

مغز کودکان در برابر امواج آسیب پذیرتر است



دکتر امیر مومن
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: دخترم چهار سال دارد و هنگام عکس یا فیلم گرفتن اصلا به دوربین نگاه نمی‌کند، چشم هایش را می‌بندد و سرش را برمی‌گرداند یا از صحنه فرار می‌کند. به نظراتان علتش چیست و چه راهکاری دارد؟

مخفیانه از دخترتان فیلم و عکس بگیرید. عکس و فیلم را به او نشان دهید از او تعریف کنید. تصویر کودک از خود و طرح واره ای که از خودش دارد خوب شکل نگرفته و ممکن است سبب کمرویی یا کاهش اعتماد به نفس در او شده باشد که نیاز به ترمیم دارد. گاهی ممکن است این عملکرد از تجربه منفی قبلی او باشد که با ایفای نقش معکوس جبران پذیر است. از او بخواهید از شما عکس و فیلم بگیرد تا چگونه ژست و فیگور گرفتن را یاد بگیرد.

● شهروند: دختر شش ساله ام بسیار به تلویزیون و گوشی علاقه دارد. هر چیزی از تلویزیون پخش شود، چنان محو آن می‌شود که دیگر متوجه اطرافش نیست. آیا علاقه اش به صفحه نمایشگر ذاتی است؟ چون من از کودکی هیچ وقت به او گوشی نمی‌دادم و تلویزیون را هم بسیار محدود و با زمان بندی تماشا می‌کرد. ولی الان در مهمانی‌ها که البته زیاد هم رفت و آمد داریم، گوشی همه، نوبتی دست دخترم است. فقط به این دلیل که تنها بچه فامیل است و آن‌ها در برابر خواسته او نمی‌توانند جواب منفی بدهند. دیگران به من می‌گویند که خیلی سخت‌گیرم؛ در حالی که به نظر خودم این‌طور نیست. الان از این اعتیادی که به گوشی و تلویزیون پیدا کرده است، خیلی نگرانم. کودکان تا سن ۱۰ سالگی به علت تجمع مایع زیر پوست سرشان در برابر امواج آسیب پذیرترند و به اصطلاح مغز آن‌ها زودتر گرم می‌شود. نتیجه آن کلافگی، کم حوصلگی و پرخاشگری است که به علت تحریک امواج مغزی است. عملکرد شمار منزل عالی است و نباید در مهمانی‌ها تحت تاثیر هیچ فردی قرار بگیرید. چون شما فرزندان را بهتر می‌شناسید و مسئول تربیت او هستید. پیشنهاد می‌کنم در مهمانی‌ها و دورهمی‌های خانوادگی ابتدا کودکان را سرگرم کنید بعد سراغ کارهای خودتان بروید. برای این منظور می‌توانید از بازی‌های آپارتمانی استفاده کنید که کتاب راهنمایش در بازار موجود است تا در آینده به‌گوشی و اینترنت معتاد نشود. بازی‌های حرکتی برای این منظور بسیار عالی هستند و افزون بر این در رشد جسمانی و تعامل اجتماعی کودکان بسیار مؤثرند.

گلپر؛ ادویه‌ای با خواص بی‌شمار



امیرمقدم

گلپر، ادویه پرخا صیتی است که آن را همراه غذا سرو می‌کنند. طبع گرم و خشکش نیز از آن یک مصلح عالی برای خوراک‌های سرد و تر ساخته است؛ برای نمونه عدس طبع سردی دارد و می‌توان از گلپر برای معتدل کردن آن بهره‌گرفت.



افزون بر این گلپر خواص بسیار دیگری هم دارد که از آن یک درمانگر بی‌نظیر می‌سازد؛ خواصی چون:

- تقویت سیستم‌گوارشی و سیستم ایمنی بدن
- تنظیم قند خون
- تقویت قلب و کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و سکنه‌های مغزی
- کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌هایی مانند کبد چرب و هیپاتیت
- کنترل فشارخون و کاهش سطح کلسترول
- تنظیم هورمون استروژن در زنان
- افزایش میل جنسی و احتمال بارداری در زنان
- کاهش درد‌های قاعدگی و تنظیم شدن خلق و خوی
- تقویت حافظه و بهبود عملکرد مغز
- جلوگیری از اشتباهی کاذب
- تنظیم‌کردن ساعت خواب



البته مصرف زیاد گلپر نیز مانند هر ماده غذایی دیگر، زیان‌هایی دارد که بدن نیست آن‌ها را بداند.

- عصاره گیاه گلپر، سمی است و در صورت تماس پوست با آن، ممکن است فرد دچار خارش، سوزش، قرمزی و اگزما شود.
- در دوران بارداری، مصرف بیشتر از دو گرم گلپر در طول روز، ممنوع است؛ چون می‌تواند سبب سقط جنین شود.
- گرمی و خشکی گلپر در افرادی با این مزاج، می‌تواند سبب یبوست شود.
- سردرد و تپش قلب، از دیگر زیان‌های مصرف گلپر در برخی افراد است.

گلپر را می‌توان هم به عنوان ادویه و هم به عنوان دمنوش مصرف کرد.

یبوست؛ خطری برای قلب



پژوهشگران ثابت‌کردند افرادی که دچار یبوست هستند دو برابر افراد سالم در معرض خطر ابتلا به مشکلات قلبی قرار دارند. افراد مبتلا به یبوست ۲.۷ برابر بیشتر در معرض نارسایی قلبی، ۲.۴ برابر بیشتر در معرض سکنه مغزی و ۱.۶ برابر بیشتر در معرض حمله قلبی یا درد قفسه سینه هستند. در این مطالعه، مشخص شد افرادی که هم دچار یبوست و هم فشار خون بالا هستند نسبت به افرادی که فقط فشار خون بالا دارند ۶۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به مشکلات قلبی هستند. این یافته‌ها به محققان این امکان را می‌دهد که به دنبال شناسایی ارتباط بیشتر بین یبوست و سلامت قلب باشند و مداخلات درمانی جدیدی را برای مدیریت این شرایط و ارتقای سلامت عمومی به‌کار ببرند.

هرکسی سی خودش!

با خارج شدن زندگی مشترک از «سیستم زوجیت»، راه برای طلاق عاطفی باز می‌شود

معصومه متین‌نژاد | مشغول برنامه ریزی برای یک سفر زیارتی مجردی هستم که سارا هم اعلام آمادگی می‌کند. کمی نگاهش می‌کنم و می‌پرسم: «یعنی می‌خواهی شوهرت رو تنها بذاری؟». انگار که سؤال پرتی پرسیده باشم، می‌گوید: «من و امیر مدتی که باهم توافق کردیم و برای خودمون برنامه ریزی‌های شخصی داریم. اون ماه پیش با دوستاش رفت سفر. منم الان می‌خوام با شما بیام. به نظرت اشکالی داره؟». دوست ندارم باب نصیحت را باز کنم؛ برای همین فقط می‌پرسم: «یعنی هرکی سی خودش؟» سارا هشت سالی می‌شود که با امیر ازدواج کرده است و زندگی خیلی خوبی دارند؛ البته آنچه ما از ظاهر زندگی آن دومی بینیم، ولی چند ماهی می‌شود که بدجوری در وادی تجدد سیر می‌کنند. سفر مجردی هم یکی از همین دستاوردهاست که در نگاه اول چیز مهمی به نظر نمی‌رسد ولی زنگ خطری برای کشیده شدن زندگی‌های مشترک به سمت طلاق عاطفی است؛ نکته‌ای که دکتر علی‌کاظمی، روان‌شناس و مشاور خانواده، هم به شدت بر آن تأکید می‌کند و هشدار می‌دهد. اگر می‌خواهید بدانید که چرا و چگونه، حتماً گزارش امروز ما را بخوانید که به این موضوع مهم و چالشی در زندگی‌های امروزی پرداخته است.

دو نفره، ولی یک طرفه



زندگی مشترک به قایقی دو نفره می‌ماند که دو طرف باید در هماهنگی باهم و در یک سمت پارو بزنند؛ وگرنه سبب واژگونی قایق خواهند شد. علت‌های زیادی برای این تغییر مسیر در زندگی وجود دارد که در ادامه به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

باقی‌ماندن در دوران تجدد

برخی همسران پس از ازدواج هم، همچنان در دنیای دوستی‌ها و هیجانات گذشته خود می‌مانند و نمی‌توانند از آن فاصله بگیرند و به نظرشان ادامه زندگی مشترک با همان فرمان، اشکالی ندارد.

نبود مهارت همدلی و گفت‌وگو

واقعیت این است که همسران زیادی بدون فراگیری مهارت‌های لازم برای زوجیت، وارد زندگی مشترک می‌شوند. مهارت‌هایی مانند گفت‌وگو، مشورت‌کردن باهم و همدلی‌کمک می‌کند تا اگر مشکلی پیش می‌آید، بتوانند آن را باهم حل کنند؛ البته گاهی هم همسران با وجود داشتن این مهارت‌ها به سراغ هم نمی‌روند، یعنی نمی‌توانند بپذیرند که تنها مرجع کمک‌کننده در زندگی مشترک به آن‌ها برای حل مشکلاتشان فقط خودشان هستند. نه دوستان و بستگان.

جدی‌نگرفتن سیستم‌زوجیت

زندگی مشترک فقط خواندن صیغه محرمیت و رفتن زیر یک سقف نیست، بلکه باید بدانیم که قرار است یک مسیر مشترک را باهم پیش برویم و این یعنی متعهد بودن به سیستم‌زوجیت و داشتن علاقه‌های مشترک و انجام برخی کارها باهم. متأسفانه برخی همسران این سیستم را خیلی جدی نمی‌گیرند و مانند دوران مجردی به دنبال علایق شخصی خود می‌روند؛ روندی که پس از مدتی، شریک زندگی‌شان را به این نتیجه می‌رساند که او هم باید به دنبال علایق خودش باشد.

حل‌نکردن تعارضات زندگی

تعارضات حل‌نشده دوران عقد یا سال‌های نخست زندگی را باید مهم‌ترین علت بروز این اتفاق در زندگی همسران دانست. این تعارضات حل‌نشده سبب می‌شود همسران از «کنتیک اجتنابی» برای رهایی خود از این شرایط استفاده کنند. نتیجه آن، فاصله گرفتن از هم یا قهرکردن است. اگر چه اوایل، این رفتارها خیلی جدی نیست، کم‌کم این فاصله‌ها بیشتر و زوجیت به دلایلی مانند حضور فرزندان در سطح حفظ می‌شود.

شروع یک قصه شیرین



اگر نگوئیم همه، بیشتر همسران دوسه سال نخست زندگی مشترکشان را بهترین روزهای زندگی خود می‌دانند؛ روزهایی که یادآور دوران شیرین عقد و نامزدی است و دو طرف همه تلاش‌شان را برای شکل‌گیری این خانواده نوپا به‌کار می‌گیرند. از این دوران خوش‌که می‌گذریم، وارد مرحله دیگری از زندگی می‌شویم؛ مرحله‌ای که همه چیز در آن، رنگ و بوی تازه‌ای را از دست داده و معمولی شده است. تجربه پدر و مادر شدن را به یاد بیاورید. برای چند ماهی هر آنچه به کودک نوپایان مربوط می‌شود، برایتان تازه و شیرینی خاصی دارد و پس از آن کم‌کم معمولی می‌شود. ولی این تازگی برای خویشتان‌دانی مانند پدر بزرگ و مادر بزرگ یا خاله و عمو سال‌ها ادامه دارد؛ چون فرزند شما را دیر به دیر می‌بینند، پس کم‌کم شدن ۱۵-۲۰ درصد هیجان‌ها در این دوره از زندگی، طبیعی است و جای نگرانی ندارد. بیشتر از آن می‌تواند زنگ خطری باشد که جایی اتفاقی افتاده است و بخشی از مسیر را اشتباه رفته‌اید.



دکتر علی‌کاظمی،
روان‌شناس و مشاور
خانواده: کم‌شدن
۲۰-۱۵ درصد هیجان‌هایی
که همسران در سال‌های
نخست زندگی
مشترک تجربه می‌کنند،
در سال‌های پس از آن
طبیعی است و نباید
نگران‌شان



خطر، ورود ممنوع!

اینکه برخی همسران احساس تجدد دارند و فکر می‌کنند می‌توان زندگی مشترک تشکیل داد، بچه‌دار شد و با فامیل و بستگان رفت و آمد کرد و با این حال هرکسی می‌تواند دنبال کار و برنامه‌های خودش باشد. یک تصور باطل است. اگر می‌بینیم که شرع، عرف و قانون به شدت با ازدواج سفید، مخالفت و آن را رد می‌کنند، فقط برای این است که در آن، سیستم زوجیت تعریف نشده است و افراد در برابر هم تعهدی ندارند. از این رو انتخاب چنین ساختاری برای زندگی مشترک همراه با پیامدهای منفی بسیاری است که شاید بتوان مهم‌ترین آن‌ها را در سه محور کلی خلاصه کرد:

- بروز سردی، تعارض و پرخاشگری زیاد در گذر زمان بین همسران
- منتهی شدن مسیر زندگی به سمت طلاق عاطفی
- به رسمیت نشناختن خانواده از سوی بچه‌ها

اگر می‌خواهید بدانید چه زمان باید در زندگی مشترک احساس خطر کرد، کافی است قدری در رفتارهای خودتان و همسران دقیق‌تر شوید؛ برای نمونه اگر دلخوری بی‌پایان پیش آمده و چند ماهی هم از این ماجرا گذشته است و برای هیچ‌کدامتان مهم نیست که دیگری چه‌کار می‌کند، یعنی کار به‌کار هم ندارید، باید نگران رابطه‌تان باشید و حتماً از یک مشاور مجرب کمک بخواهید.

چاره‌ای برای این درد



علت یابی در حل این مشکل، گام نخست برای رسیدن به پاسخ است و از آنجایی که ما به تنهایی توانایی کشف مسئله را نداریم، لازم است حتماً از یک روان‌شناس مجرب در این زمینه کمک بگیریم تا برای نمونه اگر تعارضاتی از گذشته وجود دارد که هنوز یک یا دو طرف را آزار می‌دهد، آن را کشف و برطرف کند یا در صورت نیاز، مهارت‌های ضروری برای زندگی مشترک را به آن دو بیاموزد. همچنین خیلی مهم است همسران به این آگاهی برسند که زندگی مشترک، حرکت‌کردن بر مبنای سیستم زوجیتی است که نمی‌توان و نباید در آن تک‌نفره پیش رفت. به عبارتی همسران همیشه باید وقت مشترک و برنامه‌های مشترک برای انجام باهم داشته باشند تا بتوان از واژه خانواده و زندگی مشترک برای آن‌ها استفاده کرد.