

روی زخم چنین پدر و مادرهایی نمک نپاشید!

اعتراض اینستاگرامی حجت الاسلام «زائری» به این که چرا

برخی در زمان بروز حوادثی تلخ برای کودکان، اصرار به

سرزنش والدین و متهم کردن آن ها دارند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سوزۀ روز

شاید شما هم داستان گم شدن زهرا دختر ۲۱ ماهه ورامینی را در فضای مجازی شنیده باشید. دختر بچه‌ای که وقتی به مهمانی رفته بود، از خانه میزبان برای مدت بسیار کوتاهی خارج شده و بعد از آن دیگر دیده نشده است. به تازگی والدین زهرا گفته‌اند در این مدت برخی افراد در زمان تماس، آن‌ها را سرزنش و با پرخاش و توهین، پدر و مادر را متهم به بی توجهی به فرزندشان می‌کنند. تماس‌هایی که جز بدتر کردن حال این پدر و مادر مضطرب و پریشان، تأثیر دیگری ندارد. حجت‌الاسلام زائری هم در پستی به همین مسئله اعتراض کرده است. اگر یادتان باشد در زمان حادثه‌ای که برای بنیتا پیش آمد (دختر هشت ماهه‌ای که در زمان سرقت خودرو، ربوده شد و متأسفانه در آن حادثه جان باخت) نیز شاهد چنین واکنشی از سوی برخی افراد بودیم اما چرا برخی افراد با خانواده‌های مستاصل این کودکان چنین تماس‌هایی می‌گیرند و به نوعی نمک بر زخم آن‌ها می‌پاشند؟

بررسی علل روان‌شناسانه سرزنش قربانی‌ها موضوع سرزنش کردن قربانیان حوادث، یکی از موضوعاتی است که محدود به فرهنگ خاصی نیست و در بسیاری از فرهنگ‌ها و جوامع دیده می‌شود؛ این که افراد بعد از وقوع حادثه‌ای تلخ به ویژه حوادث بین‌فردی، شروع به سرزنش قربانی ماجرا می‌کنند. با توجه به شیوع این رفتار، روان‌شناسان به مطالعه علل احتمالی آن پرداخته و عواملی را در این بین موثر یافته‌اند.

نگویید چرا والدینی بی‌خیال هستید!؟

افرادی که خودشان تجربه والدگری ندارند، یکی از

پسر بزرگ خانواده‌ام اما برادر و خواهرهایم روی حرفم حرف می‌زنند!

فیلمه ملکی | روان‌شناس بالینی دانشگاه علوم پزشکی و توان بخشی

۵۵ ساله‌ام و توقع دارم مانند رسم قدیمی خاندان مان، نظر آخر را در مسائل خانوادگی من بدهم. پسر بزرگ خانواده هستم و بعد از فوت پدرمان، برادر و دو خواهر کوچک‌ترم احترام من را نگه نمی‌دارند و روی حرفم، حرف می‌زنند. البته در ظاهر احترام را نگه می‌دارند اما بعضی اوقات بر خلاف نظم رفتار می‌کنند. مثلاً قرار بود یک مهمانی را توویم اما بدون اطلاع من رفتند. چطور باید با آن‌ها برخورد کنم؟

نگرانی شما درباره مدیریت مسائل خانواده قابل درک است. احتمالاً این رفتار خواهر و برادر هایتان برای شما به این معنی است که آن‌ها جایگاه شما را اندیزرفته‌اند و این مسئله باعث ناراحتی و رنجش شما می‌شود اما این نکته را باید در نظر بگیرید که سبک روابط خانواده‌ها در سال‌های اخیر تغییراتی داشته و از این که یک نفر تصمیم گیرنده نهایی باشد، بیشتر به سمت مشورت و تصمیم‌گیری جمعی تغییر کرده است.

مشورت کمک بیشتری به اتحاد خانواده می‌کند

با توجه به نکته گفته شده باید بدانید که مشورت با همه اعضا و تصمیم‌گیری جمعی با خواهر و برادرها، کمک بیشتری به حفظ اتحاد خانواده و روابطی می‌کند. در مواردی مانند مورد مطرح شده در سوال، بهتر است انتظارات و دلایل مخالفت خود را با شرکت آن‌ها در مهمانی مدنظر به‌طور واضح با آن‌ها در میان بگذارید و دلایل آن‌ها برای شرکت در مهمانی را نیز بشنوید.

لازم نیست دقیقاً نقش پدر را ایفا کنید

علاوه بر نکات گفته شده، ذکر این نکته هم مهم است که جایگاه پدر و مادر جایگاه ویژه‌ای است که طی سال‌های رشد فرزندان در ذهن و روان آن‌ها این جایگاه تعریف می‌شود. به همین دلیل نمی‌توان انتظار داشت فرزندان بزرگ‌تر در غیاب آن‌ها، دقیقاً این جایگاه را به همان صورت پر کنند. این انتظار که شما به عنوان فرزند بزرگ‌تر وظایف پدر را کاملاً به عهده بگیرید، باعث ایجاد فشار، خستگی و ناکامی در مواردی مانند مثالی که در سوال مطرح کردید، می‌شود. پیشنهاد می‌شود در ارتباط با اعضای خانواده در نقش خودتان به عنوان فرزند بزرگ‌تر باشید و با مشورت و جلب همکاری

خواهرها و برادر هایتان در تصمیم‌گیری‌ها به آن‌ها این اطمینان را بدهید که می‌توانند در امور مربوط به خانواده نقش داشته باشند. در این صورت با گذشت زمان آن‌ها نیز متقابلاً بیشتر پذیرای نظرات شما خواهند شد.

با در زمینه رعایت برخی موارد ایمنی کوتاهی‌هایی بکنند. تنها نکته‌ای که وجود دارد این است، برای غالب والدین این بی‌احتیاطی‌ها به نتایج غم‌باری منجر نشده و حوادث تلخی به دنبال آن نمی‌آید.

توان محافظت ۱۰۰ درصدی از کودکان را داریم؟

بسیاری از افراد فراموش می‌کنند ما توان کنترل همه عوامل را در زندگی نداریم و ممکن است با وجود تمام تلاش‌ها و احتیاط‌ها باز هم حوادث تلخی برای ما روی دهد. در واقع این افراد می‌خواهند با متهم کردن این والدین به خود این اطمینان را بدهند که با احتیاط کردن و توجه به برخی نکات می‌توان به شکلی کامل از بروز چنین وقایعی پیشگیری کرد. اما آیا واقعا ما به عنوان والدین، توان کنترل تمامی عوامل محیطی را داریم و می‌توانیم تمام مدت از فرزندان مان چنان محافظت کنیم که احتمال بروز چنین حوادثی را به صفر برسانیم؟ متأسفانه باید این واقعیت را به عنوان والد بپذیریم که با وجود تمام تلاش‌هایمان باز هم توان محافظت ۱۰۰ درصدی از فرزندان خود را نداریم و در هر شرایطی ممکن است خطراتی در دنیای بیرون، فرزندان ما را تهدید کند.

برای دل‌داری دادن با آن‌ها تماس نگیرید

اگر اطلاعات درست و دقیقی دارید با این خانواده‌ها یا پلیس تماس بگیرید. در غیر این صورت از تماس پرهیز کنید و اصراری به برقراری تماس، به ویژه تماس

۹ ویژگی زنان موفق

چند روان‌شناس خارجی بعد از بررسی زندگی چند زن موفق امروزی، عادت‌های مشترک آن‌ها را افهرست کردند

فاطمه قاسمی | مترجم

futurefemale | hebrontribe منبع:

آیا تا به حال فکر کرده‌اید بارزترین خصوصیت زنان موفق چیست؟ چه ویژگی‌هایی آن‌ها را از بقیه متمایز می‌کند و آینده شگفت‌انگیزی را برایشان رقم می‌زند؟ چند روان‌شناس خارجی در یک پژوهش، بعد از بررسی زندگی چند زن موفق امروزی در عرصه‌های شغلی و اجتماعی به این نتیجه رسیده‌اند که هر چند بیشتر این زن‌ها راه‌های متفاوتی را در زندگی‌شان در پیش گرفتند اما معمولاً عادت‌های مشترکی داشتند. در ادامه برخی از این ویژگی‌های مشترک را با هم مرور می‌کنیم که می‌تواند تا حدودی نسخه خوبی برای موفق شدن باشد.

۱. زنان موفق پر مشغله نیستند بلکه پربارند آن‌ها در باره همه آن‌چه در طول روز باید انجام دهند، هدفمندند. از کارهای اضافه و غیر ضروری که حواس‌شان را از هدف اصلی که در حیطه مسئولیت‌های خانگی و مراقبت از کودکان و چه فعالیت‌های اجتماعی‌است دور می‌کنند. چنین زن‌هایی برنامهریزی‌زمانی دارند و خوب می‌دانند که چطور میان مسئولیت بیرون و داخل خانه تعادل ایجاد کنند.

۲. روز را زود آغاز می‌کنند! شاید عجیب به نظر برسد اما این گونه زنان زود از خواب بیدار می‌شوند و برای داشتن یک خواب کافی برنامه‌ریزی می‌کنند. اگر عادت به این کار برای‌تان سخت است، توصیه می‌شود هر بار با روزی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زودتر بیدار شدن، عادت سحرخیزی را در خود تقویت کنید.

۳. فهرستی از کارهای انجام‌دادنی دارند! وظایف‌شان را بر اساس اهمیت اولویت‌بندی می‌کنند و هر بار روی یکی از آن‌ها تمرکز می‌شوند. آخر هر هفته هم فهرست‌شان را به روزرسانی می‌کنند و موفقیت خودشان را در به سرانجام رساندن هر یک از مواردی سنجند.

۴. هوش اقتصادی دارند! آن‌ها نه تنها کارهای کوچک روزمره مثل پرداخت قبضه‌ها، هزینه‌های جاری و... را انجام می‌دهند بلکه فراتر از آن برای بازنستسگی، مراقبت از اطرافیان و آینده فرزندان تصمیم می‌گیرند. این مسئولیت، اعتمادبه نفس آن‌ها را برای روبه‌رو شدن با هر شرایطی در زندگی بالا می‌برد.

۵. برای تغییرات جدید ریسک‌پذیرند! لازم‌ه بهتر کردن شرایط کار و زندگی، ریسک‌پذیری حساب‌شده و غیر عجولانه است. این زنان هیچ تصمیمی را زری‌ترس نمی‌گیرند.

۶. کمال‌گرا نیستند! صرف‌وقت و انرژی برای رسیدن به بهترین‌ها، فقط منجر به نارضایتی و اضطراب می‌شود.

۷. سرزنش کردن خود به دلیل وجود کاستی‌ها و اشتباهات نه تنها کارایی را کاهش می‌دهد بلکه به سلامت روان آسیب می‌زند.

۸. اهل مطالعه هستند! با خواندن فکرو ایده‌های دیگران خود را بهتر می‌شناسند. عادت کتاب‌خوانی در آن‌ها نه تنها باعث می‌شود همیشه آگاه‌و همه‌چیزدان باشند بلکه مهارت گفتاری و نوشتاری آن‌ها را هم تقویت می‌کند.

۹. به سلامت جسم، ذهن و احساس خود اهمیت می‌دهند! همه می‌دانیم که روزی‌برای سلامت میهم است اما فقط چهار بار در هفته به باشگاه رفتن به تنهایی کارآمد نیست. سلامت روانی و عاطفی هر فردی با سلامت جسمی او ارتباط مستقیم دارد. این که در باره خود احساساسی دارید، چگونه پاسخگوی خواسته‌های‌تان در زندگی روزمره هستید و چگونه در مواقع و شرایط بحرانی با آن روبه‌رو می‌شوید، نشان‌دهنده سلامت روان شماست.

۱۰. از نه گفتن هراسی ندارند! وقت‌بازرزش خود را دوستی می‌چسبند و به مسئولیت‌های اضافه و ه‌ران‌چه به او، خانواده و فعالیت‌های مورد علاقه‌شان آسیب می‌زند، «نه» می‌گویند.

۱۱. چنین زن‌هایی می‌دانند که زیاد کار کردن هنر نیست بلکه کیفیت کاری که انجام می‌دهند در آینده زندگی‌شان تأثیرگذار است.

قرار و مدار

روز فوروارد نکردن بدون بررسی

شبکه‌های اجتماعی به جزئی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان‌ها تبدیل شده‌اند و ما روزانه، پست‌های زیادی را برای دیگران بدون توجه به محتوا و بررسی صحت و سقمش ارسال می‌کنیم. از امروز تصمیم بگیرید قبل از فوروارد کردن، ضرورت ارسال هر پستی را بررسی کنید

از دنیای روان شناسی

خانم‌ها حافظه اپیزودیک دارند

یو. دیس بختیاری | مترجم منبع: dailymail.com

به گفته محققان سوئدی، بر اساس نتایج جدیدترین پژوهش‌شان، زنان حوادث را به صورت اتوبیوگرافی در ذهن خود ذخیره می‌کنند و بهتر از مردان می‌توانند بگویند چه کسی چه چیزی گفت؟» به همین دلیل، توصیه می‌شود با آن‌ها مشاجره نکنید! این مطالعه روی بیش از یک میلیون و ۲۰۰ هزار نفر طی حدود ۱۰ سال انجام شده است که در ادامه، قسمت‌هایی از نتایج این تحقیق را خواهید خواند.

حافظه اپیزودیک چیست؟

طبق این تحقیق جدید، خانم‌ها حافظه بسیار خوبی دارند و جزئیات را به دقت یادآوری می‌کنند. خانم‌ها می‌توانند کلماتی را که در یک گفت‌وگو ردوبدل شده یا این که اشیای گم شده کجا ممکن است باشند، به یاد بیاورند زیرا حافظه اپیزودیک خیلی بهتری نسبت به آقایان دارد. حافظه اپیزودیک توانایی به‌خاطر آوردن ماجراهای اتوبیوگرافیک است یعنی ماجراهایی که برای خود فرد افتاده است، مثلاً این که هفته گذشته کجاها رفته یا صبح امروز سر سفره صبحانه، چه چیزهایی گفته شده است.

حافظه فضایی مردها بهتر است!

حافظه اپیزودیک به عنوان یکی از حساس‌ترین سیستم‌های حافظه، تحت تأثیر کمبود خواب، افسردگی یا سالخوردگی است. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد زنان در به‌خاطر سپردن صورت‌ها و به یادآوردن خاطرات حسی مانند بوها، بهتر از مردان عمل می‌کنند. سرپرست این تحقیق که در سوئد انجام شده است، می‌گوید: «برتری حافظه اپیزودیک زنان نسبت به مردان، بسته به چیزهایی که قرار است به‌خاطر آورده شوند، متغیر است. در ضمن حافظه شکل‌های زیادی دارد و مردها در انواعی از حافظه از زن‌ها جلوترند. مثلاً یک مرد بهتر از یک زن می‌تواند به یاد بیاورد که خودروی خود را کجا پارک کرده است زیرا مردها در به‌خاطر سپردن اطلاعاتی که شامل پردازش فضایی می‌شود، قوی هستند.»

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

«آیا زندگی سلام از این‌پرورنده‌های بی‌خود که همه حرفش این است که اگر تلاش کنی، موفق می‌شوی، خسته نشده؟ یا این همه مشکلاتی که مانوجوانان و جوانان در مسیر موفقیت داریم، الکی چرا به ما می‌آید و می‌دهد؟ چرا!!!!»

«کاش نویسنده مصاحبه با عیدی، جرئت داشت و اسمش رو می‌زد تا دیگر هیچ وقت مطالبش رو در زندگی سلام نمی‌خواندم. آخه یک هفته بعد از باخت بدم‌زن تو دربی، باز باید یادمون بیاری که شکست خوردیم؟

هادی استقلال

«درباره مطلب» کاش افسردگی فصلی با مراقبت‌های غذایی»، گفتید که چه چیزهایی بخوریم تا بهتر شویم. مشکل من این است که در پاییز به‌خاطر افسردگی زیاد بیشتر می‌خورم.

«فقط امیدوارم این «عیدی» که تو چندبازی اخیر واقعا خوب بوده، مثل «قائدی» درگیر حاشیه‌ها نشده و مدیران پرسپولیس کمکش کنن.

«زیباترین جمله در پرورنده مصاحبه‌تان با عیدی این بود: «اگر تلاش کنید، خوش‌شانس هم خواهید بود». ارزش ندارد که دوباره این جمله را در پیامک‌ها چاپ کنید؟

«مطلب عکس پربازدید در شبکه‌های اجتماعی، تامل بر انگیز و علمی بود. کاش قسمت مسئولانش را پررنگ‌تر چاپ می‌کردید.

«بابت پرورنده خواندن زندگی‌سلام و مصاحبه با

هواداری که حالا به بزرگ‌ترین هدفش رسیده، ممنون.

«در صفحه سلامت، یک رژیم غذایی بدون عوارض را برای کم کردن ۱۰ کیلو در یک هفته معرفی کنید. منتظرم.

زندگی سلام
یکشنبه
۷ مهر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۳۰

مشاوره

۳