

«مثلی هست که می گوید آگاهی و بصیرت می تواند از شما فردی قوی بسازد. پس اگر برخی از این خصوصیات سمی را در خود یافتید ناامید و سرخورده نشوید. آگاه شدن از وضعیت خودتان نظیر نحوه لباس پوشیدن،تان یا رعایت نظافت یا نحوه صحبت و برخوردتان با دیگران، می تواند موقعیت و محبوبیت شما را در نظر دیگران ارتقا بخشد.»

«لیلیان گلاس نویسنده کتابی که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید در طول سال ها کار حرفه ای در جایگاه یک متخصص گفتار درمان و رفتار درمانگر، آشکارا تأثیر شگرف کلمات را در انسان ها دیده و تجربه کرده است. او از نزدیک شاهد پیامد های مخرب رفتار های زشت و گفتار های ناروا و ناپسند افراد نادانی در زندگی بوده است که زندگی دیگران را مورد هدف تیرهای زهر آگین خود قرار داده اند. او باور دارد که انسان های بد طبیعتی که زباله های درونی خود را به صورت تیغ های زهر آگین و منفی به سوی ما پرتاب می کنند و سبب رنجش، ترس و نگرانی یا فلج شدن ما می شوند، «افراد سمی» برای ما محسوب می شوند و می توانند هر کسی در زندگی مان باشند، یک هم بازی، هم کلاس، خواهر یا برادر، همسر، همکار، یا حتی فردی که عاشقش هستیم یا ادعای کند عاشق ما است.

بسیاری از روان شناسان در رویارویی با این افراد توصیه می کنند در های معاشرت را به روی آن ها ببندیم و از برخورد با آن ها بپرهیزیم تا آرامش مان را باز یابیم و دوباره به زندگی سالم و عادی برگردیم. هر چند توقف معاشرت و دوستی می تواند از راه های مؤثر برای برخورد با این افراد باشد. اما تنها راه نیست. گلاس معتقد است که اگر یاد بگیریم چگونه زهر ها و سمومی را که از جانب این افراد به سوی ما سرازیر می شود مهار یابی اثر کنیم، می توانیم کینه، نفرت، خشم و تعصبی را خنثی کنیم که فضای روانی جامعه امروز را آلوده کرده است.

نویسنده: لیلیان گلاس
مترجم: نهضت صالحیان - مینا فتحی
تعداد صفحات: ۳۷۶ صفحه
نشر: درسا
قیمت: ۲۲۰,۰۰۰ تومان

هر تار مو حدود نیم میلی متر در روز رشد می کند که به طور متوسط رشد آن در ماه به یک تا یک و نیم سانتی متر و در سال به ده تا دوازده سانتی متر می رسد. رشد مو در زنان نسبت به مردان و در شب نسبت به روز بیشتر است. همچنین رشد مو در دوره های سنی، متفاوت است به طوری که در پانزده تا سی سالگی، موبیشتر از هر سنی رشد می کند و بعد از سی سالگی به تدریج رشدش کم می شود و در حدود چهل تا چهل و پنج سالگی شروع به سفید شدن می کند. ولی سفید شدن مو در همه افراد مطابق این خط زمانی نیست و در جوان ها هم بروز پیدا می کند. به جز روند طبیعی، دلایل دیگری هم سبب سفید شدن موی سر می شود. از جمله، ناراحتی و غصه خوردن، ترس و اضطراب، فشار های عصبی، کار زیاد و بدون استراحت، تغذیه نادرست، بیوست دائمی، کمبود ویتامین B، کمبود روی و منگنز. اگر چه عواملی مانند سن و ژنتیک را نمی توان تغییر داد، یکی از شاخصه هایی که می توان کنترل بیشتری بر آن داشت رژیم غذایی است. ویتامین ها و مواد معدنی موجود در مواد غذایی نقش مهمی بر چرخه رشد فولیکول های مو و گردش سلولی دارند. بنابراین مصرف مواد غذایی با ارزش غذایی بالا مانند تخم مرغ، سبزیجات برگ سبز و ماهی چرب برای کمک به رشد موها توصیه می شوند.



ویتامین C موجود در توت دارای خواص آنتی اکسیدانی است که می تواند از فولیکول های مو در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت کند. بدن همچنین از ویتامین C برای ساخت کلاژن استفاده می کند، به طوری که این پروتئین از موها در برابر شکنندگی و نازکی محافظت می کند. از آنجا که کمبود آهن سبب کم خونی و در نتیجه ریزش مومی می شود، ویتامین C در کمک به جذب آهن نیز نقش دارد.

اسفناج سرشار از مواد مغذی مفید مانند فولات، آهن، ویتامین A و ویتامین C برای کمک به رشد موهاست. بنابراین بهتر است میزان ویتامین A مورد نیاز بدن را از مواد غذایی غنی از این ویتامین دریافت کرد. یک فنجان اسفناج تأمین کننده ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است.

ماهی های چرب مانند سالمون منبعی غنی از اسید های چرب امگا ۳ برای بهبود رشد موها محسوب می شوند. این خوراک منبع خوبی از پروتئین، سلنیوم، ویتامین D3 و ویتامین های B برای حفظ سلامت و استحکام موهاست. چون کمبود ویتامین D3 با ریزش مو در ارتباط است، تأمین این ویتامین از اهمیت بالایی برخوردار است.

سیب زمینی منبع خوبی از بتا کاروتن است. به طوری که بدن این ترکیب را به ویتامین A تبدیل می کند. یک عدد سیب زمینی متوسط حاوی میزان کافی بتا کاروتن است که ۶۰ درصد بیش از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را تأمین می کند. البته مصرف مقدار بالای این ویتامین سبب ریزش موی می شود.

آووکادو منبعی از چربی های مفید و ویتامین E است که رشد موها را سبب می شود و یک عدد آووکادو متوسط تأمین کننده ۲۸ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین است.

دانه سویا و مغزهای آجیل نیز حاوی ترکیبی است که برای رشد موها مفید است. استفاده از این ماده غذایی به طور منظم به مدت سه ماه نتایج مثبتی را ایجاد می کند. روغن سویا نیز با تغذیه پوست سر به رشد مو کمک می کند.



زندگی در سایه تنهایی

والدین با انتخاب تک فرزندی، یک عمر انزوا را برای فرزندانشان به ارث می گذارند

معصومه متین نژاد، مزاحم همیشگی ام، تور و خدا بیخشم، دلش که از جایی پر می شود، رنگ می زند و نیم ساعتی درد دل می کنیم. عادت همیشگی اش است. دوستی مان به دوران مدرسه بر می گردد. آن وقت ها گوشه گیر تر بود و با بچه ها کمتر وارد رابطه می شد. یعنی رفتار های خود خواهانه اش کمی تحمل ناپذیرش می کرد. بچه تر که بودم و رسیدگی های زیاد والدینش را می دیدم، فکر می کردم تک فرزندی چه امتیاز بزرگی است. چیزی که سهم او به تنهایی از زندگی پدر و مادرش بود باید بین من و خواهر و برادر هایم تقسیم می شد. ولی هیچ گاه روی دیگر زندگی اش را ندیده بودم. تنهایی و دیگر هیچ.

بیشتر والدین امروزی که یک فرزند دارند، کودکی شان را با دست کم دوسه خواهر و برادر گذرانده اند. برای همین معنای تک فرزندی و تنهایی را چه در کودکی و چه در بزرگ سالی درک نمی کنند. خیلی از آن ها همچنان بر این باورند که به جای داشتن چند فرزند که نمی توان آینده همه آن ها را تضمین کرد، می توان یک فرزند داشت و او را موفق تربیت کرد. همچنین فرصت بیشتری برای پیشرفت در زندگی داشت.

واقعیت این است که مشکلات تک فرزندی آن قدر زیاد است که مزیت های آن درونش گم شده است. مشکلاتی که تنهایی را باید از ملموس ترین آن ها دانست. مشکلی که درون خودش ده ها مشکل مختلف دیگر را هم جاداه است و اگر همین والدین آن ها را بدانند با آن همه دغدغه ای که برای موفقیت فرزندانشان دارند، هرگز به آن تن نمی دهند. مشکلاتی که در ادامه می خواهیم فقط به تعداد محدودی از آن ها نگاهی بیندازیم.

همراه همیشگی

خواهر و برادر حکم یک هم بازی و همراه ثابت و همیشگی را دارد. بچه ها حتی اگر مهد کودک و مدرسه بروند، باز هم در بیشتر ساعت های روز تنها هستند. تنها در هنگام غذا خوردن، تنها بدون والدین روز را شب کردن، تنها در اتاقی خوابیدن، تنها بازی کردن و... حسرت و خلأ روحی ای که همیشه با بچه های تک فرزند می ماند.



حامی دائمی

بیشتر بچه ها تجربه ادبیت شدن در کودکی از سوی هم سن و سالانشان را دارند. زمان هایی که فقط یک خواهر یا برادر بزرگ تر می تواند نقش یک حامی را برای آن ها بازی کند. خواهر و برادر هایی که در بزرگ سالی هم همین نقش حمایتی را از هم دارند و می توان با کمک آن ها مشکلات بزرگ زندگی را حل و به آن ها تکیه کرد. در واقع، پدر و مادر تنها حامیان حقیقی در زندگی بچه های تک فرزند هستند.

رقابت سالم

بچه ها رفتار هایی مانند رقابت سالم، همیاری و همدردی را از زندگی در کنار خواهر یا برادر خود یاد می گیرند، چون در خارج از فضای خانواده، آن ها باید مدام مراقب باشند که از دیگران عقب نمانند. در واقع، جمع خواهر و برادر ها امن ترین مکان روانی برای بچه هاست. مکانی که آن ها می توانند بدون دغدغه در آن آزمون و خطا و از تجربه های هم استفاده کنند.

روابط محدود

کرونا اگر هیچ چیز نداشته به ما ارزش رابطه با بستگان و نزدیکان را به خوبی یادآوری کرد. یعنی با وجود محدود شدن روابط فامیلی، رابطه با خواهر و برادر هادر نقش خاله، عمو، دایی و عمه، همچنان یک نیاز روحی است. اتفاقی که برای بچه های تک فرزند، با این گسستگی روابط فامیلی، حکم یک قرنطینه دائمی در همه طول عمر را خواهد داشت.

وابستگی زیاد

یکی از آسیب های جدی که تنهایی می تواند برای بچه های تک فرزند داشته باشد، وابستگی زیاد به گروه دوستان یا همسر آینده است. وابستگی ای که مخاطرات زیادی را در دل خودش دارد و فرد برای گرفتن تأیید یا داشتن طرف مقابل دست به هر کاری می زند. دقت داشته باشید که وابستگی یا دل بستگی فرق دارد و نوعی اختلال روانی است که در نهایت به خستگی طرف مقابل و شکست عاطفی فرد منجر می شود.

توجه افراطی

بچه های تک فرزند برای سالیان طولانی مرکز توجه والدینشان بوده اند. این موضوع آن ها را بسیار پرتوقع، حساس و زودرنج بار می آورد. رفتار هایی که از طرف دیگران پذیرفته نیست و در بزرگ سالی به ویژه در محیط های کاری و ارتباط با همکاران یا در زندگی مشترک و ارتباط با همسر، آن ها را با مشکلات و تنش های زیادی روبه رومی کند و تاب آوری آن ها را پایین می آورد.

بلوغ زودرس

زندگی در خانواده ای که فقط بزرگ سالان در آن حضور دارند، مادر، پدر، مادر بزرگ و پدر بزرگ، افزون بر اینکه مانع از تجربیات شیرین کودکی می شود، پرشی به دوران مسئولیت پذیری بزرگ سالی هم خواهد بود، چون از نظر روحی و روانی شاهد رشد سریع کودک آن تک فرزند هستیم. رشدی که با نشانه های زودرس بلوغ همراه است و به بچه ها این اجازه را می دهد در تصمیمات خانوادگی شرکت کنند و خود را بخشی از زندگی زناشویی والدینشان بدانند.

مهارت های ارتباطی

کودکانی که بیشتر وقت خود را به علت تنهایی با بازی های رایانه ای و تلویزیون پر می کنند، طبیعی است که مهارت های ارتباطی ضعیف تری داشته باشند. حتی اگر مهد کودک بروند یا در مدرسه با دوستان زیادی تعامل داشته باشند. در حالی که خواهر و برادر ها در خانه زمان زیادی را با هم صرف می کنند و باید برای مشکلات و مسائلی که با هم دارند، به تنهایی یا با کمک والدین راه حل پیدا کنند.

فشار روانی

رسیدگی و توجه زیاد به کودکان تک فرزند یک روی سکه است. روی دیگر آن در کانون توجه بودن است. به بیان ساده تر، بچه های تک فرزند همیشه زیر ذره بین والدین هستند و حساسیت بیش از اندازه آن ها برای آینده این بچه ها، سبب وارد شدن فشار روانی و خستگی روحی زیادی در این بچه ها می شود که باید به تنهایی بار آن زوهای والدینشان را هم به دوش بکشند. این بچه ها از آزادی های لازم هم برخوردار نیستند و خیلی وقت ها به خاطر احساس دین و نگرانی بیش از اندازه ای که برای والدینشان دارند، آرزوها و برنامه های خود را نادیده می گیرند.

کم جمعیت < پر جمعیت

دل بستگی و هم بستگی زیاد در خانواده های پر جمعیت سبب می شود تا شیوع اختلال های روانی در این خانواده ها کمتر از خانواده های کم جمعیت باشد.



زمان تنهایی < شدت تنهایی

زمان تنهایی به مراتب مهم تر از شدت تنهایی است و خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می دهد.



۳ برابر

جوانانی که تنها هستند تا سه برابر بیشتر از دیگران گرفتار افسردگی می شوند.

