

طلاق شروع یک زندگی سردرگم است

ترجمه: لیلا فراستی

■ طلاق یک تغییر اساسی در زندگی است که شخص را دچار سردرگمی می کند. ناگهان خودتان باید به تنهایی از پس سواری مانند خرج بچه‌ها، شغل، تغییرات و موقعیت‌هایی که اعضای خانواده را تحت فشار قرار می‌دهد، بر بیایید. در اینجا توصیه‌هایی وجود دارد که «چگونه زندگی جدید را پس از جدایی شروع کنید؟» اگر مشکلاتی دارید بدانید که:

– بعد از اتمام این زندگی، زندگی جدیدی در انتظار شماست: در حال حاضر به سختی می‌توانید باور کنید زیرا روزی این زندگی چیزی بود که شما خواستار آن و خواهان ایجاد و تداوم آن بودید، اما باور کنید.

– روزهای زندگی‌تان را هدر ندهید: اندوهگین بودن هیچ محدوده زمانی ندارد، اما زندگی محدود است، چه متوجه بشوید یا نشوید، زمان به سرعت سپری می‌شود. زمانی می‌رسد که شما باید حقیقت را بپذیرید و بگویند: «من باید کاری برای زندگی‌ام انجام دهم، بچه‌هایم را بزرگ و کاری کنم که زندگی شاد و معناداری داشته باشم و شخصی فعال در جامعه باشم.» پس از هم اکنون قدم‌های استوار بردارید و به جلو حرکت کنید.

– افکار مصیبت‌بار را از ذهن‌تان دور کنید: «زندگی من تمام شده است، من همه چیز را از دست دادم، همه چیز خیلی بد است.» اینها افکاری هستند که تأثیرات خیلی قوی بر چگونگی احساس شما دارند. متوجه باشید که واقعا اینها درست نیستند. زندگی شما تمام نشده است فقط یک شروع جدید برای شماست. تغییر پیش فرض‌های منفی در ذهن‌تان به تغییر احساسات شما کمک می‌کند.

– زمان خود را با افسوس هدر ندهید: شما باید به خودتان بگویید «تفاقی است که افتاده.» شما نمی‌توانید به گذشته برگردید و کاری انجام دهید، اما می‌توانید کارهای زیادی را هم اکنون انجام دهید. – برای فرزندان‌تان الگو باشید: در آینده فرزندان‌تان چگونه والدینی خواهند بود، وقتی شما در جایی نشتسته و گریه می‌کنید، به نقطه‌ای زل می‌زنید و افسوس گذشته را می‌خورید؛ وقتی شما جدایی را پذیرفتید، زمان بیشتری در زندگی‌تان است. – به خاطر فرزندان‌تان با همسر سابق خود رابطه جدیدی را تعیین کنید: در رابطه سابق، شما همسر وی بودید، حال حاضر یک دوست معمولی هستید به‌خاطر بچه‌های‌تان.

– با کودکان‌تان صحبت کنید: طلاق ممکن است زخم‌های عاطفی را برای بچه‌ها ایجاد کند. با آنها صحبت کنید. با آنها درباره اتفاقاتی که در حال وقوع است و احساساتی که آنها نسبت به وقایع کنونی دارند، صحبت کنید و به آنها اطمینان دهید همه چیز بهتر خواهد شد. اگر آنها خیلی چیزها را بدانند، می‌توانند به شما در این مراحل کمک کنند و به این ترتیب آنها هم احساس قدرت می‌کنند. – از دیگران کمک بگیرید: اگر از مردم کمک بخواهید خوشحال می‌شوند. این لطفی در حق‌شان است که به آنها اجازه می‌دهید کاری برای‌تان انجام دهند. یک گروه حمایت‌کننده از نزدیک‌ترین دوستان‌تان داشته باشید که حمایت‌گر عاطفی، راهنمای هیجانی و مشوق شما در کارهای‌تان باشند. بدانید شما اولین نفری نیستید که از سایرین کمک‌می‌گیرید.

– برای خودتان وقت بگذارید: خودتان را در اولویت قرار دهید، کمی خودخود باشید و کاری را فقط برای خودتان انجام دهید. بهترین هدیه‌ای که شما می‌توانید به فرزندان‌تان بدهید، این است که از خودتان خوب مراقبت کنید. یک کلاس جدید را امتحان کنید؛ ورزش را شروع کنید و سرگرمی‌های فراوانی شده را که سابقا انجام می‌دادید، دوباره شروع کنید. – خانه رویایی‌تان را بسازید: اگر مجبور به تغییر محل زندگی خود شدید بدانید، دنیا به آخر نرسیده است. بدانید که شما و بچه‌های‌تان می‌توانید خاطراتی را بسازید که آنجا خانه رویاهای‌تان شود. – خود واقعی‌تان را بیابید: ممکن است زمان طولانی نیمی از یک زوج بوده‌اید، اما هنوز صددرصد یک شخصیت واحد دارید. آن شخصیت را دوباره کشف کنید و به او اجازه زندگی مستقل بدهید. – آنچه را دوست دارید انجام دهید، هر روز وقتی از خواب برمی‌خیزید چه چیزی شما را به هیجان می‌آورد، یک فهرست از آنچه شما را به اهداف‌تان می‌رساند، تهیه کنید. – روحیه شاد داشته باشید: در زندگی جدید کمی تفریح و شادی کنید. خاطرات زیبایی را با فرزندان‌تان بسازید تا با اعتماد بنفس و حس احترام به خود بهسوی آینده بروند. – از خود مراقبت کنید: این مهم است که همیشه به روابط خود توجه کنید و از خود بپرسید که «چقدر بودن در این رابطه ارزش دارد؟» اگر شما در آن رابطه کاملاً خود را فراموش می‌کنید، پس بهای سنگینی را می‌پردازید.

چه چیزهایی در ضریب هوشی فرزندان تاثیرگذار است

نسیم رضوی*



corbis

خودشان انتخاب کنند و غیره. در نتیجه نباید در حق انتخاب‌شان احساس اجبار کنند و هر چقدر بزرگ‌تر می‌شوند این حق انتخاب به نسبت گسترده‌تر می‌شود. دو سال اول زندگی کودک را دوره حسسی – حرکتی می‌نامند. در واقع کودک قبل از صحبت در پی آزادی حرکت است. در مواردی دیده می‌شود که کودک در این دوره دوست دارد به همه چیز دست بزند و امتحان کند ولی پدر و مادر اجازه نمی‌دهند و سعی می‌کنند از این کار او جلوگیری کنند. چنین کاری منتهی به کاهش رشد ذهنی کودک می‌شود. بنابراین توصیه می‌کنیم تا در سال اول زندگی کودکان محیطی امن برایشان تهیه شود تا آزادانه حرکت و حس کنجکاوی خود را ارضا کنند. با بزرگ‌تر شدن کودک، حس کنجکاوی او نیز افزایش پیدا می‌کند و اگر والدین او را تشویق کنند، موجب رشد خلاقیت وی می‌شود و احساس کفایت به‌وجود می‌آید.

بازی‌های فکری را فراموش نکنید!

خواندن کتاب داستان، بازی‌های علمی و فکری و کارهای دستی مثل نقاشی، کاردستی و... در رشد

هوش کودک موثر است. در حقیقت بازی‌ها نقش حیاتی در شکل‌گیری شخصیت کودک و هوش فکری او دارند. در مورد برخی بازی‌های کودکان می‌توان گفت که پدیده خودجوش نامیده می‌شوند؛ چرا که نیازی نیست تا به کودک‌تان بفهمانید که چگونه بازی کند. او خودش به‌طور طبیعی بازی می‌کند. بهتر است تا کودک در محیطی که کودکان دیگر هم حضور دارند مخصوصا در مهدکودک بازی کند؛ این مساله باعث رشد اجتماعی و هوشی وی می‌شود.

با تغذیه مناسب سلامتی کودک‌تان را تضمین کنید

سوءتغذیه هم در دوره بارداری و هم در دوره کودکی باعث مشکلات یادگیری کودک در مراحل بعدی زندگی‌اش می‌شود. شما می‌توانید با در نظر گرفتن تغذیه کافی و خوب، رشد هوشی فرزندان‌تان را افزایش دهید. تغذیه مناسب برای هوش، شامل تمام مواد غذایی کامل نظیر ویتامین، مواد معدنی، پروتئین و کربوهیدرات‌هاست. تغذیه خوب در دوره نوزادی به همراه تحریک ذهنی کودک در دوران پیش‌دبستان

هوش هیجانی چیست؟

نقطه تعادل میان عقل و احساس

شیوا بامداد

در زیر خلاصه‌ای کلی در مورد یافته‌های به دست آمده از قابلیت مولفه هوش هیجانی و نتایج زندگی آمده است:
– هوش هیجانی از دیگر متغیرهای اندازه‌گیری شده مرتبط با شخصیت و هوش متمایز است.
– هوش هیجانی همبستگی پایین با مقیاس دیگر گونه‌های هوش دارد.

– افراد با هوش هیجانی بالاتر احتمالا از حمایت اجتماعی بهتری برخوردار هستند و روابط آنها با دیگران کمتر دچار مشکل می‌شود.
– افراد با هوش هیجانی بالاتر احتمال کمتری دارد که از الکل و مواد مخدر استفاده کنند.
– افراد با هوش هیجانی بالاتر از شبکه‌های اجتماعی شان رضایت بیشتری دارند و به نظر می‌آید که حمایت اجتماعی بیشتری دریافت می‌کنند.

– افراد با هوش هیجانی بالاتر به نظر می‌آیند که به شکل موفق‌آمیزی از دعوا و مشاجرات بین شخصی دوری می‌کنند.

هوش هیجانی چه چیز را پیش‌بینی می‌کند؟

افراد با ناتوانی بالای تشخیص و توصیف هیجانات نمی‌توانند به راحتی ناراحت‌کننده اجتناب کنند، فعال و هیجانات منفی را از یکدیگر تفکیک کنند. پژوهشگران زناشویی، نشان داده‌اند که هر چه زوج‌ها در درک، شناسایی، تنظیم و ابزار دقیق هیجانات بهتر باشند، روابط آنها شادتر است. همچنین این موضوع در ایجاد شادمانی در دوام زناشویی، نقش دارد که عنصری مهم در رشد فرزندان آنها نیز به شمار می‌رود. از جمله عوامل موثر دیگر در رشد ذهنی کودک ثبات خانوادگی است. اگر محیط خانواده آرام و با ثبات باشد و اختلاف مهمی میان زن و شوهر از

چه چیزهایی در ضریب هوشی فرزندان تاثیرگذار است

روی میزان هوش کودکان تأثیر بسیاری دارد. علاوه بر این، فعالیت‌های بدنی مثل ورزش‌های مناسب که البته باید به صورت هوازی باشد تا عضلاتی، موجب افزایش قدرت ذهنی کودک می‌شود. کودک شما می‌تواند از یک رشته ورزشی مثل شنا یا ژیمناستیک برای انجام فعالیت‌های بدنی شروع کند که البته بیشتر برای کودکان در مرحله پیش‌دبستانی مناسب است.

ذهن کودک‌تان را به چالش بکشید
شما می‌توانید برای آگاهی‌پیدا کردن از نحوه فکر کردن کودک خود از او سوال بپرسید. پدر و مادر یا مربی مهدکودک باید سوالاتی را طرح کنند که خیلی هم راحت و آسان نباشد. به این ترتیب می‌توانید ببینید که کودک‌تان چگونه آن سوال را استدلال می‌کند و به دنبال جوابی برای آن می‌گردد. در واقع شما با طرح سوال می‌فهمید که او در چه مرحله رشدی قرار دارد. از کودک‌تان بخواهید تا داستان بسازد و وارد جزئیات شود و همچنین برای دانستاشن دنبال انتها بگردد. آموختن زبان‌های خارجی زیر شش سال نیز باعث افزایش رشد زبانی و هوشی کودکان می‌شود. بازی با لگو هوش فضایی کودک مثل جهت‌یابی را در او قوی می‌کند.

چند نکته مهم در رشد هوشی کودک

– این بسیار مهم است که برای افزایش ضریب هوشی فرزندان حداقل روزی ۱۰ دقیقه با او بازی کنید.
– آموزش موسیقی باعث رشد ضریب هوشی و خلاقیت در کودکان می‌شود.

– مادران فراموش نکنند تا از ابتدای دوره بارداری واکسن‌های ضروری را بزنند و با دوز مناسب از آنها استفاده کنند؛ چرا که میزان بالای چنین واکسن‌هایی منجر به تخریب هوش کودک می‌شود.
– مادران سعی کنند در دوره بارداری از ماده‌ای به نام DHA که شبیه امگا۳ است، استفاده کنند. به دلیل اینکه مصرف این ماده، رشد هوشی کودک را افزایش می‌دهد.

– ویتامین‌های C و B برای دانش‌آموزان و مولتی‌ویتامین برای نوجوانان ضریب هوشی آنها را بالا می‌برد.

– توصیه می‌شود از مصرف غذاهای کنسروی و ظروف پلاستیکی مخصوصا برای پسر بچه‌ها اجتناب شود.

– خواب کامل و مناسب در کودکان موجب ترمیم سلول‌های مغزی که در دوره خواب آنها انجام می‌شود، بسیار مهم و ضروری است و کودکان حتما باید الگوی خواب مناسب را رعایت کنند.

*** کارشناس ارشد روان‌شناسی**



تزریق بوتاکس

روی بیان احساسات تأثیر منفی می‌گذارد

مشکلات نقاب قرن بیست و یکم

■ این روزها استفاده از بوتاکس بسیار رواج پیدا کرده است و بسیاری از خانم‌ها (حتی آقایان) میانسال و حتی جوان از آن استفاده می‌کنند اما خوب است بدانید عمل زیبایی صورت (بوتاکس) باعث می‌شود چهره‌ای که دیگران شما را با آن می‌شناسند، تغییر کند. شیوه‌هایی که چین و چروک پیشانی را از بین می‌برد یا خطوط خنده کنار لب را ملایم‌تر نشان می‌دهد و پوست را صاف و یکدست می‌کند، باعث می‌شود حالتی به‌وجود بیاید که نتوانیم از روی ظاهر افراد متوجه آن شویم. در واقع درک احساسات دیگران در پس این ویژگی‌ها سخت و دشوار می‌شود. مطالعات اخیر نشان داده اگر بخواهیم از روی عکس کسی حالات عاطفی‌اش را حدس بزنیم، در مورد زنانی که روی صورت‌شان عمل جراحی زیبایی انجام داده‌اند، شانس کمتری نسبت به زنانی داریم که خطوط طبیعی صورت‌شان را با لوازم آرایش می‌پوشانند. تحقیقات روتن جدیدی را در مسایل ارتباطی میان انسان‌ها بیان می‌کند و آن این است که ما به طور ناخودآگاه از ظاهر و حالت صورت افراد منظور آنها را از روی رفتارشان می‌فهمیم.

محققان در آزمایشات جدیدی که در دانشگاه‌های یواس‌سی و دوک انجام دادند، اثرات تزریق بوتاکس را روی چهره انسان‌ها بررسی کردند و در آن تحقیقات هدف این بود که بررسی شود که چرا بوتاکس توانایی اشخاص در تشخیص ترس، نگرانی، لذت یا ناراحتی چهره دیگران را کاهش می‌دهد، در حالی‌که لوازم آرایشی که خطوط

پوست را پر می‌کنند چنین تأثیری ندارند. مطالعاتی که موسس دانشگاه یواس‌سی، پروفیسور دیویدتی نیل انجام داده، نشان می‌دهد که این ویژگی باز بوتاکس است که ماهیچه‌های صورت در نواحی که عمل جراحی روی آنها انجام گرفته، بی‌حس می‌شود در نتیجه فهمیدن حالت عاطفی صورتی که عمل زیبایی روی آن صورت گرفته، دشوار می‌شود.

در اثر تزریق بوتاکس نواحی مهمی در اطراف چشم بدون چین و چروک و ثابت می‌ماند، بنابراین حالات صورت به اندازه کافی نمی‌تواند بیانگر حسی باشد. اما طرفیما، با توجه به این‌گونه می‌گویند که با استفاده از حالت صورت افراد می‌توان حس عاطفی آنها را فهمید و از نظر دکتر نیل اثری که باعث محدود کردن قدرت تشخیص ما در احساسات عاطفی دیگران شود، احتمالا توانایی ما را هم در درک احساسات آنها از بین می‌برد.

تفاوت‌های آسانی مطالعات به موضوع مهمی اشاره می‌کند، آن‌هم اینکه زنانی که از لوازم آرایشی برای پر کردن چین و چروک صورت‌شان استفاده می‌کردند تا ۷۷درصد می‌توان حالات عاطفی آنها را فهمید، ولی در آنهایی که بوتاکس استفاده کردند، صحت درک عواطف از روی ظاهرشان ۷۰تا۷درصد کاهش پیدا می‌کند.

دکتر نیل بررسی‌هایی در مورد ارتباط بین مغز و کارهای بدن انجام داد. اکثر بررسی‌های روی قدرت مغز بیشتر تأکید می‌کنند چون مغز قادر به بهبود وضعیت خودش است و حتی در حد خیالی ایجاد می‌کند و در مقابل شخصیت درمانی نامناسب واکنش نشان می‌دهد. مطالعات اخیر در مورد «قدرت تجسم» نشان می‌دهد که بدن نیز در این مورد واکنش مهمی دارد که در مورد ماهیت احساس به ما کمک می‌کند، مثلا دنبایی که ما در آن زندگی می‌کنیم را شکل می‌دهد، باعث ایجاد واکنش در برابر افرادی که با آنها در ارتباط هستیم، می‌شود و یا عکس‌العمل‌های عاطفی مربوط به خودمان را به دیگران نشان می‌دهد.

دکتر نیل می‌گوید: «ما از مغزمان تنها برای تشخیص حالات دیگران استفاده نمی‌کنیم، بلکه قسمتی از فعالیت مغز مربوط به این می‌شود که به بدن خودمان گوش دهیم و اگر نتوانیم این کار را انجام دهیم، از لحاظ عاطفی و روحی دچار مشکل می‌شویم.» این دکتر در ادامه می‌گوید که گروه تحقیقاتی او شامل عصب‌شناسانی است که درباره دستگاه عصبی و فعالیت مغز تحقیق می‌کنند و در درک احساساتی که ما از دیگران دریافت می‌کنیم، کمک می‌کنند. دکتر نیل به همراه همکارش تانیال چارتانند از دانشگاه دوک، تحقیق جالبی در مورد قدرت تجسم احساسات و عواطف را ارائه دادند، آنها از زلی که به سرعت روی پوست خشک می‌شود، روی صورت‌شان استفاده کنند، در نتیجه استفاده از این ژل ماهیچه‌های صورت منقبض حالت چهره به سختی مشخص می‌شود. گروه دیگری هم ژل را روی بازوهایشان مالیدند، سپس از گروهی که ژل به صورت‌شان زده بودند، خواسته شد تا حالات عاطفی دیگران را از روی نگاه به صورت و صحبت کردن آنها تشخیص دهند. نتیجه تحقیق چنین بود: آنهایی که صورت‌شان به ژل آغشته شده بود و برای ایجاد حالات عاطفی باید ماهیچه‌های صورت‌شان را به سختی تکان می‌دادند، در تشخیص حالات صورت گروه دیگر موفق بودند ولی آنهایی که ژل روی صورت‌شان استفاده نکردند و مجبور بودند تنها از طریق شنیداری برای فهمیدن احساسات دیگران استفاده کنند، نتیجه‌ای ضعیف داشتند.