

کودکی سن مدارا با بچه هاست



دکتر علیرضا شهنشاهی
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: دخترم شش سال و سه ماه دارد و امسال کلاس اول می رود. به شدت لجباز است و برای هر مسئله کوچکی باید کلی با او صحبت کنیم تا قانع شود. کلاس موسیقی می رود و برای انجام تمرین هایش فقط دو ساعت حرف می زند تا قانع کند آن کار انجام ندهد؛ در حالی که کل تمرینش پنج دقیقه طول می کشد. با اینکه وقت زیادی را با هم می گذرانیم و برای وقت می گذارم، رابطه اش با من خیلی بی ادبانه و لجبازانه است. واقعا نمی دانم چگونه باید با او رفتار کنم. از رابطه مان ناامیدم و هر روز هم بدتر می شود. سعی می کنم سکوت کنم و با او راه بیابم. برایش تشویقی در نظر می گیرم ولی متاسفانه کم آورده ام.

واقعتاً کودک خود را بیذیرید. او نیازمند کمک و تشویق است. فشار زیاد او را به نقطه اشباع می رساند و از یادگیری و آموزش زده می شود. با این کودکان باید مدارا کنید. آموزش های آن ها باید عینی و جذاب و با فاصله زمانی انجام شود تا خسته و گریزان نشوند. با توجه به اینکه کودک شما در آستانه ورود به مدرسه است، روش های خود را تغییر دهید. محیط خانه و آموزش را برایش جذاب و با تشویق های بیوسسته زمینه کاهش لجبازی و پرخاشگری را در او فراهم کنید. به شما بازی درمانی را پیش از ورودش به مدرسه توصیه می کنم.

● شهروند: پسر من دو سال و نیمه است و از طرف خانواده خودم و همسر من به شدت مورد توجه قرار می گیرد. خیلی هم سر به سرش می گذارند. چند وقتی است که خیلی عصبی شده و هر چه اسباب بازی برایش می خیریم، می شکند. خیلی هم گوشش برای حرف بد تیز است. چند باری که پارک بردمش، کلی حرف بد یاد گرفته است و تحویل دیگران می دهد. اوایل به او می خندیدند ولی من واکنشی نشان نمی دادم. خیلی نگرانم. ماهیچ وقت او را تنبیه بدنی نکرده ایم ولی دائم همه را می زند. ممنون می شوم راهنمای ام کنید.

در این سن باید مدارا شود. ولی گرایش های منفی و رفتارهای خشن در او می تواند دلیل وجود برخی مشکلات مانند بیش فعالی باشد که نیازمند بررسی تخصصی است.

● شهروند: لطفاً درباره تکنیک هایی که برای اضطراب جدایی به کار برده می شود کمی توضیح بدید. این مشکل را با فرزندان دو قلویم دارم که الان هفت سال دارند. در ضمن، من و همسر من تا پیش از این با هم اختلاف داشتیم. ولی الان رابطه مان با یکدیگر خوب شده است.

حساسیت زدایی منظم می تواند روش خوبی برای این منظور باشد. ولی چون دو قلوها از یکدیگر پیروی می کنند، تکنیک «پسیکودرام و بازی درمانی» می تواند تا حد زیادی مؤثر باشد. البته به شرطی که فضای روانی خانواده تغییر نکند و هیچ تنش سیب بازگشت رفتارهای اضطرابی بچه ها نشود. بازی درمانی نقش تسریع کننده را برای درمان دارد. بهتر است از یک مشاور مجرب در این زمینه مشورت بخواهید.

نکته روز

این میوه ها را در یخچال نگذارید



شادفرای برخلاف یک تصور عمومی، همه میوه ها در محیط سردی مانند یخچال دوام نمی آورند. انواع میوه ها و سبزیجات شرایط نگهداری مخصوصی دارند که باید به آن توجه داشته باشید. به عنوان یک توصیه کلی، بهتر است میوه هایی که به خوبی رسیده و نرم هستند را در کوتاه ترین زمان مصرف کنید. همچنین بعد از خوردن میوه ها به ویژه میوه های آبدار باید آن ها را در ظرف های دردار قرار دهید یا روی ظرف حاوی آن ها را با کیسه پلاستیکی ببندید. در ادامه به تعدادی از میوه هایی که نباید در یخچال نگهداری شوند، اشاره می کنیم.

خریزه، طالبی و هندوانه

خریزه، طالبی و هندوانه از دسته میوه هایی هستند که در یخچال بافت خود را از دست می دهند و زود خراب می شوند. قرار دادن این میوه ها در یخچال سبب می شود آنتی اکسیدان های موجود در آن ها کم شود. برای نگهداری خریزه و طالبی بهتر است آن ها را در محیط آشپزخانه و به دور از گرما و فشار بگذارید. بهتر است بعد از برداشتن خریزه و طالبی آن ها را زود مصرف کنید و در صورتی که می خواهید در یخچال نگهداری کنید یا یک کیسه پلاستیکی رویشان را ببندید تا میوه خشک نشود.

موز

موز یک میوه گرمسیری و نسبت به هوای سرد حساس است. بنابراین اگر در یخچال بماند، پوستش سیاه و خراب می شود. بهتر است برای حفظ طعم و بافت، این میوه را در دمای اتاق نگهدارید. در صورتی که ظاهر موزها سیاه شدن، از آن ها برای تهیه انواع دسر و اسموتی استفاده کنید.

انبه و آناناس

انبه هم ویژگی هایی مشابه موز دارد. این میوه گرمسیری را وقتی در یخچال می گذارید فوری سیاه و پژمرده می شود و کیفیت خود را از دست می دهد. زمانی که انبه به خوبی رسیده باشد، می توانید آن را در یخچال بگذارید و در کوتاه ترین زمان مصرف کنید. در غیر این صورت بهتر است در محیط آشپزخانه نگهداری شود. آناناس را هم مانند دیگر میوه های گرمسیری نباید در یخچال گذاشت.

هلو

هلو تا زمانی که نرسیده است، بافت سفتی دارد و گذاشتن آن در یخچال بی فایده است. برای این که هلو به خوبی برسد و نرم شود، می توانید برای چند روز آن را در فضای بیرون از یخچال قرار دهید و سپس مصرف کنید. قرار دادن هلو نرسیده در یخچال، مانع رسیدن میوه می شود. برای نگهداری هلو رسیده هم می توانید آن را برای چند روز در یخچال قرار دهید و در زمان کوتاهی مصرف کنید.

مرکبات

مرکباتی مانند لیمو، پرتقال، گریپ فروت و لیموترش نباید در یخچال نگهداری شوند. با اینکه ممکن است این توصیه برایتان عجیب باشد، ولی جالب است بدانید این میوه ها پس از چیده شدن به روند رسیده شدن ادامه نمی دهند و نگهداری آن ها در محیط بیرون از یخچال سبب افزایش ماندگاری شان می شود. برای نگهداری مرکبات باید آن ها را در آشپزخانه و دور از فشار و گرما قرار دهید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

سمی به نام خودشیفتگی

درباره تاریخ و روشن یک اختلال شخصیتی

مترجم: عادل نجفی | شاید هر روز آن ها را نبینید، اما حتماً در طول دوران تحصیل، کار یا تصادفی در یک مکان عمومی با آن ها برخورد داشته اید. برخورد با افرادی که معمولاً حق به جانب هستند و با اولویت قرار دادن خود نسبت به هر چیزی می خواهند همواره در بهترین شرایط دیده شوند. خانم یا آقا، کوچک یا بزرگ سال هم ندارد. این افراد که در بین عموم از آن ها به عنوان «خودشیفته»، یاد می شود اغلب با توصیف مشابیه معرفی می شوند: «فردی با منیت بیش از حد!»، اما خودشیفتگی، به معنای بالینی آن، می تواند بسیار پیچیده تر باشد. در برخی تعاریف تخصصی علم روان شناسی و موارد تشدید یافته بروز آن در شخصیت یک فرد حتی به عنوان یک اختلال شخصیتی شناسایی می شود که علائم آن اشتغال بیش از حد به خود، نیاز عمیق به تحسین و عدم همدلی با دیگران است.



اول «من» بعد «دیگران»

یکی از سؤالات اولیه برای شناخت خودشیفته ها پاسخ به این پرسش است که چرا «من» همیشه در ذهن آن ها بر «ما» غلبه می کند؟ اسکن های مغزی نشان می دهند که مراکز پاداش مغز یک خودشیفته در هنگام دریافت تمجید یا تحسین شدیدی تر از زمانی که شاهد موفقیت شخصی دیگری هستند، فعال می شوند. این امر رفتار خودمحورانه آن ها را تقویت می کند، زیرا میل عصبی برای تأیید خود در آن ها تحریک می کند. به این ترتیب آن ها اغلب در توصیف دستاوردهای خود اغراق می کنند و دستاوردهای دیگران را کم اهمیت جلوه می دهند و به راحتی از انتقاد آزاده می شوند. علاوه بر این، خودشیفته ها ممکن است حس شکننده ای از عزت نفس داشته باشند که نیاز به تأیید خارجی دائمی دارد. انتقاد یا اهمال کاری در مورد آن ها می تواند ویرانگر باشد و منجر به خشم، عصبانیت یا حتی افسردگی خودشیفته ها شود.

ریشه شناسی خودشیفته ها

خودشیفته ها به صورت گسترده دچار خود جذبی می شوند و آن را یکی از ویژگی های اصلی خودشیفتگی می دانند، اما پیش از آنکه روان شناسان معاصر نظیر فروید بتوانند خود برتر بینی را توصیف کنند، نارسسیسم در اساطیر یونانی مورد اشاره قرار گرفته بود. نارسسیسم از ریشه لغت یونانی شده ترگس و اسطوره نارسسیوس گرفته شده است. نارسسیس یا ترگس، مرد جوان زیبا چهره ای بود که از عشق خود دوری کرد و برای همین محکوم به عشق ورزیدن به تصویر چهره خود در کنار یک رودخانه شد. هر چند عده زیادی تلاش کردند تا به او نشان دهند چیزهای زیبا و دل نشین تر از چهره او وجود دارد ولی او نپذیرفت و فقط به چهره خود نگاه کرد تا وقتی که از فرط خستگی و گرسنگی به درون رود افتاد و جان باخت. در تعبیر دیگری نارسسیس وقتی به عشق خود و در واقع چهره انعکاس یافته خود نمی رسد، آن قدر غمگین بر لب چشمه می نشیند تا تبدیل به گل ترگس زرد می شود چرا که او در کنار رود مریم می شود و به رنگ زرد درمی آید. گلی که مانند خود شیفته ها نیازمند مراقبت و نگهداری بسیار بالاست!

طیف خودشیفتگان

تاکنون مطالعه جامعی بر روی گروه های مختلف جمعیتی از حیث میزان خودشیفتگی انجام نشده است اما نتایج به دست آمده از تحقیقات مختلف نشان می دهد که بین خودشیفتگی و برخی تجربیات زندگی همبستگی وجود دارد. مطالعات نشان داده اند که خودشیفتگی در میان جوانان شایع تر است و در توضیح علت آن گفته شده است احتمالاً به دلیل تمرکز بر خودکاو و شکل گیری هویت، جوانان بیشتر دچار نارسسیسم می شوند. از سوی دیگر به نظر می رسد با بالا رفتن سطح تحصیلات، افزایش جزئی در میزان خودشیفتگی افراد و اعتقاد به استثنایی بودن گزارش شده است. اما درباره نسبت میزان درآمد افراد با میزان خودشیفتگی آن ها شاهد رابطه پیچیده تری هستیم. در حالی که برخی از مطالعات ارتباط بین درآمد بالا و خودشیفتگی را نشان می دهند، برخی دیگر نشان می دهند که این ارتباط بستگی به منبع ثروت دارد. در حقیقت افراد دارای ثروت خود ساخته ممکن است با بروز خودشیفتگی بالاتری در رفتارهای خود همراه باشند. اما در سوی دیگر افرادی که ثروت را به ارث برده اند کمتر دچار این شرایط هستند. شیوع خودشیفتگی در سطح جهان نیز متفاوت است. در فرهنگ های فردگرایانه، جایی که به دستاوردهای شخصی و ارتقای خود ارزش داده می شود، افراد با ویژگی های خودشیفتگی بیشتر دیده می شوند. در مقابل، فرهنگ های جمع گرا که بر اجتماع و روابط تأکید دارند، تمایل به سطوح پایین تری از خودشیفتگی را گزارش می کنند. البته برخی پژوهشگران بر این باورند که ویژگی های خودشیفتگی در فرهنگ های مختلف با افزایش استفاده از رسانه های اجتماعی و فرهنگ لذت فوری افزایش یافته است.

مردان رسوا، زنان مرموز

خودشیفتگی در میان زنان و مردان یک حالت یکسان نیست. تحقیقات نشان می دهد که توزیع احساس خودشیفتگی در برخی از افراد با صفات بیشتری نسبت به دیگران بروز پیدا می کند. بررسی ها نشان می دهند مردان معمولاً خودشیفته های آشکارتری هستند و رفتارهای بزرگ و متکبرانه کلاسیک را از خود نشان می دهند. از سوی دیگر، اما زنان ممکن است خودشیفته های پنهان تری باشند، در ظاهر جذاب و همدل به نظر می رسند، اما به طرز ماهرانه ای موقعیت ها را به نفع خود دست کاری می کنند.

خودشیفتگی درمان شدنی است

اختلال شخصیت خودشیفته یک وضعیت پیچیده است، اما درمان آن ممکن است. اگر خودشیفته ها مانند دیگر افرادی که بیماری های اختلال شخصیتی دارند بپذیرند که نیازمند درمان هستند می توانند با همدلی و ایجاد روابط سالم تر فضای بهتری ایجاد کنند و با مدبریت ادراک خود بر اختلال غلبه کنند. از طرف دیگر اگر در اطراف خود با افراد دچار خودشیفتگی تعامل دارید، تعیین حد و مرز، امتناع از دست کاری رفتار آن ها و اولویت دادن به مراقبت از خود را حتماً در نظر داشته باشید.

اثر خودشیفته ها

حضور یک نارسسیست در یک محیط اجتماعی می تواند تأثیرات مضر به همراه داشته باشد. در محل کار، یک رئیس خودشیفته می تواند محیطی سمی ایجاد کند و ترس را به جای رفاقت و دوستی تقویت کند. چنین مدیرانی معمولاً برای دستاوردهای کارکنان اعتبار چندانی قائل نمی شوند ولی در زمانی که اشتباهی رخ می دهد از هیچ گونه سرزنشی دریغ نمی کنند. یکی دیگر از نقاطی که حضور خودشیفته ها می تواند بسیار حاشیه ساز باشد مدارس است. معلمان خودشیفته می توانند دانش آموزان را تحقیر کنند و انگیزه آن ها را برای یادگیری در نطفه خفه کنند. دانش آموزان دچار خودنمایی با کوچک ترین شکست ها دچار انزوا و خودتحقیری می شوند و برای رهایی از آن به سراغ دیگر دانش آموزان و تحقیر آن ها می روند.