خانواده و مشاوره

بلای لوازم تحریر لاکچری

از واکنش اصولی والدین در برابر درخواست دانش‌آموزان برای خرید لوازم تحریر لوکس چه می‌دانید و درگیر شدن فرزندتان با لاکچری‌بازی چه آسیب‌هایی دارد؟

منیره کشفرودی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

کمتر از یک هفته تا شروع سال تحصیلی جدید باقی مانده و تب خرید لوازم تحریر در بین دانش‌آموزان بسیار داغ است. دفترهای فنری لاکچری، مدادها و خودکارهای گران‌قیمت، پاک‌کن‌های فانتزی با کارایی پایین، مداد رنگی‌هایی با طرح شخصیت‌های کارتونی و... توجه بسیاری از دانش‌آموزان را برای خرید جلب می‌کند. اما سوال مهم این است که والدین باید چه واکنشی در برابر درخواست فرزندشان برای خرید لوازم تحریر لوکس و لاکچری داشته باشند؟ خریدن یا نخریدن چنین وسایلی، چه اما و اگرهایی دارد؟ در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

احساس برتری با لوازم تحریر لاکچری!

در قدم اول، باید نگرش دانش‌آموز به وسایل لاکچری و خرید آن‌ها ریشه‌یابی شود. وقتی در خانواده‌ای این نگرش وجود دارد که داشتن ثروت بیشتر باعث منزلت اجتماعی و پذیرش در جامعه می‌شود، کودک هم در جمع همسالان خود از این نگرش پیروی می‌کند و با ابزارهای مادی، احساس برتری خود را به آن‌ها تحمیل می‌کند. علاوه بر پدر و مادرها، باید مربیان و معلمان مدارس هم به دانش‌آموزان آموزش دهند که ملاک برتری انسان‌ها مقید بودن آن‌ها به آداب و اصول انسانیت است و داشتن لوازم لوکس و تجملاتی باعث برتر بودن دانش‌آموزان نسبت به یکدیگر نمی‌شود.

توجه به عواقب خرید چنین وسایلی

یکی از دلایلی که به والدین توصیه می‌شود تا از خرید لوازم تحریر گران قیمت برای دانش‌آموزان صرف نظر کنند، این است که خرید این گونه وسایل سبب می‌شود تا آن‌ها مدام مراقب استفاده فرزندان‌شان از آن وسایل باشند و مرتب آن‌ها را در استفاده از وسایل‌شان امر و نهی کنند. در ضمن، دانش‌آموزی که از داشتن وسایل لوکس محروم است، از همان سنین کودکی با احساسات آزاردهنده‌ای مانند خودکم‌بینی دست به گریبان می‌شود. ما باید در کنار توجه به خواسته‌ها و ذائقه کودکان، مفاهیمی مانند بی‌توجهی به مد و پرهیز از ظاهربینی را هم به آن‌ها آموزش دهیم.

لوازم تحریر باید به سلیقه فرزندتان باشد

یک نکته مهم که معمولا کمتر مورد توجه والدین قرار می‌گیرد، این است که لوازم تحریر می‌تواند نقش مهمی در گرایش دانش‌آموزان به درس خواندن و دور کردن آن‌ها از درس داشته باشد. بنابراین به والدین توصیه می‌شود لوازم تحریر را به سلیقه فرزندانشان خریداری کنند البته باید در انتخاب‌های فرزندانشان آن‌ها را یاری کنند. بهتر است والدین به خواست، سلیقه و نگرش‌های فرزندانشان بها دهند و برای انتخاب‌های آن‌ها ارزش قائل شوند، در غیر این صورت و تنها به صرف خرید وسایل و لوازم با زور و اجبار نمی‌توان جذابیت تحصیل را در آن‌ها شکل داد زیرا اگر وسیله‌ای با زور و اجبار خریداری شود دانش‌آموز برای استفاده از آن شور و شوقی ندارد و همین نداشتن ذوق می‌تواند در گرایش نداشتن دانش‌آموز به سمت درس و مدرسه اثرگذار باشد و چه بسا حتی مزاحم درس خواندن او شود.

با اصرار کودک برای خرید وسایل لاکچری چه کنیم؟

یکی از مشکلات رایج والدین در چنین مواقعی، درخواست‌های نابجا و اصرار فرزند برای خرید وسایل لاکچری است. کودک با بیان این که آیا من برای شما مهم نیستم، همه دوستانم از این وسیله‌ها خریدند و...، والدین را مجبور به انجام چنین خریدهایی می‌کند که به بخشی از آسیب‌های آن در همین مطلب اشاره شد. اما والدین در چنین مواقعی باید چه کنند؟

۱- توضیح ساده و پیشنهاد جایگزین

باید به کودک توضیح دهیم که چرا هم اکنون امکان تحقق خواسته‌اش وجود ندارد. مثلا شرایط مالی خانواده و بودجه پیش‌بینی شده برای خرید لوازم تحریر را با او در میان بگذاریم تا خودش هم در مدیریت آن مشارکت داشته باشد. در سن مدرسه، کودکان مهارت زبانی بیشتری دارند که می‌توانند برای سازش و مذاکره از آن استفاده کنند. از حدود ۹ سالگی انتظار می‌رود بتوانید درباره پاسخ‌های مثبت یا منفی خود، بحث‌های قانع کننده‌ای با او داشته باشید البته این روش برای دانش آموزان کوچک‌تر چندان میسر نیست چون مدارهای منطقی مغزشان هنوز تکمیل نشده است. استفاده از «پیشنهاد جایگزین» می‌تواند به توافق شما و کودکتان کمک کند: به جای خرید این دفتر، ۳ تا دفتر از آن مدل دیگر بخر.

۲- بی‌اعتنایی

اگر فرزندتان همچنان به اصرار خود ادامه داد، کاملاً بی‌اعتنا باشید. باید اراده این را داشته باشید که در برابر جیغ و داد و گریه‌های او دوام بیاورید. این کار منافاتی با مهربانی شما به عنوان پدر و مادر ندارد زیرا دارید او را تربیت می‌کنید و تربیت همیشه با لبخند و خوشی همراه نیست.

۳- رفتار آینه‌وار

در این روش برعکس «بی‌اعتنایی»، باید در برابر هر بار تقاضای کودک، یک بار پاسخ منفی خود را تکرار کنید: «امکان خرید این وسیله وجود ندارد». این جمله را مدام تکرار کنید، درست مانند آینه‌ای در برابر رفتار کودک. آن قدر تکرار کنید که کودک بفهمد هیچ راهی جز پذیرش ندارد.

نکته پایانی

باتوجه به این که باید روی تصمیم‌تان بمانید، حتماً قبل از تصمیم به «نه» گفتن، جوانب آن را بسنجید و «نه» الکی به او نگویید. همچنین در «نه» گفتن به کودک تان با سایر اعضای خانواده هماهنگی رفتار داشته باشید و این گونه نباشد که وقتی پدر نه گفت، مادر به او بله بگوید و برعکس.

چهره‌ها

گلایه درست «علی صبوری» درباره بیمارهای روانی

کمدین معروف در استوری‌اش از برداشت‌های نادرست به ماجرای بستری شدن در بیمارستان روانی و زدن برچسب «دیوانه بودن» به او گفته است

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

چند روز پیش بود که «علی صبوری» با انتشار یک استوری نوشت: «به خاطر فشارهای روانی که روم بود و هست، ...، دکتر دستور داد مدتی در یک بیمارستان روانی بستری بشم...». حالا او در استوری اخیرش نوشته: «این که همه جا تیتر زدین علی صبوری در بیمارستان روانی بستری شد، یعنی من دیوانه‌ام؟ نه، منم عین یکی از همه آدم‌ها دچار افسردگی شدم...». این واکنش‌ها از منظر روان‌شناسی چند نکته قابل تامل دارد.

تنها تفاوت بیمارستان‌های دیگر با بیمارستان‌های روانی

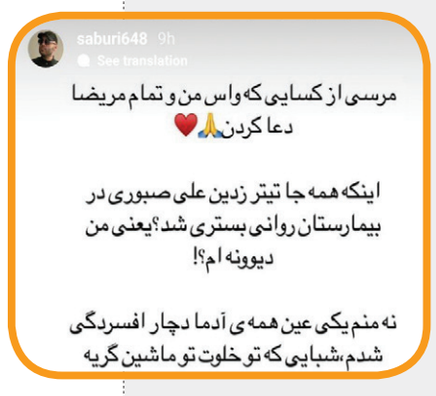
هنوز در جامعه ابتلا به مشکلات سلامت روان مساوی با دیوانه بودن، مجنون بودن و... است. متاسفانه فیلم‌های سینمایی ساخت ایران و جهان معمولا به این تصور دامن زده است که بخش اعصاب و روان بیمارستان‌ها، متفاوت از دیگر بخش‌ها هستند! در حالی که بیمارستان اعصاب و روان هم مثل بیمارستان تخصصی قلب و عروق، دارای بخش‌های عمومی یا مراقبت ویژه است و نوع و ماهیت خدمات تفاوتی ندارد. پرستاران در ساعت‌های مشخص داروهای بیماران را می‌دهند و پزشکان ویزیت هر روزه دارند و برنامه دقیق درمانی برای هر فرد. مدت بستری هم بستگی به شدت بیماری از یک شب تا چند ماه متغیر است. اما تنها تفاوتی که وجود دارد انگ اجتماعی است که باعث درمان نشدن به موقع بسیاری از اختلالات سلامت روان می‌شود که به نوبه خود باعث سخت‌تر و طولانی‌تر شدن دوره درمان می‌شود.

ضرورت درمان به موقع اختلال‌های روانی

مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک در شروع مشکل، می‌تواند از بسیاری مشکلات و سختی‌ها جلوگیری کند. مثلا افسردگی یک اختلال رایج بین مردم است که متاسفانه بدون درمان باقی مانده و به خودکشی یا فروپاشی روانی منجر می‌شود که نیازمند خدمات بیمارستانی است. مثل این که مشکل قلب یا معده را که با مراجعه به پزشک با دارو قابل درمان است، رها کنیم تا زمانی که کار به جراحی بکشد و هم هزینه بیشتر و هم درد و سختی بیشتری را متحمل شویم.

بیماری‌های روانی در کمین همه هست

نکته دیگر آن که، اختلالات سلامت روان برای همه افراد، دقت کنید همه افراد، پیش می‌آید و تفاوتی بین فقیر و پولدار، جوان و پیر، زن و مرد، هنرمند و کارمند و... نیست. تنها تفاوت در میزان رعایت بهداشت سلامت روان است. همه افراد به دندان پزشک نیاز دارند، اما اگر بهداشت دهان و دندان مثل مسواک و نخ دندان رعایت شود، قاعدتا میزان پوسیدگی دندان کمتر خواهد شد. در خصوص سلامت روان هم رعایت بهتر بهداشت سلامت روان، احتمال ابتلا به اختلالات جدی سلامت روان را کاهش می‌دهد اما منتفی نمی‌کند. دقت کنیم که مشکلات سلامت روان واقعی و همگانی هستند و به راستی جان می‌گیرند و زندگی را نابود می‌کنند. با خود و دیگران مهربان‌تر باشیم. همچنین به جای مسخره کردن که فلانی دیوانه شده که می‌رود پیش روان‌شناس، همدیگر را برای درمان و اهمیت دادن به سلامت روان حمایت کنیم.



نکته ها

۸ زنگ خطر نامرئی که از طلاق عاطفی خبر می‌دهد

۱- کاهش تمایل برای ارتباط و گفت‌وگو
۲- پرهیز از تماس چشمی
۳- کاهش صمیمیت فیزیکی
۴- سپری کردن بیشتر زمان در تنهایی
۵- در میان نگذاشتن جزئیات مسائل شخصی با شما
۶- اختصاص زمان‌های دونفره به گوشی و شبکه‌های اجتماعی
۷- پرهیز از برنامه‌ریزی برای آینده
۸- بی‌توجهی به نیازهای همسر و ایجاد اوقات فراغت شاد

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره آدم فضایی‌ها، این طور به نظر میاد که یک سری افراد اصرار زیادی دارن تا ماجراهاش رسانه‌ای نشه و اخبار درستی به مردم جهان نرسه. الان همه دنیا به یک سری اطلاعات محرمانه دست پیدا کردن ولی هیچ کشوری صداش رو در نمیاره.
* مطلب «خوراکی‌هایی برای تقویت ذهن کودکان» در صفحه سلامت خوب بود.
* آمار افسردگی در جهان خیلی هولناکه. یکی از دلایل اصلیش، همین شبکه‌های اجتماعی و ماشینی شدن زندگی‌هاست. البته کرونا هم بی‌تاثیر نبود. امیدوارم هیچ کسی بهش مبتلا نشه چون زندگی دیگه براش بی‌حس و حال می‌شه.
* درباره مسابقه کشتی یزدانی و تیلور، چون تمام کشتی‌های امسال هر دو کشتی گیر رو دیدم، تیلور برنده می‌شه.
* مکزیکی‌ها هم بیکارن. وسط کنگره، درباره جسد آدم فضایی‌ها بحث کردن. مربوط به مطلب «اجساد پرحاشیه آدم فضایی‌ها».

کله دامادم بوی قرمه‌سبزی می‌دهد!

مردی هستم ۵۷ ساله. دامادی دارم که کمتر از یک سال پیش به خانواده ما اضافه شد. با کلمات درشت و غیرمودبانه با من حرف می‌زند. به‌قول معروف کله‌اش بوی قرمه‌سبزی می‌دهد و پررو هم هست. در این مدت یک بار درخواست پول هم از من داشت که به خاطر دخترم دادم. چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در جملات ابتدایی پیامک‌تان به غیرمودب و پررو بودن دامادتان به صراحت اشاره کردید و گفته‌اید که آدم ملاحظه کاری نیست و کله‌اش بوی قرمه‌سبزی می‌دهد. می‌خواهم خدمت‌تان عرض کنم که گاهی ممکن است باورهای ما به دلایل مختلف رنگ و بوی اغراق بگیرد و باعث شود که یک ضعف را به همه جنبه‌های شخصیتی یک فرد نسبت بدهیم در حالی که صفاتی از قبیل خوب بودن، بدبودن، پررو بودن و... نسبی هستند و به سادگی نمی‌توان با قطعیت از آن‌ها نام برد و به کسی برچسب زد. به عنوان مثال شاید این شخص گاهی رفتارهایش توام با پررویی باشد و گاهی هم رعایت ادب را داشته باشد. بنابراین بهتر است ابتدا ذهنیت خود را از سیاه و سفید بودن پاک کنید زیرا اگر این باور در افکار شما رشد کند، به طور ناخودآگاه در مقابل او موضع گیری خواهید کرد و همیشه نگرانی از پررو شدن وی در ذهن شما وجود خواهد داشت.

دخترتان را در گیر این چالش نکنید

دخترتان را بر سر دوراهی خودتان و شوهرش قرار ندهید. اگر دخترتان واسطه پیام‌های شما به شوهرش و شوهرش به شما باشد، قطعا مشکلاتش بیشتر خواهد شد بنابراین سعی کنید نزد دخترتان از شوهرش بدگویی نکنید و از او نخواهید که چیزی را به شوهرش تذکر بدهد مگر این که خودش تصمیم بگیرد درباره مسئله خاصی با همسرش گفت‌وگو کند. در زمینه مسائل مالی هم دخترتان را واسطه قرار ندهید.

بهانه دست دامادتان ندهید

تا زمانی که شما رفتار توام با ادب و احترام داشته باشید، احتمال بروز رفتارهای گستاخانه دامادتان کمتر می‌شود و حتی اگر این فرد روی زیادی هم داشته باشد، عملا بهانه‌ای برای بی‌احترامی و بی‌ادبی نخواهد داشت. بنابراین سعی کنید با محبت و احترام به او بفهمانید که همین نوع رفتار را از او انتظار دارید و در صورت رعایت نکردن هم به‌جای سرزنش و بحث کردن در حضور دیگران، تلاش کنید در یک فرصت مناسب و در فضایی آرام با وی گفت‌وگو و انتظارات‌تان را مطرح کنید.

روحیات دامادتان را بشناسید

گفته‌اید این فرد کمتر از یک سال است که داماد شما شده است. بدون شک سبک زندگی شما با خانواده اصلی دامادتان متفاوت است و شما نباید انتظار داشته باشید که این شخص دقیقا مطابق با روحیات و سبک زندگی شما رفتار کند. به عبارت دیگر ممکن است رفتارهایی که شما آن‌ها را گستاخی می‌دانید، در زندگی خانوادگی ایشان به این معنی نباشد بنابراین عجله نکنید و با رفتارهای درست و منطقی خود به ایشان کمک کنید تا با روحیات شما و خانواده‌تان بیشتر آشنا شود.

از دنیای روان‌شناسی

از استرس در کودکی تا اختلالات شناختی در سالمندی

برای اولین بار، محققان دانشگاه کالیفرنیا تجربیات نامطلوب در اوایل زندگی را با مشکلات جسمی و روانی مادام‌العمر مرتبط دانسته‌اند. به‌نوشته مدیکال اکسپرس، تجارب نامطلوب دوران کودکی تا اعماق دوران پیری، به‌ویژه برای کسانی که خشونت را تجربه کرده‌اند، تأثیر می‌گذارد و شامل آسیب‌های جسمی و روانی است.

محققان دریافتند بزرگ سالانی که سابقه تجربه‌های استرس‌زا یا آسیب‌زا در دوران کودکی را داشتند، احتمال بیشتری دارد که در سال‌های پایانی زندگی خود، هم اختلالات جسمی و هم اختلالات روانی و شناختی را تجربه کنند. تجارب استرس‌زا در دوران کودکی می‌تواند شامل آزار روانی، جسمی یا جنسی، خشونت در جامعه یا مدرسه، تجربه خشونت خانگی، از دست دادن ناگهانی یکی از اعضای خانواده، تجربه پناهندگی یا جنگ، بیماری شدید، استرس مالی خانواده یا طلاق والدین باشد. این مطالعه که در سال ۲۰۲۳ انجام و در مجله General Internal Medicine منتشر شد، نشان داد کسانی که در دوران کودکی خشونت را تجربه کرده‌اند، در سنین ۶۰، ۷۰، ۸۰ یا بالاتر، ۴۰ درصد بیشتر در معرض اختلالات حرکتی قرار دارند و ۸۰ درصد بیشتر احتمال دارد که در فعالیت‌های روزانه دچار مشکلات جدی شوند. این افراد، ۴۰ درصد بیشتر احتمال داشت که در نهایت دچار اختلال شناختی مانند زوال عقل شوند.

بررسی ۳ هزار و ۴۰۰ نفر

مطالعه جدید نزدیک به ۳ هزار و ۴۰۰ شرکت‌کننده را بررسی کرد که بیشتر از نیمی از آن‌ها زن بودند و بالای ۵۰ سال داشتند. تقریباً ۴۴ درصد از شرکت‌کنندگان حداقل یک تروما در دوران سنین ۶ تا ۱۶ سال تجربه کرده بودند. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا، احساس ناامنی در دوران کودکی با مشکلات مزمن سلامت جسمی و روانی، از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، بیماری‌های خودایمنی و افسردگی مرتبط است.

منبع: دویچه‌وله

پروانه کسب ش ۳۵۷۱ ش واحدصنفی ۱۲۲ مورخه ۱۳۸۹/۰۲/۰۵ به تصدی آقای **سید سعید موسوی** واقع در چناران بلوار شهید بهشتی بین بهشتی ۹ و ۱۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۳۵۵۴۹

سند مالکیت(برگه سبز) و کارت موتور هوندا CDI۱۲۵ شماره موتور ۰۶۰۶۸۳۲۰ و شماره تنه NFJ**۱۲۵T۸۵۳۴۳۲۶ و شماره پلاک ایران ۴۲۶۴۹/۷۷۹ به نام **محمدرضا یوسفی** مفقود و فاقد اعتبار است.

احتراما با توجه به ارائه دادخواست **فاطمه رسولی تقی آبادی فرزند ابوالقاسم به شماره ملی ۰۸۴۹۶۷۹۵۳۲** به طرفیت **غلامرضا دهقان سنگ آتش** فرزند محمد علی مبنی بر تقاضای صدور حکم موت فرضی به شعبه ۱۴ دادگاه خانواده ارائه که به کلاسه ۱۴/۰۲۰۰۱۰۸ ثبت گردیده دستور فرمایید مراتب در ۳ نوبت هر ماه یک نوبت در روزنامه نشر آگهی که چنانچه کسی یا کسانی از غائب مفقود الاثر (زوج) اطلاع یا اطلاعاتی دارند به این دادگاه اعلام نمایند.
ضمنا روزنامه جهت ضم در پرونده ۱۴/۰۲۰۰۱۰۸ ارسال گردد.
۳۵۰۸۸

کارت سبز برگ کمپانی مزدا ۳۲۳ نقره ای متالیک مدل ۸۳ ش انتظامی ۷۴ایران ۱۵۱ق ۳۴ شاسی ۸۳MBED۲۱۲۶۴ و ش موتور ٪M۲۳۴۷۷۹ بنام **احد حسن نژاد** مفقود و فاقداعتبار است ۳۵۵۳۲

اصل برگ سبز، کارت و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱ ش انتظامی ۷۴ ایران ۸۱۲ ۹۶۰ ش موتور ۴۵۱۶۸۶۸ و ش شاسی ۳۴۱۲۲۹۰۴۲۰۲۳۲ کمدل ۱۳۹۱ به مالکیت **محسن رفعتی قره چاه** مفقود واز درجه اعتبارساقط میباشد. ۳۵۵۳۶

اصل برگ سبز پراید ش انتظامی ۱۲ ایران ۵۸۷ و ۷۳ ش موتور ۲۸۸۹۳۹۵ و ش شاسی S ۱۴۱۲۲۸۸۹۵۹۳۴۳ مدل ۱۳۸۸ به مالکیت **علیرضا میری ده پائینی** مفقود گردیده و از درجه اعتبارساقط میباشد. ۳۵۵۴۰

برگ سبز خودروی پراید مشکی مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ایران ۳۲ ۱۹۷ ط ۷۶ و شماره موتور ۱۰۶۶۴۱۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۴۷۷۱۳ به نام **محمد شایسته** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۵۴۷

برگ سبز سایپا ۱۳۲ مدل ۹۰ ش پلاک ۴۲ ایران ۵۹۳ ب ۶۷ ش موتور ۴۰۲۱۵۶۵ و ش شاسی ۱۴۲۲۲۹۰۲۵۱۳۴۳ کدنام **حسن بلوچ قرائی** ش ملی ۰۸۴۰۲۴۷۴۳ مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۵۳۷

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید ۱۱۱ به شماره پلاک ۲۵۸د۳۴ ایران ۷۴ به شماره موتور ۸۳۷۴۸۳ به شماره شاسی ۴۳۱۱۰۰۵۷۳۶۱۸۳ بنام **رضا خدایاری** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۵۴۳

برگ سبز سوزوکی - گرند ویتارا به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۶۱ط ۸۳ به ش موتور J۲۰۸-۶۲۴۸۹۱ به شماره شاسی NAAS۱۹KE۸AK۰۰۲۹۳۶ بنام **علی حاج مندی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۵۳۸

برگ سبز-برگ کمپانی-کارت خودرو ماتیز مدل ۸۰ رنگ طلایی متالیک به شماره انتظامی ۲۱ ایران ۶۴۸ ی ۸۲ به ش موتور ۵۷۰۲۵۴ و شماره شاسی IR۷۹۱۵۵۰۲۰۲۴۷ بنام **سلیمان شاکری** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۴۵۰

پروانه فعالیت به شماره ۰۰۴۳۵ مورخه ۲۱/۰۹/ ۱۳۹۱/۰۶/۲۵ در زمینه فعالیت تولیدات گیاهی - کشاورزی به نام **آقای سید سعید موسوی** واقع در چناران بخش مرکزی - روستای حسن آباد مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۳۵۵۲۲