شهرآرا
۳شنبه
۱۰ تیر ۱۴۰۴
۵ محرم ۱۴۴۷
شماره ۴۵۲۳
SHAHRARANEWS.IR
۱۲
همسایه

کتاب‌باز

از دنیای دخترتان جا نمانید!

امیرمقدم| «زمانه خیلی تغییرکرده و این تغییرات باعث پیچیده ترشدن دوران نوجوانی برای دخترانمان شده است. طبق تحقیقاتی که مادر استان کردستان انجام داده ایم، به این نتیجه رسیده ایم که مهم ترین عامل مؤثر در زندگی نوجوانان، پدر و مادرها هستند. البته درکنار این، عوامل دیگری از جمله جامعه، مدرسه، معلمان، همسالان و... نیز تأثیرگذار بودند؛ اما همچنان والدین مهم ترین عامل مؤثر در زندگی نوجوانان هستند.»

هیچ شکی نیست که نوجوانی با همه فراز و نشیب هایش حساس ترین و دشوارترین دوره زندگی آدمی است که فرد را با تغییرات چشمگیری روبه رو می‌کند و پایه های شخصیت او را بنا می‌گذارد. در این میان برخورد اطرافیان، به ویژه خانواده نقش تعیین کننده ای در شکل گیری شخصیت و زندگی آینده او دارد، از این رو خیلی مهم است که بدانیم رفتار درست با نوجوان چگونه باید باشد.

کتاب «چگونه با دختر نوجوانم رفتار کنم؟» نوشته سامان محمدی، سمیه محمدزاده و حمید رحمانی که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندید پاسخی به همین پرسش و کمک به والدینی است که نمی دانند چه برخوردهایی می تواند در پرورش و تربیت دختران نوجوانشان مفید باشد و چه برخوردهایی برای این رابطه حکم سم را دارد. نویسندگانی که براین باورند که دختران نوجوان برخلاف تفکر برخی افراد کنترل ناپذیر نیستند؛ بلکه برخورد با آن ها نیازمند ظرافت و آگاهی بیشتر نسبت به پسرهای نوجوان دارد.

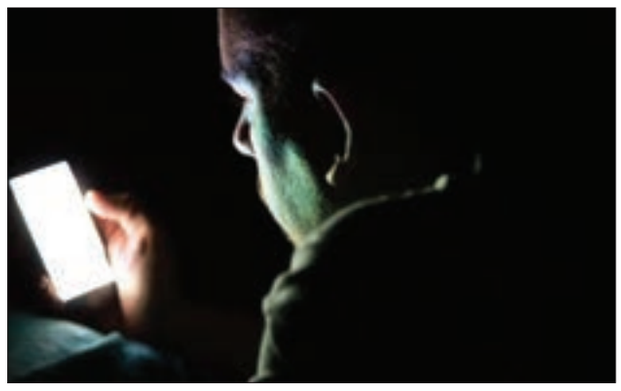
نویسندگان کتاب دو هدف اصلی را در این کتاب دنبال می‌کند؛ نخست اینکه به مخاطب خود کمک کنند تا بتواند رابطه ای سازنده، سالم و مفید را با دختر نوجوانش برقرار کند و دوم با پیاده سازی توصیه های بیان شده از سوی والدین، دختر نوجوان بتواند احساسات، هیجانات و انگیزه های غریزی خود را کنترل کند و در مسیر درست قرار دهد.

اهمیت با هم بودن خانواده، تأملی برای درک بیشتر دختران، چرا نوجوانان نافرمانی می‌کنند؟، راهکارهایی که هرگز نتیجه نمی دهند، عشق هسته همه چیز است و هر چیزی را ممکن می‌کند، مهم نیست دیگران چه فکر می‌کنند، همیشه راهی برای بازگشت او باقی بگذارید و هم نشین جذابی برای دختران باشید و به آن ها اعتماد کنید، از مهم ترین موضوع هایی هستند که نویسندگان این کتاب آن ها را به بحث گذاشته اند و قرار است در این کتاب بخوانیم.

نویسنده: سامان محمدی، سمیه محمدزاده، حمید رحمانی
نشر: هورین
تعداد صفحات: ۱۷۴ صفحه
قیمت: ۳۴۰,۰۰۰ تومان

تیک سلامتی

استفاده از تلفن همراه در رختخواب؛ ممنوع!



یک ساعت استفاده از تلفن همراه در رختخواب احتمال بی خوابی را تا ۵۹ درصد افزایش می دهد. نتایج یک مطالعه جدید که برروی بیش از ۴۵ هزار جوان در نروژ انجام شد، نشان می دهد که استفاده از تلفن همراه یا دیگر دستگاه های دارای صفحه نمایش در تختخواب، خطر ابتلا به بی خوابی را تا ۵۹ درصد افزایش و به طور متوسط ۲۴ دقیقه از مدت خواب شبانه را کاهش می دهد. نکته جالب توجه این است که تفاوتی میان فعالیت هایی مانند مرور شبکه های اجتماعی یا دیگر کارها نیست. به عبارتی مهم نیست فرد مشغول چه کاری باشد، همین که صفحه نمایش در تختخواب روشن باشد برای خواب مضر است.

بیماری‌های مغزی عوامل خطر مشترکی دارند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که بیماری های مغزی مانند سکته مغزی، زوال عقل و افسردگی عوامل خطر مشترکی دارند و تغییر هر یک از آن ها می تواند خطر ابتلا به هر سه بیماری را در فرد کاهش دهد. براساس یافته های این پژوهش ها از هفده عامل خطر شناسایی شده، فشار خون بالا و بیماری شدید کلیوی بیشترین تأثیر را بر خطر سکته مغزی، زوال عقل و افسردگی اواخر عمر دارد. چاقی، قند خون، کلسترول، مصرف الکل، رژیم غذایی نامناسب، کاهش شنوایی، دردکشیدن، فعالیت بدنی کم، خواب نامناسب، سیگارکشیدن، مشارکت اجتماعی پایین و استرس زیاد از دیگر عوامل خطر در بروز این سه بیماری هستند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید 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.

پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

تیر خلاص به دوستی ها

وقتی که سخن‌چینی به آفتی در روابط تبدیل می‌شود

سمیرا منشادی| گاهی یک جمله کوتاه، یک اشاره پنهانی یا نقل قولی بی مقدمه، می تواند همچون جرقه‌ای در انبار کاه، شعله‌ای از بی اعتمادی، بدگمانی و تفرقه در دل یک جمع روشن کند. سخن چینی، هرچند در ظاهر رفتاری ساده و گاه حتی بی اهمیت به نظر می رسد، اما در عمق خود، یکی از ناپیداترین و در عین حال ویرانگرترین عوامل فروپاشی روابط بین ما را شامل می شود. سخن چینی بیشتر با نقاب دل سوزی، نگرانی یا حتی صداقت، آرام و بی صدا وارد می شود، اما آنچه از خود به جا می‌گذارد چیزی نیست جز کدورت، دوگانگی و زخم هایی که شاید تا مدت ها به یادگار بماند. دکتر حسین کدخدا، روان شناس و مشاور معتقد است در بسیاری از موارد، گوینده به دنبال تأثیر مستقیم یا منافع شخصی نیست؛ بلکه تنها برای جلب توجه، احساس قدرت یا تخلیه هیجانات، دست به بازگویی ناگفته ها می زند، اما همین کلمات به ظاهر بی خطر، وقتی در دل جمعی گفته می شوند، می توانند اعتمادها را سست، دوستی ها را خدشه دار و فضاها را مسموم کنند. کدخدا در ادامه اشاره کرده است که سخن چینی از چه زمانی شروع می شود و هنگامی که فرد وارد اجتماع می شود، سخن چینی اش می تواند چه تأثیراتی روی اطرافیانش بگذارد. در ضمن اشاره کرده است که ما در برخورد با چنین افرادی چه واکنشی باید داشته باشیم.

سخن چینی در دوران کودکی

سخن چینی کردن را می توان معادل گزارش دادن منفی، خبرکشی و غیبت در بزرگ سالی دانست. به طور معمول این عادت از زمان کودکی شروع می شود. کودکان حدود سن پنج سالگی که محیط را می شناسند، گزارش هایی را درست یا غلط به فردی که تصور می کنند صاحب قدرت است می دهند این موضوع تا حدود سن ۱۰ سالگی طبیعی است. اگر تا این زمان برای رفع آن اقدام نشود در فرد ماندگار می شود.

خبرچینی به عبارتی گفتن اتفاق های منفی است و در مقابل گل چینی را داریم که به معنی گفتن اتفاق ها با هدف مثبت است. به عنوان مثال: «مامان، توی مهمونی سعیده به خواهرش فحش داد.»، «بابا، سهراب کارت های بازی دوستش رو آورده خونه.» این موارد با آنکه جنبه منفی دارند و تنها گزارش دادن محسوب می شوند. والدین می توانند در چنین مواقعی که کودک گزارش دهی یا خبرچینی را انجام می دهد از گل چینی استفاده کنند. به عنوان مثال اتفاق خوبی که در طول روز برای خودشان افتاده را بیان کنند تا کودک به طور غیرمستقیم یاد بگیرد نکته های خوب را بازگو کند.

نقش والدین در رفتارهای کودکان

اینکه سخن چینی در کودکان به عنوان یک خصیصه ناپسند باقی می ماند، علاوه بر اینکه دلایل گوناگونی دارد، باید آن را در رفتارهای والدین جست و جو کنیم. والدینی که در مقابل سخن چینی فرزندشان واکنش مثبت دارند یا تشویق می کنند، سبب می شوند تا کودک رفتارش را تکرار کند. به عنوان مثال، والد از کودک می پرسد: «مامانت وقتی نبودم با کی تلفنی صحبت کرد؟»، «وقتی با بابا رفتید خونه مامان بزرگت چی به هم گفتن؟» و... این سؤال ها ناخودآگاه کودک را به سمت سخن چینی می کشاند.

اما از مهم ترین دلایل می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **احساس نگرانی**
- **تأییدگرفتن یا تشویق شدن (جلب توجه والدین)**
- **ابراز قدرت**
- **به دست‌گرفتن کنترل روابط درگروه همسالان**
- **انتقام‌گرفتن از دوستان یا اطرافیان**
- **مهارت نداشتن در رفع چالش ها درگروه همسالان**

راهکارهایی برای مقابله

چند نکته خطاب به والدین برای اینکه چرخه سخن چینی را متوقف کنند:

- دلایل کار را شناسایی کنید.
- با زبان کودکانه از عواقب کار و اینکه رفتار بدی انجام داده است صحبت کنید.
- به فرزندتان توجه بیشتری داشته باشید.
- تشویق به سخن چینی نکنید.

طرح: مجید صالحی/ شهرآرا

هیجان شنیدن خبر در گوشی

کم ندیده ایم افرادی که در بزرگ سالی در جمع دوستان، همکاران و محیط خانواده سخن چینی می کنند. این گروه همان کودکان دیروز هستند که این رفتار در آن ها نهادینه شده است. شنیدن خبر چه در محیط کار، دوستان یا خانواده که دیگران از آن اطلاعی ندارند، حس خوب و هیجانی به فرد می دهد. اما پیامدهای این کار چه می تواند باشد؟

سخن چینی در محیط کار

سخن چینی یا خبرچینی در محیط کار می تواند به موارد زیر ختم شود:

- کاهش اعتماد و بدبینی میان همکاران
- ایجاد محیطی مسموم
- افزایش تنش و استرس
- پایین آمدن کیفیت کار

با این افراد چه برخوردی داشته باشیم

- در پاسخ فرد سخن چین، از ویژگی های مثبت غیبت شونده بگویید.
- روی کار خودتان تمرکز کنید و نگذارید حرف ها روی شما اثر کند.
- با سخن چینی جدی برخورد کنید.
- به او بگوید حقیقت را می دانید و نیاز به صحبت های او ندارید.

سخن چینی در محیط دوستانه و خانوادگی

افراد سخن چین در جمع خانوادگی و دوستان مانند سم هستند. چه بسا شاهد بوده اید با صحبت هایشان دوستی ها و روابط خانوادگی را به سمت کدورت و جدایی کشانده اند. در چنین جمع هایی که روابط نزدیک تری با این افراد داریم، باید چطور برخورد کنیم؟

- نگاه نقادانه به حرف هایی که می شنوید داشته باشید.
- هیجانی نشوید. به عبارتی خیلی زود واکنش احساسی نشان ندهید و خودتان را کنترل کنید.
- پایه صحبت هایشان نباشید و همراهشان نشوید.
- حریم روابط و صحبت هایتان را مشخص کنید.
- گوینده را از نظر سلامت روحی ارزیابی کنید. این افراد از مشکلات روحی و رفتاری ای رنج می برند که گاهی شما هم از آن ها مطلع هستید، بنابراین صحبت هایشان را با شک گوش کنید.
- اگر صحبتی که سخن چین می کند دور از ذهن و بعید است، به او بدون رودربایستی بگویید.
- در نهایت اگر هیچ کدام از این راهکارها مؤثر نبود، رفت و آمدتان را با این فرد محدود کنید.

همسری امن باشید

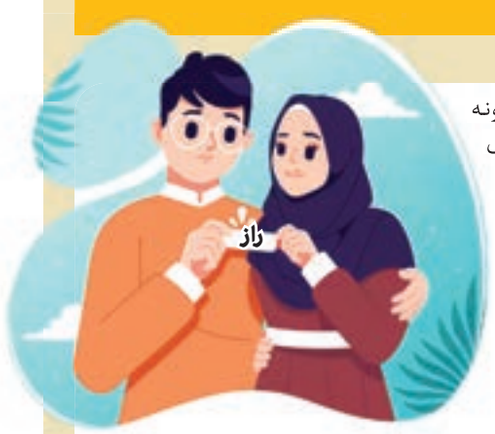
سخن چینی در بین همسران آفتی است که سبب می شود همسران از یکدیگر دور شوند و حتی شاهدیم که عاملی برای طلاق می شود. در ادامه به برخی از دلایلی سخن چینی زوج ها اشاره می کنیم:

- بی تجربگی در سال های اول ازدواج سبب می شود زوجین اتفاقات حریم دو نفره شان را به بیرون منتقل کنند. به عبارتی نداشتن مهارت کافی برای حل مشکل، راه را برای ورود دیگران باز می کند.
- برخی از زوجین اعتماد به نفس کافی ندارند و نمی توانند به تنهایی برای کارهایشان تصمیم گیری کنند. این گروه اگر از اتفاق های کوچک و بزرگ روزمره شان برای خانواده شان نگویند، احساس بدی پیدا می کنند.
- همان طور که از دوران کودکی گفتیم، کودکان به دنبال منبع امنیت و فرد قدرتمند هستند، در زندگی مشترک هم چنین موردی صدق می کند. گاهی زوج احساس امنیت روحی و عاطفی کافی ندارد و به دنبال این حس سخن چینی می کند.

با همسر سخن چین چه کنیم؟

برای رفع این مشکل چند پیشنهاد داریم:

- در مورد حستان با همسرتان صحبت کنید که شنیدن اتفاق های منزلتان از زبان دیگران چه حس بدی را به شما منتقل می کند.
- رابطه عاطفی قوی با همسرتان داشته باشید.
- برای رفع مشکلات و چالش ها راه حل داشته باشید تا همسرتان به سراغ دیگران نرود.
- حد و مرزها را مشخص کنید. گاهی موضوعی برای شما خصوصی محسوب می شود و برای همسرتان خصوصی نیست. اولویت ها و حساسیت های یکدیگر را بشناسید.
- بپذیرید تا کمتر بجنگید

نکته پایانی اینکه با تمام توصیه هایی که از کودکی برای این گونه افراد وجود دارد، گاه مشکل برطرف نمی شود و به بزرگ سالی می رسد. به این گونه همسران توصیه می کنیم:

- بپذیرید همسرتان چنین مشکلی دارد، در این صورت کمتر با او چالش دارید.
- با خانواده اش روابط صمیمی تری داشته باشید.
- درگفت وگوهایتان مستقیم و غیرمستقیم به خانواده اش توهین نکنید.
- خودتان هم رفتار تلافی جویانه نداشته باشید و اتفاق های منزلتان را به خانواده تان انتقال ندهید.
- از مشاور کمک بگیرید.