

حس مسئولیت با استقلال کودک ارتباط دارد

● **شهروند:** دخترم امسال کلاس هفتم است. در همه سال های گذشته برای انجام تکالیف و امور درسی اش هیچ احساس مسئولیتی نداشته. در صورتی که به شدت از انجام ندادن تکالیف و نخواندن درس هایش دچار اضطراب می شد. ناگفته نماند که کمی کمبود توجه و تمرکز هم دارد. با توجه به شروع سال تحصیلی می خواستم راهنمایی ام کنید. چه کاری می توانم برای تقویت حس مسئولیت پذیری اش انجام بدهم؟

تا زمانی که کودک کنترل بیرونی داشته باشد، حس مسئولیت پذیری در او شکل نمی گیرد. حس مسئولیت با استقلال کودک ارتباط مستقیمی دارد. کودک باید احساس کند آن قدر بزرگ شده است که بتواند برخی کارهایش را بدون وابستگی به دیگران انجام بدهد. پس به جای کودک تصمیم نگیرید. به جای او جوش نزنید. به جای اوتاراحت نشوید. بگذارید این ها تلنگری باشد برای به خود آمدن و جدا شدنش از شما. فرایند استقلال و مسئولیت باید بدون اجبار و همراه لذت برای کودک باشد. توپ را در میدان او بیندازید و کم کم در گذر زمان و بدون عجله به او ظم را آموزش بدهید تا به نتایج بهتری دست پیدا کنید.

● **شهروند:** پسر من دوازده سالش تمام شده است. برای نماز خواندن کمی تنبلی می کند. چگونه باید با او برخورد کنم. تا آموزش های اخلاقی و دینی را درست انجام بدهد؟

عبادت برای کودکان تا پیش از سن تکلیف، صادق بودن و درستکاری و مهربانی است. به هیچ وجه اعمال و تشریفات دینی را به اجبار به او تحمیل نکنید. به جای آن سعی کنید خودتان از نظر رفتاری الگوی مثبتی را پیش باشید. نوجوان خودش ارتباطی بین اعمال دینی و رفتار والدینش ایجاد می کند و به این باور می رسد که راه والدینش درست است، چون آن ها آرامش لازم را در زندگی دارند و مهربان هستند.

● **شهروند:** پسر هشت ساله ای دارم که بسیار به من وابسته است، حتی شب ها کنار من می خوابد و برای یک لحظه هم حاضر نیست از من جدا شود. وقت هایی که کنارش هستم ترس جدا شدن از من دارد. البته شاید این رفتارش به خاطر این باشد که من کارمند هستم و بعضی وقت ها مجبورم تنهایش بگذارم. نگرانش هستم، چون در حال بزرگ شدن است و باید بعد از این استقلال بیشتری پیدا کند. پدرش نسبت به رفتارهایی که دارد، واکنش نشان می دهد و دعوایش می کند. معتقد است که لووسش کرده ام. نمی دانم چگونه این رفتارش را تغییر بدهم که آسیب نبیند. در ضمن برادر بزرگ ترش که سیزده سال دارد از همان کودکی خیلی زود مستقل شد.

وابستگی فرزندتان آشکار است و از سن پایین تر در او ایجاد شده است. شاغل بودن شما سبب ایجاد اضطراب جدایی در او شده و چون درمان نشده به این شکل خودش را نشان داده است. ابتدا سعی کنید به رفتارهای نمایشی فرزندتان توجه نکنید. همچنین او را با برادر بزرگ ترش هم مقایسه نکنید. در گام بعدی به او مسئولیت های مشابه برادر بزرگ ترش بدهید و برایش مشوق هایی در نظر بگیرید. همچنین نقش خود را از نظر تربیتی به مرور زمان کاهش دهید و نقش پدرش را بیشتر کنید. ایفای نقش و الگوی مردانه پیش از بلوغ یک ضرورت است که با همتانند سازی یا پدر اتفاق می افتد. در غیر این صورت رفتارهای شبه زنانه در او تقویت خواهد شد.

نکته روز

چای پوست پیاز درست کنید



شادفر

وقتی صحبت از پخت و پز پیاز و استفاده از آن در یک غذای می شود، این احتمال وجود دارد که هیچ حسابی روی پوست نازک و شفاف پیاز باز نکنیم و آن را لایه لایه برداریم و دور بریزیم. با این حال، بهتر است کمی تجدید نظر کنیم، زیرا از داشتن پوست سالم، التهاب کمتر و فشار خون پایین می تواند در چای پوست پیاز باشد. پوست پیاز در واقع پر از مواد مغذی تر از گوشت آن است، مطالعاتی که در این زمینه شده، نشان می دهد پوست پیاز حاوی مقدار بیشتری از ترکیب فعال زیستی کورستین نسبت به گوشت پیاز است که ما معمولاً می خوریم. این آنتی اکسیدان قوی موجود در پوست پیاز با رادیکال های آزاد مغزی که می توانند به سلول های بدن آسیب برسانند، مبارزه می کند. در واقع، کورستین به دلیل خواص ضد پیری متعدد شناخته شده است. ساده ترین و مقرون به صرفه ترین راه برای دریافت فواید کورستین، دم کردن پوست پیاز به شکل چای است. برای دم کردن چای پوست پیاز می توانید از پیازهای قرمز، سفید و زرد استفاده کنید. در اینجا فرآیند سه مرحله ای دم کردن پوست پیاز را آورده ایم.

- پوست های پیاز را جمع کنید و آن ها را کاملاً بشوید.
- یک مشت از پوست پیاز خود را در یک قابلمه پر از آب روی حرارت متوسط رو به بالا قرار دهید.
- تا زمانی که آب جوش بیاید صبر کنید و سپس بگذارید پوست پیاز در آب به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه بجوشد.
- مخلوط را در یک لیوان صاف کنید تا تکه های پوست پیاز در نوشیدنی شما شناور نشود.

درمانگاه

بیهوشی های دندان پزشکی عمیق نیست

● **شهروند:** دخترم پنج سال دارد و از دندان پزشکی به شدت می ترسد. دکتر پیشنهاد داده است از بیهوشی برای انجام کار استفاده کند. آیا بیهوشی برای بچه ها خطرناک نیست؟ از بیهوشی های عمیق استفاده نمی شود و شبیه خوابی سبک است. برای همین خطری برای بچه ها ندارد. در غیر این صورت در بچه ها خطره بعدی از دندان پزشکی به جای ماند.

● **شهروند:** میزان مورد نیاز ویتامین D برای کودکان چقدر است؟ آیا برای همه بچه ها مصرفش توصیه می شود؟

ویتامین D برای همه کودکان تا دو سالگی تجویز می شود و لازم است. پس از این زمان هم باید میزان ویتامین D در بدنشان اندازه گیری شود و در صورت کمبود، مکمل دریافت کنند. با همه این ها اگر همه ما روزی پنج دقیقه به دست و پایمان را در برابر آفتاب قرار بدهیم، نیاز بدنمان به ویتامین D تأمین خواهد شد.

رابطه ای با پوشش نقره ای

پدیده دوستی های اجتماعی، آرام و نامحسوس زندگی مشترک را تیره و تاریک کند

معصومه متین نژاد! خبر داشتیم رابطه او و همسرش مدتی است که شرک آب شده است. برای همین وقتی تلفنی درخواست کرد، حضوری همدیگر را ببینیم. خیلی تعجب نکردم. این پاوان باوین من کردنش برای صحبت درباره موضوع نشان می داد قضیه خیلی مهم تر از آن چیزی است که تصور می کنم. عذاب وجدان داره می کشتم.

فک نمی کردم تا این اندازه... یعنی اصلانمی دونم از کجا و چطوری شروع شد!، اشک هایش جلوتر از کلماتش جاری است. کمی که باهم حرف می زنیم، تازه متوجه می شوم: یک سالی است با یکی از همکارانش صمیمی شده است. اتفاقی که در گذر زمان سبب نوعی وابستگی، شاید هم دل بستگی در آن ها هم شده است. خودش هنوز باور ندارد بخشی از مشکلاتی که در یک سال گذشته باهمسرش پیدا کرده، می تواند به خاطر این موضوع باشد.

تعجبم وقتی بیشتر می شود که سعی می کند با استفاده از یک واژه خنثی مانند دوست اجتماعی، رابطه اش را تظہیر و خطایش را کم رنگ تر کند. می دانم بحث کردن بیشتر مافقط سبب می شود که او در لاک دفاعی اش بیشتر فرو برود. برای همین از اومی خواهم با یکی از کارشناسانی که در این زمینه می شناسم، دکتر علی کاظمی، در این باره حرف بزنند. روان شناس و مشاور خانواده ای که امروز می خواهیم چکیده ای از صحبت های او در این باره را باهم نیز مرور کنیم. موضوعی که می تواند زندگی خطری جدی در زندگی همه زوج ها باشد.

دوست اجتماعی از کجا آمده است؟

حتما این روزها اصطلاح دوست اجتماعی زیاد به گوشتان خورده است یا کم و بیش از برخی ها در باره آن شنیده باشید: «فلانی دوست اجتماعی ام هست»، اینکه چه کسی برای نخستین بار از این واژه استفاده کرد، خیلی مشخص نیست، شاید هم اهمیت چندانی نداشته باشد، ولی قدر مسلم می دانیم که این اصطلاح با هدف خفیف و لطیف کردن بار معنایی واژه «دوست دختر» یا «دوست پسر» استفاده شده است که همچنان در روابط اجتماعی ما بار معنایی منفی دارد. در واقع، اصطلاح من درآوری دوست اجتماعی، پوششی نقره ای برای یک واژه و رابطه ای ناسالم در میان عامه مردم است.

این روابط چقدر شایع است؟

آمار دقیقی از این نوع روابط به ویژه در بین افراد متأهل نداریم، ولی می توان گفت از بین هر ۱۰ مراجعه کننده به مراکز مشاوره، دست کم سه مورد چنین مشکلات ارتباطی دارند. خیلی از این افراد در ذهنشان تقسیم بندی های خاصی برای روابطشان دارند، برای نمونه رفیق، دوست دختر یا دوست پسر و دوست اجتماعی. به دوست نزدیک، رفیق، به کسی که با او رابطه عاشقانه دارند، دوست دختر یا دوست پسر و به همکار، هم کلاسی یا بیشتری خود، دوست اجتماعی می گویند. در حالی که از نظر روان شناختی، متفاوتی بین این واژه ها نمی بینیم.

چرا این روابط سمی هستند؟

وقتی ما از واژه دوست برای رابطه ای استفاده می کنیم، یعنی آن شخص نسبت به دیگران به ما نزدیک تر است، پس حتی اگر همکارمان باشد، او برای ما همکار متفاوت تری است، یعنی ما به او اجازه می دهیم که بیشتر از حریم یک همکار وارد زندگی ما شود. این میزان از صمیمیت در رابطه با غیر همجنس به هر مقدار ی که باشد، سبب می شود تا ما کم کم ایده ها، علایق و احساسات شخصی ما را با او به اشتراک بگذاریم، موضوع هایی که به طور طبیعی با دیگر همکارانمان در میان نمی گذاریم. این یعنی ما با آن فرد یک حریمی را ساخته ایم که همسرمان در آن جایی ندارد. از طرفی چون ما با دوستانمان راحت حرف می زنیم، بیرون می رویم و غذای خوریم، احساس می کنیم با این دوستان اجتماعی هم می توان همین قدر راحت بود و تا زمانی که با یک دوست غیر همجنس رابطه فیزیکی برقرار نشود، زندگی مشترک تحت الشعاع قرار نمی گیرد. در حالی که به مرور زمان و بدون آنکه خودمان متوجه باشیم، عشق و علاقه به این رابطه تزیین می شود.

چه زمانی ارتباطی آسیب زاست؟

این موضوع برای افراد متأهل از اهمیت بیشتری برخوردار است. پس اگر می خواهیم بدانیم که ارتباطمان با فردی سالم است یا نه، باید به این فکر کنیم که این ارتباط چه تأثیری بر روی زندگی مشترکمان دارد. تصور کنید همکار غیر همجنسمان را با اسم کوچک صدا می زنیم یا برای او لطیفه ای تعریف می کنیم و هر دومی خندیم. اگر در این صحنه همسرمان حضور داشته باشد، آیا ما با هم با او همین رفتار را خواهیم داشت یا همسرمان از این برخورد ما ناراحت نخواهد شد یا این اتفاق آسیبی به رابطه ما وارد نخواهد کرد؟

شکسته شود. بنابراین و بر اساس یک تعریف و قاعده کلی، ارتباط سالم و متعادل، ارتباطی است که حریم آن مشخص باشد و به سیستم ما آسیب وارد نکند. به عبارت ساده تر نباید ارتباط ما به دیگران به گونه ای باشد که به زندگی خصوصی یا مشترکمان صدمه بزند.

وقتی با کسی در ارتباط هستیم، حالامی خواهیم قوم و خویش باشد یا یک دوست و آشنا یا یک غریبه. این ارتباط حریمی دارد که باید رعایت شود. برای نمونه ما با همه دوستی و صمیمیتی که با فرزندمان داریم، با هم در جایگاه پدر و مادر حریمی با او خواهیم داشت که نباید

ارضا نشدن نیازهای همسران

همسری که مدام غم می زند، لجبازی می کند، رابطه ای سرد و خشک دارد، پر خاشگر است، نیاز جنسی همسرش را نادرده می گیرد، شکاک و متعصب است و... در نهایت همسرش را خسته خواهد کرد و او بدترین انتخاب ممکن را برای پاسخ دادن به نیازهای طبیعی اش خواهد داشت.

داشتن اختلالات روان شناختی

اختلالات روان شناختی مانند تنوع طلبی گاهی همسران را با وجود برخورداری از یک زندگی متعادل و خوب، به سمت روابط خارج از عرف خواهد کشاند.

ماهواره و فیلم های پورن

دیدن فیلم های پورن که باورهای اشتباهی از روابط همسران را به مخاطب القا می کند یا فیلم هایی که با هدف تخریب بنیان خانواده ساخته می شوند و در آن روابط خارج از عرف خیلی طبیعی نمایش داده می شود، در گذر زمان همسران را به داشتن روابطی خارج از خانواده ترغیب می کند.

انتقام گرفتن و تلافی کردن

یکی دیگر از اشتباه هایی که همسران را به سمت داشتن روابط خارج از عرف می کشاند، انتقام گرفتن از شریک زندگی است. بدترین نوع پاسخی که یک فرد به خیانت همسرش می دهد.

بر خورد درست چگونه است؟

- مهم ترین عامل یا معیار در یک ازدواج سالم، تعهد است. پس اگر کسی را دوست داریم باید متعهد نه پای علاقه مان بمانیم. تعهد در یک رابطه یعنی من تا چه اندازه حدومرز و حریم و فاصله روابط را در سیستم خودم با سیستم های دیگر رعایت می کنم.
- به جای استفاده از واژه های محکم ه پسندی مانند دوست اجتماعی برای جایگاه و نقش هر کسی از واژه درست خودش استفاده کنیم، مانند همکار، هم کلاسی، همسایه، استاد، دانشجو و مشتری.

باش که گفتارت می شود، مراقب گفتارت باش که گفتارت می شود، مراقب رفتار باش که عادتت می شود و مراقب عادتت باش که شخصیت می شود. پس به جای عادی انگاری چنین روابطی با تزا های روشن فکری همیشه به آثار و پیامد های

- علت به وجود آمدن روابط خارج از عرف و دوستی های به اصطلاح اجتماعی هر چیزی که باشد. تنها راهکار برای آن، درمان رابطه همسران است که بدون مداخله یک روان شناس یا مشاور ممکن نیست.
- شنیده اید که می گویند: «مراقب افکار