

زبده زندگی

ماهنامه مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت سال هشتم شماره ۱۱۶ آذر ۱۳۹۶

۶ تکنیک تخصصی برای صحبت با کودکان در
موقعیت های مختلف
وینامیر B برای ADHD



ماهنامه زیر و بم زندگی

صاحب امتیاز: مرکز خدمات مشاوره ای صنعت

مدیر مسئول: علیرضا کندرانی

سردبیر و ویراستار: سمیرا رنج بردار

حروفچین: وجیهه رودگلی

صفحه آرایی، گرافیک، عکس: سوده رنج بردار

همکاران این شماره: سمیرا رنج بردار، سمیرا حسن زاده

استفاده از مطالب این ماهنامه با ذکر منبع مجاز است.

فهرست مطالب

- ۱
 - ۳
 - ۵
 - ۷
 - ۹
 - ۱۱
 - ۱۲
 - ۱۳
 - ۱۴
- ۶ تکنیک تخصصی برای صحبت با کودکان
بایدها و نبایدها هنگام وقوع حوادث و بلایای طبیعی
پرسش و پاسخ
اخبار روانشناسی
ویتامین B برای ADHD
تمرینات پیشنهادی برای افزایش دقت و تمرکز دانش آموزان
داستان کوتاه
معرفی کتاب

ماهنامه زیر و بم زندگی آماده دریافت مقالات شما جهت درج در این نشریه می باشد.



والدین با بچه های خود زیاد صحبت می کنند. آنها در روز بر سر مسائل، دستورالعمل ها و خواسته های مختلفی با فرزندانشان حرف می زنند. به ندرت آنها به این مسأله فکر می کنند که آیا فرزندان آنچه آنها می گویند را درک می کنند یا خیر. آنچه اغلب والدین نمی دانند این است که کودکان دائم به دنبال نشانه هایی در والدین برای چگونه رفتار و عمل کردن هستند. نحوه ی صحبت شما با فرزندان تعیین می کند چگونه می خواهید آنها با شما صحبت کنند و همچنین نشان می دهد آیا آنها به آنچه شما گفته اید گوش داده و پاسخ می دهند یا خیر. علاوه بر این تحقیقات نشان می دهد مکالمه بین بزرگسالان و کودکان نه تنها به بهبود خزانه لغت آنها کمک، بلکه زمینه ی رشد اجتماعی و احساسی آنها را نیز فراهم می کند. بنابراین صحبت با کودکان مهارتهای ارتباطی آنها را تقویت می کند. کارشناسان برای بهبود نحوه ی صحبت با کودکان راههایی را پیشنهاد کرده اند:

• زمان مناسبی را برای گفتگو در نظر بگیرید:

صحبت با کودکان بسیار ساده است زمانی را انتخاب کنید که هر دوی شما می توانید به آنچه دیگری می گوید گوش کنید. تلاش برای صحبت وقتی که کودک کج خلق و عصبانی و یا ناراحت است اتلاف وقت است. همچنین صحبت با همه ی فرزندان در یک زمان ممکن است مفید نباشد زیرا شاید خواهر و برادر بزرگتر بیشتر از فرزند کوچکتر صحبت کنند. بهتر است برای هر یک از فرزندان در هفته زمان مشخصی در نظر گرفته و با آنها راجع به مسائل مختلف صحبت شود.

• به آنچه کودک می گوید کاملاً توجه کنید:

تا به حال شده با کسی که در حال مشاهده تلویزیون یا صحبت با تلفن است حرف بزنید؟ نامیدکننده است نه؟ این همان احساسی است که اگر فرزند شما فکر کند مجبور است توجهتان را جلب کند، می کند. بنابراین زمانی که کودکان درباره ی احساسات، افکار و نگرانی هایش با شما صحبت می کند اگر در حال انجام کاری هستید آن را متوقف کنید. اگر آن زمان واقعاً نمی توانید تظاهر به گوش دادن نکنید. برای او زمان دیگری را تعیین که بتوانید به طور کامل به صحبت هایش گوش دهید. فرزندان وقتی ببینند با آغوش باز به صحبت هایشان گوش می دهید و به صحبت هایشان علاقمندید، گشاده و پذیراتر می شوند.

• احساساتشان را درک کنید:

وقتی فرزندان صحبت می کند اجازه دهید احساسات و عقایدش را حتی اگر شنیدنش برایتان مشکل است ابراز کند. درخواست سرکوب احساسات و یا حتی بدتر از آن نادیده گرفتن احساسات، اثرات بدی را در رشد عاطفی و هیجانی آنها به همراه دارد. نیاز نیست زیاد صحبت کنید فقط با او و آرامش بخش باشید و فضای امنی را برای ابراز احساسات ناخوشایندش ایجاد کنید. اگر نیاز به پاسخ شما هست یادتان باشد قضاوت و انتقاد نکنید. مهم نیست مسأله ی کودک تان چقدر جزئی و کم اهمیت است بلکه مهم این است که واقعی است و بایستی به آن توجه کرد.

• درباره ی موضوعات دشوار مستقیماً صحبت کنید:

درباره ی استبداد، تبعیض و سایر موضوعات دشوار صحبت کنید. ممکن است فکر کنید آنها برای این مسائل خیلی کوچک هستند اما این روزها فرزندان بیشتر از والدین با این مسائل مواجه می شوند. از آنها بپرسید راجع به این موضوعات چه می دانند و سوء تفاهم ها را اصلاح و اطلاعات درست به آنها بدهید. همزمان که آنها بزرگتر می شوند درباره ی موضوعات دیگر مانند سوء مصرف مواد مخدر، افسردگی و... با آنها حرف بزنید. اگرچه ممکن است خوشایند نباشد اما ممکن است این صحبت ها روزی فرزندان را نجات دهد.

• مطابق با سن فرزندان صحبت کنید:

همانطور که در مورد موضوعات دشوار صحبت می کنید اطمینان حاصل کنید که این صحبت مطابق با سن اوست. دلیلی ندارد اطلاعات زیادی راجع به مرگ به کودکی بدهید که او را بترساند. اگر با بچه های کوچک حرف می زنید به پاسخ های کوتاه، مختصر و ساده اکتفا کنید زیرا توضیحات طولانی ممکن است خسته و گیج کننده باشد. از طرف دیگر فرزندان بزرگتر نیاز به مکالمات عمیق تر دارند که از طریق آنها می توانند یاد بگیرند و سوالاتی را مطرح کنند تا اطلاعات بیشتری دستگیرشان شود.

• پاسخ های تان با آرامش و ملایمت باشد:

آیا دوست دارید با کسی که عصبانی و پرخاشگر است و فریاد می زند صحبت کنید؟ فرزندان شما هم دوست ندارند. اگر دفاعی و عصبانی به نظر برسید احتمال اینکه کودکان کناره بگیرند و سکوت کنند بیشتر می شود. بنابراین با آرامش پاسخ دهید. همچنین اصرار به اینکه چه کسی درست می گوید را کنار بگذارید و در عوض برای هر مسأله ای منظور خود را با آرامش و در عین حال محکم بیان کنید. این روش نشان می دهد شما می توانید خودتان را کنترل کنید و بیشتر احتمال دارد فرزندان به شما گوش دهد. همچنین عادت کنید تلاش های او را به رسمیت بشناسید و برای پیشرفت و تقویتش او را تشویق کنید.

یادتان باشد یادگیری نحوه ی ارتباط موثر با فرزندان یکی از مهمترین چیزهایی است که به عنوان والدین می توانید انجام دهید.

Weisleder, A., & Fernald, A. (2013). Talking to Children Matters: Early Language Experience Strengthens Processing and Builds Vocabulary. Psychological Science. Retrieved on November 2017, 13.

ترجمه: سمیرا رنج بردار - کارشناس ارشد روانشناسی





بایدها و نبایدها هنگام وقوع حوادث و بلایای طبیعی

بلایای طبیعی سالانه منجر به مرگ، معلولیت جسمی و روانی و تغییر روند و مسیر زندگی میلیون ها نفر و صدمات مالی شدید برای افراد و دولتها می گردند. کمک ها و امدادها از سایر نقاط کشور و سایر نقاط دنیا به دنبال وقوع زلزله به سرعت به منطقه آسیب دیده ارسال می گردد. کمک های بهداشتی یکی از مهمترین و اولین امدادهایی است که به مناطق فاجعه زده می رسد. هر چند تا سال های اخیر سیاست گذاران بهداشتی در برابر وقایع آسیب زا کمتر به عوارض روان شناختی می پرداختند، طی سال های اخیر اهمیت رسیدگی سریع و به هنگام به واکنش های روانی افراد آسیب دیده در طی زلزله بر متولیان بهداشت محرز شده و به همین دلیل پرداختن به واکنش های روانی بازماندگان با هدف عادی سازی واکنش ها و جلوگیری از بروز عوارض دیرپا که منجر به افت کیفیت زندگی و کاهش کارایی افراد می گردد، از اهم اهداف فعالیت های متخصصین و کارشناسان بهداشت روان اعزامی به مناطق آسیب دیده محسوب می گردد.

هر چند پژوهش های انجام شده در رابطه با اختلالات روانی متعاقب زلزله در ایران اندک هستند، نتایج آن ها دورنمایی از آسیب های شایع و نیازهای بازماندگان به ما می دهند. در پژوهش دژکام و همکاران در رابطه با اختلالات روانی در بین بازماندگان زلزله رودبار به سال ۱۳۶۹، ۶۸٪ افراد مورد مطالعه مبتلا به افسردگی اساسی بودند که از این میان ۳۸٪ از افسردگی شدید رنج می بردند. در پژوهش کرمی به سال ۱۳۷۳ که پس از ۳ سال پر روی کودکان منطقه زلزله زده رودبار انجام شد، میزان اختلالات رفتاری در بین کودکان ۶۰٪ برآورد شد که حدوداً ۲/۵ برابر گروه شاهد بود. همچنین ۵۱/۷٪ این کودکان که در سنین ۱۶-۹ سال قرار داشتند مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه بودند. در پژوهش احمدی همه کودکان در چند هفته اول دچار مشکلات مهم خواب بودند و ترس از تاریکی و تنهایی و افکار مزاحم هنگام استراحت و رویاهای وحشتناک داشتند. همگی آن ها نسبت به خوابیدن در محل های سرپوشیده و استفاده از انواع وسایل حمل و نقل احساس خطر می کردند. فراوانی بیماری روانی تا سال ها پس از فاجعه در اطفال از شیوعی نظیر بزرگسالان برخوردار است.

در پژوهش یاسمی و همکاران در سال ۷۷-۱۳۶۷ آسیب شناسی روانی در منطقه جنوب خراسان و اردبیل با گروه کنترل مقایسه شد. سایکوپاتولوژی به طور عموم در بین بزرگسالان حدود ۳ برابر و در خردسالان حدود ۲ برابر گروه کنترل بود. ۴۷/۳٪ خردسالان و ۷۶/۵٪ بزرگسالان یک سال پس از زلزله دچار اختلال PTSD با شدت متوسط تا شدید بودند.

در بررسی بعمل آمده در زلزله بم نیز ۸۲ درصد بزرگسالان و ۸۴ درصد کودکان (بر اساس *CHO* و *Rutter*) از مشکلات روانشناختی رنج می بردند. درصد افراد بزرگسالی که بر اساس مقیاس واتسون دچار PTSD بودند ۶۵ درصد و درصد کودکان دچار PTSD بر اساس مقیاس PTSD کودکان ۷۸ درصد بود.

با نگاهی به مطالب فوق ضرورت اقدامات بهداشت روان در بین امدادهای ارسالی به مناطق فاجعه زده مشخص می گردد. نتایج حاصل از اقدامات مشاوره گروهی به دنبال سوانح در سایر کشورها، کاهش عوارض بعدی ناشی از فاجعه را نشان می دهد. چنین اقداماتی نه تنها به ارتقاء سلامت روان بازماندگان کمک می نماید بلکه از همین طریق نقش مثبت در کاهش مشکلات جسمانی و سایکوسوماتیک که در دوران پس از سانحه افزایش می یابند، دارند.

کمک های اولیه روانشناختی در موقعیت های بحرانی

به دنبال بلایا، اغلب افراد هیجانها و تجارب ناخوشایندی را تجربه می کنند. واکنش ها ممکن است ترکیبی از سردرگمی، ترس، ناامیدی، درماندگی، بی خوابی، دردهای جسمی، اضطراب، خشم، سوگ، خشونت و بی اعتمادی، احساس گناه و شرم، از دست دادن اعتماد و اطمینان از خود باشد. کمک های اولیه روانشناختی یک محیط امن، آسوده، مرتبط با دیگران، خودکارآمد، توانمند و پرامید را فراهم می کند.

بایدها: به افراد کمک کنید تا نیازهای پایه و اولیه خود مانند غذا، سرپناه و خدمات پزشکی را تأمین کنند. اطلاعات درست و آسانی به افراد در مورد چگونگی رفع این نیازها بدهید (فراهم کردن امنیت و حمایت). به افرادی که تمایل دارند در مورد حادثه اتفاق افتاده و احساساتشان با شما صحبت کنند، گوش دهید (فراهم کردن آسودگی و آرامش). با افراد مهربانانه و دوستانه رفتار کنید، حتی اگر آنها شما را نپذیرند (فراهم کردن آسودگی).

اطلاعات درست و دقیقی در مورد حادثه و آسیب و اقداماتی که در حال انجام است ارائه دهید. این کار می تواند به دیگران کمک کند که شرایط را بهتر بفهمند (کمک به آسودگی).

به افراد کمک کنید تا با دوستان و آشنایانشان ارتباط برقرار کنند (ارتباط با دیگران).

افراد خانواده را دور هم جمع کنید. در صورت امکان شرایطی فراهم نمایید تا کودکان به والدین و یا عضو نزدیکی از اعضای خانواده شان بازگردند (ارتباط با دیگران).

پیشنهادات عملی و امکان پذیر برای اجرای کارهایی که



بتواند خودکارآمدی را افزایش دهد ارائه دهید (افزایش خودکارآمدی).
به افراد کمک کنید تا نیازهایشان را تأمین کنند (افزایش خودکارآمدی).

مکانهای ارائه دهنده ی انواع خدمات دولتی و غیردولتی را به مردم آسیب دیده معرفی کنید (امیدواری).
نبایدها:

بازماندگان را مجبور نکنید که در مورد داستان خود و اتفاقاتی که پیش آمده بخصوص در مورد جزئیات ماجرا صحبت کنند. چرا که این کار ممکن است سبب کاهش خونسردی و آرامش افرادی گردد که تمایل ندارند جزئیات زندگی خود را برای دیگران بازگو کنند.

به افراد اطمینان بی مورد ندهید مثلاً نگویند: "همه چیز خوب خواهد شد" و یا "حداقل شما زنده ماندید". بیان این جملات سبب کاهش آرامش افراد می گردد.

قولی ندهید که قابل اجرا نیست. قول هایی که اجرا نشوند منجر به کاهش امیدواری در فرد می شود.

به افراد نگویند که در حال حاضر چه کاری باید انجام دهند، یا چگونه فکر کنند، یا چه احساسی داشته باشند و یا اینکه قبلاً چه کار باید انجام می دادند. این کار باعث کاهش خودکارآمدی و افزایش احساس گناه می شود.

به افراد نگویند که شما به علت رفتارها و باورهایتان دچار رنج و عذاب شده اید. این موضوع موجب کاهش خودکارآمدی افراد می شود.

قولی ندهید که قابل اجرا نیست. قول هایی که اجرا نشوند منجر به کاهش امیدواری در فرد می شود.

از خدمات موجود و فعالیت های انجام شده انتقاد نکنید چرا که منجر به کاهش امیدواری و آرامش افراد می شود.

مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت زلزله اخیر غرب کشور که به از دست دادن جمعی از هم میهنانمان منجر شد را خدمت مردم شریف ایران تسلیت عرض نموده و آرزوی صبر و سلامتی برای خانواده های داغدار را خواستار است.

منبع: حمایت های روانی - اجتماعی در زلزله و حوادث غیرمترقبه - معاونت سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



سوال: اگر در جمعی یک نفر به طوعمدی یا گاهی اوقات غیرعمدی به ما توهین کند بهترین عکس العمل درقبالش چیه طوری که آسیب نبینیم و بهترین برخورد را داشته باشیم. همین طور می خواستم بدونم بهترین راهکار برای کنترل و مدیریت خشم چیه. ممنون می شم راهنماییم کنید.

پاسخ: همه ی ما ممکن است گاهی با افرادى مواجه شویم که حقوق دیگران را رعایت نمی کنند و با توهین و تحقیر شخصیت دیگران را زیر سوال می برند. در این زمان ها ما می بایست ما یکی از این مهارت ها را به شکل درست از دیگران برگردانیم و قاطعیت و اجاره ندهیم دیگران با ما اینگونه برخورد حق خود را به شکل درست از دیگران برگردانیم. در ابتدا باید به حقوق خود آگاه شویم تا بتوانیم آن را مطالبه و تکنیک های آن را به کار ببریم. در زمینه مدیریت و کنترل خشم نیز ابتدا باید ریشه ی خشم مشخص شود تا بتوان آن را مدیریت کرد. طی جلسات حضوری با روانشناس، به خوبی می توانید این مهارت ها را فرا بگیرید.



سوال: خواهری دارم ۳۳ساله که ظاهر خوبی دارد و خوش برخورد است. تا حالا خواستگارهای زیادی داشته ولی هر کدام را به بهانه ای رد کرد. ۲ سال است که سطح توقعاتش را پایین آورده. اخیراً از طریق آشنای دورمان پسری ۳۸ساله به او معرفی شده که ظاهرش هم خیلی مورد پسند او نبود ولی می گفت حرف زدنش به دلش نشست. بعد از یک ماهی که همدیگر را شناختند این پسر از خواهرم خوشش آمده ولی می گوید باید زمان بگذرد تا ببیند می خواهد با خواهرم ازدواج کند. خانواده پسر خیلی مذهبی و ما کاملاً معمولی هستیم و خواهرم می گوید این پسر در این مدت دائم راجع به گذشته سوال می پرسد و حتی مسافرت رفتن خواهرم با دوستانش را جرم می داند و همش برای خواهرم شرط می گذارد که من تا حالا به خاطر مادرم ازدواج نکردم و زمانی که ازدواج کنم مرتب به مادرم سر می زنم. خانه آنها شرق تهران و ما غربیم. می گوید خانه ام به خاطر مادرم سمت شرق است و از خواهرم پرسیده بعد از ازدواج و بچه دار شدن هم می خواهی سرکار بری؟ خواهرم ۹سال دیگر بازنشسته می شود. به نظر شما خواهرم با این خواستگار چکار کند. با توجه به سن بالایی که دارد من خیلی برای خواهرم نگرانم. با توجه به فشارهایی که روی اوست و سنش که در حال بالا رفتن است.

پاسخ: همه ی افراد برای انتخاب همسر آینده خود، معیارهایی را مدنظر دارند و در معیارهایمان برخی نسبت به برخی دیگر اولویت دارند. ممکن است ما نتوانیم فردی کاملاً مطابق با معیارهایمان را بیابیم اما منطقی است زمانی که طرف مقابل ۷۰ درصد معیارهایمان را داراست انتخاب کنیم. حال باید ببینیم اولویت های ما چیست. برای برخی اعتقادات مذهبی، برخی دیگر اخلاقیات یا مسائل مالی، تحصیلات، اصالت خانوادگی و... اولویت است. بهتر است که خانواده ها و دو نفر از نظر اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، تحصیلی و سطح خانوادگی نزدیک به هم باشند اما در کنار همه ی این عوامل بلوغ عاطفی و شخصیتی دو طرف نیز بسیار اهمیت دارد. اینکه من نگران بالا رفتن سن خود هستم و هر چه زودتر می بایست ازدواج کنم دلیل خوبی برای یک ازدواج موفق نیست زیرا مشکلاتی که ممکن است بعد از ازدواج بوجود بیاید شاید جبران پذیر نباشد. ضمن اینکه کنجکاوی در گذشته ی افراد کار درستی نیست باید ببینید مسافرت با دوستان، محل زندگی، پیشرفت کاری و ... در کجای معیارهای ازدواج خواهرتان قرار دارد. اگر جزء معیارهای اصلی است می بایست حتماً و به شکل جدی راجع به این موارد صحبت شود اما اگر نیست می توان از کنار آنها گذشت و معیارهای اصلی را در انتخاب مدنظر قرار داد.

سوال: است افکار لعنتی چند روزی است افکار لعنتی دارند دیوانه ام می کنند دائم فکر می کنم و هیچ موقع و هیچ جای تنگ و تاریک به اندازه ی یک قبر زندانی بشود برای همیشه. یا در اعماق کره ی زمین بیفتند و برای همیشه فراموش شود و یا حتی نمیرد و زنده بماند. باور کنید من دیوانه نیستم فقط می گویم نکنند این چیزها احتمال وقوع داشته باشد خواهش می کنم کمکم بیاید. همه ی ما ممکن است گاهی افکار مزاحم و ناراحت کننده به سراغمان بیاید. اینکه چقدر است، سابقه ی افکار اهمیت می دهدیم و واقعی می پنداریم موجب ادامه دار و یا قطع شدن آنها می شود. اینکه شدت و فراوانی افکار چقدر است، با رویداد یا حادثه ی خاصی این افکار به ذهنمان خانواده تان دارید، با دلیل است، می تواند به تشخیص بهتر کمک خطور کرده یا بی نگرانی ها شیوع بسیاری دارد اما با مشورت با یک روانشناس بالینی و بررسی تخصصی و پیگیری های بعدی می توانید از شر این افکار رهایی یابید.

سوال: یک سالی است که دارم تمرین رانندگی می کنم و مهارت زیادی در رانندگی پیدا کردم، اما وقتی برای امتحان می روم از استرس همه چیز یادم می رود و همین باعث می شود من قبول نشوم. راهکارهای زیادی برای رفع استرس مطالعه کردم اما جواب نداده. لطفاً راهنماییم کنید چه طوری بر استرس غلبه کنم؟ ممنون

پاسخ: آیا این استرس تنها مختص امتحان رانندگی است و در موارد دیگر که قرار است ارزیابی شوید استرسی تجربه نمی کنید؟ زمانی که برای امتحان مراجعه می کنید به چه مواردی فکر می کنید؟ زمانی که قبول نشوم چه اتفاقی می افتد؟ مهمترین چیزی که باید توجه داشته باشید افکاری است که در آن لحظه به ذهنتان خطور می کند. افکار ما احساسات و رفتار بعدی ما را شکل می دهد. اگر استرس تان تنها مربوط به این مسأله است که در آن لحظه به ذهنتان خطور می کند. افکار ما و جایگزینی افکار مثبت با منفی به نتیجه مورد نظر برسید اما اگر مشکل فراوانی بیشتری دارد می بایست جدی تر به دنبال حل مسأله باشید. البته این مسأله با پیگیری های منظم به طور کامل قابل رفع است.



سوال: من یک دختر ۵ساله و یک پسر ۳ساله دارم پسر سریع حرف بد را یاد می گیرد از تلویزیون، سی دی یا کسی و دائم تکرار می کند. با تهدید، کتک و بی محلی اصلاً درست نشده و باز هم می گوید. اما تکرار می کند. با تهدید، کتک و بی محلی اصلاً درست نشده و باز هم می گوید. اما خواهرش بگوید او هم می گوید مامان این حرف رو به من گفت اون رو گفت. شوهرم امروز شدید دعوايش کرد اما باز هم فایده نداشت و می گوید اگر جلوی او را نگیری دیگر نمی توانی دو روز دیگر جمعش کنی من می گم اصلاً متوجه نیست چی می گوید. لطفاً راهنمایی کنید و بسیار هم لجباز و حرف گوش کنی من می گم اصلاً متوجه نیست چی می گوید. لطفاً راهنمایی کنید و بسیار هم پاسخ: کودکان در این سنین بسیار نسبت به اطرافشان دقیق هستند و می بایست مراقب کوچکترین حرفها و اعمال خود باشیم. فرزند شما نیز از این قاعده مستثنا نیست و هر چه می بیند یا می شنود (صرف نظر از خوب یا بد بودن حرفها) را تکرار می کند. اگر شما به حرف و یا اعمالش توجه ویژه ای نشان دهید آن رفتار را تقویت خواهید کرد این توجه می تواند مثبت یا منفی باشد. پس برای خاموش شدن این حرفها می بایست نسبت به آنها بی توجه باشید و حواس او را به سمت مسأله ای دیگر پرت کنید که چند ناچیز تشویقش کنید تا رفتارهای مثبتش مثنبتی از او می بینید هر چند ناچیز تشویقش کنید تا رفتارهای مثبتش تقویت و فزونی یابد. تربیت فرزند کاری سخت و نیازمند صیوری بالای والدین است.

پیش و پیش

سوال: سلام تقریباً بیشتر زندگیم این حس را داشتم که اگر مسئولیت یا کاری به من واگذار شود حتماً باید آن را انجام دهم گرچه به ضرر خودم باشد در غیر این صورت احساس گناه و عذاب وجدان پیدا می کنم و همین مسئله باعث شده که حس استقلال نداشته باشم و انتظار پدر و مادرم هم از من زیاد باشد. اگر گاهی مطابق میلشان رفتار نکنم با من بحث می کنند و من تحت تاثیر عذاب وجدانی که دارم مجبور می شوم آن کار را انجام دهم که باز هم حس خیلی بدی دارد. در کل در تصمیم گیری ها هم مصمم نیستم و انگار همیشه نیاز دارم تا از دیگران اجازه بگیرم و یا نظر خواهی کنم. این مسئله انقدر شدید شده که در روابط اجتماعی هم تاثیر گذاشته مثلاً خیلی افکار دیگران برایم مهم می شود و ممکن است در روابطم کلاً آدم دیگه ای شوم یا اگر حرفی بزنم یا رفتاری نشان بدهم که شاید خیلی مناسب نباشد باعث رنجشم می شود و برای مدتی طولانی از ذهنم پاک نمی شود. خودم فکر می کنم بخشی از این مشکلات مربوط به این می شوند که من فرزند آخر خانواده ام. ممنون می شوم راهنماییم کنید.

پاسخ: عزت نفس به معنای ارزشمند دانستن خود است. وقتی ما خود را ارزشمند بدانیم به نیازها و خواسته هایمان بی توجه و بی اهمیت نیستیم و تلاش می کنیم به خواسته هایمان جامه ی عمل ببوشانیم. در این بین به نیازها و خواسته های دیگران نیز توجه می کنیم و تا جایی که می توانیم به آنها نیز کمک می کنیم. به نظر می رسد شما انقدر خودتان را نادیده گرفته و درگیر خواسته ها و افکار دیگران شده اید خود را فراموش کرده و اگر هم به خودتان توجه کنید دچار عذاب وجدان و احساس گناه می شوید. پدر و مادر و خانواده برای ما ارزشمند هستند و لازم است به آنها کمک کنیم اما نادیده گرفتن خود حس بدی را در ما موجب می شود که عواقب خوبی ندارد. از طرفی عزت نفس و اعتماد به نفس با هم ارتباط تنگاتنگی دارند و وقتی من خود را ارزشمند بدانم به خود اعتماد کرده، نقاط قوتم را می پذیرم و تلاش می کنم نقاط ضعفم را برطرف کنم. وقتی به خود اعتماد دارم می توانم تصمیم بگیرم و نیاز نیست همیشه منتظر نظر و تأیید دیگران باشم و برعکس. تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس نیازمند چندین جلسه با روانشناس است و می توانید با تمرین آن را افزایش و بهبود دهید.

مصرف آجیل موجب تقویت عملکرد مغز می شود

اعتیاد به گوشی های هوشمند موجب از بین رفتن تعادل مغز می شود

یک مطالعه جدید در دانشگاه لومالیندا نشان داد مصرف آجیل ها به طور منظم، فرکانس های امواج مغزی مرتبط با شناخت، یادگیری، حافظه و دیگر عملکردهای کلیدی مغز را افزایش می دهد. در مطالعه ای با عنوان: "آجیل ها و مغز: تأثیرات مصرف آجیل ها بر تغییر امواج الکتروانسفالوگرافی مغز"، محققان دریافته اند برخی آجیل ها فرکانس های مغزی را بیشتر از برخی دیگر تحریک می کنند. برای مثال پسته بزرگترین پاسخ امواج گاما را تولید می کند که برای بهبود پردازش شناختی، حفظ اطلاعات، یادگیری، ادراک و حرکات سریع چشم در طول خواب حیاتی است. بادام زمینی، که هنوز مورد مطالعه است بزرگترین پاسخ دلتا را ایجاد می کند که با ایمنی، خواب عمیق و التیام طبیعی مرتبط است. محققان واریانس بین ۶ نوع آجیل را مورد آزمایش قرار دادند و فهمیدند همه ی آنها آنتی اکسیدان بالایی داشته و گردو بیشترین غلظت آنتی اکسیدانی را دارا بود. مطالعات قبلی نشان داد آجیل ها برای بدن چندین فایده دارند: محافظت از قلب، مبارزه با سرطان، کاهش التهاب و کند شدن روند پیری. اما تحقیقات کمی در مورد چگونگی اثرگذاری آنها در مغز صورت گرفته بود.

Lee Berk, Everett Lohman, Gurinder Bains, Kristin Bruhjell, Jessica Bradburn, Nikita Vijayan, Sayali More, Krisha Patel, Sayali Dhuri, Siddarth Mourya, Gyuhyun Park, Ankita Gujaran and Shruti Nikam. Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density (μV^2) for Delta Frequency (3–1 Hz) and Gamma Frequency (40–31 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, Enhanced Cogn. FASEB, 2017



محققان عدم تعادل در مغز جوانانی که به اینترنت و گوشی های هوشمند اعتیاد دارند را بدست آوردند. بر اساس یک مطالعه جدید ۴۶ درصد امریکایی ها نمی توانند بدون گوشی هایشان زندگی کنند. در حال حاضر افراد برای اخبار، اطلاعات، بازی و تماس و ارتباط با دیگران بیشتر و بیشتر به گوشی های هوشمند و دیگر وسایل الکترونیکی وابسته هستند. همراه با نگرانی های فزاینده نسبت به صرف زمان زیاد برای گوشی به جای ارتباط با دیگران سوالی راجع به اثرات فوری آن بر مغز و عواقب طولانی مدت این وابستگی بوجود می آید. محققان این پژوهش برای کسب دانش در مورد عملکرد مغز نوجوانانی که معتاد به گوشی های هوشمند و اینترنت هستند از دستگاه **MRS** استفاده کردند. **MRS** نوعی **MRI** است که فرمول شیمی مغز را اندازه گیری می کند. این مطالعه شامل ۱۹ نوجوان (میانگین سنی ۱۵/۵ ساله / ۹ مرد) معتاد به اینترنت و گوشی و ۱۹ فرد نرمال بود. ۱۲ نوجوان معتاد ۹ هفته رفتار درمانی شناختی برای اعتیاد به بازی دریافت کردند. پژوهشگران آزمون های استاندارد برای اندازه گیری شدت اعتیاد به اینترنت را مورد استفاده قرار دادند. سوالات، متمرکز بر تأثیر میزان استفاده از اینترنت و گوشی بر کار روتین روزمره، زندگی اجتماعی، بهره وری، الگوهای خواب و احساسات بود. نمرات بالاتر نشاندهنده اعتیاد بیشتر بود. نوجوانان معتاد در افسردگی، اضطراب، شدت بی خوابی و تکانشگری به شکل معناداری نمرات بالاتری بدست آوردند. تست **MRS** روی نوجوانان معتاد قبل و در حین درمان رفتاری و از گروه کنترل نیز یک بار تست **MRS** ، برای اندازه گیری میزان **GABA**، انتقال دهنده ی عصبی در مغز که سیگنال های مغز را کند یا مهار می کند و گلوتامات-گلوتامین (**Glx**) انتقال دهنده ی عصبی که باعث می شود نورون ها بیشتر برانگیخته شوند گرفته شد. مطالعات قبلی نشان داده بود **GABA** در کنترل بینایی و حرکتی و تنظیم کارکردهای مختلف مغز مانند اضطراب دخیل است. نتایج **MRS** نشان داد نسبت **GABA** به **Glx** به شکل قابل توجهی در شکنج قدامی کرتکس در افراد معتاد به اینترنت و گوشی قبل از درمان در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته بود. دکتر **Seo** می گوید: نسبت **GABA** به کراتین و **GABA** به گلوتامات با مقیاس های بالینی اعتیاد به اینترنت و گوشی، افسردگی و اضطراب ارتباط دارد. میزان بالای گابا اثراتی مانند خواب آلودگی و اضطراب دارد. خبر خوب اینکه میزان گابا و **Glx** بعد از رفتار درمانی شناختی در آزمودنی ها کاهش یافته بود. این نتایج می تواند ما را در درک پاتوفیزیولوژی و درمان اعتیاد کمک کند.

Radiological Society of North America. "Smartphone addiction creates imbalance in brain, study suggests." ScienceDaily. ScienceDaily, 30 November 2017

ورزش گروهی بیشتر از فعالیتهای فردی، کیفیت زندگی را بهبود و استرس را کاهش می دهد

بر اساس یک مطالعه جدید، کار گروهی استرس را تا ۲۶ درصد کاهش و سطح کیفیت زندگی را به طور معناداری افزایش می دهد، درحالیکه کسانی که به طور فردی تلاش می کنند تغییرات قابل توجهی در میزان استرس و کیفیت زندگی شان مشاهده نشد. وقتی افراد به صورت دسته جمعی کار می کنند، یکدیگر را تشویق کرده و توانایی انجام کارهای سخت را بیشتر از زمانی که به تنهایی کاری را انجام می دهند دارند. برای این تحقیق ۶۹ دانشجوی پزشکی (که سطح بالایی از استرس و کیفیت زندگی پایینی را گزارش داده بودند) را به کار گرفتند و به آنها اجازه دادند در یک برنامه ورزشی دو هفته ای با گروه یا به صورت فردی شرکت کنند. گروه کنترل از انجام ورزش (به غیر از پیاده روی یا دوچرخه سواری) منع شدند. هر چهار هفته شرکت کنندگان پرسشنامه ای که از آنها خواسته می شد میزان استرس و کیفیت زندگی خود را در سه دسته روانی، جسمی و عاطفی طبقه بندی کنند. افراد شرکت کننده در گروه ورزشی حداقل یک بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه در یک برنامه آموزشی تناسب اندام و قدرتی شرکت کردند. در پایان ۱۲ هفته میانگین نمرات ارزیابی ماهیانه، بهبود معناداری را در هر سه معیار کیفیت زندگی نشان داد: روانی (۱۲،۶ درصد)، جسمی (۲۴،۸ درصد) و عاطفی هیجانی (۲۶ درصد). همچنین آنها کاهش ۲۶،۲ درصدی در میزان استرس را گزارش دادند. در مقابل به شرکت کنندگان ورزش های فردی اجازه داده می شد هر ورزشی که ترجیح می دهند اما به صورت فردی و یا حداکثر با دو نفر را انجام دهند. به طور متوسط ورزش کنندگان فردی هیچ تغییر قابل ملاحظه ای در معیارها به جز کیفیت روانی زندگی (۱۱ درصد) نداشتند. همین طور گروه کنترل نیز در هیچکدام از معیارها و میزان استرس تغییری نشان ندادند. با توجه به این پژوهش می توان به مدارس ایجاد فرصت های کارهای گروهی را پیشنهاد و سلامت جسمی و روانی آنها را افزایش داد.

Dayna M. Yorks, Christopher A. Frothingham, Mark D. Schuenke. Effects of Group Fitness Classes on Stress and Quality of Life of Medical Students. The Journal of the American Osteopathic Association, 2017



بسیاری از دانش آموزان علی رغم اینکه از ظرفیت هوشی متوسط و یا بالاتر برخوردارند صرفاً به این لحاظ که دامنه توجه آنها اندک است قادر نیستند به گونه ای که انتظار می رود توفیقات چندانی در یادگیری مطالب و پیشرفت تحصیلی داشته باشند. بنابراین بهتر است آموزش و تقویت دامنه توجه و تمرکز حتی در سنین قبل از رفتن به مدرسه انجام بگیرد. در ادامه تمرین هایی جهت افزایش دقت و تمرکز حواس دانش آموزان پیشنهاد می گردد:

- ۱- از دانش آموز بخواهید تصاویر ناقص را کامل کند.
- ۲- به دانش آموز دو تصویر مشابه (که فقط در برخی جزئیات با هم متفاوت هستند) نشان دهید و از او بخواهید تفاوت آن ها را بگوید.
- ۳- استفاده از مینی بسکتبال، تقویت دقت و توجه هماهنگی چشم و دست.
- ۴- استفاده از "دارت"، جهت هماهنگی چشم، دست و دقت.
- ۵- متنی را تهیه کنید و نقطه های کلمات آن را بردارید و از دانش آموز بخواهید نقطه ها را بگذارد. این کار را هم روی تخته ی کلاس می توانید انجام دهید و هم به صورت تایپ شده می توانید در اختیار دانش آموزان قرار دهید.
- ۶- از دانش آموز بخواهید جملات در هم ریخته را مرتب کند.
- ۷- از دانش آموز بخواهید کلماتی را که بیان می کنید، بعد از شما تکرار کند. مثال: خانه- میز- لباس (مثال عددی: ۶-۸-۹). سپس کلمات را کم کم به ۷ کلمه و یا ۷ عدد برسانید (جهت تقویت دقت و حافظه شنیداری کوتاه مدت).
- ۸- چند تصویر را به صورت مرتب روی میز بچینید و سپس از دانش آموز بخواهید با دقت به آن ها نگاه کند و چشمانش را ببندد؛ سپس جای یک و یا دو تصویر را عوض کنید تا دانش آموز به شما بگوید جای کدام تصاویر عوض شده است.
- ۹- تصویری را به دانش آموز دهید و از او بخواهید حداقل ۳ جمله برای آن بنویسد.
- ۱۰- زمانی که دانش آموزان تمرکز دارند، آن ها را تشویق کنید.
- ۱۱- خلاصه نویسی و تعریف مطلب و یا داستان نویسی توسط دانش آموز انجام بگیرد.

منبع: حامد بختیاری و همکاران، باشگاه مغز ۱، انتشارات مهرآسا
تهیه و تنظیم: سمیرا حسن زاده _ دکتري روانشناسی

ممکن است برایتان سوال پیش آمده باشد که علاوه بر دارو چه مکمل هایی برای اختلال بیش فعالی-عدم تمرکز کاربرد دارد. این مقاله به این موضوع می پردازد. ویتامین B اختصاصاً برای اختلال ADHD ضروری است. همه ی گروه های ویتامین B برای محافظت از کارکردهای اساسی مغز به شکل همجوشانه با هم کار می کنند. همه ی انواع ویتامین B با یکدیگر همسو بوده و به هم کمک می کنند به شکل درستی توسط بدن جذب و به کار روند. مطالعات نشان می دهد ویتامین B علائم بیش فعالی را کاهش و میزان سرتونین را در کودکان ADHD افزایش می دهد که موجب کودکان شادتر و آرام تر خواهد شد.

ویتامین B۶ اولین نوع مکمل ویتامین B که برای افراد با اختلال کمبود توجه - بیش فعالی مورد نظر است، ویتامین B۶ است. B۶ برای تولید و بکار بستن انتقال دهنده های عصبی که به تنظیم خلق و عملکرد مغز کمک می کند ضروری است. علائم کمبود ویتامین B۶ شامل تحریک پذیری، نقص در حافظه کوتاه مدت و فراخنای کوتاه توجه است. ویتامین B۶ به سوخت و ساز کربوهیدرات که موجب کاهش گرگرفتگی و سکتته مغزی می شود کمک می کند. مطالعات نشان می دهد که علائم بیش فعالی را بهبود می بخشد.

ویتامین B۳ علاوه بر ویتامین B۶، نوع دیگری از ویتامین B که برای افراد دچار ADHD ضروری است ویتامین B۳ می باشد که به کاهش شدت مشکلات رفتاری، کاهش عملکرد شناختی و بیش فعالی که معمولاً با ADHD همراه هستند کمک می کند. این ویتامین، سیستم عصبی را آرام کرده و بی قراری و تحریک پذیری را کاهش می دهد. ویتامین B۳ با رساندن منیزیم، ویتامین C، زینک و کلسیم به مغز کمک می کند.

ویتامین B۱۲ یکی دیگر از انواع ویتامین B، ویتامین B۱۲ است. این ویتامین برای ایجاد و تنظیم انتقال دهنده های عصبی ضروری است، در تولید و نگهداری غلاف میلین (پوشش محافظ روی سلولهای عصبی)، تولید انرژی و سوخت و ساز اسیدهای چرب ضروری دخیل است. کمبود ویتامین B۱۲ برخی علائم ADHD مانند گیجی و کاهش حافظه را ایجاد می کند. نتیجه گیری

این مقاله نشان داد سه نوع مکمل ویتامین B برای افراد مبتلا به بیش فعالی-کمبود توجه قابل توجه است. این سه شامل ویتامین B۶، B۳ و B۱۲ است. البته به یاد داشته باشید داروهای تجویز شده تان را همچنان مصرف کنید.

Psychcentral.com



نه نیکی می کن و در دجله انداز که آیزد در بیابانت دهد آب

روزی روزگاری پسرک فقیری زندگی می کرد که برای گذران زندگی و تامین مخارج تحصیلش دستفروشی می کرد. از این خانه به آن خانه می رفت تا شاید بتواند پولی بدست آورد. روزی متوجه شد که تنها یک سکه ۱۰ سنتی برایش باقیمانده است و این درحالی بود که شدیداً احساس گرسنگی می کرد. تصمیم گرفت از خانه ای مقداری غذا تقاضا کند. بطور اتفاقی درب خانه ای را زد. دختر جوان و زیبایی در را باز کرد. پسرک با دیدن چهره زیبای دختر دستپاچه شد و بجای غذا، فقط یک لیوان آب درخواست کرد. دختر که متوجه گرسنگی شدید پسرک شده بود بجای آب برایش یک لیوان بزرگ شیر آورد. پسر با تمانینه و آهستگی شیر را سر کشید و گفت: "چقدر باید به شما بپردازم؟" دختر پاسخ داد: "چیزی نباید بپردازم. مادر به ما آموخته که نیکی ما به ازائی ندارد." پسرک گفت: "پس من از صمیم قلب از شما سپاسگذاری می کنم".

سال ها بعد دختر جوان به شدت بیمار شد. پزشکان محلی از درمان بیماری او اظهار عجز نمودند و او را برای ادامه معالجات به شهر فرستادند تا در بیمارستانی مجهز، متخصصین نسبت به درمان او اقدام کنند. دکتر هوارد کلی، جهت بررسی وضعیت بیمار و ارائه مشاوره فرا خوانده شد. هنگامیکه متوجه شد بیمارش از چه شهری به آنجا آمده برق عجیبی در چشمانش درخشید.

بلافاصله بلند شد و به سرعت به طرف اطاق بیمار حرکت کرد. لباس پزشکی اش را بر تن کرد و برای دیدن مریضش وارد اطاق شد. در اولین نگاه او را شناخت. سپس به اطاق مشاوره بازگشت تا هر چه زودتر برای نجات جان بیمارش اقدام کند. از آن روز به بعد زن را مورد توجهات خاص خود قرار داد و سرانجام پس از یک تلاش طولانی علیه بیماری، پیروزی از آن دکتر کلی گردید.

آخرین روز بستری شدن زن در بیمارستان بود. به درخواست دکتر هزینه درمان زن جهت تأیید نزد او برده شد. گوشه صورتحساب چیزی نوشت. آن را درون پاکتی گذاشت و برای زن ارسال نمود. زن از باز کردن پاکت و دیدن مبلغ صورتحساب واهمه داشت. مطمئن بود که باید تمام عمر را بدهکار باشد. سرانجام تصمیم گرفت و پاکت را باز کرد. چیزی توجه اش را جلب کرد. چند کلمه ای روی قبض نوشته شده بود:

**"بهای این صورتحساب قبلاً با
یک لیوان شیر پرداخت شده
است."**



معرفی کتاب



رهایی از بندهای غمگینی (۸۰ راه مؤثر)

نویسنده: دیوید کلارک
مترجم: سامان نونهال
موضوع: خودیاری و آموزش همگانی - آموزش همگانی روان شناسی و خودیاری
تاریخ چاپ: ۱۳۹۶

درباره کتاب:

اگر برای شما مشکل است که خلق پایین خود را بالا ببرید یا تصور می کنید که اغلب اوقات افسرده‌اید، دیوید کلارک - درمانگر شناختی رفتاری مشهور - پیام واضحی دارد: گام‌های ساده اما قدرتمندی وجود دارد که می‌توانید بردارید تا حالتان را بهتر کنید.

این کتاب امیدبخش ۸۰ راهبرد معرفی می‌کند که می‌توانید به کار ببرید تا غمگینی خود را کاهش دهید. همچنین، احساسات مثبت خرسندی و لذت را افزایش دهید و خطر ابتلا به افسردگی تمام‌عیار را کم کنید. داستان‌های واضح و مثال‌های عینی کتاب حاضر کمک می‌کنند تا روش‌های اختصاصی را برای موارد زیر فرا بگیرید:

- منفی‌اندیشی را در نطفه خفه کنید.
- از توان‌فرسایی ناخشنودی بکاهید.
- خودسرزنشگری و نشخوار فکری را کم نمایید.
- انرژی و انگیزه‌تان را برای تغییر، زیاد کنید.
- امید و اعتماد به نفس بیشتری را هر روز احساس نمایید.

چنانچه از ابزارهای مؤثر در این کتاب - یعنی، برگه‌ها، کاربرگ‌ها (برگه‌های کاری)، و خودسنجی‌ها - استفاده کنید، راحت می‌توانید برای بهبود خلق، برنامه فعالیت تدوین و اجرا کنید. راهبردهایی که دکتر کلارک در کتاب رهایی از بندهای غمگینی معرفی می‌کند مبتنی بر جدیدترین یافته‌های علوم اعصاب (عصب‌پژوهی) و روان‌شناسی است و مؤثر واقع می‌شوند. از این‌رو، آنها را با دقت تمام و بارها بخوانید و همواره اجرا کنید.

