



نتایج یک تحقیق درباره تاثیر مشاهده صفحات نمایشی بر ذهن کودکان زیر ۲ سال منتشر شد

تماشای تلویزیون و تلفن همراه، ممنوع

مترجم: فرنیس یاقوتی

منبع: healthychildren.org

آکادمی طب اطفال آمریکا در آخرین دستور العمل تربیت کودک ارائه‌شده توسط این سازمان، مشاهده صفحات نمایشی اعم از تلفن همراه، تبلت، مانیتور و تلویزیون را برای کودکان زیر دو سال به هر میزانی ممنوع کرده است. این تصمیم گیری بر اساس جدیدترین تحقیقی است که روان‌شناسان این مر و کروری ذهن کودک کان انجام داده‌اند. برای اجرای این تحقیق از پدر و مادر هایی که داوطلب اجرای این طرح روی کودکان زیر دو سال خود بودند، در خواست شد که مشاهدات خود و میزان ساعت های تماشای یک سری دی وی دی توسط فرزندشان را که به آن ها داده شده بود، گزارش دهند. کودکان تحت آزمایش هر دو هفته یک بار برای بررسی به آزمایشگاه فرا خوانده می شدند و نتیجه قابل تامل بود. طبق این تحقیق، هیچ گزارشی مبنی بر یاد گیری کلمات موجود در دی وی دی توسط کودکان وجود نداشت و کودکان در هنگام زبان باز کردن، کلماتی را استفاده می کردند که از پدر و مادر ها شنیده بودند.

🔴 پدر و مادر ها شو که نشوند!

یکی از محققان این تحقیق می گوید: «بیشتر پدر و مادر ها شو که می شوند وقتی به آن ها می گویم که جدیدترین تحقیقات ما نشان می دهد تماشای تلویزیون یا تبلت یا تلفن همراه برای کودکان زیر دو سال ممنوع است این در حالی است که در همین آمریکا، حدود ۹۲ درصد از کودکان یک ساله با تلفن همراه یا تلویزیون ارتباط دارند و متأسفانه شاید بتوان گفت سن ورود به این دنیای دیجیتال به حدود چهار ماهگی رسیده است!»

🔴 این تماشاها اصلا به در دشان نمی خورد

این محقق درباره این که بیشتر پدر و مادر ها می گویند که کودک زیر دو سال آن ها به تلویزیون یا تلفن همراه علاقه زیادی دار، توضیح می دهد: «باید بگویم درست است که کودک زیر دو سال به صفحه تلویزیون یا تلفن همراه یا تبلت و ... زل می‌زند و خبر می‌ماند و حرکت‌ها و تصاویر و صداها را دنبال می‌کند اما مغز کودک قادر به پردازش تصاویری که می‌بیند، بنابر این هیچ فایده‌ای برایش ندارد. کودکان زیر دو سال نیازمند لمس کردن و پرت کردن و صدا در آوردن هستند. شاید کودکان بتوانند با صفحه تلفن همراه هم همین کار را انجام بدهند و آن را لمس کنند و به صدا در بیاورند اما باید گفت این کار ارتباطی با دنیای واقعی ندارد و عملاً به در دآن‌ها نمی‌خورد.»

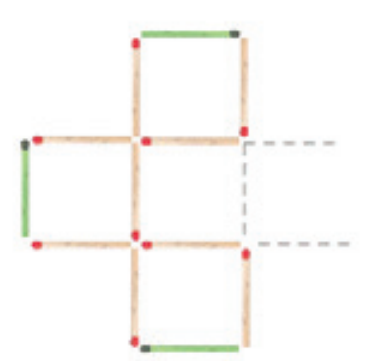
🔴 تاثیرات منفی این تماشاها بر کودکان

از رایج ترین تاثیرات منفی نگاه کردن به تلویزیون و تلفن همراه برای کودکان زیر دو سال، تأخیر در زبان آموزی، کسب توانایی کمتر برای خواندن در زمان مدرسه و صدماتی روی حافظه کوتاه مدت کودک است و حتی باعث مشکلاتی همچون نداشتن توانایی برای تمرکز، توجه و خواب راحت می شود. در ضمن حتی روشن بودن تلویزیون و نگاه نکردن مستقیم به آن توسط کودکان زیر دو سال باعث تأخیر در زبان آموزی می شود. به طور معمول اگر تلویزیون خاموش باشد، پدر و مادر در ساعت حدود ۹۴۰ کلمه با کودک صحت می کنند اما این میزان با روشن بودن تلویزیون به حدود ۷۷۰ کلمه کاهش می یابد و شنیدن کمتر کلمات باعث یاد گیری کمتر می شود. نگاه کردن تلویزیون در کودکان زیر دو سال باعث اختلال توجه در هفت سالگی وسال های شروع مدرسه می شود زیرا برنامه های تلویزیون دایم در حال تغییر و جلب توجه کودک ک است.

🔴 تماشای فعالانه تلویزیون به جای منفعلانه

با این حال و بعد از دو سالگی ماجرا تغییر می کند و بعضی از برنامه های آموزشی می تواند به کودک کمک کند. مثلاً کارتون هایی که از کودک سوال می پرسد و ذهن او را درگیر می کند و در پایان خودش جواب آن سوال را می دهد، به شدت کمک کننده هستند. بنابر این و طبق نظر کارشناسان، بعد از دو سالگی تا حدود پنج سالگی بهتر است کودک یک ساعت در روز به تماشای تلویزیون بپردازد. البته به والدین توصیه می شود که زمان تماشای تلویزیون را به ساعت هایی موکول کنید که بتوانید در کنار کودک تان باشید تا در باره چیزهای که می بیند، با یکدیگر گفت و گو و او کمک کنید تا آن را به خوبی درک کند. معنای این توصیه این است که تماشای تلویزیون را از یک فرایند منفعلانه به یک فرایند فعالانه تبدیل کنید.

پاسخ آزمون هوش



۴ دست کم گرفتن توانایی ها: این افراد، توانایی خودشان را

در مواجهه با رویدادهای منفی زندگی، نادیده می گیرند. این ذهنیت افرادی است که قبلاً هیچ گاه دل به آتش حوادث نزده اند و نمی دانند تا چه حد توانایی بالایی دارند. یک مثال قدیمی می گوید، آن مشکلی که تو را نکشد، باعث قوی تر شدن تومی شود.

۵ باور به داشتن حق تقدم برای خود: افرادی که با فیلتر حق

تقدم برای خودشان دنیا را نظاره می کنند، تصور می کنند قوانینی که برای دیگران باید قابل اجرا باشد برای خودشان نیازی به اجرا ندارد. این افراد، خودخواهی عجیبی دارند اما اگر تنها برای چند ثانیه دنیایی را تصور کنید که قدر دانی و خدمت رسانی به جای خودخواهی و انتظار داشتن از دیگران قرار بگیرد، به نظر تان دنیای بهتری برای همه نخواهد بود؟

۶ تکرار مکرر یک عمل و انتظار نتیجه متفاوت: از دیدگاه

اینشتین این کار عین دیوانگی است که شخصی هر بار یک کار تکراری را انجام دهد و به انتظار این باشد که نتایج متفاوتی را حاصل کند. مثلاً به تعویق انداختن کارها، باعث تمام شدن مهلت انجام آن کار می شود و انتظار نتیجه دیگری متفاوت از آن کاملاً غیر منطقی است. به دنبال سرزنش دیگران بودن: هر چند سرزنش کردن دیگران تا حد زیادی باعث رضایت خاطر ما می شود اما یک فیلتر ذهنی است که بر عکس بر داشت های شخصی که خودمان را به طور مرتب سرزنش می کردیم، این بار دیگران را سرزنش می کنیم و مسئول تمام نا کامی ها و مشکلات مان می دانیم. در نتیجه سهم خودمان را در شکست هائی می پذیریم و هیچ وقت، شرایط مان اصلاح نخواهد شد.

۸ زیاد نگران بودن: ذهنیتی که بیشتر همانند نشخوار فکری

و نگرانی هاست زیرا بر این باور اشتباه استواریم که باز با فکر کردن و نگران بودن می توانیم مشکلی را حل کنیم. نشخوار فکری سبب تخریب توانایی ما برای حل مشکلات می شود و مسیر مستقیم به سمت نگرانی ها و ناخشنودی هاست. در صورتی که مدام از خود سوال کنید و نگرانی بیش از حد درباره هر موضوعی داشته باشید به احتمال قوی دیگر مانی برای پیدا کردن پاسخ نخواهید داشت.

۹ نا اُمیدی بعد از شکست: طبق یک نظر سنجی، تنها ۲۳

در صا افر اعدا عت به باز یابی خودشان پس از شکست داشته اند و بیشتر افراد در مقابل شکست تسلیم می شوند. اختصاص دادن زمان برای احیا و باز یابی قوای از دست رفته، سبب کاهش احساس اضطراب و افسردگی در دوره نهایت منجر به افزایش بهره وری اومی شود.

اصرار بر انجام راهکار های شکست خور ده قبلی: این روش معمولاً به امید دستیابی به نتایج بهتر استفاده می شود. با این حال، باید بدانید چه زمانی همان راهکار و استراتژی قبلی را دنبال کنید چه زمانی از آن دست بکشید و به دنبال راه تازه ای باشید. ادامه دادن یک روش و راه کردن یک شیوه دیگر است، چیزی شبیه به دیوانگی و نبوغ! بین این دو یک مرز مشخصی وجود دارد. مر اقب باشید این مرز را از بین نبرید.

۱۱ فاجعه ساختن از یک اشتباه: این یک فیلتر ذهنی است که

سبب می شود یک اشتباه کوچک در ذهن فرد، تبدیل به یک فاجعه مصیبت بار و بزرگ شود. پیش بینی می کند و بدترین اتفاقات موجود را در ذهنش به تصویر می کشد. به عنوان نمونه، ممکن است از میزان فروش کم شود و فوراً فکر کند رئیسش او را اخراج خواهد کرد، بی خانمان خواهد شد و دیگر درآمدی نخواهد داشت.

۱۲ احساس نداشتن توانایی عوض کردن خود: این فیلتر

ذهنی سبب می شود شخص فکر کند نمی تواند طرز فکر و رفتارش را تغییر دهد. به جای این که خودتان را متقاعد سازید که تغییر طرز فکر تان کار خیلی سختی است، هدف خود را بر کاستن گام به گام افکار منفی خود متمرکز کنید. اولین هدف کاستن ۱۰ درصدی از این افکار است و با ادامه دادن همین ۱۰ درصد ها، ناگهان متوجه می شوید پس از طی مدت زمانی کاملاً به هدف اصلی خود که تغییر کلی در طرز فکر تان بوده، دست یافته اید.

ترسو هستیم و از همسر م بدم می آید!

مردی هستم ۳۴ ساله. از آدم های قلدری می ترسم. اصلاً ترسو هستم. در جمع های جدید. اعتماد به نفس ندارم. همسر م جاق است و از او بدم می آید. چه کار کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

در پیامک خودتان به ترسو بودن تان اشاره کرده اید اما در نگرانی های تان، اعتماد به نفس پایین شما بیشتر قابل مشاهده است تا ترس. در ادامه مطلب توضیحاتی در باره مشکل تان ارائه می دهم و در خواستم این است که به دلیل در خطر بودن زندگی مشترک تان، با دقت بخوانید و در صورت نیاز به مشاوره هم به صورت ضروری مراجعه کنید.

🔴 در گیر ابعاد مختلف اعتماد به نفس شده اید

اعتماد به نفس یکی از شرایط روحی است که شخص در آن به خاطر تجربه های قبلی، به توانایی ها و استعداد های خود در انجام کارها به طور موفقیت آمیز اعتماد و باور دارد. بیشترین ویژگی های شخصیتی ما از دوران کودکی شکل می گیرد. بنابر این از جمله عوامل شکل دهنده شخصیت ما باید ها و نبایدها، تایید شدن یا نشدن رفتار های ما، تنبیه ها و تشویق ها، تحسین یا تحقیر و ... است که توسط خانواده و والدین بر ما اعمال می شود. برآورده نشدن اعتماد به نفس می تواند یک ترس پنهانی همیشگی در فرد ایجاد کند که زندگی را در ابعاد مختلف حرفه ای و شغلی، زناشویی، فرزند پروری، ارتباط در جمع، مواجهه با غریبه ها و ... تحت تاثیر خود قرار دهد. ابعادی که تقریباً شما به همه شان در پیامک دو خطی تان اشاره کرده اید.

🔴 پیامدهای نداشتن اعتماد به نفس

حال که مهم ترین مشکل شما، نداشتن اعتماد به نفس است، چند نکته در باره پیامدهای آن باید بدانید: این افراد همواره از خودشان انتقاد می کنند. احساس می کنند که قربانی رفتار های دیگران شده اند. احساس تنهایی می کنند حتی زمانی که در یک جمع قرار دارند. از موقعیت های نوو جدید می ترسند. از ابراز عقاید و احساسات خود اجتناب می کنند زیرا از چگونگی واکنش دیگران هراس دارند. حتی در مقابل همسر قادر به بیان نیازها، شکایت ها و خواسته های خود نیستند.

🔴 از سرزنش خودتان دست بردارید

تصور نکنید که الزماً باید فرد بسیار موفق و بی اشتباهی باشید

می خواهیم هدف همکارم از شوخی هایش را بدانم

زنی ۳۵ ساله که سه سال پیش طلاق گرفتم. به تازگی یکی از همکارانم که با دختری رابطه عاطفی دارد، من را زیر نظر گرفته و خیلی با من صمیمی شده است. احساس می کنم که به من علاقه مند است. واضح است که چون با دختر دیگری رابطه دارد، هیچ جایی در ذهن من ندارد. چطور از او بیرسم که هدفش از این شوخی ها با من چیست؟



ریحانه نودریان | دانشجوی دکترای روان شناسی

مشاوره فردی

در باره جدایی تان که سه سال از آن گذشته، باید بدانید که تجربه طلاق می تواند یکی از سخت ترین تجربیات در زندگی هر فرد باشد. داشتن احساساتی همچون غم، شکست، خواستنی نبودن، تنهایی، خشم، ترس، سردرگمی و ... بین کسانی که طلاق گرفته اند مشترک است.

این که زندگی من بعد از جدایی چگونه خواهد شد، آیا شریک دیگری برای زندگی پیدا خواهم کرد یا تمام عمر باید به تنهایی سپری کنم، تبدیل به دغدغه ای می شود که در بسیاری موارد با فشارهایی از جانب خانواده برای یافتن شریک دیگری برای زندگی همراه است.

🔴 نیاز اساسی بشر

با این حال، شما باید بدانید که از دیدگاه تئوری انتخاب، بشر دارای پنج نیاز اساسی است. نیاز به عشق و تعلق خاطر، نیاز به قدرت و پیشرفت، نیاز به آزادی، نیاز به تفریح و نیاز به بقا. نیاز به عشق و تعلق خاطر یا دوست داشتن و دوست داشته شدن یکی از پنج نیاز اساسی بشر است که چون برای ارضای آن احتیاج به فردی با افراد دیگری هست، برآورده کردن آن نسبت به نیازهای دیگر چالش بیشتری به همراه دارد.

🔴 ما کنترلی بر رفتار دیگران نداریم

داشتن روابط خوب، اساس زندگی خشنود است. این روابط شامل روابط با اقوام، دوستان، همسایگان، همکاران و ... است. در زندگی مدرن امروز که ما ساعات زیادی را در محل کار می گذرانیم، بی شک داشتن روابط خوب و سالم با همکاران اثر زیادی در خشنودی ما از زندگی دارد اما زندگی همواره بر وفق مراد نیست. افراد همواره مطابق با میل و سلیقه ما رفتار نمی کنند و ما هر چندر هم تلاش در

آشنایی با رایج ترین شیوه های تفکر منفی که از موانع اصلی دستیابی به موفقیت محسوب می شوند

۱۲ فیلتر ذهنی نابودگر!



موفقیت

فیلتر ذهنی یک شیوه تفکر منفی است که می تواند گونه های فراوانی داشته باشد. در صورتی که یک فیلتر ذهنی در شیوه نگرش شما راه پیدا کرد، همانند یک ویروس به سرعت تکثیر پیدا

می کند و گسترش می یابد اما مهم است که

بدانید فیلتر ذهنی و نگرش منفی، طرز

فکری نیست که شما را در مواجهه با رویداد

های مختلف زندگی، آماده کند. به گزارش

فرایید، افکار منفی از بروز شرایط ناگوار یا

ناخوشایند جلوگیری نمی کند بلکه باعث

خراب تر نشدن وضعیت می شود.

منفی گرایی، نتایج نگران کننده ای را به

همراه دارد. این فیلتر ذهنی نه تنها در

روحیه فرد تاثیر مخرب می گذارد،

بلکه می تواند سبب افزایش

تلاعات فردی بیه اعتبار،

آشفتگی، اختلالات ذهنی و

حتی ناراحتی های قلبی

شود.

۱ ریشه بسیاری از اختلالات ذهنی

یک فیلتر ذهنی گونه ای از تحریف های شناختی است. شیوه بی طرفانه ای که یک فکر متعصبانه و جانبدارانه درباره خودمان و جهان اطرافمان ارائه می دهد. موضوع اصلی در این باره، حالت های هیجانی و رفتارهای ناخوشایند حاصل از این افکار منفی و باور های اشتباه است که منجر به ایجاد باور ها و رفتار های نامطلوب در افراد می شود از جمله اضطراب، افسردگی و بسیاری موارد دیگر. تعداد بی

شماری از این گونه فیلتر های ذهنی در زندگی روزمره موجود اند که این مطلب تنها به ۱۲ نمونه آن ها به طور مستقیم اشاره شده است. این افکار منفی در واقع دلیل اصلی باز ماندن افراد در دستیابی به موفقیت و ریشه بسیاری از اختلالات ذهنی است.

۱ داشتن پیش بینی های منفی: آینده نگری، آن هم به

منفی ترین شکل ممکن که سبب می شود زمان حال و اکنون شما تبدیل به یک زمان پر از تنش و استرس شود، یک فیلتر ذهنی منفی است. با پیش بینی های منفی، سبب از هم پاشیدن زمان حال به خاطر آینده ای که هنوز مانش نرسیده شود و در درون خود یک حفره سمی ایجاد نکنید.

۲ سخت گیری شدید برای انجام هر کاری: این گونه

افراد، طرز تفکری دارند که برای جلوگیری از یک فاجعه یا حادثه ذهنی، شروع به استاندارد دسای های سخت و سنگین می کنند و هر عملی را با وسواس بسیار زیاد انجام می دهند. این در حالی است که به طور معمول هیچ مزیت بیش از حدی برای