

اضطراب مزمن شمارا از کار و زندگی می اندازد

■ «استرس» پاسخ بدن به فشار فیزیکی، عاطفی یا ذهنی است. زمانی که استرس دارید، بدن شما وارد حالت جنگ یا گریز می شود و هورمون هایی ترشح می کند که به شما انرژی می دهند و با افزایش ضربان قلب و فشار خون و بالا بردن سطح قند خون، شما را هوشیار تر می کنند. یک استرس مقطعی و کوتاه می تواند مفید باشد، زیرا می تواند به شما کمک کند با برخی از بحران های مهم در زندگی که نیاز به افزایش انرژی و انگیزه دارد، مقابله کنید و مشکلات را به راحتی پشت سر بگذارید. در حالی که احساس استرس گاهی طبیعی است، اما استرس مزمن می تواند بر سلامت روحی و جسمی شما تأثیر بگذارد. اگر پی در پی تحت استرس باشید، ممکن است متوجه شوید که دائماً عصبی، مضطرب و نگران هستید و قادر به خوابیدن نیستید | صفحه ۱۰

هفته ملی کودک؛ برای هویت کودکان، برای آینده ای روشن تر

پرچم هویت ضد نفوذ در دست فرزندان ایران



رسانه‌های ایران



دکتر حسین روزبهانی
روانشناس بالینی و استاد دانشگاه



دکتر سیده سارا امیرقاسمی
مدرس و پژوهشگر حوزه رسانه



دکتر رابه نوری قاسم آبادی
روانشناس بالینی



مجتبی همتی فر
رئیس سابق سازمان ملی تعلیم و تربیت کودکان

**هویت سالم کودک
در منطقه امن تربیتی شکل می گیرد**

**رسانه جدی ترین تهدید
علیه هویت یابی کودکان است**

**آشنایی با افتخارات ملی
کودک را واکنش فرهنگی می کند**

**بچه هایمان مورد تهاجم هستند
و هنوز دست ما خالی است**

لقای هویت جعلی به فرزندان با «کودک بلاگری»

خودمانی



سریع تر از فرزندان ما رشد می کنند، اما آگاهی ما به سرعت آنها جلو نمی رود. فقدان آگاهی و خودخواهی باعث شده تا بسیاری از والدین و خانواده ها به کودکان خود القا کنند: «نگاه جامعه به تو بسیار مهم تر از نگاه خودت به خودت است.» این نگاه از منظر بی‌هوشی فرزندان ما می شود؛ هوشی که آن را از محیط بیرونی دریافت می کنند بی آنکه به آنها یاد دهیم در دنیای درونی معیاری برای ارزیابی خود داشته باشند. چنین کودکی در بزرگسالی همواره به دنبال جذب نگاه دیگران است و برای این جذب دست به هر کاری می زند. کودکی که در بهترین حالت شاید در بزرگسالی بابت انتشار عکس ها و فیلم هایی که هرگز پاک شدنی نیستند، طلبکار باشند که حق هم دارند. با آینده فرزند خود که شاید بخواهد سیاستمدار یا شخص مهمی شود، چه می کنیم؟ این کودکان عادت می کنند به اینکه دیگران در هر شرایطی آنان را تأیید و تحسین کنند و این باور را دارند که در همه چیز بهترین هستند. بر همین اساس بسیار خودشیفته شده و ظرفیت هیچ انتقادی را نخواهند داشت. باید به والدینی تلنگر زد که برای فرار از مسئولیت های خود با دادن تبلت و گوشی به کودکان آنها را وارد جهانی کنند که حتی خودشان هم به آن اشراف کاملی ندارند. با ورود آنها در شبکه های مجازی (به خصوص شبکه هایی که بن مایه آن اشتراک گذاری تصویر است) ناخودآگاه آنها را در مسیر رقابتی، قضاوتی و مقایسه ای می بریم که عواقب خوبی ندارد. انتشار و اشتراک عکس ها و ویدئوهای کودکان در فضای مجازی نه تنها مانع از شکل گیری هویت واقعی کودکان می شود، بلکه آنان را از نظر شخصیتی و عزت نفس دچار مشکل کرده و حریم خصوصی آنان را نیز در معرض تهدید قرار می دهد، ضمن آنکه نباید این نکته را دور از ذهن داشت که با چنین اقداماتی کودکان در معرض دهها آسیب روحی و جسمی قرار می گیرد. شاید بهتر باشد قبل از هر چیز بدانیم چرا پدر و مادر می شویم و روش های درست تربیتی فرزندان چیست؟

«بچه ها اونو نمیشن که دوست دارین، بچه ها اونو میشن که شما هستین.» این مهم ترین اصل تربیتی است که در کتاب ها و پژوهش های روانشناسی حوزه کودک دربارۀ آن صحبت می کنند. کودک مثل اسفنج است و هر چه پیرامونش باشد را می بیند، می شنود و تکرار و جذب می کند. تا به حال به این دقت کرده اید که ما در اسفنج بودن کودک چه نقشی داریم؟ چه چیزی را به او تحمیل می کنیم یا چگونه از او سوء استفاده می کنیم؟ برخی از ما شخصیت های خودشیفته و خودخواهی هستیم که زندگی روزمره را مسیری برای پر کردن خلاءها و نیازهای روحی و روانی خود می بینیم، پس چگونه می توانیم برای فرزندان خود مادر و همسری خوب باشیم؟! خیلی از ما اصلاحی داریم چرا از دوای می کنیم و چه پسانمی دانیم که چرا پدر و مادر می شویم و در خوشبینانه ترین حالت همین ندانستن آگاهی باعث می شود تا به جای فراهم کردن محیطی آرام و مناسب برای رشد استعدادها و پیشرفت فرزندمان صرفاً از ناکامی های خود یک برنامه مدون چندین ساله نانوشتند در ذهن مان تصور می شویم و از فرزندمان برای برآورده شدن همان ناکامی ها انتظاراتی داریم. یا اینکه شرایط را به گونه ای جلو می بریم تا بلکه به واسطه فرزندمان ناکامی های گذشته را کمرنگ تر کنیم. با عبور از این کلی گویی به خانواده هایی می رسیم که این روزها از مراحل رشد کودک خود برای جذب فالور و در نهایت درآمد ارزی استفاده می کنند، این در حالی است که در تمام جهان کودک بلاگری را نوعی بهره کشی از کودکان می دانند. بر اساس گزارش صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) در خصوص تلفن های هوشمند و سایر فناوری ها با سرعت در حال پیشرفت هستند؛ حتی



جستار

درباره «خود»تان چه می دانید؟

«خود» یک رودخانه جاری است

به منزه چیزی که هستی اش از تمام چیزهای دیگر متمایز است؛ ششم به منزه چیزی که سوزه تجربه گر است، یعنی یک احساس کننده، فکر کننده و انتخاب کننده آگاه. دیدگاه دیگری نیز وجود دارد که می گوید «خود» موجودی است که بتواند عملی انجام بدهد، مثل فکر کردن یا انتخاب کردن. برای بررسی این دیدگاه، شاید لازم باشد ادعای هفتمی را اضافه کنم، ادعایی که «خود» را عاملی دارای فاعلیت می داند یا به قول ویلیام جیمز «منبع تلاش و توجه و جایی که... حکم به اراده را صادر می کند». چنین چیزی بسیار محتمل می نماید. نحوه درک من از «خود» صرفاً نمونه ای است از انواع بسیار، بی شک برخی قدرت درک بیشتری دارند. درک «خود» پیوسته ممکن است متداول باشد، با این حال جهان شعول نیست. در برخی افراد با گذشت زمان رنگ می بازند و در برخی دیگر با درون نگری های عمیق به تدریج محو می شود.

هم هستند. مفهوم انسانیت مشترک مفهومی پررنگ است که می گوید شباهت انسان ها به هم از لحاظ هیجانی و شناختی، بسیار فراتر از تفاوت هایی است که ناشی از تجربه زیسته فرهنگی شان است. با این حال، بدون تردید انسان ها از نظر روانشناختی نیز بسیار متنوعند. «ادراک خود» درکی است که فرد از خودش دارد - به ویژه به عنوان حضوری ذهنی یا سوزهای آگاه که خصیصه یا شخصیتی معین دارد. این درک او متمایز است از یک تجربه تاش، افکارش، امیدهایش، آرزوهایش و احساساتش. بی شک هر انسان عادی ای حتی در دوران کودکی اش چنین درکی را تجربه می کند. هنگامی که تنها هستیم یا در حال فکر کردن، ادراک «خود» از هر زمان دیگری واضح تر است، اما حتی در آنانی شلوغ و پرباهو هم ممکن است به همان اندازه مشخص و آشکار باشد. این حس شبیه حس است که به اکثر افراد در برهه ای از زمان دست داده است، اینکه بدنشان فقط وسیله یا ظرفی است برای وجود ذهنی شان آنچه به واقع هستند. به نظر می رسد که دریافت طبیعی و پردازش نشده ما از «خود» شش عنصر اصلی دارد؛ اول تصور «خود» به منزه یک چیز؛ دوم تصور «خود» به منزه چیزی مشخصاً ذهنی؛ سوم به منزه چیزی یگانه؛ چهارم به منزه چیزی با ویژگی و شخصیتی مشخص؛ پنجم

یک قرن پیش، ویلیام جیمز فیلسوف و روانشناس برجسته گفت، «خود» انسان ها شبیه رودخانه ای جاری است. طبق این تصویر «خود» چیزی است که در فراز و نشیب های زندگی با ما جلو می آید و همواره برایمان در دسترس و حاضر است، اما امروز می دانیم آن چیزی که معمولاً «خود» می نامیم، تنها در لحظات کوتاهی از آگاهی ظهور می کند و در بقیه مواقع، گویی از آن جدا می شویم و مشغول کارهای خودمان هستیم. استراسن (Galen Strawson) فیلسوف تحلیلی، منتقد ادبی و استاد فلسفه در دانشگاه تگزاس در مقاله ای مفصل که در وبسایت لندن ریویو آو بوکس منتشر کرده به موضوع «خود» پرداخته و مهگل جابر انصاری نیز مقاله او را ترجمه و در وبسایت ترجمان منتشر کرده است. گزیده جستارهایی از این مقاله را به صورت خلاصه در ادامه می خوانید. ■■■ انسان ها هر چند به بسترهای فرهنگی مختلفی تعلق دارند از نظر روانشناختی، بسیار بیشتر از آنچه اکثر انسان شناسان و جامعه شناسان تصور می کنند شبیه به

تعلیمی:
حسین
گل محمدی

انسان ها هر چند به بسترهای فرهنگی مختلفی تعلق دارند از نظر روانشناختی، بسیار بیشتر از آنچه اکثر انسان شناسان و جامعه شناسان تصور می کنند شبیه به