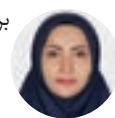


زخم‌های کودک درون



روان‌شناس
آصفه انصاری

برخی رفتارها ظاهر خشنی ندارند، مانند بی‌توجهی کردن و نادیده گرفتن فرزندان یا ایجاد تبعیض بین آن‌ها ولی می‌توانند بسیار مخرب باشند و شخصیت کودک را در زمان حال و آینده متأثر از خودشان کنند. بنابراین اینکه هنوز برخی والدین همچنان فکر می‌کنند وقتی صحبت از نهمی تنبیه کودک می‌شود، منظور تنبیه بدنی است، واقعاً اشتباه است. تنبیه و خشونت می‌تواند اشکال مختلف و درجه‌بندی‌های متفاوتی داشته باشد برای نمونه به این چند زخمی که فرد ممکن است از کودکی برداشته باشد، توجه کنید. زخم‌هایی که در بزرگسالی شیوه کنش و واکنش فرد را در تعاملاتش با دیگران تعیین می‌کند و اثر مستقیمی بر رفتارهایش دارد.

زخم طردشدن

- حس می‌کنید کنار گذاشته شده‌اید.
- از تنهایی متنفرید.
- وابستگی دارید.
- تهدید به ترک کردن می‌کنید.
- جذب افرادی می‌شوید که از نظر عاطفی در دسترس نیستند.

زخم اعتماد کردن

- به خودتان اعتماد ندارید.
- به دیگران اعتماد ندارید.
- به تأیید بیرونی نیاز دارید.
- احساس ناامنی می‌کنید.
- همیشه می‌ترسید آسیب ببینید.

زخم دیده نشدن

- خود ارزشمندی پایینی دارید.
- بارها کردن و بیخیال شدن مشکل دارید.
- بانه گفتن مشکل دارید.
- از نقد شدن می‌ترسید.
- جذب کسانی می‌شوید که به شما حس دیده شدن نمی‌دهند.

زخم احساس گناه

- احساس بد و تأسف دارید.
- دوست ندارید برای چیزی درخواست کنید.
- از تعیین حد و مرز در روابط می‌ترسید.
- از حس گناه برای کنترل بقیه استفاده می‌کنید.
- معمولاً جذب کسانی می‌شوید که به شما احساس گناه می‌دهند.

خواص فلفل سیاه

امیرمقدم

فلفل سیاه یکی از پر مصرف‌ترین و محبوب‌ترین ادویه‌ها

در جهان است و در آشپزی و طب سنتی

کاربرد فراوانی دارد. این ادویه سرشار از

آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی مانند

ویتامین A و K، پتاسیم، منیزیم و

آهن است و به علت داشتن خواص

ضد التهابی ضد باکتریایی و ضد ویروسی،

برای سلامتی فواید بسیاری دارد. به

همین دلیل متخصصان حوزه سلامت

مصرف متعادل آن را بسیار توصیه می‌کنند.

برای نمونه به این موارد می‌توان اشاره کرد.

- کاهش مشکلات عصبی
- کمک به برطرف شدن برخی ناراحتی‌های روحی مانند تغییر خلق و خو.
- بی‌حوصلگی و عصبانیت
- بهبود سلامت قلب
- کمک به کاهش وزن
- کاهش درد و التهاب
- کمک به درمان برخی مشکلات گوارشی
- پیشگیری از سرطان
- تقویت حافظه
- کمک به جذب دیگر مواد غذایی

برای رفع درد زانو هویج بخورید

خوردن هویج برای تسکین زانو درد در حقیقت یکی

از روش‌های درمانی طب سنتی چینی به شمار

می‌رود. هویج‌های نارنجی سرشار از بتا کاروتن

و ویتامین A هستند، دو ماده ضد التهابی

قوی که برای تسکین درد زانو بسیار

کارسازند. برای اینکه بتوانید بیشترین

بهره را از فواید هویج ببرید باید آن را

پخته بخورید. با این همه، اگر از خوردن

هویج پخته خوششان نمی‌آید، خوردن

خام آن هم بدون ایراد است. برای منظور

یاد شده سعی کنید روزانه ۲ وعده هویج

بخورید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی،

روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما

در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها

را در همین صفحه مشاهده کنید.



پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۴

بیاتاجهان رابه بدنسپریم

درباره حمایت‌های عاطفی و عملی که سبب افزایش تاب‌آوری اجتماعی در جامعه می‌شود

معصومه متین‌نژاد! صداها در حدیک همه‌همه است و خیلی جلب توجه نمی‌کند. ناگهان صدای توهین و ناسزای یکی از طرف‌های بحث بالا می‌گیرد و همه چشم‌ها را به آن سمت خیره می‌کند. از لایه‌لای داد و فریادها و ناسزاهایی که رد و بدل می‌شود، متوجه موضوع خنده‌دار دعوا می‌شوم؛ ظاهراً زنی از راه می‌رسد و بدون آنکه از کسی بپرسد کثیفی را که روی نیمکت ایستگاه مترو گذاشته شده برمی‌دارد، روی زمین می‌گذارد و خودش می‌نشیند. صاحب کیف هم مثل آنکه کسی بچه‌اش را بلند کرده و جای او نشسته باشد، به تریج قبایش برمی‌خورد و همین سبب دعوا و مشاجره می‌شود. این یک نمونه بسیار ساده از پنهان‌هایی است که روزانه سبب نزاع و مشاجره زیادی در بین مردم می‌شود. برای درک بهتر موضوع هم کافی است قدری در اطراف خودتان دقیق شوید. آدم‌های زیادی را می‌بینید که آستانه تحملشان به شدت پایین آمده است و گاهی با کوچک‌ترین تلنگری لبریز می‌شوند. مسئله‌ای که شاید مادر به وجود آمدن آن خیلی نقش نداشته باشیم ولی با قدری حمایت عاطفی و عملی از یکدیگر می‌توانیم شاهد بروز و ظهور کمتری از آن در جامعه و حتی محیط خانوادگی مان باشیم. موضوعی که امروز می‌خواهیم با بیان چند نمونه عینی از آن، قدری درباره‌اش باهم صحبت کنیم.

حمایت‌های خصوصی



افراد نزدیک از نظر عاطفی مانند اعضای خانواده یا بستگان معمولاً در بین توجیهاتی که ما به دیگران داریم، کم می‌شوند. درحالی‌که جزو احام و کسانی هستند که باید بیشترین کمک‌ها و حمایت‌های ما را دریافت کنند. این کمک‌ها می‌تواند هر شکلی داشته باشد تا این افراد در برابر تنش‌های موجود احساس داشتن یک حامی همیشگی را داشته باشند کسی که بتوانند در زمان کم‌آوردن در رابطه‌های دوستانه، اخراج از کار، دعوا یا همسر یا ناتوانی در تأمین قسط وام به او فکر کنند. در این نوع رابطه‌ها کسب اعتماد طرف مقابل سخت‌تر از هر کاری است. یادمان باشد، گاهی داشتن همین افراد مورد اعتماد است که سبب می‌شود تا ما به جای انتخاب راه‌های خطرناکی مانند آسیب زدن به خود و دیگران، به حمایت و پشتیبانی آن‌ها فکر کنیم.

حمایتی از جنس اعتبار



این روزها مردم بیشتر از اینکه نیازمند کمک‌های مالی باشند، به دنبال حمایت‌های واقعی می‌گردند. منظورمان کمک‌هایی از جنس وقت، اعتبار و آبروست که می‌تواند به جای مایه به دیگران حرفه‌های دیگری را هدیه کند. می‌دانیم کمک‌های مالی بسیار راحت‌تر از کمک‌های اعتباری هستند و دردسر کمتری به همراه دارند ولی اگر قصد کمک واقعی به کسی را داریم باید کمی از اعتبار و وقت و آبروی خودمان مایه بگذاریم، مانند معرفی کردن یک فرد بی‌کار به کارفرمایی سختگیر یا روزدن به آشنایی برای بازکردن گره از مشکل دیگران، کاری که شاید برای خودمان هم انجام ندهیم.

فراموش شده‌های شهر



اگر تجربه سرزدن به سرای سالمندان، پرورشگاه‌ها یا منزل افراد تنها، در محل و مجتمع مسکونی‌تان را داشته باشید، حتماً شادی درونی این افراد را در برخورد با خودتان لمس کرده‌اید. متأسفانه از این دست افراد در شهرمان کم نداریم. کسانی که به هردلیلی به فراموشی سپرده شده‌اند و دیگر کسی از آن‌ها سراغی نمی‌گیرد. این افراد حتی اگر نیاز مالی داشته باشند، ترجیح می‌دهند کسی پیدا شود و نیازهای عاطفی‌شان را تأمین کند، مانند همین سرزدن‌های ساده یا همراهی برای گشت و گذاری کوتاه در شهر یا گوشی شنوا برای درد دلی یک ساعته.

رابطه تاب‌آوری و حمایت



تاب‌آوری را باید توانمندی مقابله با تنش‌ها و اختلالات بیرونی در برخورد با تغییرات اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فرهنگی دانست که این روزها مسائل معیشتی به علت شرایط سخت اقتصادی بیش از همه محل تنش شده است. ناگفته نماند که این موضوع در کل تاریخ نیز بیش از هر مسئله دیگری تنش را بوده و قوانینی مانند خمس، زکات، انفاق و صدقه برای آن است که فاصله‌های اجتماعی در جامعه کمتر و عدالت بیشتر احساس شود و در نهایت احساس بهتری را در همه ما ایجاد کند. بنابراین طبیعی است که بخشی از نارضایتی‌ها و خشم‌های پنهانی که در جامعه وجود دارد و برخی را به سمت بزه سوق می‌دهد، ناشی از بی‌توجهی ما به همین نکات ساده، حتی در حوزه عاطفی باشد. از این رومی‌توان با قدری بازنگری در رفتارهای روزانه یا جهت دهی به خرج‌کردهایمان، حال بهتری را به یکدیگر هدیه کنیم.

دوستانه و همکارانه



افراد شاغل بیشترین و مهم‌ترین ساعت‌های روزشان را با همکارانشان می‌گذرانند تا اعضای خانواده‌شان، بنابراین طبیعی است که گاهی ما از همکارمان به اندازه خواهر یا برادرمان توقع داشته باشیم. برای نمونه در شرایط سخت و بروز مشکلات خانوادگی هوایمان را بیشتر داشته باشد و انجام بخشی از کار روزانه ما را تقبل کند یا اگر مشکل مالی داریم، نوبت وام و مساعدت‌اش را به ما بدهد یا در روزهای سخت از مرخصی استحقاقی‌اش بگذرد و جور نبود ما را به دوش بکشد. کارهایی که به ما یادآور می‌شود در محل کارمان نیز کسی هست که بتوانیم بر روی انسانیت، انصاف، درک، فهم و مهربانی‌اش حساب ویژه باز کنیم.

ساده‌ولی کارگشا



همیشه نیازی نیست برای اینکه حمایت خود را از دیگران نشان بدهیم، دست به کارهای بزرگ یا عجیب و غریب بزنیم. گاهی حساب کردن پول بلیت یک مسافر، دادن جایی برای نشستن، گفتن جمله‌ای مانند اینکه «درک می‌کنم چقدر عصبانی هستی» یا تعارف کردن یک شکلات، حس خوب «می‌بینمت و برایم مهم هستی» را به دیگران منتقل می‌کند. حسی که با یک گفت‌وگوی یک ساعته هم گاهی نمی‌توان آن را در کسی ایجاد کرد. کافی است قدری در پیرامون و آدم‌های اطرافمان دقت کنیم تا زمینه انجام این حمایت‌های بسیار ساده را بیابیم.

پنهانی و غیرمستقیم



همه مادرین دوستان و آشنایانمان افراد نیازمند و بسیار آبرومندی را می‌شناسیم که راضی به دریافت هیچ کمکی از آشنایان خود نیستند. این افراد بیش از هرکس دیگری شایسته توجه و دریافت کمک هستند. برای کمک به این افراد باید قدری هوش اجتماعی داشته باشیم و از راهکارهایی مانند هدیه، نذری، میهمانی و امثال آن استفاده کنیم تا هم غیرمستقیم کمکی به آن‌ها کرده و هم آبرو و غرورشان را حفظ کرده باشیم. برای نمونه می‌توانیم با نزدیک‌ترین فروشگاه مواد غذایی به آن‌ها صحبت کنیم و از فروشنده بخواهیم میانه‌ها تا سقف مشخصی به آن‌ها تخفیف بدهد و ما به تفاوت آن را خودمان پرداخت کنیم.

ویژه عموم مردم



شناسایی محله‌ها و مناطق کم‌برخوردار کار سختی نیست. انجام کار خیرخواهانه هم در این مناطق نیازمند جست‌وجوی زیادی نیست. برای نمونه می‌توان به مناسبتی خاص مانند همین ایام محرم هزینه نان یک روز یک محله را با نانوا حساب و همه اهالی محل را میهمان کرد یا غذای نذری تهیه و یک شب همه را میهمان مسجد محل کرد یا وسایل مورد نیاز محله‌ها مانند تجهیزات کتابخانه، سالن‌های ورزشی یا کلاس‌های آموزشی مساجد تهیه و تأمین کرد. برای انجام همه این کارها هم نیازی نیست که یک تنه وارد گود شویم، می‌توانیم از توان بسیج گروه‌های مختلف فامیلی و دوستانه کمک بگیریم.