



پروانه صفایی مقدم
متخصص
روانشناسی بالینی

ناسزا گفتن کودکان برای والدین بسیار خجالت‌آور است، زیرا اگر این مساله کنترل نشود جزو ثابتی از شخصیت کودک می‌شود. از سوی دیگر ناسزا گفتن کودکان باعث زیر سوال رفتن تربیت والدین نیز می‌شود بنابراین این برداشتن به این مساله از اهمیت زیادی برخوردار است. در اکثر مواقع ناسزا گفتن کودکان یک امر تقلیدی است یعنی آنها از والدین یا اطرافیان‌شان ناسزا گفتن و بدزبانی را یاد می‌گیرند. همچنین امکان دارد آنها از گروه همسن و سال خود در مهد کودک، مدرسه یا کویچه ناسزا گفتن را فرا بگیرند. اغلب کودکان پس از فرا گرفتن ناسزا، بدزبانی نمی‌کنند اما آنها را در حافظه‌شان می‌سپارند و در زمانی دیگر آن را به کار می‌برند. در این هنگام نحوه عکس‌العمل والدین و اطرافیان به ناسزا گفتن کودکان بسیار اهمیت دارد. اغلب اوقات واکنش اطرافیان خنده است و همین امر باعث می‌شود تا کودک به انجام و ادامه آن کار تشویق شود. در سن دو تا سه سالگی، والدین باید نسبت به ناسزا گفتن کودکان بی‌اعتنایی و بی‌تفاوتی واکنش نشان دهند. در غیر این صورت کودک متوجه می‌شود که می‌تواند با ناسزا گفتن والدین را کنترل یا خشمگین کند. در نتیجه به کار خود ادامه می‌دهد. همچنین در این سن بهتر است کودک از محیطی که کلمات بد را آموزش دیده مانند مهد کودک دور شود یا محیط دوستانش تغییر پیدا کند. اما از سن پنج سالگی به بعد کودک مفهوم کلمات بد را متوجه می‌شود؛ بنابراین بی‌اعتنایی دیگری فایده‌ای ندارد. در این سن بهتر است والدین قاطعانه با کودک‌شان صحبت کنند. آنها در صورت ادامه این رفتار می‌توانند کودک را از انجام برخی کارها محروم کنند. مثلاً آنها برای تنبیه می‌توانند به مدت یک روز اجازه ندهند کودک بدزبان از اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش استفاده کند. اگر کودک در جمع، از کلمات بد استفاده کرد باید والدین او را به اتاق دیگری ببرند و به او تذکر دهند که باید رفتارش را تغییر دهد. در غیر این صورت جمع را ترک می‌کنند؛ هرچند این کار تهدید محسوب نمی‌شود اما اگر کودک ناسزا گفتنش را ادامه داد باید این تهدید را عملی کنند تا کودک بفهمد که آنها جدی صحبت می‌کنند. در ضمن اگر والدین خود ناسزا می‌گویند باید این رفتار را ابتدا در خودشان اصلاح کنند. همچنین اگر کودک رفتارهای خشونت‌آمیز، پر تحرک، لجبازی و نافرمانی هم انجام می‌دهد باید به‌طور جدی این مساله بررسی شود.

داشتن روابط اجتماعی راهکار تقویت مغز

یک مطالعه نشان می‌دهد که معاشرت، شرکت در کلاس‌ها و ورزش می‌تواند دخیله شناختی مغز را تقویت کرده و از مشکلات حافظه جلوگیری کند. «یاملا المیدامزا» می‌گوید: «هرگز از کنج‌کاو دست‌نکشید و چیز جدیدی یاد بگیرید یا سرگرمی جدیدی انتخاب کنید. فعال و دارای روابط اجتماعی بمانید، ورزش کنید، پیاده‌روی روزانه داشته باشید، با خانواده خود در تماس باشید و دیدار با دوستان خود را در اولویت قرار دهید.» در این مطالعه ۱۸۴ نفر بررسی شدند. افرادی که در کلاس‌های آموزش بزرگسالان، باشگاه‌ها، کار داوطلبانه، فعالیت‌های اجتماعی و باغبانی شرکت داشتند، مثلاً بیشتری کسب کردند.

شماره ۱۳۴۳

جدول کلمات متقاطع

۱- نام قدیم بابل - از غذاهای آستانا ۲- قشنگ - بلندمرتفع - نام هفتمین نیای زرتشت ۳- آداب‌ورسوم - جای کشتن - جوهر خوشبو سیسی ۴- از افعال ربطی - بدی کردن - واحد بازی تنیس - جزیره ایتالیا ۵- گشوده - بازسازی نمودن - سیر کوهی ۶- قطعه‌ای در چرخ خیاطی - مدرس دانشگاه - حرف همراهی ۷- غیروسایر - قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس - اندازه ۸- فیلسوف آلمانی - جواب مثبت - جوانمرد و بخشنده ۹- پایتخت یونان - از توابع هریس - عضو بیچ‌دریچ شکم ۱۰- رمل آخر - فرشتگان - چاق و فربه ۱۱- فضاپیمای روسی - فرمانروا - حرف زوروا ۱۲- نرمی و نازکی - نت چهارم موسیقی - سهیم - شیرین تر از فرزند ۱۳- الهه عشق و زیبایی - همنشین - آرزوها ۱۴- فقر و تنگدستی - موی پشت لب مردان - پنهان شدن برای حمله ۱۵- یک میزان - گواهی خواستن

حل جدول ۱۳۴۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱	۲	۱	۳	۱	۲	۱	۲	۱	۳	۱	۲	۱
۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱
۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲
۴	۲	۱	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲
۵	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱
۶	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲
۷	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳
۸	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱
۹	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲
۱۰	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳
۱۱	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱
۱۲	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲
۱۳	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳
۱۴	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱
۱۵	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲	۳	۱	۲

جدول سودوکو

			۴		۵				
			۶	۸	۷	۴			
	۶		۹	۱	۲	۸	۷	۳	
		۹		۲	۵	۷	۱	۸	
				۸	۶	۲	۵	۳	۷

۳	۲	۱	۴	۸	۷	۵	۹	۶	
۵	۷	۸	۶	۳	۹	۴	۲	۱	
۶	۴	۹	۱	۲	۵	۸	۷	۳	
۹	۶	۲	۵	۷	۱	۳	۸	۴	
۷	۸	۵	۲	۴	۳	۶	۱	۹	
۱	۳	۴	۸	۹	۶	۲	۵	۷	
۲	۹	۷	۳	۵	۴	۱	۶	۸	
۴	۵	۶	۹	۱	۸	۷	۳	۲	
۸	۱	۳	۷	۶	۲	۹	۴	۵	

دانشتنتی‌ها

راهکارهایی برای کاهش وزن و فشار خون

متخصصان در ایالات متحده مدعی شدند که محدود کردن غذا خوردن بین ساعت‌های ۷ صبح تا ۳ بعدازظهر می‌تواند به کاهش وزن و همچنین کاهش فشارخون کمک کند. آزمایشی روی ۹۰ فرد بزرگسال و دارای اضافه‌وزن در ایالات متحده نشان داد افرادی که باه زمانی غذا خوردنشان را به اوایل روز محدود کردند در مقایسه با سایر افرادی که در دیگر ساعت‌های روز محدودیت غذا خوردن داشتند، حدود ۲.۵ کیلوگرم بیشتر کاهش وزن را تجربه کردند. این افراد همچنین موفق شدند فشارخونشان را در یک دوره ۱۴ هفته‌ای کاهش دهند. متخصصان در این مطالعه می‌گویند که براساس نتایج به‌دست‌آمده از آزمایش روی این افراد، احتمالاً می‌توان نتیجه گرفت که تغذیه با محدودیت زمانی در ساعت‌های اولیه روز ممکن است درمانی موثر برای چاقی و فشارخون بالا باشد. آنها همچنین ادعا کردند که این زمان بندی برای تغذیه می‌تواند با کاهش خستگی و کاهش احساس افسردگی مرتبط باشد. به گفته این متخصصان، افرادی که به برنامه تغذیه در ساعت‌های اولیه روز پایبند باشند ضمن اینکه چربی بیشتری از دست می‌دهند، قدرت بدنی و نشاط بیشتری نیز دارند. این کار آزمایشی بالینی در فاصله اوت ۲۰۱۸ تا آوریل ۲۰۲۰ انجام شد. شرکت‌کنندگان، بزرگسالان ۲۵ تا ۷۵ ساله مبتلا به چاقی بودند که راهکار کاهش وزن را از طریق کلینیک پزشکی دانشگاه آلاباما در بیمارستان برمنینگام دریافت کردند. نویسندگان این مقاله خاطر نشان کردند: شرکت‌کنندگان به‌طور میانگین شش روز در هفته این زمان بندی تغذیه‌ای را رعایت کردند و اغلب آنها دست‌کم پنج روز در هفته از این راهکار استفاده کردند. آنها تلاش کردند با وجود چالش‌هایی مانند فعالیت‌های اجتماعی عصرگاهی و برنامه‌های شغلی، پایبندی به این زمان بندی را رعایت کنند و میزان رضایت، بین گروه‌های شغلی مختلف یکسان بود. به گفته آنها، حدود ۴۱ درصد از شرکت‌کنندگان پس از پایان این تحقیق اعلام کردند که همچنان تمایل دارند به زمان بندی تغذیه‌شان ادامه دهند. به گفته این متخصصان، این زمان بندی تغذیه‌ای لازم است به عنوان رویکردی کم‌هزینه و آسان برای بهبود سلامت و درمان بیماری‌ها بررسی و آزمایش شود. با این حال، برای تأیید اینکه آیا این شیوه‌ها دست‌دادن چربی برای همه افراد مناسب است یا خیر، انجام مطالعات و آزمایشات بیشتری مورد نیاز است.

نکته

فواید استرس برای عملکرد مغز

یک مطالعه جدید نشان داده است که سطوح پایین تا متوسط استرس می‌تواند به توسعه انعطاف پذیری و کاهش خطر اختلالات سلامت روان مانند افسردگی و رفتارهای ضد اجتماعی کمک کند. استرس کم تا متوسط به افراد کمک می‌کند تا با موقعیت‌های استرس‌زا در آینده مقابله کنند. به گفته نویسندگان این مطالعه اگر در محیطی با سطح معینی از استرس قرار دارید، می‌توانید مکانیسم‌هایی را برای رویارویی با آن ایجاد کنید که به شما امکان می‌دهد کارمند کارآمدتر و موثرتری شوید و برای داشتن عملکردی بهتر، خود را به شکل مناسب سازماندهی کنید. استرس ناشی از مطالعه برای امتحان، آماده‌شدن برای یک جلسه بزرگ در محل کار، یا صرف ساعت‌های طولانی تر برای بستن یک معامله می‌تواند منجر به رشد شخصی شود و اخراج یک فرد ممکن است او را وادار کند تا در نقاط قوت خود تجدینظر و تصمیم بگیرد که آیا باید در رشته خود بماند یا درگیر کار جدیدی شود، اما با این وجود خطر مزین مقدار کم تا متوسط استرس و استرس زیاد، خط باریکی است. طبق این مطالعه، استرس خوب ممکن است به عنوان واکنشی در برابر تأثیر ناملا میات در آینده عمل کند. در این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۲۰۰ بزرگسال جوان که سطح استرس درک شده خود را گزارش کرده بودند را با استفاده از پرسشنامه‌ای که معمولاً در تحقیقات مورد استفاده قرار می‌گیرد، تجزیه و تحلیل کردند تا بفهمند افراد تحت استرس چگونه زندگی خود را از بیرون کنترل می‌کنند. شرکت‌کنندگان به سوالاتی در مورد اینکه چندبار افکار یا احساسات خاصی را تجربه کرده‌اند، پاسخ دادند. مانند: چقدر در ماه گذشته، از اتفاقی که غیرمنتظره رخ داده است ناراحت شده‌اید؟ و چندبار، از ماه گذشته، متوجه شدید که نمی‌توانید تمام کارهایی را که باید انجام می‌دادید، انجام دهید؟ سپس توانایی‌های عصبی شناختی آنها با استفاده از آزمون‌های مرتبط با توجه، توانایی سرکوب پاسخ‌های خودکار به محرک‌های بصری، انعطاف پذیری شناختی، یا توانایی جابه‌جایی بین کارها، حافظه توانایی تصویر شامل به‌خاطر سپردن دنباله‌های طولانی تر از چیزها، حافظه کاری و ... ارزیابی شد. محققان این نتایج را با پاسخ‌های شرکت‌کنندگان به معیارهای متعدد اضطراب، مشکلات توجه و پر خاشگری و سایر مشکلات رفتاری و عاطفی مقایسه کردند. تجزیه و تحلیل نشان داد که سطوح پایین تا متوسط استرس در نظر روانی مفید است و به‌طور بالقوه به عنوان نوعی واکنش‌ساز علیه علائم سلامت روان عمل می‌کند. در این مطالعه آمده است: بیشتر ما تجربه‌های منفی داشته‌ایم که در واقع ما را قوی‌تر می‌کند. تجربیات خاصی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند مهارت‌هایی را توسعه دهید که شما را برای آینده آماده می‌کند. توانایی مقاومت در برابر استرس و ناملا میات بسته به فرد بسیار متفاوت است. عواملی مانند سن، استعدادها، ژنتیکی و وجود جامعه‌ای حمایتگر برای مراجعه به آن در مواقع ضروری، در نحوه برخورد افراد با چالش‌ها نقش دارد. در حالی که کمی استرس می‌تواند برای شناخت مفید باشد، اما در همین هشدار داده شده است که سطوح بالای مداوم استرس هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی بسیار مضر خواهد بود؛ به گونه‌ای که استرس در یک نقطه خاص سمی می‌شود. به عنوان مثال استرس ناشی از زندگی در فقر شدید یا مورد آزار قرار گرفتن می‌تواند عواقب بسیار بدی برای سلامتی و روان فرد داشته باشد و همه چیز از سیستم ایمنی گرفته تا هیجانات و عملکردهای مغز را تحت تأثیر قرار دهد.

