

شیوه درست برخورد با نسل اندر ویدی‌ها

امیر مقدم

«تصویر شماره یک را به والدین نشان دادم و شروع کردم به توضیح دادن: زمانی عصر حجر بود، زمانی عصر کشاورزی و فرهنگ شفاهی، زمانی عصر صنعت و جامعه مدرن و زمانی هم عصر کتاب و روزنامه بود. اما پیچه‌های مامتعلق به چه نسلی هستند؟ یکی از پدرهای دهه شصتی از وسط جمعیت فریاد زد: نسل سوخته! و پدرها مون هم لابد پدر سوخته! همه جمعیت زدند زیر خنده. گفتیم: درد نیای رسانه‌ای. به پیچه‌های دیروز نسل ویندوز می‌گفتند؛ چون بیشترین مصرف رسانه شان، استفاده از رایانه شخصی و لپ تاپشان بود. اما نسل امروز، نسل اندروید و مگ هستند. آن‌ها صبح تاشب در موبایل و تبلت خود غرق اند.»

«فرزندت را فالو کن»، «عنوان کتابی است که در ابتدای متن بخشی را از آن خواندید. این کتاب نوشته سلمان هاشمیان است؛ مدرس و پژوهشگر سواد رسانه‌ای که درباره مهارت‌های تربیت فرزند در عصر رسانه صحبت و نکاتی کاربردی را برای حفظ او از آسیب‌های فضای مجازی و رسانه‌های نوین اجتماعی بیان می‌کند. هاشمیان نمونه‌های یاد شده در این کتاب را در ۱۰ سال تدریس در جلسه‌های مشاوره با والدین جمع‌آوری کرده و بر اساس پژوهش‌ها و تحقیقات کارشناسی، منابع، کتاب‌ها، مقاله‌ها و محتواهای مرتبط با استفاده از رسانه‌ها نوشته است. هاشمیان معتقد است که در جامعه امروزی بانوعی سونامی از جنس رسانه روبه‌رو هستیم. اکنون رسانه‌های بخشی از زندگی ما نیستند، بلکه مادر واقع جزئی از سپهر رسانه‌ها شده‌ایم. ما با چشمانی نگران به فرزند رسانه‌ای خود می‌نگریم. مشکلات فرزندمان را در برخورد با رسانه‌های ما بینیم. ولی نمی‌دانیم چطور می‌توانیم مشکلات او را حل کنیم. چطور رسانه را با آن همه جذابیت مسحورکننده‌اش مدیریت کنیم؟ رسانه‌ها چه تأثیری بر کودک و نوجوان ما می‌گذازد؟ در مقابل چالش‌ها و دعوای رسانه‌ای باید چه برخوردی با فرزندمان داشته باشیم؟ چطور پیچه‌ها را در مقابل

پیام‌های رسانه‌ای وا کسینه و مقاوم کنیم؟ پاسخ به همه این پرسش‌ها و دغدغه‌ها هم ممکن نیست. مگر اینکه والدین سواد لازم در این زمینه را کسب کنند. موضوعی که در کتاب «فرزندت را فالو کن» به همه آن‌ها جداگانه پرداخته و پاسخ داده شده است و شما با مطالعه آن می‌توانید به همه آن‌ها دست بیابید.

نویسنده: **سلمان هاشمیان**
نشر: **مهرستان**
تعداد صفحه: **۲۱۸** صفحه
قیمت: **۱۱۰,۰۰۰** تومان

تیک
سلامتی

گردن دردهای رایج

شادفر

شما هم صبح‌ها یادرد گردن بیدار می‌شوید؟ این نوع درد که معمولاً رایج است ناشی از خوابیدن در وضعیت نادرست و وارد شدن فشار زیاد به گردن است. اگر با این نوع گردن درد از خواب بیدار می‌شوید ابتدا اطمینان حاصل کنید که از بالش مناسب گردن خود استفاده می‌کنید و به شکم نمی‌خوابید. بعد از آن هم کمی استراحت و یک مسکن بدون نسخه دریافت کنید یا گردن خود را با کمی پماد ضد درد ماساژ دهید تا احساس بهتری داشته باشید. برخی دیگر از گردن دردها هم رایج هستند که در ادامه اشاره‌گذاری به آن‌ها می‌کنیم.

● سندرم گردن پیام متنی

این شکل دیگری از فشار آمدن به گردن است. خم شدن بیش از اندازه روی گوشی هوشمند می‌تواند عضلات و تاندون‌ها را سخت‌آزده کند. همچنین اگر زمان زیادی بوزکرده از رایانه یا میز کار استفاده نکنید این سندرم شروع می‌شود. برای پیشگیری از این موضوع وقتی به گوشی نگاه می‌کنید آن را بالا نگه دارید. اگر کار، شما را در وضعیت خمیده قرار می‌دهد، استراحت و سعی کنید کمر خود را کش و قوس دهید. ورزش منظم نیز شما را قوی‌تر و اعطاف‌پذیرتر می‌کند که می‌تواند به محافظت از گردن کمک کند.

● فشار ناگهانی

این نوع گردن درد می‌تواند پس از برخورد هر نیرویی از پشت به شما اتفاق بیفتد. مانند زمانی که خودرو از پشت ضربه می‌زند. سر شما را به‌طور ناگهانی به جلو و سپس دوباره عقب می‌اندازد. مانند شلاق. علاوه بر گردن درد، ممکن است سردردهایی هم داشته باشید که از پایه جمجمه شروع می‌شود و در قسمت بالای کمر یا بازوها سبب احساس سوزن سوزن شدن، بی‌حسی یا دردی می‌شود.

● تنگی کانال نخاعی

وقتی فضا‌های ستون فقرات باریک می‌شود تنگی کانال نخاعی رخ می‌دهد که می‌تواند به اعصاب و استخوان‌های گردن فشار وارد کند. تومورها، بیماری‌های ارثی - ژنتیکی و سایر شرایط می‌توانند این درد را سبب شوند که احتمال بروز آن پس از پنجاه سالگی بسیار بیشتر است. می‌توانید از داروهای بدون نسخه برای برطرف شدن التهاب و درد استفاده کنید، ولی اگر این داروها نشانه‌های درد را تسکین ندادند به داروهای قوی‌تری نیاز دارید.

● فک دیسک

دیسک‌های نرم بین استخوان‌های کوچک ستون فقرات می‌توانند ترک بخورند و ماده‌ای ژله‌مانند ترشح کنند که در نتیجه آن به اعصاب گردن فشار می‌آید و سبب دردی می‌شود که تا بازوها یا پایین کمر می‌رسد. در این نوع دردها کمپرس سرد و گرم ممکن است به کاهش تورم کمک کند تا شما احساس بهتری داشته باشید. داروهای ضد درد و ورزش‌هایی که عضلات شما را تقویت و کشش می‌دهند نیز می‌توانند به کنترل شرایط شما کمک کنند.

● درد شلیکی

این اتفاق زمانی می‌افتد که به اعصاب گردن یا شانه خود ضربه بزنید، مانند زمانی که ورزش تماسی انجام می‌دهید. در این نوع گردن درد، چیزی که مانند شوک الکتریکی است به شانه، بازو و دست شما شلیک می‌کند و معمولاً فقط چند ثانیه طول می‌کشد، ولی ممکن است برای روزها باقی بماند. در این طوروقت‌ها پزشکان تمریناتی برای آرامش مفاصل و ماهیچه‌ها و در نهایت جراحی را توصیه می‌کنند.

● خار استخوان

این هاتوده‌های سختی هستند که روی استخوان‌های کوچکی که ستون فقرات را تشکیل می‌دهند به وجود می‌آیند و احتمال بروز آن‌ها در سن‌های بالا بیشتر است. ممکن است اصلاً متوجه آن‌ها نشوید یا گردن سفت یا درد مبهم داشته باشید که بازوهایتان را به سمت پایین فشار می‌دهد. این توده‌های اضافی اطراف نخاع را تنگ می‌کنند و نخاع یا اعصاب اطراف آن را فشار می‌دهند. اگر خار استخوان، درد داشته باشد پزشک، مسکن تجویز می‌کند و اگر خارها دامنه حرکتی را محدود کنند یا به اعصاب شما فشار آورند ممکن است برای بیرون آوردن آن‌ها نیاز به جراحی داشته باشید.

شماره ۱۲

شماره ۱۲
شماره ۱۲
شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

شماره ۱۲

معجزه سکوت

گاهی به جای ساعت‌ها حرف زدن باید چند دقیقه‌ای فقط شنید

معصومه متین‌نژاد: «میشه خواهش کنم نیم ساعتی فقط به حرفام گوش کنید و چیزی نگوید؟! باورتون نمیشه این جمله رو خیلی از مرا جعه‌کنندگانم در همان ابتدای جلسه‌آشنایی می‌گن. می‌دونید چرا؟» قدری مکث می‌کنم و با تأمل به جمله‌ای که دکتر گفته است، فکری می‌کنم. بدون آنکه انتظار پاسخی داشته باشد، خودش جوابش را می‌دهد: «چون همسراشون همیشه در حال حرف زدن هستند.» خنده‌ام می‌گیرد ولی تلخ، مادام‌ها با ندانم‌کاری‌ها و منیت‌هایمان با سلامت روح و روان دیگران چه می‌کنیم!

بحثمان درباره «سکوت» هرچه بیشتر پیش می‌رود و دکتر درباره آن بیشتر توضیح می‌دهد. به اهمیتش در شکل‌گیری روابط سالم بیشتر پی می‌برم؛ چرا که ما همیشه به دنبال حرف زدن بوده‌ایم تا سکوت کردن، مسئله‌ای که روان‌شناسان از کارگردان در گفت‌وگوهای سالم با نام معجزه سکوت یاد می‌کنند. موضوعی که دکتر علی‌کافظمی هم بر آن تأکید ویژه دارد و ما هم امروزی خواهیم با کمک این روان‌شناس و مشاور خانواده قدری بیشتر درباره آن با شما صحبت کنیم.

گاهی دیگران به سکوت ما نیاز دارند

سکوت علت‌های متفاوتی دارد، گاهی نشانه این است که حرفی برای گفتن نداریم، گاهی هم با اینکه حرف‌های زیادی داریم، ترجیح‌مان این است که با سکوت کردن دقت نظرمان را افزایش دهیم و به جای گوینده، شنونده فعالی باشیم. این سکوت را سکوت فعال می‌گویند. یعنی با مهارتی که داریم، کمک کنیم طرف مقابل حرفش را بزند تا ارتباطات سالم‌تری شکل بگیرد. واقعیت این است که خیلی وقت‌ها دیگران از ما فقط انتظار دارند که سکوت کنیم و شنونده خوبی باشیم، مانند زمان‌هایی که افراد نیاز به همدلی دارند و ماسعی می‌کنیم. بانصیحت، پند، توصیه، قضاوت یا هر قالب دیگری فقط به حرف زدنمان ادامه بدهیم. در حالی که اگر افراد بدانند که سکوت خیلی وقت‌ها معجزه می‌کند، تمایلشان به حرف زدن کمتر می‌شود، مانند زمان‌هایی که گفتن یک کلمه بیشتر، سبب بحث و نزاع خواهد شد یا ما به اشتباه روی نظر و عقیده‌ای اصرار داریم و بعد می‌فهمیم که حق با دیگران بوده است.

آدم‌های سالم ارتباطات بهتری دارند

اگر بخواهیم بدانیم که فردی از سلامت روان کافی برخوردار است یا نه، باید نوع ارتباط او با دیگران را بررسی کنیم، بنابراین هرچه میزان ارتباطی که ما با دیگران برقرار می‌کنیم، بیشتر و بهتر باشد، آدم سالم‌تری هستیم و سلامت روان بهتری هم داریم. وقتی از ارتباط هم حرف می‌زنیم، هم اشاره به کمیت آن داریم و هم کیفیتش، یعنی اینکه از چه کلماتی برای این منظور استفاده می‌کنیم و چگونه آن‌ها را به کار می‌بریم؟ همچنین پاسخ به این پرسش که چگونه ارتباطاتمان را مدیریت می‌کنیم نیز، در کیفیت ارتباطاتی که با دیگران برقرار می‌کنیم، اثرگذار است. مدیریت ارتباط یعنی اینکه بدانیم کجاها باید حرف بزنیم و کجاها سکوت کنیم. شاید تعجب کنید که سکوت کردن هم به اندازه حرف زدن نیاز به کسب مهارت و تمرین دارد. اینکه فردی آگاهانه به جای حرف زدن و پاسخ دادن، سکوت اختیار کند و اجازه بدهد به جای او طرف مقابلش حرف بزند و او فقط با دقت گوش کند، به معنای شنونده فعال بودن است.

سکوت همیشه خوب و سالم نیست

گفتیم که مهارت ارتباط مؤثر به معنای داشتن تعادل بین مهارت گفت‌وگو و سکوت است، یعنی اینکه باید به این تشخیص برسیم که مرز باریک حرف زدن و سکوت کردن کجاست. برخلاف آنچه تا الان گفتیم سکوت همیشه و همه‌جا هم خوب و پسندیده نیست. به بیان دیگر اگر جایی که باید حرف بزنیم، سکوت کنیم، سکوت ما ناسالم و بیمارگونه محسوب می‌شود. در ادامه به برخی از این مصادیق اشاره کوتاهی داریم.

سکوت سالم

وقتی که حرفی برای گفتن نداریم، طبیعی است که نباید هم حرف بزنیم. این سکوت سالم است.

وقتی از گفت‌وگویی نتیجه‌ای نمی‌گیریم و حرف زدن ما شرایط را بدتر می‌کند. در این وقت‌ها هم سکوت حکم معجزه را دارد و سالم خوانده می‌شود.

سکوت در برابر افرادی مانند پدر و مادر در هر شرایطی به نشانه احترام حتی اگر حق با ما باشد، باز هم سالم است.

سکوت در جایی که حرف زدن در ایجاد رُش‌ان مانع است، باز هم از نوع سالم آن محسوب می‌شود، مانند صحبت در جمعی که حرف‌های سخیفی می‌زنند یا وارد شدن در جمعی که مشغول غیبت و تهمت به دیگران هستند.

سکوت ناسالم، مخرب و آسیب‌زا است

خیلی‌ها تصور می‌کنند: سکوت کردن برخلاف حرف زدن آسیب‌زایی به دیگران نمی‌زند. در حالی که سکوت کردن هم به همان اندازه حرف ناچازدن می‌تواند مخرب و آسیب‌زا باشد. مثل وقتی که سکوت‌مان به پایمال شدن حقمان بینجامد یا سبب بروز مشکلات زیادی در ارتباطات روزانه‌مان شود. به‌طور کل بروز اختلالات روانشناختی و افسردگی را باید یکی از پیامدهای این سکوت‌های ناچا به حساب آورد. اگر این سکوت‌ها خودش را به شکل قهر

در روابط هم نشان بدهد که بسیار مخرب است. به‌ویژه وقتی صحبت از روابط خانوادگی و رابطه بین همسران نیز باشد. قهر کردن با سکوت تفاوت بسیار زیادی دارد. در واقع سکوت را باید یک واکنش دفاعی منطقی و نوعی راه حل به مسئله دانست. در حالی که قهر کردن رفتاری احساسی و بدون پشتوانه منطقی است. چون اگر ما فردی راه حل محور باشیم و به دنبال ایجاد برقراری ارتباط مؤثر، هیچ‌گاه چنین رفتاری را انتخاب نمی‌کنیم. ما با سکوت خواهان

ارتباط هستیم. در حالی که با قهر می‌خواهیم این ارتباط را قطع کنیم. معمولاً کسانی که توانایی کلامی پایین‌تری نسبت به دیگران دارند، بیشتر قهر می‌کنند. در واقع این افراد معتقدند دلیلی برای حرف زدن وجود ندارد. چون حرف زدن بی‌فایده است. رفتاری که بیشتر به عادت‌های دوران کودکی در ما برمی‌گردد. زمانی که از قهر و اعتصاب به عنوان تنها راهکار برای رسیدن به خواسته‌هایمان استفاده می‌کردیم.

دادن راهکار به افرادی که تسلط زیادی بر هیجانات خودشان ندارند و نمی‌توانند آن‌ها را کنترل کنند، مانند کسانی که همیشه در حال حرف زدن هستند، معمولاً کار بی‌پوده‌ای است. همچنین افرادی که ذاتی کم حرف و خجالتی هستند و نمی‌توانند در جایی که باید حرف خودشان را بزنند، از این رونتها توصیه‌ای که ما می‌توانیم به این افراد داشته باشیم، این است که حتماً با یک مشاور و روان‌شناس مجرب در این زمینه صحبت کنند تا مشکلاتشان ریشه‌ای بررسی و برطرف شود.

گاهی مشاوره گرفتن تنها راهکار است