

امروز در باره یکی از شخصیت های فرهنگی، علمی، ادبی یا ... مورد علاقه مان کمی مطالعه کنیم.

پیشنهاد امروز

از دنیای روان شناسی



هوش کودکان از مادر به ارث می رسد یا پدر؟

معمولاً هر وقت بچه ای کار خلاقانه ای می کند، یکی از والدین به دیگری می گوید که «برات روشن شد که هوش بچه مون به من رفته!»، در این بین تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می دهد که زنان به دلیل داشتن ۲ کروموزوم X، احتمال بیشتری برای انتقال ژن هوش به فرزندانشان دارند. به گزارش تسنیم، تحقیقات اخیر دانشمندان نشان داد که کودکان هوش خود را از مادرشان به ارث می برند. بر اساس گزارش ایندیندنت و به گفته این دانشمندان پدر در به ارث رسیدن میزان هوش و ذکاوت به کودکان هیچ دخالتی ندارد. در حالی که زنان به دلیل داشتن ۲ کروموزوم X، احتمال بیشتری برای انتقال ژن هوش به فرزندانشان دارند، مردان فقط یک کروموزوم X دارند و علاوه بر این دانشمندان اکنون بر این باورند که ژن حامل عملکردهای شناختی پیشرفته که از پدر به ارث می رسد ممکن است به طور خود کار غیر فعال شود. مطالعات آزمایشگاهی با استفاده از موش های اصلاح ژنتیک شده نشان داد افرادی که با یک دوز اضافی از ژن مادر به دنیا آمده اند مغزی بزرگ و جسمی کوچک دارند اما این موضوع در مورد افرادی که این دوز اضافی را از پدرانشان به ارث برده اند بالعکس است یعنی مغزی باحجم کوچک تر و جسمی بزرگ تر دارند. این موضوع یک پیوند قوی میان کودکان و مادر ایجاد می کند و تصور می شود احساس امنیتی که به این واسطه در کودکان ایجاد می شود به آن ها اجازه می دهد تا به کشف جهان بپردازند و در حل مشکلات، اعتماد به نفس داشته باشند. علاوه بر این، به گفته محققان مادران تمایل دارند به کودکان شان در حل مشکلات کمک کنند به جای این که آن ها را راهنمایی کنند تا با استفاده از پتانسیل بالقوه خود به رفع مشکلاتشان بپردازند.

طی دو سال از شروع مصرف مواد تاورطه وابستگی شدید پیش می روند در صورتی که این زمان در مردان حدود ۸ سال است، با این حساب زنان حدود ۶ سال زودتر از مردان به ورطه وابستگی شدید که در مردان آن سخت تر و عوارض جسمانی و روانی و اجتماعی آن هم به مراتب بیشتر است، کشیده می شوند. در ضمن مرگ در اثر مصرف مواد مخدر نیز در زنان و دختران سریع تر رخ می دهد.

#### خانواده درمانی بهترین روش ترک اعتیاد زنان است

با توجه به این که زنان کمتر برای ترک اعتیاد به مراکز مربوطه مراجعه می کنند، بد نیست که درباره یکی از کاربردی ترین روش های ترک اعتیاد هم نکاتی مطرح شود. آگاهی خانواده ها درباره سرانجام اعتیاد به پیشگیری و مهار آن کمک موثری می کند. در این بین هم صحبتی مادرها با دخترهایشان در این باره، امر مهمی است. حالا اگر در خانواده ای، زن یا دختر معتادی وجود دارد، شرکت در جلسات آموزشی برای خانواده در درمان اعتیاد ثمر بخش خواهد بود. باید پذیرفت که زنان با مردان تفاوت های شخصیتی دارند بنابراین آماده کردن اعضای خانواده برای تعامل مناسب با فرد در حال بهبود و ارتقای مهارت ارتباط موثر و حل مسئله از مهم ترین اهدافی است که باید در حوزه خانواده به خصوص برای ترک اعتیاد زنان انجام گیرد. ایجاد شبکه حمایتی همچون همسالان، خانواده، دوستان و افرادی که موفق به ترک شده اند در درمان اعتیاد زنان موثر است. در خانواده هایی که زن یا دختر معتاد زندگی می کند، باید توجه داشت که بهبود عملکرد فردی و خانوادگی مهم ترین راهبردهای پیشگیری از اعتیاد و در مرحله بعد، عود کردن آن است.

(به خصوص ماهواره) با تبلیغات منفی بر زنان. به عنوان مثال برای داشتن اندامی زیباتر و لاغر شدن مصرف شیشه را تبلیغ می کنند، همچنین عده ای از دختران جوان برای بیدار ماندن در شب های امتحان به توصیه دوستان این مواد را مصرف می کنند. از طرفی بعضی از خانواده ها با توجه به شرایط اقتصادی و اشتغال پدر و مادر مثل گذشته، نظارتی بررفت وآمد دختران (به خصوص برای شرکت در مهمانی و پارتی ها) ندارند. متأسفانه در بعضی از خانواده ها، باور کنترل نکردن فرزند را حمل بر روشنفکری و تجدد خود می دانند که شرایط را بدتر می کند. در این بین، تلاش برای پذیرفته شدن بین دوستان و نداشتن قدرت «نه» گفتن به مصرف مواد به ویژه شیشه با این باور که این مواد اعتیادآور نیست، از عوامل فرهنگی دیگر اعتیاد زنان است.

**۳-عوامل خانوادگی:** از هم گسیختگی خانواده، بی توجهی اعضای خانواده به یکدیگر و نداشتن رابطه مطلوب، مصرف مواد مخدر توسط یکی از اعضای خانواده به ویژه والدین از عوامل خانوادگی اعتیاد به شمار می رود.

**۴-عوامل فردی:** عزت نفس پایین، آسیب پذیری بالا و فقدان امید به آینده هم از جمله عواملی هستند که اعتیاد زنان را نسبت به قبل بیشتر کرده است.

**اعتیاد زنان از مردان خطرناک تر است**  
اعتیاد در زنان اثرات جبران ناپذیری در کل خانواده برجای می گذارد که آثار آن می تواند جامعه را دچار مشکل کند چون زنان نقش بیشتری در تربیت فرزندان دارند. از طرفی در سان اعتیاد زنان به مراتب مشکل تر از مردان است؛ چون اعتیاد برای مردان یک بیماری محسوب می شود و برای زنان یک فساد غیر اخلاقی. باید توجه داشت که زنان



شهره عصایی، مشاور خانواده و ترک اعتیاد – همه چیز از صحبت های معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده شروع شد که همین چند روز پیش گفت؛ «میزان اعتیاد دختران از سال ۸۵ تا ۹۱ رو به کاهش بود اما از این سال روند افزایشی به خود گرفته و در حال حاضر ۹ درصد معتادان، زنان کشور هستند.» شهیندخت مولاوودی در کنگره ملی مدیریت امور جوانان با اشاره به کاهش سن مصرف مواد مخدر در جامعه افزود؛ «تغییر الگوی مصرف مواد مخدر از مواد سنتی به صنعتی و روانگردان ها به ویژه در میان دختران نگران کننده است». در ادامه این مطلب، نکاتی درباره این آمار نگران کننده مطرح خواهیم کرد.

**۱-عوامل اجتماعی:** حضور بیشتر زنان در اجتماع نسبت به سال های قبل، کسب نکردن مهارت های لازم برای ورود به جامعه (به خصوص در زمینه اشتغال)، احساس ناتوانی و ناامنی در محل کار در مقایسه با مردان، حجم کار بالا و

**۴دلیل اصلی افزایش اعتیاد زنان**  
همان طور که اعلام شده در ۵ سال اخیر آمار زنان معتاد در کشور، روند صعودی به خود گرفته است. مهم ترین دلایل این افزایش را می توان در ۴ عامل بررسی کرد.

## مادر خانمم بهانه می گیرد

جوانی ۲۶ ساله دارای شغل آزاد و درآمد متوسط هستم. نه مشکل مالی دارم نه رفتاری. از هر لحاظ سالمم. خانمم ۱۷ ساله است و حدود ۲ سال ونیم است که عقد کرده ایم اما در این مدت خانمم از خودش اختیاری ندارد. مادرش بهانه می گیرد و دنبال گرفتن طلاق او از من است. خانمم را بدچور از من دور کرده است در صورتی که او، من را دوست دارد ولی هرچه مادرش بگوید، همان کار را می کند.

ا طرافیان بایستد، در جایی که اعتماد به نفس لازم و کافی را ندارد.

#### چه باید کرد؟

در ابتدا لازم است که آرامش خودتان را حفظ کنید. مسئله طلاق که خانواده همسرتان مطرح می کنند، کوچک و پیش پا افتاده نیست که به سادگی و سریع و بدون رضایت دهید بیشتر شود. در ست است که خانمتان خیلی تحت تاثیر حرف های مادرش است و شما هم از این مسئله رنج می برید اما هر قدر نسبت به این قضیه حساسیت بیشتری نشان دهید بیشتر او را از خود دور می کنید، چرا که همسرتان همواره گمان می کند شما هیچ وقت او را درک نمی کنید. گاهی برای تغییر آرام یک صفت شخصیتی ناپسند به برنامهریزی اصولی، گذشت زمان و حفظ آرامش احتیاج دارید تا رفته رفته او را به استقلال فکری و شخصیتی مطلوب برسانید. به یاد داشته باشید که شما دو نفر زن و شوهر هستید و قرار است سالیان طولانی با یکدیگر زندگی دوستانه و مشارکت صمیمانه داشته باشید. پس قرار نیست هر یک دیگری را سر جای خود بنشانند.

شما با فردی از دواج کرده اید که حدود ۹ سال از شما کوچک تر است. اختلاف سن شما به خودی خود باعث ایجاد تفاوت های جدی فکری بین شما دو نفر می شود. شما یک مرد جوان هستید و ایشان یک دختر نوجوان! فراموش نکنید که شما با یک دختر نوجوان از دواج کرده اید، دختر کم سن و سالی که خصوصاً از نظر خانواده و مادرش توانایی لازم برای تصمیم گیری و تشخیص خوب و بد را ندارد. در چنین شرایطی پای دخالت ها و اعمال نظر و سلیقه از جانب مادرش به میان کشیده می شود و چون خانمتان تا به حال همیشه به کمک مادر نیاز داشته، حالا هم با دخالت و اعمال نظر ایشان مشکلی ندارد.

#### شرایط عقد را در نظر بگیرد

نکته ای که لازم است مد نظر داشته باشید این است که شما هنوز دوران عقد را سپری می کنید و خانمتان نیز در خانه پدری زندگی می کند و به طور عملی به آنجا و حواکم بر خانواده تعلق دارد. پس نمی توان انتظار داشت که یک دختر نوجوان قاطع و محکم در مقابل دخالت

## خیلی به اطرافیانم دروغ می گویم

**دختری ۱۳ ساله هستم. به اطرافیانم خیلی دروغ می گویم. چطور این عادت بد را ترک کنم؟**

دروغ یکی از رفتارهای مخربی است که به دلایل مختلف و انگیزه های متنوع توسط برخی افراد به کار گرفته می شود و آثار مخربی در حوزه درون فردی و بین فردی دارد؛ از جمله مهم ترین آثار بین فردی آن می توان به از دست رفتن اعتماد بین افراد اشاره کرد و ایجاد مشکلات شخصیتی، تعارضات درونی و ایجاد احساس بد نسبت به خود از آثار درون فردی این رفتار است. بهتر بود که توضیحات بیشتری در اختیار ما قرار

### پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiislam ۲۰۰.۹۹۹

❖ دختری هستم ۱۹ ساله و بسیار خوب از نظر حجاب و دین و اصلا اهل دوستی های نامتعارف نیستم. دارای خانواده ای خوب با درآمد متوسط هستم. مشکل من این است که دو سال پیش با کسی عقد کردم که از هیچ نظر به خانواده ما نمی خورد، بعد از یک ماه طلاق گرفتم، الان خیلی دوست دارم از دواج کنم ولی خواستگار خوب ندارم. ناراحتم. گناه من چیست؟ کمک کنید.

خوشحالیم که به اصول اعتقادی خود پایبند هستید، ظاهر او سال پیش که از دواج کرده اید هنوز آمادگی ها و پیش نیازهای کافی را برای انتخاب در ست همسر نداشته اید که باتوجه به سنی که داشته اید، طبیعی به نظر می رسد، اما مادر باره دغدغه تان که خواستگار ندارید، این موضوع جای نگرانی ندارد چون شما فقط ۱۹ سال دارید و فرصت های زیادی پیش روی شماست. متأسفانه سن از دواج در جامعه افزایش یافته است و دختران جوان بسیاری که چندین سال از شما بزرگ تر هستند و آمادگی از دواج هم دارند گزینه ای برای انتخاب همسر ندارند. ولی به نظر می رسد نگرانی شما بیش از اندازه معمول است. با توجه به این که تمایل به از دواج دارید بهتر است فعالیت ها و ارتباطات اجتماعی تان را افزایش دهید تا زمینه آشنایی شما با افراد بیشتری فراهم شود. همچنین به نظر می رسد شما نسبت به موضوع جدایی خود احساس خوبی ندارید و آن را عاملی برای نداشتن خواستگار خوب می دانید، در حالی که اگر جدایی شمار بر اساس دلایل منطقی و اخلاقی درستی بوده باشد، نگرانی تان لزومی ندارد. این احساس ناامیدی و احساس قربانی شدن را به چالش بکشید و ببینید آیا واقعاً دلیل موجهی برای آن می یابید؟



## می خواهم از سربازی فرار کنم!

**پسری هستم ۱۹ ساله. ۱۰ ماه است که مشغول خدمت سربازی ام. قبل از خدمت با دختری آشنا بودم و چون می خواستم بیایم خدمت سربازی، رابطه مان را به هم زدم. الان مدام به فکر او هستم. به سرم زده فرار کنم. خواهش می کنم کمک کنید.**

می فهمم که الان شما در شرایط بدی قرار گرفتید و از دو جهت تحت فشار هستید. از طرفی فشار شرایط سربازی که برایتان آزار دهنده است و از طرف دیگر دوست دارید در این شرایط با محبوب خود صحبت کنید و چون ارتباط را قطع کرده اید، احساس تنهایی عمیقی دارید؛ اما برگشت شما برایتان مشکلات بیشتری ایجاد می کند. در ادامه برای شما توصیه هایی را مطرح می کنم که بتوانید افکار خود را مدیریت و دوران باقی مانده را به خوبی طی کنید.

#### خودشناسی فکری داشته باشید

ما باید با طرز فکر خود و انواع آن از جمله افکار مثبت و منفی آشنایی داشته باشیم و بدانیم که طرز فکر ما تا چه اندازه روی احساسات و نحوه رفتارمان ابتدا با خودمان و سپس با اطرافیان اثر می گذارد و آیا تاکنون افکار مثبت یا منفی ما به خودمان یا دیگری صدمه زده است؟ همچنین با پیامد نحوه تفکر خود آشنایی داشته و آگاه باشیم که افکار ما تا چه اندازه به پیشرفت و تعالی یا شکست و ناکامی مان منجر شده است. در مجموع محافظت از خود در برابر افکار منفی و تعبیر و تفسیرهای ساخته و پرداخته ذهن و داشتن انگیزه لازم برای تقویت افکار مثبت، از ویژگی های بارز خودشناسی فکری است.

#### راهکارهای فراموش کردن عشق

سعی کنید این روزها هیچ اثری از او را جلوی دید خود نداشته باشید مانند عکس، شماره تلفن، یادگاری و ... در وضعیتی که شما قرار دارید به هیچ وجه نقاط منفی و بدی ها و آسیب هایی را که از طرف مقابل تحمل شده اید، نمی بینید و به همین دلیل علاقه و وابستگی تان ثابت می ماند. شما فهرستی از نقاط منفی او و مشکلاتی که برای شما ایجاد می کرد، بنویسید و هر روز مرور کنید تا نگرشتان نسبت به ایشان منطقی تر شود. سعی کنید بدون خودسر زنی و مقایسه، نقاط مثبت و خوبی های خودتان را فراموش نکنید و با نوشتن و مرور و نادیده گرفتن و بی ارزش نکردن آن ها به آینده خوشبین و امیدوار باشید. هنگام هجوم افکار و تصاویر ایشان در ذهن بدون پرورش و فکر کردن مکان را ترک کرده و یا توجه و تمرکزتان را به چیز دیگری جلب کنید؛ برای مثال با قطع کردن افکار، مشغول گفت و گو با فرد دیگری شوید و با جمله آن مکان را ترک کنید.



راهله فارسی مشاور



#### احترام مادر زن تان را نگه دارید

گاهی به حرف های مادر همسرتان به عنوان یک فرد بی طرف نگاه کنید شاید در صدی از آن ها چندان بد هم نباشد. اگر همیشه از این بعد ببینید که تمام این ها حرف های یک مادر زن مداخله گرو دشمن است که فقط خواهان بدبختی شماست هرگز نمی توانید مشکل را حل و حس آرامش در خود ایجاد کنید و همیشه در موضع جبهه گرم رفتن هستید. سعی کنید محترمانه با ایشان از نزدیک صحبت کنید و دقیقاً ببینید چه می خواهد و واقعاً دنبال چه چیزی است؟ به او از علاقه ای که به زندگی و همسر خود دارید، بگویید و برای حفظ زندگی و همسر، کمک بخواهید. با این رفتار، ایشان بدون این که متوجه باشند دیگر مقابل شما نیست و این بار در کنارتان خواهد بود.

نفس دروغ می گوید ر راه حل تقویت اعتماد به نفس است و اگر به دلیل ترس دروغ می گوید راه حل آن مواجهه با ترس است.

#### ترازوی تغییر را تسیم کنید:

برای خود ترازویی را تسیم و یا در ذهن تصور کنید که یک طرف آن را سوده های دروغ و طرف دیگر آن را زیان های دروغ تشکیل می دهد. سپس سعی کنید سوده و زیان ها را در کفه مربوط به خود قرار دهید. به طور قطع زیان های دروغ بیش از منافع آن است. این کار به شما کمک می کند تا نسبت به آسیب ها و زیان های دروغ بینش بهتری پیدا کنید. این آسیب ها و زیان ها می تواند در آینده فرصت های شمارا محدود و شخصیت شمارا بیمار کند.