



جفا به روان کودک با درد دل

پربازدید شدن سکانسی از قسمت سیزدهم سریال «آبان»، بحث‌ها درباره درست یا غلط بودن درد دل والدین با کودک‌شان را داغ کرده است

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

واقعیت این است که مرز باریکی میان «با کودک صادق بودن» و «کودک را درگیر مسائل بزرگ سالانه کردن» وجود دارد. کودک، هرچقدر هم باهوش یا دلسوز باشد، هنوز روانی در حال رشد دارد و برای درک پیچیدگی‌های دنیای بزرگ ترها آماده نیست. به تازگی ویدئوی بخشی از قسمت سیزدهم سریال «آبان» که از شبکه نمایش خانگی پخش می‌شود، در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است. در این ویدئو «لاله مرزبان» را در نقش یک مادر می‌بینیم که به دخترپنج‌اش می‌گوید: «من تلاش کردم مادر خوبی باشم اما یاد نگرفتم. اصلا مادر خوبی نداشتم که یاد بگیرم. من فقط آرزو داشتم که تو مثل من بزرگ نشی، دردهایی که من کشیدم، تو نکشی. دوست داشتم آدم‌ها به خودشون اجازه ندن که توی نازنین من رو تحقیر کنن. دوست نداشتم مثل من بزرگ بشی. شاید بعدا که بزرگ شدی، یگی مامان من شبیه بقیه مامان‌ها نبود، دست پختش خوب نبود، تو خونه با یک لقمه غذا دنبال من راه نمی‌افتاد اما دوست دارم که یگی مامان من تلاشتش رو کرد و هر کاری که از دستش برمی‌اومد، برای من کرد». اما آیا گفتن این حرف‌ها به کودک درست است یا از منظر روان‌شناسی توصیه نمی‌شود؟

● باری بر دوش ذهن لطیف کودک

درد دل‌های بزرگ سالانه، حتی اگر با لحن نرم گفته شود، می‌تواند ناخواسته باری بر دوش ذهن لطیف کودک بگذارد. بسیاری از افراد این تجربه را داشته‌اند که در کودکی در شرایطی قرار گرفتند که پدر یا مادرشان با آن‌ها به اسم درد دل چیزهایی را گفتند که درک درستی درباره‌شان نداشتند. در واقع، درد دل با کودک ممکن است بیش از آن که به نزدیکی منجر شود، باعث سردرگمی، اضطراب یا احساس گناه در او شود.

حل معمای بی‌انگیزه شدن سرطانی‌ها

یکی از پیامدهای بی‌رحمانه سرطان پیشرفته «بی‌اعتنایی» عمیقی است که بسیاری از بیماران با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند؛ زیرا اشتیاق به کارهایی را که بیشتر برایشان ارزشمند بود، از دست می‌دهند. به گزارش «ایندپندنت»، محققان از طریق پژوهشی جدید روی موش‌ها تاثیر سرطان بر مغز و انگیزه و راه‌های احتمالی درمان آن را بررسی کردند.

● سندروم نزاری در ۸۰ درصد سرطانی‌ها

این بی‌اعتنایی و ناتوانی، که «سندروم نزاری» یا «ضعف سرطان (cachexia)» نامیده می‌شود، پیشرفته‌تاثیری می‌گذاردو با آن که بیماران تغذیه کافی دارند،تحلیل شدیدعضلانی و کاهش وزن در آن‌ها مشهوداست. بی‌انگیزه‌بودن،تهنهارنج بیماران را عمیق‌تر می‌کند که سبب می‌شوداز خانواده‌ودوستانشان هم فاصله بگیرند، زیرا آن‌ها درگیر درمان‌های دشوار و سختی‌اند که مقاومت و سرسختی زیادی می‌طلبدو خانواده راحت فشار قرار می‌دهد. فرض پزشکان بر این است که کناره‌گیری از زندگی و انکشی‌روانی به وضعیت بیماری است. اما شاید این بی‌اعتنایی پیامد جانبی‌زوال جسمی نیست و بخشی جدایی‌ناپذیر از خودسرطان است. محققان این پژوهش جدید که در مجله «علم» (Science) منتشر شد، فرضیات دهه‌ها را زیر سوال می‌برند و می‌گویندسرطان فقط به بدن حمله نمی‌کند، بلکه مداری خاص در مغز که راه‌را ده‌را کنترل می‌کند، به تصرف درمی‌آورد.

● رد پای کاهش دوپامین در این ماجرا

محققان برای حل معمای بی‌انگیزگی ناشی از سرطان، مسیر دقیق التهاب را ردیابی و به درون مغز زنده نگاه کردند، چیزی که از مایش آن در انسان ناممکن است. محققان توانستند ناحیه کوچکی از مغز به نام ناحیه پسیمن یا «پوسترما» را شناسایی کنند که التهاب مغز را تشخیص می‌دهد. بارشده سرطان، سیتوکین‌ها یا مولکول‌های محرک التهاب در خون آزاد می‌شوند. منطقه «پوسترما» فاقد حائل خون-مغز معمول است که از ورود سموم، عوامل بیماری‌زا و مولکول‌های دیگر از بدن به مغز جلوگیری می‌کند، به این ترتیب می‌تواند سیگنال‌های

می‌دهدو خودر انتهایم‌ببند.

۲ اضطراب زودرس ودرونی

کودک دچار «نگرانی بزرگ‌تر از سنش» می‌شود. او نمی‌داند چگونه کمک کند، اما نمی‌تواند هم‌بی تفاوت باشدو خودرا ناتوان می‌بیندو اضطرابش افزایش می‌یابد.

۳ احساس گناه یا مسئولیت نابجا

خیلی وقت‌ها کودک فکر می‌کند «من باعث ناراحتی والدینم شدم» یا «باید کاری کنم مامان آرام‌شود» و خودرا مقصر می‌داندو ممکن است احساس کند تلاشش برای کمک به والدین بی‌فوده است و از خودناامیدشود.

۴ رشد نااهم‌هنگ شخصیت

کودکی که زودتر از موعد با مسائل بزرگ سالی روبه‌رو می‌شود، دچار نوعی بلوغ روانی نامتناسب و دربرخی موارد افسردگی یا خشم مزمن می‌شود.

۵ برهم خوردن مرزها

در چنین رابطه‌ای کودک به جای این که فرزند باقی بماند، به دوست یا روان در مانگرو والد تبدیل می‌شودو این جایگاه برای او زودوسنگین است.

● چطور می‌توان مرز سالم را حفظ کرد؟

اگر نیاز دارید بافرزندتان درباره‌احوال‌اتان صحبت کنید، موضوعات را در حد درک و ظرفیت او ساده‌سازی کنید. به جای بیان رنج‌ها و جزئیات، احساسات را در حدی بگویید که برای کودک قابل هضم باشد. مثلاً: «امروز یکم خسته‌ام. بهتره کمی استراحت کنم». در ضمن از او انتظار نداشته باشید که راه‌حل بدهد یا دلداری‌تان بدهد. اجازه‌دهید کودک کند و نقش کودک بودن را زندگی کند؛ او را به همدرد، مشاور یا سنگ‌صورت تبدیل نکنیدو به جای خیال‌پردازی و بازی‌های کودکانه، او را درگیر تحلیلمشکلات بزرگ‌تر ناکند.

● درد دل کردن رفتاری انسانی است اما...

رابطه نزدیک والد و فرزند، نعمتی گران‌بهاست، اما حفظ مرزهای روانی، بخشی از مراقبت از این رابطه است. کودک برای رشد سالم، نیاز به ثبات، امنیت و پدر و مادری دارد که تکیه‌گاهند، نه تکیه‌جو. پس اگر چه درد دل کردن رفتاری انسانی است، باید با کسان‌ی انجام‌شود که از نظر روانی ظرفیت مواجهه با آن را دارند.

● شما مسئول آرامش روان فرزندتان هستید

در پایان، اگر حس می‌کنید فشارهای زندگی، شما را به سمت فرزندتان سوق داده، شاید وقت آن رسیده که با یک روان‌شناس یا مشاور صحبت کنید، نه برای این که شما مشکلی دارید، بلکه چون شما پدر و مادری هستید که مسئول آرامش روان فرزندتان هم هستید. پیشنهاد می‌شودوالدین از کتاب‌های زیر برای کاهش رفتارهای درد دل گونه بافرزندانشان خود کمک بگیرند تا آگاهانه در مسیر تربیت فرزندانشان قدم بردارند: فرزندپروزی آگاهانه؛والدین سمی؛ هوش هیجانی در خانواده؛ در مان خودشیفتگی والدین و روان‌شناسی رشد (بخش دلبستگی، خودپنداره و احساس امنیت در کودکان).

اتاق مشاوره

رفیق‌های شوهرم نمی‌گذارند

که به دیدنم بیاید

خانمی ۲۷ ساله، ام شوهرم چند سال از من کوچک‌تر است. الان در عقد هستیم. شوهرم به شدت رفیق‌باز است و به همین دلیل، کمتر به من سر می‌زند. شاید آن‌ها نمی‌گذارند. قدیم با هم خوب بودیم. الان اعتراض هم می‌کنم، بحث‌الکی می‌کند. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، یکی از عوامل پایداری در ازدواج، تأمین نیاز عاطفی و امنیت روانی توسط شریک زندگی است که به نظر می‌آید در حال حاضر شما در این زمینه دچار احساس خلاء و کمبود شده‌اید. رفیق‌بازی یا وابستگی به دوستان، نشانه نبود تعهد و پابندی به شریک زندگی است. در عین حال که یکی از گزینه‌های مورد بررسی در قبل از ازدواج، بلوغ اجتماعی و روابط با دوستان است که اگر فرد هیچ‌گونه دوست یا رفیقی نداشته باشد، نشانه نداشتن بلوغ اجتماعی است و باید بررسی شود اما از طرف دیگر ارتباط زیاد با دوستان و وابستگی به آن‌ها هم نشانه آزادی‌خواهی زیاد و بی‌تعهدی به ازدواج است. افرادی که ساعات زیادی از وقت خود را به دوستان‌شان اختصاص می‌دهند، معمولاً در پذیرش محدودیت‌های ازدواج دچار مشکل هستند و نمی‌توانند به راحتی از آزادی‌های دوران مجردی بگذرند؛ بنابراین در زندگی مشترک دچار تنش‌هایی با همسر می‌شوند و اما راه حل:

● در دام این نوع وابستگی نیفتید

در ابتدا بررسی کنید که آیا نیاز شما به دیدن ایشان مناسب و متعادل است یا شما هم برای دیدن ایشان مدام احساس دل‌تنگی می‌کنید؟ در مواردی ما شاهد این هستیم که شریک زندگی دچار یک سری باورهای غلط درباره

موفقیت

روش‌های کمتر شنیده‌شده برای افزایش تمرکز

بر اساس نظر سنجی از ۲ هزار نفر در بریتانیا، دامنه توجه بزرگ سالان به وضوح کاهش پیدا کرده است. این تحقیقات نشان داد که یک بزرگ سال بریتانیایی معمولی می‌تواند به طور متوسط فقط ۱۷ دقیقه و ۱۰ ثانیه بر کارها تمرکز کند. وضعیت برای جوانان بدتر است. بیشتر افراد ۱۸ تا ۲۴ ساله اعتراف کردند تنها ۶۰ ثانیه می‌توانند توجه و تمرکز خود را حفظ کنند. به گزارش فرارو به نقل از دیلی میل، در ادامه چند راهکار کاربردی برای تقویت تمرکز ارائه می‌کنیم که ممکن است برایتان مفید باشد.

۱- **آدامس بجوید**
اگر عادت دارید گاهی آدامس بجوید، بد نیست بدانید که مزیت این کار فقط خوشبو کردن دهان نیست! بررسی‌ها نشان داده‌اند که جویدن آدامس می‌تواند عملکرد ذهنی را بالا ببرد، مخصوصاً هنگام حل مسائل یا انجام کارهای فکری. جالب این جاست که این اثر مثبت بیشتر در ۲۰ دقیقه اول ظاهر می‌شود. پژوهشگران این پدیده را «برانگیختگی ناشی از جویدن» می‌نامند، یعنی جویدن باعث تحریک مغز و افزایش هوشیاری می‌شود. پس اگر هنگام مطالعه یا شرکت در امتحان به دنبال راهی برای تمرکز بیشتر هستید، امتحان کردن آدامس می‌تواند گزینه خوبی باشد.

۲- **از تایمر استفاده کنید**
تقسیم‌بندی زمان با کمک تایمر یکی از روش‌های موثر برای تمرکز بهتر است. مثلاً در روش پومودورو، ۲۵ دقیقه کار می‌کنید و بعد از آن ۵ دقیقه استراحت دارید؛ بعد از چهار نوبت، یک استراحت طولانی‌تر خواهید داشت. این شیوه باعث می‌شود که مغزتان خسته نشود و در طول روز بازدهی‌تان حفظ شود. همچنین، وجود

۳- **شکلات تلخ بخورید**
اگر طرفدار شکلات هستید، خبر خوبی برایتان داریم: شکلات تلخ می‌تواند حافظه را تقویت کند و تمرکزتان را بالا ببرد. این نوع شکلات سرشار از فلاونوئید است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف کمی شکلات تلخ می‌تواند تا دو ساعت بعد از آن، قدرت ذهنی را تقویت کند.

نکته‌ها

۵ نکته که باید قبل از ۱۰ سالگی به فرزندانتان بیاموزید

- دانش مهم‌تر از نمره است
- اگر چیزی را نمی‌فهمی، سؤال کن
- از اشتباه کردن نترس.
- به محیط زیست احترام بگذار
- یاد بگیر نه بگویی

مشاوره شغلی

عبارت‌های کلیدی برای موفقیت در کار

می‌دهید که «به نظر و افکار او احترام می‌گذارید، حتی اگر با او مخالف باشید».
من از این موضوع خوشحال یا هیجان‌زده هستم
| دومین عبارتی که چن پیشنهاد می‌کند، این است: «من از این موضوع خوشحال یا هیجان‌زده هستم». به گفته چن، بسیار مهم است به جای این که تنها بر منطق تکیه کنید، با مردم از نظر احساسی هم ارتباط برقرار کنید. برای این که ارتباطات مؤثری داشته باشید، می‌توانید از احساسات استفاده کنید و داستان‌هایی را در صحبت‌هایتان بگنجانید.

این اطلاعات جدیدی است که به آن دست یافته‌ام
| سومین عبارتی که به گفته چن می‌تواند به موفقیت منجر شود، این است: «این اطلاعات جدیدی است که به آن دست یافته‌ام». یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توانید در محل کار انجام دهید، درخواست کردن چیزی است که می‌خواهید. دیگری این است که به شکل هوشمندانه‌ای پیش بروید تا پاسخ بگیرید. در حالی که بسیاری از افراد پیگیری‌های خود را با عباراتی مثل «سلام، دارم پیگیری می‌کنم» آغاز می‌کنند، افراد موفق مطمئن می‌شوند که در حین یادآوری موضوع، اطلاعات جدیدی را هم ارائه دهند.

اون طوری زدین؟ زشته که.

«توجه و انجام‌هکارهای عملی برای کنترل ذهن در صفحه‌ا ز زندگی سلام، هر چند سخت است اما جاذب بود. تلاش می‌کنم

چندتا از آن‌ها را اجرا کنم در زندگی‌ام.

«حالا یک «بیوک میرزایی» بین مردها پیدا شده که به همسرش که فوت شده، وفاداره، همون رو هم نقد کنین در صفحه‌خانواده.

«زندگی سلام. برای ترغیب مردم به انجام امور خیر، یک پوشش ده‌بندازین. این روزها، ما مردم باید خیلی هوای همدیگه رو داشته باشیم.