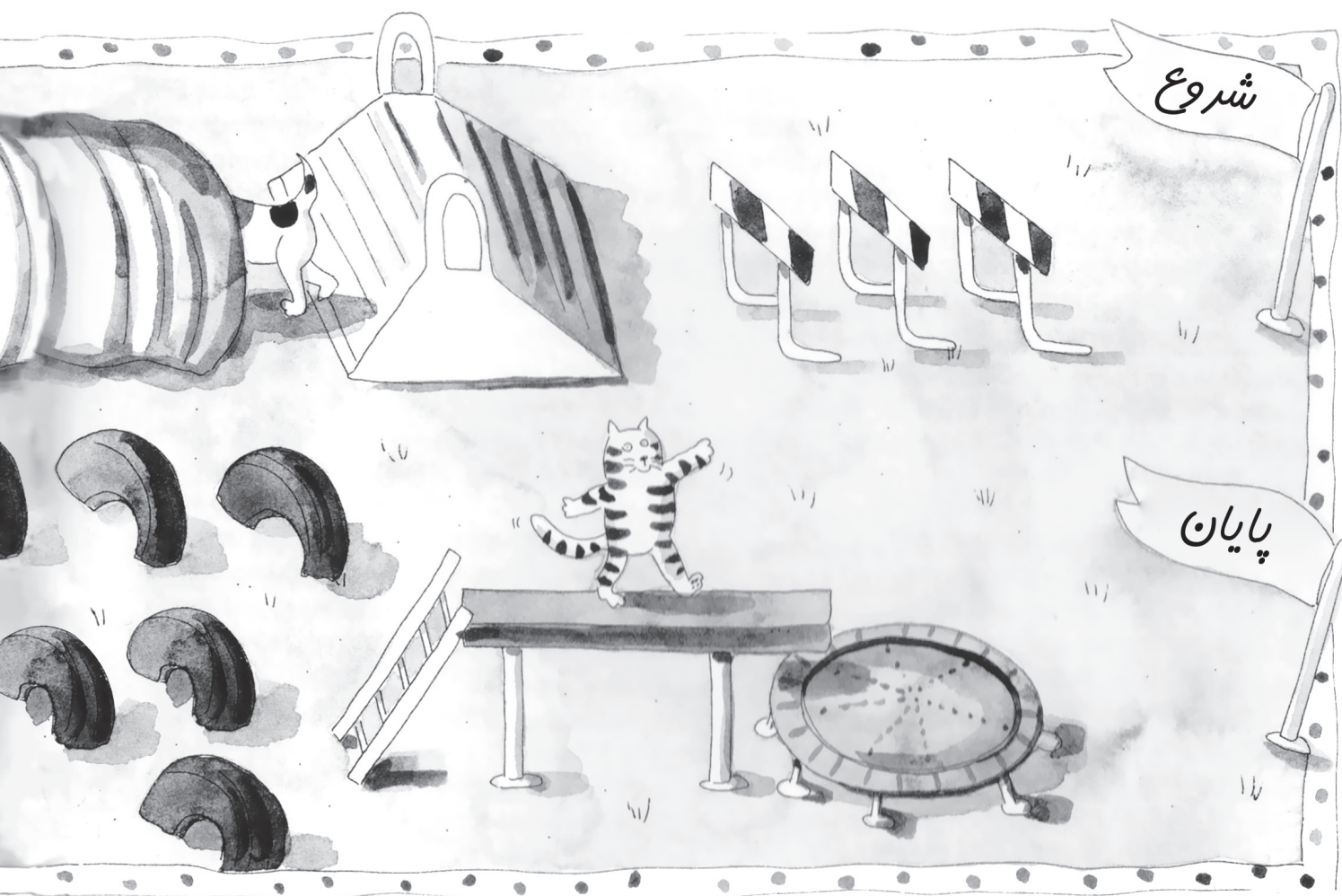
خبر خوب برای والدین و کودکان این است که منفی‌گرایی سبکی است که می‌توان آن را از طریق رویکردهای شناختی‌رفتاری این کتاب اصلاح کرد. فرزند شما می‌تواند حالت منفی را بشناسد و از آن خارج شود. این کار نیاز به کمی تمرین دارد، ولی وقتی فرزندان از آن استفاده کند کارها خیلی برایش آسان‌تر می‌شود. و همان‌طور که می‌دانید مثبت‌اندیشی بسیار نیروبخش است. احساس بهتری به ما می‌دهد، مؤثرتر است، و مهمتر از همه، باعث می‌شود کودکان (و والدینشان!) خیلی خیلی شادتر شوند.



آیا گیر افتاده‌اید؟

آیا تا به حال در مسابقه آمادگی جسمانی میدان موانع شرکت کرده‌اید؟

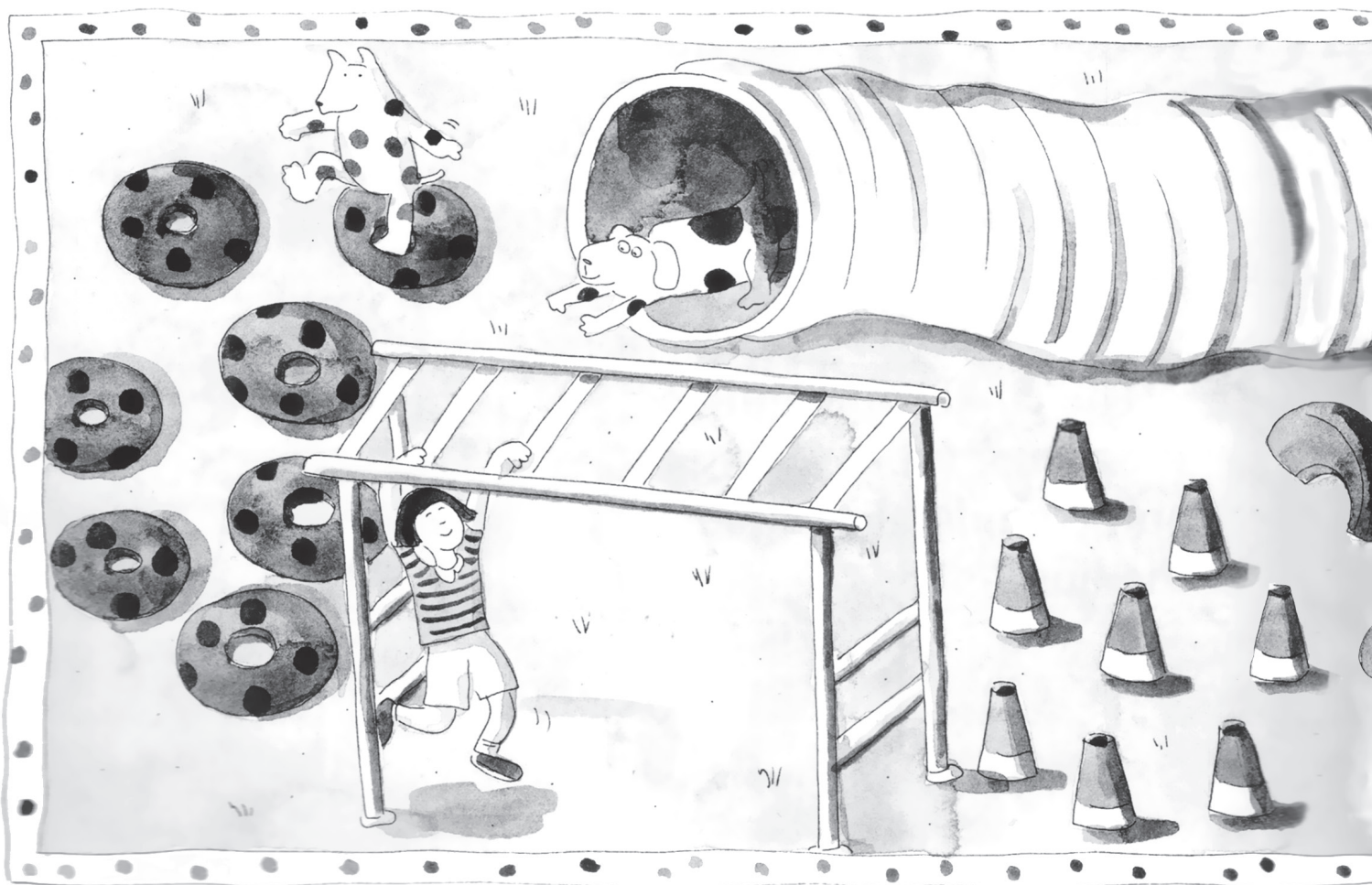
همان‌طور که می‌دانید، میدان موانع پر از مراحل دشوار است. باید از روی موانع بپرید، از داخل لوله‌ها بگذرید، از روی تخته‌های باریک با حفظ تعادل عبور کنید و در مسیری که با مخروط‌های جاده‌ای مشخص شده است بدوید.



بیشتر بچه‌ها به میدان موانع نگاه می‌کنند و فکر می‌کنند: «وای! جالب به نظر می‌آید.»
آنها با آخرین سرعت حرکت می‌کنند، از روی موانع می‌پرند و از میان مخروط‌ها عبور می‌کنند.

در مسابقه میدان موانع، هر مانع هم‌چون ماجراجویی کوچکی در انتظار شماست.

تصویر خودتان را در حال آماده شدن برای عبور از این میدان موانع بکشید. سپس مسیر عبور خود را از میان موانع با کشیدن خط مشخص کنید.



حال کودکی را تصور کنید که عاشق دویدن است اما تا به حال هیچ میدان موانعی ندیده است. او با بیشترین سرعت شروع می‌کند به دویدن و به اولین مانع می‌رسد.

صبر کن بینم!
مانعی سر راه اوست.



کودک می‌ایستد و به آن خیره می‌شود.

مانع از جایش تکان نمی‌خورد.

بنابراین کودک همان کاری را می‌کند که بسیاری از بچه‌ها، وقتی مانعی سر راهشان قرار می‌گیرد، انجام می‌دهند. او **عصبانی** می‌شود.

