روان و فرهنگ

دکتر سامان توکلی*

روابط بین‌فردی و تاثیر شیوه‌های فرزندپروری بر آن

– همه کار می‌کرد تا دیگران از او راضی باشند و او را تایید کنند. اگر کسی به او انتقاد می‌کرد یا به شدت خشمگین می‌شد و پرخاش می‌کرد یا در خود فرو می‌رفت و افسرده می‌شد. این حالت ادامه داشت تا زمانی که دوباره بتواند در جایی تایید بگیرد.

– نگران بود همسرش «آنقدر که باید» او را دوست نداشته باشد و همیشه در رفتارهایش نشانه‌هایی از بی‌توجهی به خودش را می‌دید. تحمل دوری همسرش را نداشت و سعی می‌کرد تا بیشتر توجه او را به دست بیاورد. گاهی به شکلی افراطی به او محبت می‌کرد و گاهی که احساس بی‌توجهی داشت با نیش و کنایه با او حرف می‌زد. همسرش می‌گفت: «از این رفتارهای او احساس خفگی می‌کنم. انگار من فقط برای این وجود دارم که به او احساس رضایت بدهم. اصلاً فکر نمی‌کند من هم آدمم و سلیقه‌ها و خواسته‌های خودم را دارم. برای من این حق را قائل نیست که زمانی را هم به خواسته‌های خودم برسم.»

– رابطه عاطفی‌اش که قطع شد، احساس تنهایی و سرخوردگی می‌کرد. این حالت آنقدر شدید بود که خودش می‌گفت: «وقتی تنها می‌شوم، اصلاً نمی‌توانم زندگی کنم. احساس تنهایی و بی‌قراری شدید می‌کنم. انگار چیزی گم کرده‌ام که بدون آن نمی‌شود زندگی کرد. این وقت‌ها احساس می‌کنم باید هر طور شده رابطه دیگری را شروع کنم و اغلب این رابطه‌ها هم در نهایت ناموفق بوده‌اند و این احساس تنهایی و درماندگی‌ام هر بار بیشتر می‌شود.»

– در کارش توجهی که انتظار داشت به او نشده بود. عصبانی بود و می‌گفت تصمیم دارد کارش را ترک کند، چون این وضعیت نشان می‌دهد آنان برای کار خوب ارزشی قائل نیستند و بین کسانی که کارشان را خوب انجام می‌دهند با بقیه فرقی نمی‌گذارند. وقتی از او پرسیدم چرا احساس بی‌توجهی یا تایید نشدن آنقدر زیاد او را به هم می‌ریزد، با تعجب نگاهم کرد و پرسید: «مگر دیگران از توجه و تحسین بدشان می‌آید؟ خب همه نیاز به تایید دارند...»

مثال‌های بالا نمونه‌هایی هستند از تعاملات با دیگران و مشکلاتی که در آنها به وجود می‌آید. این جمله را همیشه گفته‌ایم و شنیده‌ایم که «انسان موجودی است اجتماعی». انسان‌ها در کنار یکدیگر زندگی می‌کنند و در این زندگی اجتماعی چیزهایی به دست می‌آورند و برای آن بهایی نیز می‌پردازند. زندگی اجتماعی انسان‌ها ایجاب می‌کند قواعدی را تعیین کنند و به آن پایبند باشند تا با رعایت حقوق یکدیگر، این همجواری ممکن شود. زندگی اجتماعی ایجاب می‌کند انسان‌ها خواسته‌ها و امیال خود را با دیگران و جامعه هماهنگ کنند: از برخی چشم بپوشند، برخی را به تعویق بیندازند و برخی دیگر را تعدیل کنند. انسان اجتماعی نمی‌تواند فقط به خواسته خود توجه کند و هر آنچه می‌خواهد را در هر زمان و به هر شکلی به دست بیاورد. تن در دادن به قواعد زندگی اجتماعی بهایی است که انسان برای زیستن در کنار دیگران می‌پردازد. اما از سوی دیگر، انسان‌ها در این همزیستی و زندگی در کنار یکدیگر به نیازهای یکدیگر نیز پاسخ می‌دهند و نیازهای مادی و معنوی یکدیگر را برآورده می‌کنند. با تعامل انسان‌ها در زندگی اجتماعی آشناییم. می‌دانیم که اگر قرار است ماشینی را از کسی بخریم، باید در ازای آن چیزی بپردازیم. پذیرفته‌ایم که رابطه‌مان با دیگران مبتنی بر بده‌بستانی است که در نهایت هر یک از طرفین فایده خود را می‌برد. انتظار نداریم کسی ماشین و خانه‌اش را «به رایگان به ما بفروشد». اما این موضوع در زندگی عاطفی و روابط نزدیک خانوادگی و دوستی گاهی آنقدرها هم روشن نیست. آیا در رابطه دوستی هم در ازای حمایت و همراهی‌ای که می‌گیریم، باید چیزی بدهیم؟ ظاهراً پاسخ منطقی آن است که «بله، اگر انتظار محبت از کسی داری، تو هم باید به او محبت کنی». اما واقعاً و در عمل چه اتفاقی می‌افتد؟ تایید و توجه و محبت دیگران تا چه اندازه در زندگی افراد اهمیت دارد؟ اگر «دیگری» به ما توجه نکرد، یا آنچنان که ما انتظار داریم توجه نکرد، چه می‌شود؟ اصلاً اگر «دیگری» دیگر نبود، اگر رابطه‌ای قطع شد یا به هر دلیلی دوری و جدایی اتفاق افتاد چه می‌شود؟

نگاه روانکاوانه به روابط افراد به یکدیگر می‌تواند به درک این موضوعات کمک کند. یکی از تاثیرگذارترین اتفاقات در حوزه اندیشه در قرن بیستم پدیدآیی روانکاوی بوده است. جدا از انتقادهایی که به آن شده است، کاربرد روانکاوی، علاوه بر شناخت حالات روانی و ذهنی انسان و درمان بیماران، چنان در همه شئون زندگی فکری انسان گسترده شد که تقریباً هیچ حوزه‌ای از معرفت نیست که به نوعی در تماس و ارتباط با آن قرار نگرفته باشد و از نظریه‌های آن سود نبرده باشد. تاثیر روانکاوی بر درک پدیده‌های ذهنی به مطالعات فرهنگی و بررسی آثار ادبی و هنری و کل زندگی روزمره آشکار است. این تاثیر به گونه‌ای است که حتی واژگان روانکاوی جزیی از زبان روزمره شده است. روزی نیست که جملاتی از این قبیل را نشنویم یا خود به کار نبریم که: «ناخودآگاه فلان کار را کردم». دیدگاه روانکاوانه از زمان پیدایش خود در آغاز قرن بیستم تاکنون تغییر و تحولات گسترده‌ای پیدا کرده و مکاتب نظری مختلفی در درون آن شکل گرفته است؛ و همچنان یکی از عمده‌ترین دیدگاه‌ها برای درک و شناخت ذهن انسان و درمان اختلالات آن است. یکی از موضوعات اصلی و مرکزی در نظریه‌های روانکاوی، موضوع رابطه انسان با دیگران است که به‌خصوص در مکاتب «رابطه با ابژه» و «روانشناسی خود» جایگاهی خاص دارد. در این دیدگاه انسان از همان آغاز و حتی پیش از تولد، در رابطه با دیگران و پیش از همه در رابطه با مادر، پدر، و خواهران و برادران قرار دارد. این رابطه‌های اولیه کودک با دیگران، نقشی اساسی در شکل‌گیری ذهن و شخصیت انسان دارد و نگاه او به خود و اطرافیان و دنیا را می‌سازد و چگونگی رابطه‌مندی او با دیگران را در آینده تعیین می‌کند. کودک انسان در زمان تولد بسیار ناتوان است و حیاتش متکی به حمایت و نگهداری مادر یا جایگزین اوست. نوزاد انسان از نوزاد موجودات دیگر ناتوان‌تر است و وابستگی‌اش به والدین برای رفع نیازهای پایه‌ای و زیستی خود بسیار شدید است. نه می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای خود را برآورده کند، نه قادر به دفع خطری است، نه بدنش در برابر سرما و گرما مقاوم است و نه حتی می‌تواند بر اعمال دفعی خود کنترل داشته باشد. نوزاد انسان در حالتی از وابستگی مطلق به مادر پا به دنیا می‌گذارد و حتی هنوز درکی از مفهوم «خود» و «دیگری» ندارد. بین «خود» و «دیگری» مرزی نمی‌شناسد. انگار مادر با او یکی است و هر زمان که نیازی دارد، مادر است که برآورده‌اش می‌کند. بین «خود» و «دنیای اطراف» هم مرزی نمی‌شناسد. حتی مرز بین «واقعیت» و «خیال» هم برای او درهم است. برای او خیال می‌تواند به اندازه واقعیت «واقعی» باشد و به همان اندازه باعث رضایت و لذتش شود یا برعکس هراسناک و ناکام‌کننده باشد. کودک گرسنه می‌تواند با مکیدن انگشت خود به طور توهمی بر احساس گرسنگی غلبه کند و مکیدن انگشت می‌تواند همان رضایتی را به او بدهد که تغذیه و خوردن شیر مادر. در این دوره، نوعی «تفکر جادویی» وجود دارد که در آن خیال برابر با خود واقعیت است یا می‌تواند واقعیت را ایجاد کند. این ویژگی‌ها به کودک احساس توانمندی مطلق می‌دهد. ذهن و خیال اوست که دنیا را می‌سازد.

اما به‌تدریج کودک مرزهای خود با دنیا و اطرافیان را می‌شناسد. می‌فهمد که او از مادر جداست اما همچنان در رابطه‌ای نزدیک با مادر و بعد پدر و خواهر و برادر قرار دارد. درک کودک از خود به وسیله نوع نگاه و رابطه مادر با کودک به دست می‌آید. کودک در نگاه مادر خود می‌بیند که دوست‌داشتنی و توانمند است، یا دست و پاچلفتی و بی‌اهمیت. رابطه با مادر (یا جایگزین او) رابطه‌ای اساسی در شکل‌گیری هویت کودک دارد. اما رابطه با مادر چگونه باید باشد تا کودک فعلی در آینده به بزرگسالی تبدیل شود که بتواند با دیگران رابطه‌ای بالغانه برقرار کند، و در رابطه با دیگران اما مستقل و متکی به خود باشد، نه از دیگران اجتناب کند و نه آنچنان وابسته باشد که با نبودن‌شان در هم بریزد؟ آیا اگر همه خواسته‌های کودک فوراً و به همان شکل که می‌خواهد برآورده شود، به او توانایی رابطه بالغانه با دیگران را می‌دهد؟ ناکامی‌ها و پاسخ داده نشدن به نیازهای اولیه کودک چه تاثیری بر رشد شخصیت او خواهد گذاشت؟ شیوه فرزندپروری و تربیت فرزند چگونه باید باشد؟ آیا مادر باید «کاملاً خوب» باشد و به همه نیازهای کودک فوراً پاسخ بدهد یا باید «به اندازه کافی» خوب باشد؟ بسیاری از افراد این نگرش را دارند که عامل بروز آسیب روانی و مشکلات شخصیتی در افراد، عدم توجه و تایید در دوره کودکی یا تامین نشدن خواسته‌هایشان است بنابراین تصور می‌کنند شیوه ایده‌آل فرزندپروری دقیقاً خلاف آن است و والدین باید همه تلاش خود را برای آسایش و تامین خواسته‌های کودک بکنند تا او بتواند بدون سرخوردگی رشد کند و به اصطلاح «عقده‌ای» نشود. اما در واقع هر دو این حالت‌ها، یعنی اینکه متناسب با سن و رشد و توانایی‌ها به نیازهای او پاسخ داده نشود (مادر کاملاً بد)، یا برعکس همه خواسته‌های کودک برآورده شود و همواره مورد تایید و توجه قرار بگیرد (مادر کاملاً خوب) نمی‌توانند باعث شکل‌گیری شخصیتی مستقل در فرد بشوند که به او توانایی برقراری ارتباط بالغانه و متقابل با دیگران را بدهد. هر دو این شیوه‌های فرزندپروری می‌توانند آسیب‌هایی در شخصیت فرد ایجاد کنند که از سویی باعث اختلال در رابطه با دیگران و از سوی دیگر باعث تجربه مکرر علائم اضطراب و افسردگی و عدم رضایت از زندگی در فرد می‌شود. پس شیوه فرزندپروری مناسب کدام است؟ الگوی مناسب‌تر فرزندپروری به شکلی است که در آن مادر «به اندازه کافی» خوب باشد؛ نه کاملاً بد و دائماً ناکام‌کننده، و نه کاملاً خوب و دائماً ارضاکننده. مفهوم «مادر به اندازه کافی خوب» و تاثیر آن بر شخصیت فرد را در نوشته‌های بعدی پی می‌گیرم.

*روانپزشک و روان‌درمانگر

مشاجره را به یک عادت طبیعی تبدیل نکنید

اختلاف طبیعی است، دعوا نکنید

هر انسانی نیاز به امنیت روانی دارد. همه افراد موظف هستند شرایط لازم را برای خود و شریک زندگی‌شان تامین کنند. روش‌هایی از قبیل عیب‌جویی، لجبازی، سرزنش، داد و فریاد کردن، کتک زدن، بددهنی و مشاجره کردن نه‌تنها احساس ناامنی ایجاد می‌کند بلکه موجب اضطراب و تنفر از هم می‌شود. به گزارش سایت پزشکان بدون‌مرز، افرادی که شکایت می‌کنند که همسرشان به آنان احترام نمی‌گذارد یا به حرف آنها توجه نمی‌کند، باید به بررسی و ارزیابی رفتار خود بپردازند و ببینند چه کارهایی کرده‌اند یا چه رفتارهایی از خود نشان داده‌اند که با این وضعیت روبه‌رو شده‌اند؟ بدیهی است اگر شما می‌خواهید همسرتان رفتارش را تغییر دهد، شما باید رفتار خود را مورد ارزیابی و بازنگری قرار دهید. مشاجره می‌تواند بر سر مسائلی از قبیل طرز لباس پوشیدن، نحوه برخورد با دیگران، دوستان و افراد فامیل، شغل، اقتصاد خانواده، و تصمیمات مهم زندگی و به طور کلی همه چیز باشد. اگر بدانید که شما تنها کسی نیستید که با همسر خود مشاجره می‌کنید، شاید کمی احساس راحتی به شما دست دهد. اما بسیاری از افراد در اکثر اوقات در حال مشاجره هستند و این موضوع می‌تواند ضمن آنکه موجب ناراحتی و نگرانی شما شود، باعث خستگی و فرسایش روحی شما شود. البته این امکان هم وجود دارد که بر سر مسائل بسیار کم‌اهمیت مثلاً برای شام چه غذایی سرو شود یا امشب کجا مهمانی برویم بحث شود.

کاملاً طبیعی است که زوج‌ها بر سر مسائل مختلف با یکدیگر اختلاف نظر داشته باشند و گاهی با هم بحث و مشاجره کنند اما نباید مشاجره به یک عادت طبیعی تبدیل شود. افراد طبیعی هنگام انجام یک مشاجره با هم وارد بحث می‌شوند و دارای قضاوت صحیحی بوده و به یکدیگر فرصت گوش کردن و حرف زدن می‌دهند. اما متاسفانه اغلب اوقات قدرت قضاوت افراد به هم می‌ریزد، درست به هم گوش نمی‌کنند و حتی در شرایط بحرانی کارشان به نزاع می‌کشد. زمانی که با همسرتان در حال جر و بحث هستید، افکار مختلفی به ذهن شما می‌رسد. چرا باید بر سر هم فریاد بکشید؟ آیا این امر به آن معناست که همدیگر را دوست ندارید؟ آیا قصد دارید همدیگر را تحقیر کنید؟

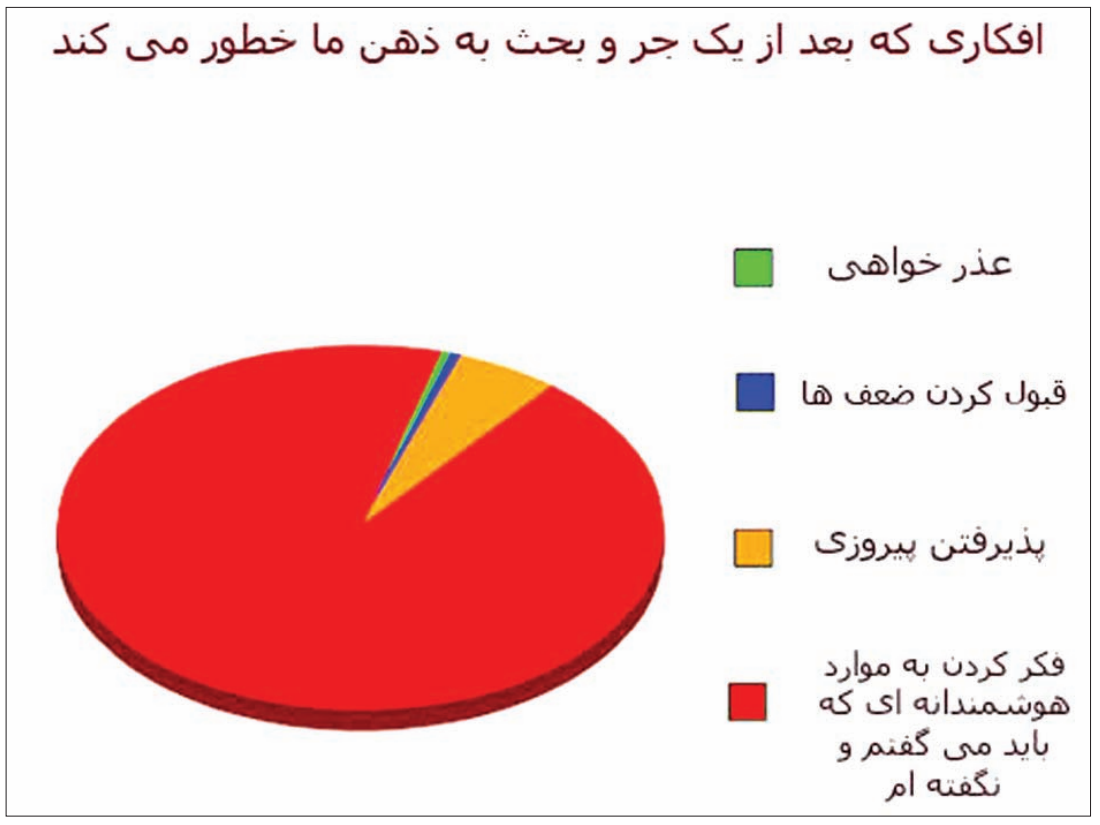
جالب است بدانید گرفتن نتیجه‌های واهی از جر و بحث‌های خانوادگی، کار عاقلانه‌ای به شمار نمی‌رود و در اکثر موارد مشاجره نتیجه خوب و منطقی در پی نخواهد داشت و در اغلب موارد مشاجرات خانوادگی تنها به افراد اجازه می‌دهد خود را تخلیه احساسی کنند. و حتی می‌تواند اعتماد، علاقه و رابطه عاطفی را کاهش دهد.

وجود احساسات، عقاید، و اهداف مختلف، در افراد متفاوت، یک امر کاملاً طبیعی قلمداد می‌شود. اولین گام به سوی برخورداری از یک رابطه دوطرفه و صمیمانه صحبت کردن درباره همین تفاوت‌هاست. تمام افراد دنیا از این حق برخوردار هستند که احساسات خود را بیان کرده، عقاید شخصی خود را ابراز کنند و حتی اختلاف‌نظرهای خود را نیز به زبان بیاورند. گاهی اوقات زوج‌ها نسبت به تفاوت‌های موجود آنچنان سرسختی از خود نشان می‌دهند که گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز آنها تبدیل به مشاجره می‌شود. بهتر است چنین جر و بحث‌هایی به سرعت خاتمه پیدا کند. افراد از یکدیگر عذرخواهی کرده، آشتی کنند و به روال عادی زندگی‌شان بازگردند.

همیشه فرض کنید همسرتان امروز، روز بدی را پشت سر گذاشته، احساس خوبی ندارد، تحت فشار شدید استرس‌های روزمره قرار دارد... (درست شبیه زمانی که خود شما با این حالات روبه‌رو هستید) پس سعی کنید او را درک کنید و با ملایمت و آرامش او را نیز به آرامش سوق دهید. به هرحال او نیز انسان است و درست مانند خود شما زمانی که ناراحت می‌شود، ممکن است فریاد بکشد، گریه کند، و حرف‌هایی بزند که هیچ قصد و غرضی از به زبان آوردن آنها ندارد. خیلی از افراد خونسردی خود را به راحتی در شرایط مختلف از دست می‌دهند. بنابراین این بار که همسرتان بداخلاقی می‌کند و شروع به مشاجره و بحث می‌کند، تصور نکنید که حتماً باید بدترین اتفاق به وقوع بپیوندد. شما می‌توانید وضعیت موجود را کنترل کنید و آرامش را به خود و همسرتان بازگردانید. گاهی اوقات زمانی که زوجین با یکدیگر بحث می‌کنند، داد و فریادها رفته‌رفته زیاد می‌شود و اهانت‌ها و کلمات خشن و ناگواری شنیده می‌شوند. هر چند این امر در برخی از خانواده‌ها رواج دارد، اما اصلاً درست نیست. افراد نباید به خود اجازه دهند روی ارزش فردی دیگران پا بگذارند، شخصیت آنها را خرد کنند و هر حرفی را که به ذهن‌شان می‌رسد، بر زبان جاری سازند. فراموش نکنید او همان فردی است که بارها به شما گفته بسیار دوست‌تان دارد. گاهی اوقات نزاع‌های خانوادگی از مرزهای خود خارج شده و با هل دادن طرف مقابل، پرتاب کردن اشیا و وارد کردن ضربه به دیگری همراه می‌شود. حتی اگر طرفین از نظر فیزیکی نیز آسیب نبینند، باز هم مشاجره از حد طبیعی خود خارج شده تلقی می‌شود. در این شرایط یکی از طرفین قصد دارد با تهدید و ارعاب، کنترل امور را به دست گیرد. چنین بحث‌هایی به هیچ وجه طبیعی قلمداد نمی‌شوند. این همان زمانی است که لازم است مشاوره با یک متخصص باتجربه صورت گیرد. زمانی که دعواهای خانوادگی فیزیکی می‌شود یا با تهدید همراه می‌شود، هر دو طرف باید تحت آموزش قرار بگیرند. که چگونه می‌توانند خشم خود را کنترل کنند. فراموش نکنید شما با همسرتان بارها قرار گذاشته‌اید آرام، خونسرد، و مهربان و باشعور باشید. و اینک میزان محبت شما با افزایش و تکرار تعداد دفعات دعواها و شدت مشاجرات و کتک‌کاری کاهش می‌یابد. اگر زوج‌ها در مورد مسائل کوچک و پیش‌پاافتاده با یکدیگر جر و بحث کنند، این امر می‌تواند تا حدی بیش از سایر مسائل ناراحت‌کننده و دردآور باشد. اگر شما و همسرتان هر چند وقت یک بار با هم مشاجره می‌کنید، زیاد خودتان را ناراحت نکنید. هیچ خانواده کاملی وجود ندارد. حتی در شادترین خانواده‌ها هم مشکلاتی به وجود می‌آید و اعضای آن با یکدیگر بحث می‌کنند، افراد خانواده موظف هستند مسائلی را که آزارشان می‌دهد، تشخیص داده و در مورد آنها با یکدیگر گفت‌وگو کنند. خوشبختانه در این صورت به راحتی قادرند به مصالحه و سازش دست پیدا کنند. با به‌کارگیری این شیوه تمام افراد احساس بهتری می‌کنند و زندگی آنها به حالت عادی خود بازمی‌گردد.

عضویت در یک خانواده به این معناست که تمام اعضای آن باید قدمی در جهت بهبود زندگی سایرین بردارند و کاری کنند که همه افراد احساس خوشبختی نسبی داشته باشند. گرچه بحث و مشاجره در هر خانواده‌ای اجتناب‌ناپذیر است، اما با گذشت و درک منطقی از وضعیت روحی طرف مقابل می‌توان اوضاع را کنترل کرد و بهترین نتیجه را از یک بحث منطقی گرفت. فراموش نکنید با عشق، درک متقابل و کمی تلاش تقریباً تمام مشکلات قابل حل هستند. هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید بلکه با خودش و وضعیت قبلی و کنونی او مقایسه کنید. سعی کنید رفتارهای مطلوب او را نزد دیگران به ویژه افرادی که او برای نظرشان احترام قائل است متذکر شوید، از او قدردانی کنید. تشویق، تایید و تحسین رفتارهای مطلوب همسر و تقویت نقاط قوت او مهم‌ترین روش برقراری ارتباط سالم با همسر است.

در انتها به آماری نگاه کنید که نشان می‌دهد نه‌تنها در اکثر اوقات نتیجه یک مشاجره رضایت‌بخش نیست بلکه می‌تواند زمینه‌ساز مشاجرات بعدی باشد.



نگاه به درون

دکتر علی خرسند*

کودکان آزاردیده عمر کوتاه‌تری دارند

تجربه استرس‌های ناشی از کودک‌آزاری یا فقر در دوران کودکی می‌تواند عمر را کوتاه کند.

پژوهشگران می‌گویند نتایج چندین مطالعه نشان می‌دهد تجربه استرس‌های ناشی از کودک‌آزاری یا فقر در دوران کودکی، می‌تواند به بروز بیماری‌های قلبی، التهاب بافت‌ها و افزایش سرعت پیر شدن سلول‌ها بینجامد.

گروهی از روانشناسان اخطار دادند سختی‌ها و استرس‌های دوران کودکی به بیماری‌های طولانی‌مدت و مرگ زودرس منجر می‌شود.

محققان انجمن روانشناسی امریکا معتقدند تجربه‌های تلخ در ابتدای زندگی آثار طولانی‌مدتی را به دنبال دارد.

در یکی از این مطالعات محققان دانشگاه پیتزبورگ به بررسی ارتباط بین زندگی فقیرانه و علائم زودرس بیماری‌های قلبی در میان ۲۰۰ نوجوان سالم پرداختند.

این محققان دریافتند فرزندان خانواده‌های فقیرتر فشار خون بالاتر و عروق خونی سفت داشتند. این افراد ضربان قلب تندتر و خلق و خوی تهاجمی‌تر هم داشتند و خشمگین‌تر از سایرین بودند.

دکتر کارن متیو سرپرست این گروه تحقیقاتی معتقد است استرس‌های مختلف در زندگی این افراد می‌تواند باعث ایجاد فشار خون بالا و التهاب در بدن شده و منجر به تخلیه ذخایر انرژی شود. این اتفاقات خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

همچنین مطالعه دیگری در ایالت اهایوی امریکا نشان می‌دهد وقایع دوران کودکی مانند مرگ والدین یا سوءاستفاده، افراد را نسبت به اثرات استرس حساس‌تر می‌کند و حتی طول عمرشان را کاهش می‌دهد.

نتایج این مطالعات که در نشست انجمن روانشناسی امریکا ارائه شد، نشان می‌دهد تجربه‌هایی که در سال‌های اولیه زندگی کسب می‌شود می‌توانند «تاثیرات مادام‌العمری» بر سلامت فرد داشته باشند.

محققان دانشگاه پیتزبورگ در مطالعه‌ای که انجام دادند رابطه فقر و علائم اولیه بیماری‌های قلبی را در ۲۰۰ نوجوان سالم بررسی کردند.

در مطالعه دیگری که همین گروه تحقیقاتی انجام داد، مشخص شد کودکانی که از خانواده‌های فقیرتر هستند، بیشتر از دیگران در موقعیت‌های اجتماعی که در آن مورد استهزا قرار می‌گیرند، احساس عدم امنیت و تهدید شدن می‌کنند.

کارن متیو که رهبری این تحقیقات را بر عهده داشته، می‌گوید: این یافته‌ها تاییدی بر تحقیقات پیشین است که نشانگر ارتباط بیماری‌های قلبی و دوران کودکی پراسترس بوده است.

او گفت: موقعیت‌های استرس‌زا و غیرقابل پیش‌بینی موجب می‌شود کودکان در مقابل خطرهایی که احساس می‌کنند، «فوق‌العاده حساس» شوند.

این محقق افزود: «بنابراین، ارتباط با دیگران برای آنها منشاء استرس می‌شود و می‌تواند منجر به بالا رفتن فشار خون، افزایش میزان التهابات و از بین رفتن ذخیره‌های بدن شود که این موضوع احتمال ابتلا به امراض قلبی را افزایش می‌دهد.»

تحقیقات دیگری که در دانشگاه اهایو انجام شده نشان می‌دهد کسانی که در دوران کودکی مرگ والدین‌شان را تجربه می‌کنند یا مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند، در طول زندگی نسبت به تاثیرات استرس آسیب‌پذیرترند و حتی از طول عمر کمتری برخوردارند.

در این تحقیق ۱۳۲ بزرگسال مورد مطالعه قرار گرفتند و وضعیت جسمی آنها از لحاظ مختلف بررسی شد. آنها همچنین پرسشنامه‌ای در مورد پیشینه خود در کودکی تکمیل کردند که از لحاظ افسردگی، سوءاستفاده یا مورد غفلت قرار گرفتن، اطلاعاتی را در اختیار گروه تحقیقاتی قرار می‌داد.

این آزمایش نشان می‌داد کسانی که در کودکی با مشقت‌هایی مواجه بوده‌اند، «تلومرهای» کوتاه‌تر و التهاب خون بالاتری دارند. کسانی که در کودکی چندین دشواری را تجربه می‌کنند ممکن است هفت تا ۱۵ سال از عمرشان کاسته شود.

جانیس کیکولت گلاسر، که رهبری این تحقیق را بر عهده دارد، گفت: «سختی‌های دوران کودکی تاثیرات طولانی‌مدتی بر سلامت فرد می‌گذارد و می‌تواند التهاب و پیر شدن زودهنگام سلول‌ها را در مقایسه با کسانی که چنین تجاربی ندارند، به دنبال داشته باشد.»

وی گفت: «پیشتر تاثیر استرس‌های دوران کودکی بر سلامت روان مشخص شده بود، اما این اولین بار است که تاثیر استرس بر سلامت جسمی بررسی می‌شد.»

* روانشناس

سودوکو شماره ۱۴۲

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

3		5			9			6
	1	4						
			2	6		3		
	7			5				
	6		1		2		8	
				3			9	
		7		9	6			
						6	5	
8			3			1		4

حل سودوکو شماره ۱۴۱

6	4	8	3	5	1	7	9	2
1	9	2	6	7	8	4	3	5
7	3	5	4	2	9	1	8	6
3	7	6	1	4	5	8	2	9
8	1	9	7	6	2	5	4	3
2	5	4	8	9	3	6	7	1
9	6	7	5	3	4	2	1	8
5	8	3	2	1	7	9	6	4
4	2	1	9	8	6	3	5	7

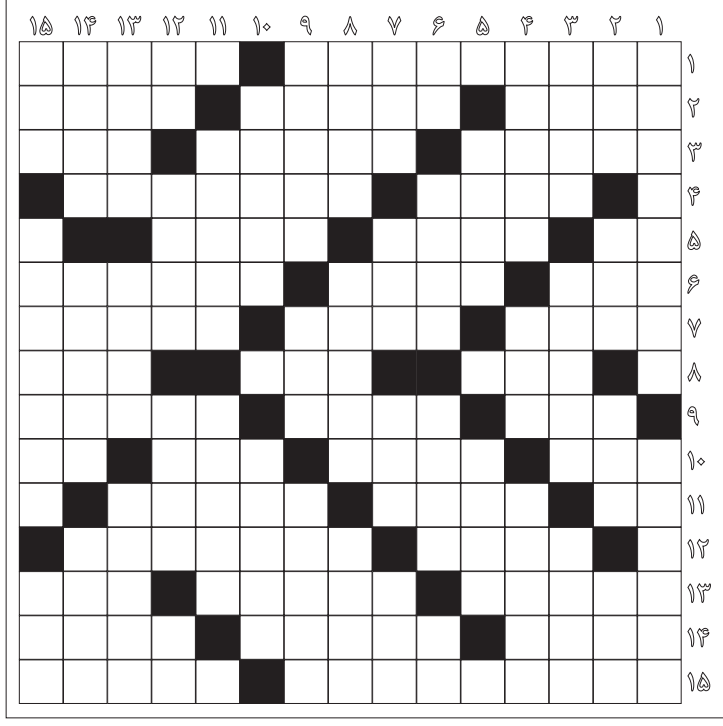
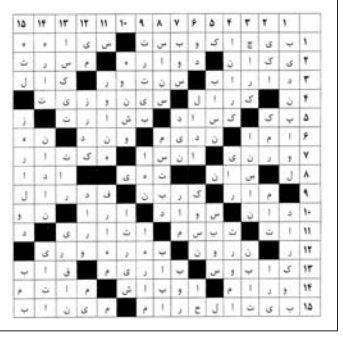
جدول شماره ۱۱۳۴

افقی

۱- اپتومتری- وسیله تغییر جریان ۲- کره ما- مامور عملیات ویژه نظامی- نمایشنامه یا داستانی غم‌انگیز و شادی‌بخش ۳- نقاش فرانسوی قرن نوزدهم- برای تاکید و تایید چیزی- آغاز کار ۴- ملاطفت- میوه گیاه جالیزی ۵- آزاد، رها- کوبنده خانگی- دیوار دژ ۶- لقب مردان- رقیب دیوار- اجداد ۷- جانوری با پوزه دراز- وسیله حمل بار- پایتخت تبت ۸- چاک- بشقاب بزرگ- طریق ۹- از نسل علی و فاطمه- زیانکار- از رگ‌های مهم بدن ۱۰- ابزار عمران- میوه هندی- هر فصل کتاب- حرف فاصله ۱۱- خاندان- علم ارقام- گرامر به هم ریخته ۱۲- قدیم، کهن- مسموم ۱۳- زیرشلواری- بازی نهایی- سو، جهت ۱۴- چهره‌آرا- مدارای وارونه- قوم مغول ۱۵- پایتخت فلسطین- اندام نورس شاخه.

عمودی

۱- مجد- انعکاس ۲- کشور آسیایی- دیدار- آب مخرب- پیامبر ۳- گاز تبلیغاتی- فولاد زنگ‌نزن- پند ۴- شکوفه کردن درختان- عبارت جادویی- پایتخت کشور کانادا ۵- داستان بلند- در مقام استجابت دعا گفته می‌شود ۶- از الفبای زبان آلمانی- پول مشترک کشورهای عضو اتحادیه اروپا- دیفتری- مادر عرب ۷- پول فلزی- صدای بلند- اسفنج مصنوعی- اختلاف ۸- رقعه- شاخه‌ای از ریاضی- افزون ۹- جمع جانب- از ماه‌های تابستان- فارغ‌التحصیل رشته برق ۱۰- رنود- پایگاه هوایی در شمال کابل ۱۱- ماه چهارم سال میلادی- آهو ۱۲- دوستی- لقب حضرت ابراهیم خلیل- مایه عذاب و دردسر- دوم شخص مفرد ۱۳- تیز و قاطع- ادویه محبوب هندی‌ها- ده ۱۴- چرند- دربند بودن- خروشان ۱۵- مورچه- مامن- نوعی سبزی.



حل جدول شماره ۱۱۳۳