



به نام خدا

عنوان کتاب : نجات فرزند از تفکر منفی

تالیف: دکتر تامارچنسکی ترجمه: فرناز فرود

انتشارات صابرين ۱۳۹۱

این کتاب در ۱۱ فصل و ۳۰۸ صفحه تالیف شده است. موضوع کتاب در خصوص کودکان و نوجوانانی است که بطور طبیعی منفی‌گرا یا مستعد تفکر افسردگی هستند. هدف کتاب این است که به والدین کمک کند چنان در زمینه تفکر منفی متخصص شوند که بتوانند با همان لحن بدیهی که به کودک می‌گویند هنگام رد شدن از عرض خیابان به هر دو سو نگاه کند، به او بگویند چگونه از عهده ناکامیها و شکستهای زندگی برآید، بخصوص وقتی با هجمه افکار منفی مواجه می‌شود.

تفکر منفی بشدت غیردقیق، اغراق آمیز و توانفرساست. بعضی کودکان فقط گاهی گرفتار تفکر منفی می‌شوند. اما برخی دیگر ظاهراً مقیم سرزمین "مشکلی وجود دارد" هستند. نویسنده بر این نکته تاکید دارد که حتی کودکان شاد، مبتکر و پرشوق نیز ممکن است در برابر مشکلی - چه کوچک و چه بزرگ - دچار سردرگمی می‌شوند و بجای پیدا کردن تعادل گیج شوند. کودک مضطرب- منفی تسلیم تفکر منفی می‌شود.

راههای بسیاری برای کمک به این کودکان وجود دارد مثلاً یاد بگیرند تفکر منفی را از تفکری که دقیق تر است تشخیص دهند. می‌توان به کودک یاد داد که ما نمی‌توانیم جلوی رویدادها را بگیریم اما می‌توانیم به شیوه های گوناگون به آنها بنگریم.

سه عامل تفکر بدبینانه عبارتند از دائمی دانستن مشکلات زندگی (همه چیز غیرقابل تغییر یا غیرقابل اصلاح است)، فراگیر بودن آنها (نه اینکه فقط تکلیف شب را انجام نداده ام، بلکه همه چیز را در زندگی باخته ام) و شخصی گرفتن (تقصیر من است). حاصل جمع این سه عامل فروپاشی ذهنی است.

مولف در فصول کتاب با ارائه تمرینهای مختلف به والدین می آموزد که چگونه به کودک منفی باف خود یاد بدهند که نتیجه گیری اشتباه خود را در رابطه با رویدادهای زندگی اصلاح کند. بعنوان مثال یک نقطه شروع خوب توجه به کلمات مبالغه آمیز است مانند هیچ چیز، همیشه و هرگز.

تفکر منفی مشکل را بسیار بزرگ می کند و تفکر هوشمندانه مشکل را "مشخص" می کند. به کودکان خردسال می توان یاد داد که مشکل موجود (منفی گرایی) را مغز منفی یا آقا بدجنسه بنامند. به جای اینکه به کودک یا نوجوان بگوییم تو چقدر منفی هستی یا چقدر منفی فکر می کنی والدین می توانند لحظه ی منفی بافی را به عنوان موقعیتی توصیف کنند که مغز منفی اختیار را به دست می گیرد. با این شیوه برخورد کودک اطمینان خاطر می یابد که شما یار او هستید نه بر ضد او.

با خواندن کتاب در می یابید که گذاشتن مثبت در نقشه ذهنی کودکان متمایل به منفی بسیار حیاتی است.

مولف طی چهار مرحله به والدین می آموزد که با فرزند خود همدلی کنند، مشکل را از نو نامگذاری و مشخص کنند، بهینه سازی کنند یعنی به کودک یاری برسانند که دیدگاهی را برگزینند که موجب شود بهترین کارایی را داشته باشد و در نهایت کودک را راه بیندازند.

وقتی پدر و مادر با نقشه و پیچ و خم های افکار منفی کودک خود آشنا شوند، می توانند در تغییر مسیر زندگی او بسیار موثر باشند.

فاطمه پناهی - آذر ۹۸

بزرگواران
زندگی
سلام