خانواده و مشاوره

# موفقیت در تضاد با لذت های کودکی نیست!

«ناهید کیانی» گفته اگر روزی مادر بشوم، اجازه نمی‌دهم فرزندم تکواندو کار شود چون لذت‌های کودکی‌ام از دستم رفت؛ این اعتراف می‌تواند برای همه والدین درس‌های مهمی داشته باشد

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

محوری

**بعد از کسب مدال طلا برای نخستین بار توسط یکی از اعضای تیم‌ملی تکواندوی زنان کشورمان در مسابقات جهانی باکو، بخشی از صحبت‌های این بانوی تاریخ‌ساز در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد. «ناهید کیانی» در صحبت‌هایی جالب و در پاسخ به سوال خبرنگاری که از او پرسید: «اگر روزی فرزنددار بشی، مادر بشی، حاضری اجازه بدی که فرزند خودت هم بیاد سمت ورزش، به‌خصوص تکواندو» گفت: «اصلا» و توضیح داد: «من خودم راه سختی را گذراندم و احساس می‌کنم این راهی نیست که یک نفر از بچگی بخواهد آن را بگذراند و من خودم این اتفاق برایم افتاده است و همه ورزشکارهای حرفه‌ای هم این اتفاق برای‌شان افتاده است. ما از بچگی، در این راه افتادیم و خیلی از لذت‌هایی را که یک بچه می‌تواند تجربه کند و داشته باشد، از دست دادیم و احساس می‌کنم که بسه دیگه». این صحبت‌ها از منظر روان‌شناسی چند نکته قابل تامل برای والدین دارد.**

**والدینی که فرصت بازی را از کودک می‌گیرند**

خانم «کیانی» گفته: «خیلی از لذت‌هایی را که یک بچه می‌تواند تجربه کند و داشته باشد، از دست دادم و احساس می‌کنم که بسه دیگه». ما در دوره‌ای قرار داریم که با دستاوردهای‌مان ارزیابی می‌شویم و این ارزیابی برای فرزندان‌مان هم وجود دارد. والدین نگران موفقیت فرزندشان هستند اما متاسفانه در این راه آن‌قدر روی موفقیت تمرکز می‌کنند که اهمیت توجه به داشتن اوقات‌فراغت برای کودک را فراموش می‌کنند. والدین باید بیشتر روی این مسئله تمرکز کنند که فرزندان‌شان بتوانند ضمن تقویت خلاقیت خود، دنیای اطراف را خوب کشف کنند. کنجکاوی کودک و هدایت او و همچنین پشتیبانی و حمایت از کودک برای انجام کارهای مورد علاقه‌اش، بیشتر از هر چیز دیگری تضمین‌کننده موفقیت کودک در بزرگ‌سالی خواهد بود. بنابراین بهتر است به جای اصرار به آن‌ها برای موفقیت در یک رشته هنری یا ورزشی یا درسی خاص، فرزندان‌مان را در معرض چیزهایی قرار دهیم که به آن‌ها کمک می‌کند کنجکاوی و خلاقیت خود را کشف کنند و ظرفیت‌های آن‌ها را تحریک کند. اگر خلاقیت و هنر در کودکی پرورش یابد، والدین می‌توانند به فرزند خود در شکوفایی استعدادهایش کمک و با چند تکنیک ساده، فضای رشد و پرورش کودک خود را فراهم کنند. برای تربیت کودک خلاق، دقت داشته باشید که قرار نیست هر لحظه از زندگی او با برخی فعالیت‌های مفید پر شود. هر کودکی نیاز به زمان‌های آزاد و وقت‌هایی دارد که حوصله‌اش سر برود یا آن‌ها را با بازی که به ظاهر فعالیتی غیرمفید است، پُر کند زیرا در این مواقع فرصت کشف کردن و استفاده از تخیل را پیدا می‌کند. این‌ها همان چیزهایی است که باعث می‌شود تا فرد در بزرگ‌سالی، احساس نکند که از لذت‌های کودکی محروم شده است.

**همه ما حسرت گذشته را می‌خوریم اما...**

نکته بعدی درباره این است که خانم «کیانی» به نوعی حسرت گذشته را می‌خورد که چرا از کودکی و نوجوانی‌اش به شکل دیگری بهره نبرده است. همه افراد پشیمانی و حسرت گذشته را در زندگی تجربه می‌کنند. حسرت گذشته نوعی احساس منفی و خودآگاه است که ممکن است تصمیمی که در گذشته گرفته‌اید، اشتباه بوده یا کاری که در کودکی انجام نداده‌اید باعث شده زندگی آن‌طور که انتظار دارید پیش نرفته باشد. ما گاهی با نگاه کردن به ظاهر زندگی افرادی که موفق هستند با خود فکر می‌کنیم که آن‌ها حسرتی در زندگی خود ندارند اما این تفکر کاملا اشتباه است و هر شخصی در این دنیا احساس پشیمانی و حسرت را تجربه می‌کند.

**خانم کیانی؛ حالا نوبت اهداف جدید است**

این بانوی تاریخ‌ساز در انتهای صحبت‌هایش گفته: «احساس می‌کنم که بسه دیگه». یکی از راه‌های غلبه بر حسرت گذشته، تعیین خود واقعی و به‌دست آوردن اهداف جدید است، همان اهدافی که با انجام ندادنش حس حسرت و پشیمانی داریم. ما می‌توانیم اهداف کوتاه‌مدت خود را مشخص و قدم به قدم برای رسیدن به خواسته نهایی‌مان حرکت کنیم. باید در نظر داشته باشیم که زندگی در جریان است و حرکت به سمت جلو تمام ناکامی‌های گذشته را از یاد می‌برد. شاید مشکلاتی که در گذشته برای ما اتفاق افتاده، ریشه در مشکلات فردی‌مان داشته باشد. شاید گاهی به خاطر اضطراب و ترس برای انجام خواسته‌های‌مان سعی نکرده‌ایم هیچ قدمی برداریم و شاید عزت‌نفس پایینی داشته‌ایم یا شاید اصلا مربوط به مسائلی بوده که در اختیار ما نبوده است. چه خوب است در چنین شرایطی برای اصلاح نقطه ضعف‌های خود قدمی برداریم تا اتفاقات بهتری در آینده نزدیک برایمان رقم بخورد، نه این که از تلاش کردن دست برداریم.

## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

**پسر مورد علاقه‌ام معتاد است. از وقتی با من آشنا شده، ۲ ماه گذشته و مصرفش خیلی کمتر شده. اگر با او ازدواج کنم، ترک می‌کند؟**

فکر می‌کنید چون در این ۲ ماه، میزان مصرف موادش کم شده، یعنی خیلی تغییر کرده و بعد از ازدواج با شما، می‌تواند به‌راحتی مواد را ترک کند؟ شما ۲۴ ساعت شبانه‌روز در کنارش نیستید که ببینید واقعیت را می‌گوید یا نه. این‌قدر ساده به مسئله نگاه نکنید. ادامه این آشنایی را منوط به اطلاع خانواده‌ها و ترک کامل مواد کنید.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

## کشف ترفندی که مغزتان را ۲۰ سال جوان‌تر می‌کند

از دنیای روان شناسی

**نتایج تحقیقات جدید توسط پژوهشگران دانشگاه کلمبیا نشان می‌دهد که ورزش منظم مانند پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری، می‌تواند سلامت روان شما را تضمین کند و حافظه‌تان را بهبود بخشد. همچنین از لحاظ عملکردی، انجام این فعالیت‌ها می‌تواند مغز شما را ۲۰ سال جوان‌تر کند. هر چه فرد مسن‌تر می‌شود با انجام این ورزش‌ها، سود بیشتری از نتایج آن می‌برد. با این حال، حتی افراد ۲۰ ساله هم می‌توانند با انجام برخی ورزش‌ها، قدرت مغز خود را بهبود بخشند. در این تحقیق، هم افراد پیر و هم جوان توانستند «عملکرد اجرایی» خود را طی شش ماه بهبود بخشند. عملکرد اجرایی توانایی توجه، دستیابی به اهداف و کنترل رفتار است.**

**مطالعه‌ای ۶ ماهه روی ۱۳۲ نفر**

نتایج این مطالعه نشان داد که ورزش مغز را ضخیم‌تر و سالم‌تر می‌کند. دکتر یاکوف استرن، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: «با افزایش سن، مهارت‌های تفکر کاهش می‌یابد. مطالعه ما نشان می‌دهد که ورزش منظم ممکن است به کند کردن یا حتی پیشگیری از آن کمک کند. ما متوجه شدیم که همه شرکت‌کنندگانی که ورزش می‌کردند نه تنها عملکرد اجرایی بهتری داشتند بلکه ضخامت بخشی از لایه بیرونی مغزشان را هم افزایش داده بودند. این مطالعه ۶ ماهه شامل ۱۳۲ فرد ۲۰ تا ۶۷ ساله با سطح تناسب اندام کمتر از حد متوسط و سالم بود. آنان به دو گروه تقسیم شدند؛ یک گروه تمرینات کششی و تونینگ و گروه دیگر چهار بار در هفته تمرینات هوازی انجام دادند».

**تمرینات هوازی موثرتر بود**

بعضی افراد فعالیت‌های هوازی را انتخاب می‌کردند که برایشان مناسب بود و شامل دوچرخه‌سواری، راه‌رفتن روی تردمیل، استفاده از دستگاه و... بود. نتایج نشان داد که تمرینات هوازی باعث بهبود مهارت‌های تفکر در مقایسه با تمرینات کششی و تقویتی می‌شود. هم افراد ۲۰ ساله و هم افراد مسن‌تر از انجام ورزش‌ها سود بردند اما این افراد مسن‌تر بودند که بیشترین سود را کسب کردند. دکتر استرن در پایان گفت: «افرادی که ورزش می‌کردند به نظر می‌رسید که در ۴۰ سالگی حدود ۱۰ سال جوان‌تر و در ۶۰ سالگی حدود ۲۰ سال جوان‌تر بودند. از آن جایی که مهارت‌های تفکر در ابتدای مطالعه برای شرکت‌کنندگان مسن‌تر ضعیف‌تر بود، یافته‌های ما نشان داد که ورزش هوازی به جای بهبود عملکرد در افراد بدون کاهش مهارت‌های فکری، احتمالا کاهش‌های مربوط به سن در مهارت‌های فکری را بهبود می‌بخشد».

برای نوشتن این مطلب از «ایسنا» کمک گرفته شده است

بهداشت خواب

## ۸ توصیه برای خواب شبانه بهتر

**شاید برای شما هم پیش آمده که شب از نیمه گذشته و هنوز کاملاً بیدارید. از وقتی به رختخواب رفته‌اید، ۳ ساعت می‌گذرد ولی هنوز تلاش می‌کنید تا بخوابید. متاسفانه به هیچ طریقی نمی‌توانید بخوابید. فکر شما هزار جا می‌رود. چند توصیه به شما داریم که به این مشکل دچار نشوید:**

**۱- ساعت خواب خود را مشخص کنید و به آن پایبند باشید.**
**۲- اگر بعد از ۱۵ دقیقه خواب‌تان نبرد، رختخواب را ترک کنید و به یک کار خسته‌کننده مثلا کتاب خواندن مشغول شوید.**
**۳- ۱۰ دقیقه قبل از خواب، سکوت کنید.**
**۴- بستر خود را به دفتر کار یا پاتوق تبدیل نکنید.**
**۵- دروعده شام، غذای سنگین نخورید.**
**۶- محیط خواب‌تان را عاری از وسایل استرس‌زا مثلا گوشی و... کنید.**
**۷- قبل از خواب به اتفاقات آرامش‌بخش فکر کنید.**
**۸- با عصبانیت یا بعد از جروبحث به رختخواب نروید.**

## پدرم پولدار است اما به من کمک نمی‌کند

**من کارمند هستم و پدرم کاسب بود. وضع مالی پدرم نسبت به ما پسرهایش خیلی بهتر است. هم خودروی خوب دارد، هم چندتا خانه و ویلا. هرچه به پدرم می‌گوییم به ما هم کمک کن، می‌گوید من زحمت کشیدم، شما هم باید زحمت بکشید و روی پای خودتان بایستید. مادرم هم چیزی به پدرم نمی‌گوید و در این بحث، وارد نمی‌شود. پیشنهاد شما چیست؟**

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، این دیدگاه پدرتان که می‌گوید: «من زحمت کشیدم، شما هم باید زحمت بکشید و روی پای خودتان بایستید» برگرفته از تجربیات و گذشته خودشان است و گاهی والدین در نوع ارتباط با فرزندان به سبک تربیتی سختگیرانه اعتقاد دارند و از آن جایی که خودشان هم از چنین تربیتی نتیجه گرفته و راضی بوده‌اند، همان را برای فرزندان اجرا می‌کنند. بنابراین پدر شما بر این باور است که در راستای رشد و پختگی شما رفتار می‌کند.

**ابتدا از پدرتان قدردانی کنید**

با توجه به اطلاعات محدودی که از پدرتان داریم، برای حل این مسئله بهتر است که پدرتان را با همین ویژگی‌های شخصیتی بپذیرید. پذیرفتن به این معناست که بتوانید عقاید، شرایط روحی و روانی و حتی سن و سال ایشان را درک کنید. ممکن است یکی از ویژگی‌های شخصیتی ایشان انعطاف‌پذیری کم باشد، بنابراین شما و حتی مادرتان تاثیر کمی در تغییر تصمیم ایشان دارید. در زمان مناسب و با اجازه از ایشان گفت‌وگویی را ترتیب دهید. در ابتدای گفت‌وگو از زحمات و تلاش‌های پدر در تمام این سال‌ها و مسئولیت‌پذیری ایشان قدردانی کنید تا موجب احساس کفایت در پدرتان شود و سپس درخواست‌تان را با بیان شرایط‌تان مطرح کنید.

**درباره نگرانی‌ها با پدرتان حرف بزنید**

گاهی افراد ترس‌ها و نگرانی‌هایی درباره از دست دادن اموال خود دارند که بهتر است به آن‌ها توجه شود. می‌توانید درباره آن‌ها از پدر سوال کنید و برای رفع این نگرانی‌ها، پیشنهادهای مناسب بدهید. البته مشاوران حقوقی اطلاعات کامل‌تری دارند که می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد. اگر در بین اعضای خانواده فردی اعتبار بیشتری نزد پدر دارد، حتما از ایشان کمک بگیرید. از اصرار و پافشاری برخواسته خود پرهیز کنید چون معمولا نتیجه عکس دارد و مقاومت بیشتری ایجاد می‌کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*یکی از فامیل‌های ما در همین کار پرورش ماهی در استخر بود، در طرقبه کار می‌کرد. یک شب که برق قطع شده بود، اکسیژن آب کم شد و تعداد زیادی از ماهی‌هایش تلف شدند. بعد از این کار بیرون آمد.
*متوجه شباهت شغل آرایشگرها و حسابدارها نشدم و این که چرا آن‌ها بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان تخمدان قرار دارند؟
*مادرشوهرها با تیکه‌های سنگین چیزی به عروس‌ها نگن، لازم نیست براشون پیک شادی بفرستن. مادرشوهر من که هر بار می‌ریم خونه‌شون، یک چیزی به من می‌گه که ناراحت بشم ولی به‌خاطر شوهرم، چیزی نمی‌گم.
*در ترفندهای صفحه سرگرمی، از نوشابه ننویسید. ما نوشابه رو می‌خوریم و لذت می‌بریم اما با خوندن نحوه استفاده شما از اون، می‌ترسیم! آخه اگر لاستیک ماشین رو برق می‌اندازه، با معده ما چه می‌کنه؟
*توضیحات‌تان درباره شغل پرورش ماهی بسیار جذاب بود و اطلاعات خوبی درباره آن به دست آوردم. از شما تشکر می‌کنم. درباره شغل‌های پردرآمد و معرفی‌شان هم بنویسید، به خصوص کنتاکی فروشی که می‌گویند سود خوبی دارد.
*بچه ماهی، ۶ بار در روز غذا می‌خورده و ماهی بزرگ، فقط یک بار؟ عجیبه! باید برعکس این حالت باشه.
*در زندگی سلام از میان وعده‌های سالم هم بنویسین. همه فقط چیپس و پفک می‌خورن. ممنون.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز موتورسیکلت آپاچی به ش پلاک ۸۵۸ - ۳۳۷۳۸ مدل ۹۳ رنگ سبز به ش شاسی ۱۶۰V۹۳۱۰۰۵۹ N۲G*** به ش موتور E۴GD۲۴۹۱۷۳۷• بنام ارمیا دیانتی با ولایت مهرداد دیانتی مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو تارا TU۵P مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید روغنی به ش موتور ۱۸۷B۰۰۰۹۷۳۶ ش شاسی NAAY۱۱۴FE۵ND۹۳۰۵۲۸ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۸۶۳ س ۹۱ بنام عصمت محمدزاده مقدم مفقود و فاقد اعتبار است

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول)
جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن آزاد بهینه سازان نهضت ذکریا به شماره ثبت ۲۹۴۱۸ راس ساعت ۱۶:۰۰ بعد از ظهر روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۱۰ در محل مسجد امیرالمومنین واقع در مشهد، بلوار معلم، بین معلم ۴۰ و ۴۲ با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود: از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت میشود با در دست داشتن کارت شناسائی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص تغییرات اساسنامه ۲- تصویب اساسنامه جدید ۳- اصلاح ماده ۵ اساسنامه (مدت فعالیت تعاونی)
یاد آوری: اعضاء محترم میتوانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی میتواند داشته باشد. هر یک از اعضا میتواند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع واعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی معتبر در تاریخ ۱۴۰۲/۰۵/۰۹ ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
هیأت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی مسکن آزاد بهینه سازان نهضت ذکریا به شماره ثبت ۲۹۴۱۸ راس ساعت ۱۶:۳۰ بعد از ظهر روز جمعه مورخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۳ در محل مسجد امیرالمومنین واقع در مشهد، بلوار معلم، بین ۴۰ و ۴۲ با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود: از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت میشود با در دست داشتن کارت شناسائی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس ۲ - تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۱ ۳ - تصویب بودجه پیشنهادی سال مالی ۱۴۰۲ ۴ - تصویب اخذ تسهیلات بانکی و انعقاد قرارداد مشارکتی و یا سرمایه گذاری ۵ - تعیین خط مشی آتی و برنامه های اجرایی پروژه ۶ - انتخاب هیات مدیره جدید ۷ - انتخاب بازرسان جدید ۸ - تصویب نابرابری سهام
یاد آوری: ۱ - از اعضای محترمی که تمایل به کاندید شدن در سمت های هیات مدیره و بازرسی شرکت را دارند دعوت می شود تا حداکثر ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار این آگهی جهت تکمیل فرمهای مربوطه از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ به محل دفتر شرکت به نشانی: مشهد، دانش آموز ۱۹ پلاک ۳۸۸ مراجعه نمایند.
۲ - اعضاء محترم میتوانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی میتواند داشته باشد. هر یک از اعضا میتواند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع واعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی معتبر در تاریخ ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
هیأت مدیره