

به زندگی دیگران سرک‌نکشیم



موسوی | خودشان معتقدند که کنجکاو هستند و کارشان به هیچ وجه فصولی نیست. می‌گویند آنچه عیان است، چه حاجت به بیان است. گروهی هم معتقدند از سر خیرخواهی این کار را می‌کنند؛ کدام خیر و کدام خیرخواهی، خدا می‌داند! صفت‌های خوبی که برخی موضوع و محل کاربردن آن را اشتباه گرفته‌اند و برخی هم چنان در استفاده از آن زیاده‌روی کرده‌اند

که صدای همه درآمده است. درباره آدم‌هایی حرف می‌زنیم که وارد حریم شخصی دیگران می‌شوند و به بهانه‌های مختلف به گوشه و کنار زندگی آن‌ها سرک می‌کشند، کارناپسندوآزاده‌های که آن قدر برای الهام حمیدی، باز یگر سیستم، تئاتر و تلویزیون کشورمان، گران تمام شده



که درباره آن در اینستاگرامش پستی گذاشته و نوشته است: «زت خبری نیست! هنوز به‌دار نندش؟ از فلانی خبر ندار؟» شنیده‌ام از همسرش جدا شده‌او... وای از این همه سرک کشیدن در زندگی دیگران... همه ما عیب و ایراد داریم، همه مادر زندگی‌مان رازهایی داریم که نمی‌خواهیم کسی از آن سر

درباور دامانمی‌دانم چرا بعضی‌ها اصرار دارند در زندگی دیگران کنجکاوای کنند!« و همچنین در ادامه به همه و به‌ویژه این دسته‌افراد پیشنهاد می‌دهد: «برای ۴۰ روز هم که شده برای خودمان زندگی کنیم، کسی را قضاوت نکنیم، از کسی سؤال‌های شخصی نپرسیم، به ما چه ربطی دارد که مردم چه می‌پوشند یا چه می‌کنند! آن وقت می‌بینید که چقدر انرژی مثبت وارد زندگی‌تان می‌شود. امتحان کنید.»

تیر خلاص به استرس دانش‌آموزان

توصیه‌هایی کاربردی که کمک می‌کند از میزان اضطراب بچه‌ها در روزهای امتحان بکاهد

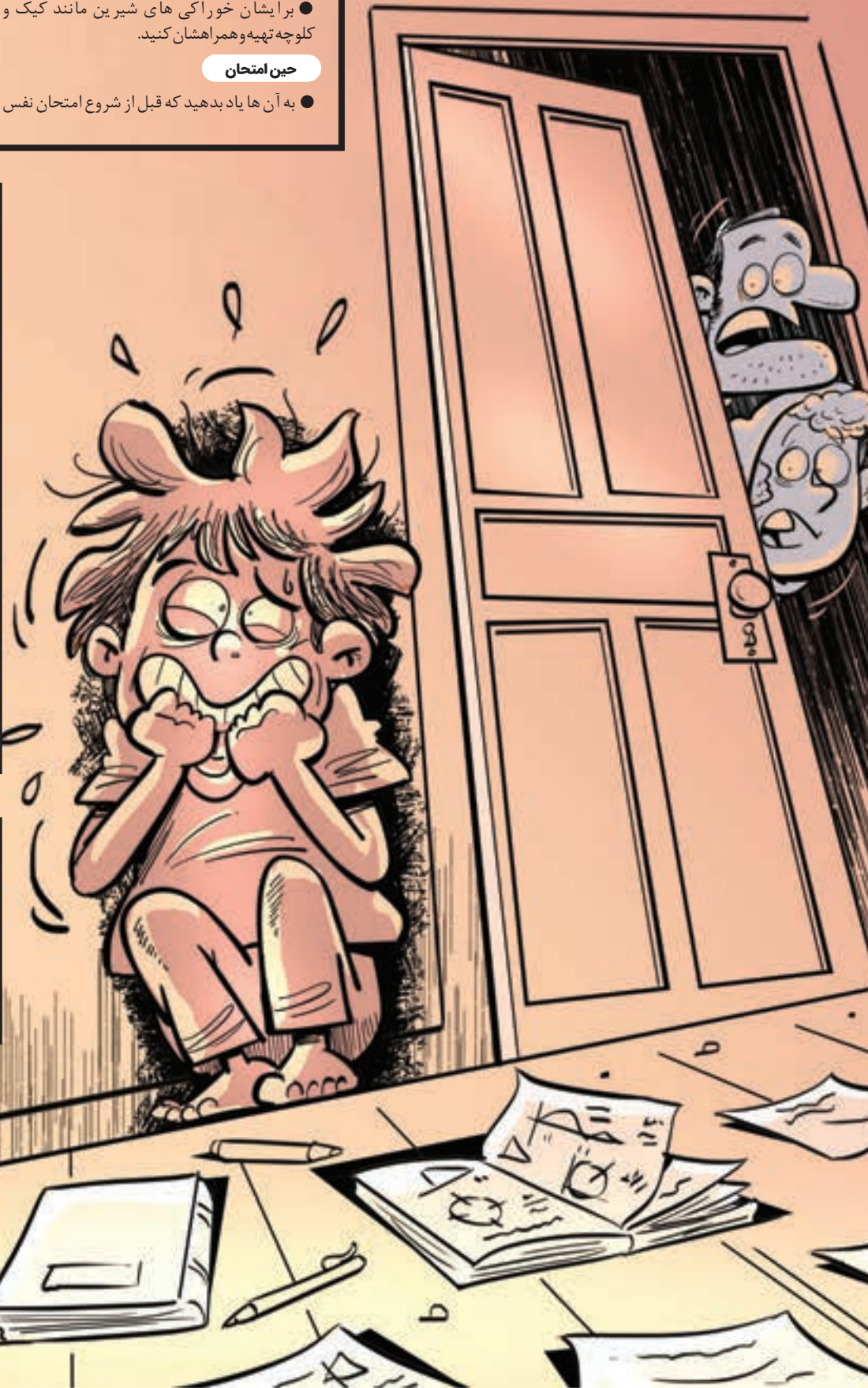
سیمرا منشادی | شب‌های امتحان را هیچ کدامان فراموش نمی‌کنیم، حتی اگر ۲۰ سال از آن زمان‌ها گذشته باشد. شب‌های پُر استرسی که تا صبح بیدار می‌ماندیم و درس می‌خواندیم و صبح با کلی استرس بیشتر سر جلسه امتحان حاضر می‌شدیم. فرقی هم نمی‌کرد چه امتحانی باشد، نام امتحان برای استرس‌آور

منشأ استرس بچه مدرسه‌ای‌ها

قبل از اینکه بخواهیم درباره باید‌ها و نبایدهای امتحانات صحبت کنیم، باید بدانیم که چرا بچه‌ها دچار اضطراب و استرس می‌شوند. براین اساس باید دانش‌آموزان را به ۳ دسته کلی تقسیم‌بندی کرد.

● گروه اول دانش‌آموزانی هستند که در طول سال تحصیلی مطالعه جدی ندارند، بنابراین طبیعی است که حاضر شدن برای امتحان در یک شب یا یک هفته برایشان استرس‌زا باشد. ● گروه دوم دانش‌آموزان هستند که به علت ترس از والدینشان و نگرانی از کسب نمره کمتر از ۲۰، استرس می‌گیرند و به چالش برمی‌خورند.

● گروه سوم هم دانش‌آموزانی هستند که مضطرب حرفه‌ای‌اند، یعنی به دلیل مسائل روحی و تربیتی‌ای که داشته‌اند، از شنیدن نام امتحان هم استرس می‌گیرند، چه برسد به خودامتحان. این گروه در روزهای امتحانات به انواع بیمارهای ناشی از استرس مبتلا می‌شوند، تا آنجا که ممکن است بخش زیادی از دانسته‌های خود را هم فراموش کنند.



کمک والدین به فرزندانشان

گفتیم که منشأ بخشی از استرس و اضطرابی که برخی از بچه‌ها دارند والدینشان هستند، از این رو لازم است قبل از اینکه به سراغ بچه‌ها برویم کمی با شما والدین عزیز صحبت کنیم که نخواستہ و ندانسته با رفتارهایی که دارید این مشکل را در فرزندتان تشدید می‌کنید. ● شما حق دارید که فرزندکوشایی داشته باشید ولی هر گونه سخت‌گیری بی‌مورد و تنبیه برای نگرتن نمره باعث می‌شود که اضطراب درونی

فرزندتان از درس و مدرسه و امتحان تشدید شود. ● معمولاً تعریفی که ما از موفقیت برای فرزندمان داریم با خواسته و توانایی‌هایی که او دارد کاملاً متفاوت است، از این‌رو اگر خواسته‌ها و معیارهای ما هم دور از توان و استعداد او باشد، باعث می‌شویم فرزندمان بیشتر نگران و پریشان و راه‌دستیابی‌اش به موفقیت غیرممکن و سخت شود.

● نکته بعدی اینکه مقایسه کردن بچه‌ها با هم

راه‌های کاهش استرس بچه‌ها

برای کم کردن استرس بچه‌ها باید نکاتی را به آن‌ها بیاموزید که قبل، حین و بعد از امتحانات رعایت کنند.

قبل امتحان

● سعی کنید روش‌های صحیح مطالعه کردن را به آن‌ها یاد بدهید. ● محیط امتحان و زمان آن را برایشان شبیه‌سازی کنید. ● بعد از ۹۰ دقیقه مطالعه ۱۵ دقیقه استراحت نیاز دارند. ● شب امتحان باید خواب کافی داشته باشند. ● وسایل مورد نیازشان را آماده و صبح زودتر از خانه راهی‌شان کنید. ● برایشان خوراکی‌های شیرین مانند کیک و کلوچه تهیه و همراهشان کنید.

حین امتحان

● به آن‌ها یاد بدهید که قبل از شروع امتحان نفس

خوراکی‌های کمک‌کننده

خوراکی‌ها در کم و زیاد کردن میزان استرس بچه‌ها، چه قبل و چه بعد از امتحان نقش مؤثری دارند، از این رو مشاوران تغذیه توصیه می‌کنند:

خوردنی‌ها

● شیر گرم، موز، حبوبات پخته، نان، کاهو، سبزی‌ها و مواد غذایی حاوی ویتامین‌ها و املاح مختلف از جمله مواردی هستند که باید در رژیم غذایی بچه‌ها بگنجانید. ● دانه‌های مغزدار مانند بادام، نخودچی، کشمش، فندق، پسته و گردو را که سرشار از منیزیم هستند در تغذیه روزانه‌شان فراموش نکنید. ● از میان میوه‌ها هم سیب، آناناس و خرمای به علت داشتن انواع ویتامین‌ها و مواد قندی طبیعی تأثیر مثبتی بر فعالیت‌های مغزی دارند و مصرف روزانه‌شان ضروری است.

نخوردنی‌ها

در روزهای امتحان باید از مصرف این خوراکی‌ها پرهیزند، چون به شدت استرس زاهستند: قهوه، شکر، شیرینی، گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس، کالباس و نوشابه‌های کافئین‌دار.

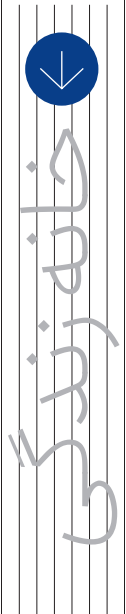
ورزش، ورزش و ورزش

انجام ورزش‌های سبک مانند پیاده روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا باعث کاهش تنش‌های عصبی و استرس می‌شود. به بچه‌ها یاد بدهید ورزش کردن در هر شرایطی ضروری و ضامن سلامتی آن‌هاست و مشغله‌ای مانند امتحانات هم دلیلی برای ترک کردن آن نیست. ●



روزنامه شهرامید ورزشکی

شنبه ۲۷ خرداد ۱۳۹۸ شماره ۲۲۳۲



غضروف بینی نمی‌شکند

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

✉ پیامک: ۰۷۲۸۹۳۰۰۰

📄 پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

است که سبب بروز این حالت می‌شود. برای اطمینان خاطر به یک متخصص مراجعه کنید تا معاینه شوید.

● **شهروند/سلام.** ۳ سال است که در بچه میترا ل قلیم را تعویض و فلزی کرده‌ام. داری و ارفارین (روز در میان یکی و روز بعد سه چهارم یک قرص) و متورال (سحر نیم‌عدد و افطار هم نیمه دیگر) طبق دستور پزشک می‌خورم. پار سالار و زه گرفتم. امسال هم روزه می‌گیرم و مشکلی ندارم. فقط بعد افطار کمی تیش قلب می‌گیرم، چون قرص‌هایم را آن موقع مصرف می‌کنم. بایان شرایط آیار و زه برایم ضرر دارد؟

دکتر علیرضا مولوی پور، متخصص قلب | تعویض در بچه قلب منعی برای روزه‌داری ندارد و تیش مختصر قلب هم اشکالی ایجاد نمی‌کند. می‌توانید داروی متورال خود را ابتدای افطار و انتهای سحری بخورید که فاصله زمانی مصرف قرصان به کوتاه‌ترین زمان ممکن برسد.

● **۵۲۱...۰۹۳۳-سلام.** بچه‌ام چهار ماهه است. واکسن زده و تیش بالاست. اسهال هم هست. هم‌زمان استامینوفن و شفاف برارش استفاده می‌کنم. اشکالی ندارد؟

دکتر رضا سعیدی، متخصص اطفال | استفاده هم‌زمان از استامینوفن و شفاف درست نیست. یک بار مصرفش اشکالی ندارد ولی نباید تکرار شود. ●

هر چه خار آید، نشاید که به کار آید

خانواده اختلال احتکار داشته باشد، احتمال اینکه عضو دیگری از خانواده هم درگیر این اختلال شود، چند برابر است. حوادث استرس‌زا هم یکی دیگر از این عوامل است.

برخی بعد از تجربه‌ای استرس‌زا در زندگی مانند جدایی، مرگ عزیزان، تصادف و بحران‌های اقتصادی‌ای که نتوانسته‌اند بر دشواری‌های آن غلبه کنند به این اختلال مبتلا می‌شوند.

ارزشمند بودن وسایل، دلبستگی به آن‌ها و یادآوری خاطره‌های آرامش‌بخش، خوب و شادی آور هم می‌تواند از دیگر دلایل اختلال احتکار باشد. علت هر چه باشد یک نتیجه بیشتر ندارد: آن هم، زندگی در محیطی شلوغ و به هم ریخته است که هیچ نظم و ترتیبی در آن نیست.

بدون شک اگر در کم‌دلبستگی‌ها، خانه این افراد را باز کنید با انواع اقسام وسایل روبه‌رو خواهید

شد که سال‌هاست آن‌ها را بدون استفاده در همان جا رها کرده‌اند، به امید روزی که آن‌ها را تعمیر و دوباره به کار بگیرند. بنابراین بر اساس یک قاعده کلی در روان‌شناسی باید بدانید که اگر وسیله‌ای را به امید تعمیر نگه داشته‌اید و سال‌هاست که به همان شکل خراب هم باقی مانده است، باید آن را دور بریزید، زیرا دیگر به کارتان نخواهد آمد.

این قاعده درباره کفش‌های قدیمی، عینک‌های شکسته، وسایل خراب صوتی و تصویری، اسباب‌بازی‌های فرزندانتان و حتی لباس‌هایی هم که ۳ سال است آن‌ها را نپوشیده‌اید صدق می‌کند، پس بایخشیدن، دور ریختن و حتی فروش وسایل بدون استفاده‌تان، خود را از احتمال ابتلا به این اختلال برهانید. ●

همه ما با این طرز تفکر بزرگ شده ایم که بی اهمیت‌ترین وسایل هم ممکن است به کارمان بیاید؛ بنابراین نباید آن‌ها را دور بریزیم. گاهی هم پیش آمده است که وسیله بی‌ارزشی را دور ریخته ایم و بعد از زمانی فکرش را هم نمی‌کردیم به شینی با ارزش و کارآمد تبدیل شده است؛ از این رو گروهی با این طرز تفکر حتی حاضر به دور انداختن بی‌اهمیت‌ترین وسایلشان هم نیستند.

به راستی چرا برخی حاضر نیستند دست از سر هیچ وسیله قدیمی، کهنه و خرابی بردارند؟ شاید تعجب کنید! بر اساس نظر به‌های روان‌شناسی این افراد به اختلالی به نام «اختلال احتکار» مبتلا هستند، یعنی دشواری در دور ریختن چیزهایی که هیچ ارزشی ندارند؛ در واقع جمع‌آوری افراط گونه اشیاء

و پرهیز از دور ریختن وسایلی است که فرد احساس می‌کند نیاز دارند آن‌ها را نگه دارد.

کسی که دچار اختلال احتکار است حتی با فکر اینکه چیزی را دور بیندازد نگران، آزاردهنده و مضطرب می‌شود و به رغم اینکه می‌داند احتکارش سبب شلوغی، انباشتگی، کمبود فضا و... می‌شود، کارش را نوعی عاقبت اندیشی می‌داند و به نظرش کار درستی است.

هر چند علت دقیق اختلال احتکار هنوز مشخص نیست، می‌توان دلایلی را برای آن نام برد که از مهم‌ترین آن‌ها این است که فرد مطمئن نیست آنچه می‌خواهد دور بریزد روزی به کارش می‌آید یا نه؟ روان‌شناسان می‌گویند سابقه خانوادگی را هم نباید کم اهمیت شمرد. بررسی‌ها نشان داده است که اگر یکی از افراد



شیرین شاه‌مقدم **روان‌شناس و مشاور خانواده**

کلی مک‌گوینگال روان‌شناس و سلامت استاد دانشگاه آمریکا:

استرس برای سلامتی شما ضرر ندارد، بلکه باور داشتن به بد بودن استرس برای سلامتی است، که مضرات، تا حدی که می‌تواند بیشتر از انواع سرطان در جامعه قربانی بگیرد.



حسن طوسی قوام، مدرس اخلاق و خانواده

● هیچ‌گاه در حضور دیگران با هم بحث و جدل نکنید و به یکدیگر هم دروغ نگوئید. ● نه در خانه خشک و بی‌روح باشید و نه با تحکم و پر خاشگری با یکدیگر صحبت کنید.

● اگر اختلافی بینتان به وجود آمد آن‌را نزد دیگران بازگو نکنید. ● اگر همسر‌تان اصرار بر جدایی دارد از او بخواهید دلایلش را برایتان بنویسد. ● هیچ‌گاه پای فرزندتان را به نزاع هایتان باز نکنید و از آن‌ها هم یارگیری نکنید. ● اگر بنا شد از نفر سومی برای حل مشکلاتان کمک بگیرید، سعی کنید فردی مجرب، مطلع، آگاه به مسائل زندگی و بی‌طرف را انتخاب کنید. ● تا حد ممکن بعد از دعوا خانه‌ا ترک نکنید.

● اگر طرف دعویاتان پشیمان شده یا اصرار نکنید که در نزد دیگران به اشتباهش اقرار کند. ● هرگز عشق و مهر و لطف خود را با یکدیگر دریغ نکنید و همیشه هم متوقع نباشید. ● اگر خدای‌ناکره جدا شدید همه‌پای‌های پشت‌سر‌تان را خراب نکنید و اگر از شمامی پرسند که چرا جدا شده‌اید، یک جمله بگویید: تفاهم نداشتیم. ● زنان نیاز شدیدی دارند که مورد توجه همسرانشان باشند؛ از این رومردی که همواره مراقب شرایط روحی و روانی همسرش است، سلامت‌زن‌ناشویی‌اش از امنیت بیشتری برخوردار است. ●