

نقش نوازش های جسمی و کلامی والدین در افزایش سلامت روانی فرزندان

نقش نوازش های جسمی و کلامی والدین در افزایش سلامت روانی فرزندان

با توجه به اهمیت فوق العاده و شگفت انگیز نوازش های جسمی و کلامی در افزایش شادابی فرزندان و مشاهده ی مکرر غفلت خانواده ها از این موضوع مهم ، بر آن شدم تا نکاتی را مورد اشاره و تاکید قرار دهم به این امید که والدین گرامی که نگران رشد و تربیت فرزندان دلبند خود هستند با استفاده از راهکارهای قابل اجرایی که ذکر خواهد شد روابط صمیمانه و نزدیکتری با فرزندان خود داشته باشند و در نتیجه میزان شادابی فرزندان خود را افزایش دهند.

همه می دانیم که انسان نیازهایی دارد که برای ادامه ی حیات باید آنها را برآورده نماید و غفلت از آنها سلامت او را به خطر انداخته و او را به سوی مرگ و نیستی سوق می دهد بنابراین نه تنها انسان بلکه تمام موجودات زنده تلاش می کنند برای زنده ماندن خود به هر قیمتی که شده این نیاز ها را برآورده کنند . لازم به تاکید است که اگر این نیازها در جای اصلی خود و به روش معمول و مطلوب برآورده نشود ممکن است از راه های غیر معمول و حتی خطرناک برآورده شود در ادامه به نمونه هایی از این نیاز ها اشاره می کنیم .

نیاز به هوا :

اولین نیاز ما به تنفس می باشد . ما به وسیله نفس کشیدن اکسیژن مورد نیاز بدن خود را تامین می کنیم و بدون تنفس بیشتر از ۵ دقیقه زنده نمی مانیم.حالا تصور کنید که در اتفاقی قرار گرفته اید که به دلیل بسته بودن در و پنجره هوای لازم وارد آن نمی شود و شما پس از مدتی احساس خفگی می کنیدو سعی می کنید پنجره را باز نمایید در صورتی که باز کردن پنجره امکان پذیر نباشد شما تلاش می کنید که آن اطاق را ترک نمایید و به جایی بروید که هوای مناسب و کافی برای تنفس داشته باشد.

نیاز به آب:

آب لازمه حیات تمام موجودات زنده می باشد و ما انسانها حداکثر ۲۴ ساعت بدون آب زنده می مانیم . پس از این مدت کلیه ها از کار می افتد و ما دچار مشکل می شویم و در صورتی که از تجهیزات پزشکی خاص استفاده نکنیم مرگ ما حتمی است .حال اگر ما در محیطی باشیم که پس از احساس تشنگی آب کافی در آنجا وجود نداشته باشد سعی می کنیم که آن محیط را ترک کرده و به جایی برویم که آب کافی و سالم وجود داشته باشد لازم به تذکر است که اگر مدت زمان تشنگی ما طولانی شود و به آب سالم دسترسی پیدا نکنیم ، به محض اینکه به آب رسیدیم از شدت تشنگی بدون توجه به این که آن آب سالم و بهداشتی هست یا نه آن را مورد استفاده قرار می دهیم.

نیاز به غذا:

برای همه ما بدیهی است که غذا از نیاز های اصلی می باشد و بدون غذا ادامه ی زندگی امکان پذیر نمی باشد. حاکثر زمانی که ما بدون غذا زنده می مانیم ۵ تا ۷ روز می باشد. در صورتی که در منزل یا محل زندگی ما غذا ی لازم وجود نداشته باشد ، تلاش می کنیم تا به محلی برویم که غذای کافی برای ما وجود داشته باشد و اگر شدت گرسنگی زیاد باشد فرد گرسنه به هر نوع غذایی راضی می شود و آن را مورد استفاده قرار می دهد و به سالم و بهداشتی بودن آن توجهی نمی کند.

تمام موجودات زنده اعم از گیاه یا جانور در نیاز های نام برده در بالا مشترکند و در صورتی که با کمبودی مواجه شوند سعی و تلاش خود را در جهت تامین و برآورده کردن آن نیاز افزایش می دهند. موجوداتی که امکان مهاجرت داشته باشند به مکان هایی که آب و غذای کافی وجود داشته باشد مهاجرت می کنند و گونه هایی که امکان جابجایی ندارند به خصوص آنهایی که اسیر دست انسان هستند با این کمبودها و به عبارتی مرگ دست و پنجه نرم می کنند و عوارض سوء تغذیه برای آنها اجتناب ناپذیر است.

همه ی ما به نیازهای گفته شده در بالا توجه داریم و نهایت سعی خود را می کنیم تا خود و خانواده و فرزندان ما از این نظر تامین باشند و کمبودی احساس نکنند و این وظیفه ی کوچکی است که به عهده گرفته ایم و مسئولیت آن را هم می پذیریم و هیچ منتهی هم سر کسی نمی گذاریم و طلبکار هم نیستیم. آیا تا همین جا کافی است ؟ آیا در این حد به خود و خانواده و فرزندان توجه کردن و نیاز به آب و غذا و لباس آنها را برطرف کردن کافی است ؟ آیا همین که فرزند ما نسبت به آب و غذا احساس تشنگی و گرسنگی نداشته باشد کافی است ؟ اگر کافی است پس چرا حدود ۲۰ درصد دانش آموزان جامعه ما افسرده هستند و احساس غمگینی می کنند؟ چرا تعدادی از بچه های ما نسبت به والدین خود پرخاشگری می کنند ؟ چرا تعدادی از فرزندان ما کم در خانه می مانند و به محض رسیدن از مدرسه به خانه و گذاشتن کیف و کتاب به بهانه های مختلف خانه را ترک می کنند و تا دیر وقت به خانه بر نمی گردند و ممکن است دیر یا زود به افراد غیر قابل اعتماد بیرونی چراغ سبز نشان دهند؟ چرا تعدادی از بچه های ما بهانه گیر شده اند و کفتر و موتور و موبایل و ... می خواهند ؟ آیا نباید فکر کنیم که این ها نیز نمونه هایی از گرسنگی و تشنگی است که بچه های ما را رنج می دهد و آنها سعی می کنند به هر طریق که بتوانند خود را از نظر عاطفی و روانی سیر نمایند؟

نیاز به توجه

پدران و مادران گرامی که دغدغه ی رشد و تعالی و شکوفا شدن فرزند خود را دارید ، نیاز دیگری هم هست که از آن غفلت کرده ایم و در فضای امن خانه به آن نپرداخته ایم و فرزندان ما احساس گرسنگی و تشنگی آن را می کنند و آن نیاز به توجه است نیاز به دیده شدن و نیاز به تایید.

پدر و مادر گرامی لازم است در طول شبانه روز بارها و بارها فرزند خود را در هر سن و سالی که هست در آغوش بگیری ، او را ببوسی و به وجودش افتخار کنی و از این نترسی که مبادا فرزندت لوس شود .

لازم است صبح سر سفره ی صبحانه کنار فرزندت بنشینی، موقع رفتن به مدرسه بدرقه اش کنی و وقتی که بر می گردد منتظرش باشی ، به استقبال او بروی و احساس دلتنگی و دوست داشتن را به تقدیم کنی .

لازم است بارها و بارها با فرزندت بازی کنی و از او ببازی نه اینکه فقط به گذشته ات افتخار کنی و شرایط سخت زندگیت را به رخ او بکشی و.