

پنجشنبه • ۲۶ اردیبهشت ۱۳۹۲ • سال دهم • شماره ۱۷۳۴ • ۷

روزنامه		
زندگی / اجتماعی		
ازدواج کودکان آسیب‌زا یا مفید	 صفحه ۸	
زمان نادرست برای تصمیمی بزرگ	 صفحه ۹	
مکمل‌های ورزشی کم خطر نیستند، مصاحبه با محمد هاشمی	 صفحه ۱۰	

توصیه

اشتباهاتی که اکثر والدین انجام می‌دهند

برخی از والدین حتی با وجود تجربه‌های بسیار در زمینه مراقبت از فرزندان، باز هم دچار اشتباهاتی در این مورد می‌شوند. این مساله طبیعی است، چرا که حتی هشیارترین و دقیق‌ترین پدر و مادرها نیز ممکن است برخی از اصول تربیتی را فراموش کنند که این می‌تواند باعث سردرگمی کودکان شود. از جمله اشتباهات رایج والدین مخصوصا مادران، عبارتند از:

درست کردن حجم زیاد غذا برای خردسالانی با شکم‌های کوچک:
شاید تقریبا تمام مادرها دچار این اشتباه شده‌اند، ولی در برخی از مادرها این کار به یک عادت تبدیل شده است. این بیشتر در مواقعی پیش می‌آید که مادر برای کودکش غذایی جداگانه تهیه می‌کند و به همین دلیل حجم آن غذا بیشتر از حد نیاز فرزندش می‌شود. بسیاری از متخصصان معتقدند درست کردن غذای جداگانه برای کودکان باعث می‌شود که آنها در آینده اشتهای کمتری به غذا خوردن داشته باشند و حتی شاید زمانی که باید در کنار سایرین بنشینند و غذا بخورند، این کار را انجام ندهند و مادر را مجبور کنند که غذای جداگانه‌ای برای آنها تهیه کند.

تلاش ناموفق برای آرام کردن یک کودک کج خلق و عصبانی:
هیس هیس! دیکه بسه! بق نزن! خواهش می‌کنم!... عباراتی از این دست بیش از آنکه به آرام‌تر کردن کودکان منجر شود، وی را بدخلق‌تر خواهد کرد... به نظر می‌رسد این مقاومت‌های کودک بدخلق و اصرار مادر راهی به جایی نمی‌برد و بنابراین به همه والدین در چنین مواقعی توصیه می‌شود که از این تلاش بپرهود دست بردارند. شاید خود آنها متوجه نیستند که در این شرایط چه رشوهمایی به فرزندشان می‌دهند ولی معمولا هیچ یک سودمند نخواهد بود. در این حالت فقط باید یک کار اساسی انجام دهید: او را به حال خودش رها کنید نه او را به جایی خلوت ببرید تا آرام شود و نه اینکه به او قول خرید چیز خاصی را بدهید. کودکان خردسال می‌دانند که به او قول شلوغی‌ها بهتر می‌توانند به خواسته‌هایشان برسند. آنها متوجه شده‌اند که توجه شما به درخواست‌های آنها در چنین شرایطی تغییر می‌کند و شما با بدخلقی آنها دستپاچه می‌شوید و حتی برای آرام‌کردن به آنها باج می‌دهید و سعی می‌کنند از محبت شما سوءاستفاده کنند.



توضیح دادن بیش از اندازه:

کودک شما استحقاق این را دارد که به یک توضیح خوب و کامل در برابر درخواست‌ها و سوالاتش برسد. مثلا وقتی که از شما می‌پرسد چرا باید حتما زود بخوابد، از شما یک جواب قابل قبول می‌خواهد. بسیاری از توضیحات والدین به فرزندانشان اضافی و البته در اغلب مواقع خارج از محدوده درک آنهاست. در واقع چند سال طول می‌کشد تا آنها به این مرحله برسند و بتوانند تمام توضیحات و حرف‌های شما را درک کنند. توضیح مفصل و طولانی، برخی مواقع راه فراری است از نه گفتن به کودک. یعنی شما می‌خواهید به کودک نه بگویید ولی عذاب وجدان دارید و شروع به توضیح دادن‌های افراطی می‌کنید. برای کودکان نیز لازم است که گاهی اوقات ناراحت، ناامید یا عصبانی شوند. وظیفه ما این است که به آنها کمک کنیم از این احساسات دوری نکنند، بلکه آنها را نیز حس کنند. پاسخ‌های کوتاه و مستقیم معمولا برای کودکان زیر پنج سال کمتر استرس به دنبال دارد.

کودکان را بیش از حد مشغول و سرگرم نگه‌داشتن:

کلاس فوتبال، کلاس موسیقی، کلاس زبان، نقاشی، هنر و کاردستی و... شاید فکر کنید اینگونه کودکان موفق‌تر خواهد بود اما بهتر است بگذارید در ساعاتی از روز فرزندان استراحت کند و هر کاری که دوست دارد انجام دهد. بگذارید وی احساس آزادی کرده و با خلاقیت بازی کند، آنها در این سنین به این نحوه بازی کردن و سرگرمی بیشتر نیاز دارند، چرا که همین فعالیت‌ها و بازی‌های ساده و آزادانه «خود» آنها را می‌سازد. آموزش مهارت‌های اجتماعی مهم است، ولی احساس آرامش و راحتی نیز به همان اندازه اهمیت دارد.

دارو دادن به کودکان به صورت نادرست:

معمولا همه در کابینت آشپزخانه تعداد زیادی دارو نگهداری می‌کنند. روی آنها برچسب کوچکی است که برخی اطلاعات ضروری را به شما می‌دهد اما کسی آنها را نمی‌خواند. احتمالا آخرین باری که به پزشک متخصص فرزندان مراجعه کردید و کودکان را وزن کردید، آن را یادداشت و ثبت نکردید و حالا دقیقا نمی‌دانید که وزن او چقدر است. فراموش کرده‌اید که استاندارد لازم از یک داروی خاص با توجه به وزن کودکان، چقدر بوده است و به طور کلی نمی‌دانید باید چقدر به او دارو بدهید و به این ترتیب دچار اشتباه می‌شوید. این اشتباهات را بسیاری از والدین انجام داده‌اند. دستورالعمل‌های مصرف داروها فراموش می‌شوند، ولی می‌توان به برچسب آنها توجه کرد. برخی نکات و تذکرات روی آنها قید شده است و شما می‌توانید از آنها کمک بگیرید و در مواقع جدی‌تر و ضروری‌تر دوباره با پزشک صحبت کنید و نظر او را جویا شوید.



عکس: Corbis

مهدی ملک‌محمد، روانشناس، در گفت‌وگو با «شرق» بررسی کرد

تاثیر فقر و محرومیت در گرایش به عرفان‌های نوظهور

فرزانه نیکروح‌متین

وقتی فردی توانایی حل مساله ضعیفی را داشته باشد، هنگام مواجهه با مشکلات ممکن است به هر راه‌حلی که دیگران از جمله فرقه‌ها و گروه‌های عرفان‌های نوظهور بیان می‌کنند، روی بیاورد.

۵- هویت شکل نیافته یا ناقص: هویت جنبه‌های گوناگونی دارد. یکی از این جنبه‌ها شناخت معنوی است. در واقع، یکی از ابعاد هویتی هر انسان بعد معنوی اوست که معمولا این بعد با گرایش به مذهب نیز همراه است. به عبارت دیگر، جنبه معنوی مرتبط با چیزی است که به آن اعتقاد داریم. حداقل فایده شناخت پیدا کردن از اعتقاد انسان این است که پی می‌بریم دیگران مثل ما فکر نمی‌کنند و در نتیجه، ما هم انتظار نخواهیم داشت که مطابق ما باشند. هویت شکل نیافته یا ناقص، به‌ویژه از جنبه معنوی، باعث می‌شود افراد برای پر کردن این خلأ به عرفان‌های نوظهور گرایش پیدا کنند تا شاید از آن طریق خودآگاهی خود را بالا ببرند.

۷- به جز عوامل فردی چه عوامل موقعیتی و اجتماعی در این گرایش موثر است؟

فقر و شرایط محیطی سخت و دشوار این گرایش‌ها را بیشتر می‌کند. هر چقدر که شرایط محیطی برای فرد غیرقابل تحمل‌تر و سخت‌تر باشد و او در مقابل آن مستامل‌تر شود، بیشتر احتمال دارد که به این نوع عرفان‌ها گرایش پیدا کند. همان‌طور که می‌بینیم، در کشور هند که فقر و محرومیت زیادی وجود دارد، این‌گونه عرفان‌ها بیشتر است.

 	 	
تحقیقات مختلف روانشناسان نشان داده که این گروه‌ها فقط آثار منفی دارند و اگر پیامدهای مثبت داشته باشند هم موقتی و یک مسکن هستند. به محض ایجاد یک مشکل جدید در زندگی فرد اضطراب دوباره هجوم می‌آورد و او که توانایی حل مساله را ندارد مستاصل و درمانده‌تر از قبل خواهد شد		
 	 	

۷- طبق آمارها گویا زنان بیش از مردان نسبت به این جریانات علاقه دارند، نظر شما در این‌باره چیست؟

بله. تحقیقات این موضوع را تایید کرده است. روانشناسان دلایل مختلفی نیز برای آن برشمرده‌اند. از جمله این دلایل می‌توان به تلقین‌پذیری اغلب زنان و میزان اضطراب بیشتر آنها اشاره کرد. بیشتر زنان در مجموع نسبت به مردان مهارت حل مساله پایین‌تری دارند و در مقابل مشکلات زندگی سریع‌تر به‌دنبال پناهگاهی برای اضطراب‌شان می‌گردند.

۷- چه ویژگی‌هایی در گروه‌ها و فرقه‌های عرفانی نوظهور وجود دارد که افراد را به سمت خود می‌کشاند؟
آدم‌ها به علت گرایش ذاتی به معنویت به هر وسیله‌ای ممکن است متوسل شوند و یکی از این وسیله‌ها عرفان‌های جدید است. وقتی یک جریان به شما

پسران و دختران متفاوت است و ظاهرا در دختران بیشتر با افسردگی همراه است.

بزرگسالی و نقش‌های کاری

برخی از متخصصان روانپزشکی بر این باورند که شیوع بالاتر میزان افسردگی در زنان ناشی از فشارهای ویژه‌ای است که زنان با آن مواجه هستند. این گونه فشارها شامل مسؤولیت‌های اصلی آنها در خانه و محل کار، تبدیل شدن به تک والدین و مراقبت از کودکان و والدین سالعند می‌شود. کیفیت ازدواج نقش مهمی در شیوع افسردگی دارد. نداشتن یک دوست صمیمی و محرم و رابطهای مطمئن، همچنین آشکار شدن اختلافات زناشویی می‌تواند باعث افسردگی در زنان شود.

باروری

رویدادهای باروری زنان شامل سیکل‌های قاعدگی، حاملگی، دوره بعد از حاملگی، نازایی و یائسگی می‌شود. این موارد نوساناتی را در خلق و خوی زنان به وجود می‌آورد که در بعضی از زنان این تغییرات شامل افسردگی می‌شود. تحقیقات نشان داده که هورمون‌ها روی ترکیبات شیمیایی مغز که احساسات و خلق و خو را کنترل می‌کند اثر می‌گذارند. اگرچه یک سازوکار ویژه زیستی در مورد دخالت هورمونی در بروز افسردگی شناخته نشده است، اما مطالعات و تجربیات نشان داده که بسیاری از زنان در سیکل‌های قاعدگی خود بعضی

آفتی به نام پشیمانی

پشیمانی را می‌توان یک وضعیت منفی شناختی- احساسی دانست که در آن فرد خود را به دلیل نتیجه بد یک رفتار در گذشته مورد سرزنش قرار می‌دهد، یا به تعبیری احساس شکست یا تاسف برای اتفاقی که افتاده یا آرزوی اینکه ای تصمیمات گذشته قابل تغییر بود.

درد ناشی از پشیمانی و تاسر می‌تواند باعث توجه دوباره و انجام اعمال اصلاحی یا یافتن مسیر حرکت تازه‌ای شود. اینکه بیشتر زنان دچار پشیمانی می‌شوند یا مردان، جزو سولاتی است که نمی‌توان به آن جواب قطعی داد. دکتر «ملانی گرین برگ»، روانشناس آمریکایی طی تحقیقی روی تفاوت‌های جنسیتی درباره پشیمانی به این نتیجه رسید که زنان ارزش بیشتری برای روابط خود قابل هستند

و فکر نکردن به گذشته برای آنها سخت است. در مجموع ۴۴درصد از زنان شرکت‌کننده در نظرسنجی در احساسات عاشقانه خود دچار احساس جوهرهای این فرقه‌هاست که می‌تواند به افراد آرامش دهد. همبستگی گروهی، احساس حمایت، تعلق و از این قبیل موارد نیز که در این گروه‌ها و فرقه‌ها موجود است، کمک می‌کند تا افراد به این عرفان‌های کاذب گرایش یابند.

۷- آیا عضویت در این فرقه‌ها واقعا می‌تواند بهداشت روانی افراد را تضمین کند؟

تحقیقات مختلف روانشناسان نشان داده که این گروه‌ها فقط آثار منفی دارند و اگر پیامدهای مثبت هم داشته باشند موقتی و یک مسکن هستند. به محض ایجاد یک مشکل جدید در زندگی فرد اضطراب دوباره هجوم می‌آورد و او که توانایی حل مساله را ندارد مستاصل و درمانده‌تر از قبل خواهد شد.

۷- می‌توان گفت که این عرفان‌ها، حرف‌هایی را به مردم می‌زند که دوست دارند، بشنوند؟ حرف‌هایی که علم روانشناسی به مردم نمی‌زند.

این نوع عرفان‌ها به دلیل آگاهی از روانشناسی توده مردم و شناخت عوامل فردی که افراد را به سوی این عرفان‌ها می‌کشاند، مورد استقبال هستند، آنها بر اساس همین آگاهی می‌توانند به طور موقت مردم را خوشحال کنند و به این دلیل پیروان زیادی در سراسر جهان دارند. درواقع این‌گونه افراد، در بیشتر موارد حرف‌های خوب می‌زنند در صورتی که علم روانشناسی بر اساس منطق پیش می‌رود و نمی‌تواند حرف بی‌اساس و غیرمنطقی را مطرح کند. این‌گونه افراد به زبان ساده و عامه‌پسند در مورد موضوعاتی که برای مردم جذاب و دست‌نیافتنی است، سخن می‌گویند.

۷- چرا روانشناسان و علم روانشناسی با این عرفان‌ها در جدل است؟

جدلی وجود ندارد. روانشناسی به عنوان علم مطالعه، تبیین و کنترل رفتار انسان بر اصولی علمی استوار است. از این منظر هر ادعایی در مورد تاثیرات روان‌شناختی پدیده‌های مختلف از جمله عرفان‌های نوظهور باید در بستر تحقیقات روانشناسان به تایید برسد و به قول معروف راستی آزمای شود. تاکنون ادعاهای عرفان‌های نوظهور در این تحقیقات به تایید روانشناسان نرسیده و تاثیرات موقتی آنها نیز به جای مثبت بودن مخرب است زیرا بعد از فروکش کردن این تاثیرات، ناامیدی بیشتری وجود فرد را خواهد گرفت و فرد را بیشتر از قبل در برابر مشکلات آسیب‌پذیر می‌کند. مشکل روانشناسی با این نوع عرفان‌ها در همین است. برای مثال، سای‌بابا که یکی از رهبران عرفان‌های نوظهور در جهان بود، پیروان بسیار زیادی داشت و دو سال قبل درگذشت، او ادعاهای فراوانی در مورد قدرت خود بیان می‌کرد. روانشناسان غربی برای بررسی علمی این ادعاها به هند سفر کردند و هیچ‌کدام از ادعاها را واقعی نیافتند. جالب بود که پیروان او وقتی در مقابل این سوال روانشناسان قرار می‌گرفتند که آیا خودشان تاکنون این ادعاها را دیده‌اند، جواب منفی می‌دادند و همگی می‌گفتند قدرت‌ها و توانایی‌هایی را که «سای‌بابا» مدعی آن بود از فرد یا افراد دیگری شنیده‌اند.

از تغییرات جسمانی و رفتاری را تجربه می‌کنند. در برخی از زنان این تغییرات با شدت به‌طور منظم و همراه با احساس افسردگی، تحریک‌پذیری و دیگر تغییرات جسمی و احساسی رخ می‌دهد که می‌تواند به افسردگی بینجامد.

یائسگی

به‌طور کلی خودموضوع یائسگی ارتباطی به افزایش خطر افسردگی ندارد. تحقیقات نشان می‌دهد که بروز افسردگی در زمان یائسگی تفاوتی با بروز این بیماری در سنین دیگر ندارد. زنانی که بیشتر نسبت به افسردگی مربوط به تغییرات زندگی آسیب‌پذیرند، همان‌هایی هستند که در گذشته در زندگی خود دوره‌هایی از افسردگی را گذرانده‌اند.

آزار و اذیت‌ها

بررسی‌ها نشان می‌دهد زنانی که در دوران کودکی مورد آزارهای جنسی قرار گرفته‌اند، احتمالا بیشتر در معرض ابتلا به بیماری افسردگی هستند تا زنانی که چنین تجربه‌ای نداشته‌اند. علاوه بر این مطالعات متعددی نشان می‌دهد که بروز افسردگی در زنانی که در دوران بلوغ با در بزرگسالی مورد تجاوز قرار گرفته‌اند، بیشتر است. زنانی که به شکل‌های مختلف مورد اذیت و آزار قرار گرفته‌اند از قبیل آزار جسمی یا جنسی، در محل کار میزان بیشتری از افسردگی را نشان می‌دهند. همچنین عوامل خطرآزای زیستی و محیطی ناشی از پرورش در یک خانواده نابساامن، در ایجاد افسردگی نقش دارند.