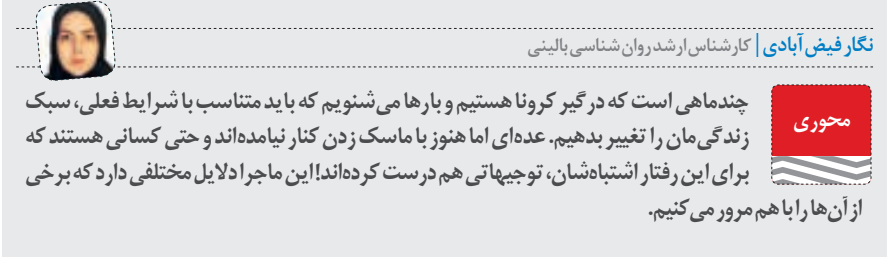




چرا بعضی‌ها از ماسک زدن فرار می‌کنند؟

انتشار ویدئوهای در شبکه‌های اجتماعی از دلایل عجیب‌وغریب بعضی‌ها برای استفاده نکردن از ماسک

باعث شد تا نگاهی روان‌شناسانه به این ماجرا داشته باشیم



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



چند ماهی است که در گیر کرونا هستیم و بارها می‌شنویم که باید متناسب با شرایط فعلی، سبک زندگی‌مان را تغییر بدهیم. عده‌ای اما هنوز با ماسک زدن کنار نیامده‌اند و حتی کسانی هستند که برای این رفتار اشتباه‌شان، توجیهاتی هم در دست کرده‌اند! این ماجرا دلایل مختلفی دارد که برخی از آن‌ها را با هم مرور می‌کنیم.

اهمیت پیدا می‌کند. کرونا باعث شد تلنگری به ساختار خودشیفته‌انسان وار د شود. عده‌ای زودتر و بهتر توانستند با واقعیت روبه‌رو شوند و فهمیدند که ما همیشه قدرتمند نیستیم و اتفاقاً بعضی وقت‌ها به‌شدت آسیب‌پذیریم؛ برخی‌ها اما دیرتر و سخت‌تر این واقعیت را قبول کردند و شاید هم هنوز نمی‌خواهند بپذیرند خودشان هم مثل بقیه هستند و برتری خاصی (مثلاً سیستم ایمنی قوی‌تری) ندارند. کرونا به ما گفت شما می‌توانید آسیب ببینید و به دیگران آسیب بزنید! پذیرش این موضوع، برای کسانی که خودخواهی ناسالم‌ور گه‌هایی از خودشیفتگی ناهنجار را دارند، بسیار سخت است. کسی که خودش را تافته جدا بافته می‌داند، می‌گوید ماسک نمی‌زنم و بهداشت را رعایت نمی‌کنم، چون مثل دیگران نیستم که نیازی به این کارها داشته باشم!

شوهرم می‌گوید که بعد از پولدار شدن، بچه‌دار خواهیم شد!

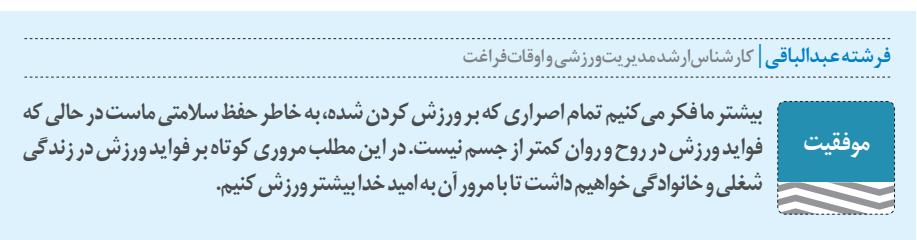
سن فرزند اول است. واضح است که چون فرزند اول شما چهار سال دارد، فرصت مناسبی است که برای فرزند دوم اقدام شود. فرزند اول تا پنج سالگی وابستگی بیشتری به مادر دارد و عمده‌نیاز به امنیت را در کنار مادر کسب می‌کند و چنان‌چه خواسته یا نخواسته فرزند دومی بیاید،

زوج‌ها در این زمینه رضایت کامل نداشته باشند، چوروانی دوران بارداری مطلوب نخواهد بود.

زوج‌ها در این زمینه رضایت کامل نداشته باشند، چوروانی دوران بارداری مطلوب نخواهد بود.
توجه به سن مادر ضرورت دارد
گفته‌اید که سن‌تان در حالاً بالا رفتن است. آقایان بدانند که برای داشتن فرزند دوم یا سوم باید به سن مطلوب مادر توجه کنند. توجه داشته باشند که مادران در جوانی (۲۰ تا ۳۰ سالگی) و حداکثر تا ۳۵ سالگی آمادگی جسمی و روحی بیشتری برای فرزندآوری دارند و بنابراین نباید فرصت سنی مادر را نادیده گرفت.

این یک تصمیم مشترک است
برای داشتن فرزند دوم، توافق و وحدت نظر و آمادگی روحی و روانی زوج‌ها اهمیت زیادی دارد و این تصمیم مشترک زمینه همدلی و همکاری بی‌بن آن‌ها را در مراحل بارداری و بعد از به دنیا آمدن کودک، افزایش می‌دهد. اگر هر کدام از

اهمیت ورزش در زندگی شغلی و خانوادگی را جدی بگیرید



فرشته عبدالباقی | کارشناس ارشد مدیریت ورزشی و اوقات فراغت

بیشتر ما فکر می‌کنیم تمام اصراری که بر ورزش کردن شده، به خاطر حفظ سلامتی ماست در حالی که فواید ورزش در روح و روان کمتر از جسم نیست. در این مطلب مروری کوتاه بر فواید ورزش در زندگی شغلی و خانوادگی خواهیم داشت تا ما مرور آن به امید خدا بیشتر ورزش کنیم.

تاثیر ورزش در زندگی شغلی

ورزش با بالا بردن توانمندی افراد و جلوگیری از خستگی و فرسودگی تاثیر قابل توجهی بر رضایت‌مندی شغلی دارد. مهم‌ترین دلیل نارضایتی افراد در مشاغل مختلف از وضعیت کارشان، ناشی از خستگی بی‌اندا ه و فرسودگی شغلی است؛ در حالی که ورزش کردن به بالا بردن افزایش توانمندی جسمی منجر می‌شود و با دفع سموم از بدن، حس نشاط را در ما فراهم می‌کند. در نتیجه ورزش باعث می‌شود

که فرد در محل کار کمتر احساس فرسودگی کند و احساس رضایت شغلی‌اش بالاتر برود.

اثر ورزش در زندگی خانوادگی

ورزش در انسان باعث سلامت جسم، سلامت روانی، افزایش تمرکز حواس، بالا بردن روابط اجتماعی، نشاط و روحیه، تناسب اندام و افزایش اعتماد به نفس می‌شود. اگر انسان قرار است کاری را انجام دهد نیاز به بدنی سالم

برداشت‌های ذهنی ما ارتباط دارد. مثلاً افراد با مرکز کنترل درونی، بیشتر به منابع شخصی و درونی وابسته هستند. کسانی که جهت‌گیری ادرارکی شان متمرکز بر بیرون است، نقش محیط را مهم‌تر می‌دانند. شبیه کسی که سر قرار دیر می‌رسد و ترافیک را مقصر می‌داند! با جهت‌گیری بیرونی، مدام منتظر می‌مانیم دولت یک قانونی را وضع کند تا همه ماسک بزنند. در چنین حالتی، جریمه و تشویق را موثر می‌دانیم. اما آیا همیشه همه‌جا باید چشم‌انتظار محیط باشیم و منابع شخصی‌مان مثل مسئولیت‌پذیری را نادیده بگیریم؟

طرفدار تفکر عینی هستیم

در سنین پایین کودکی، زمانی اشیا را پایدار می‌دانیم که آن‌ها را ببینیم و وقتی چیزی را نبینیم انگار وجود ندارد. برای یک خردسال، غیر ممکن است که بتواند درباره نظریه‌های روز دنیا حرف بزند و آن‌ها را بفهمد. همراه با رشد مغز و ورود به دوره نوجوانی، به تفکر انتزاعی مجهز می‌شویم و دیگر عینیت حرف اول را نمی‌زند. حالا می‌توانیم علامت‌های یک بیماری را (بدون دیدنش) تصور کنیم. با تفکر انتزاعی، پختگی و رشد بیشتری را تجربه می‌کنیم و هرگز نمی‌گوییم ماسک نمی‌زنم و مثل گذشته زندگی می‌کنم، چون کرونا را چشم‌خودم ندیدم!

آیا تضمینی هست؟

ما از کودکی نیاز داریم تا مسئولیت‌پذیری نسبت به خودمان، دیگران و دنیا (طبیعت، اشیا و...) را یاد بگیریم و این ویژگی بسیار کارآمد را در خودمان ایجاد و تقویت کنیم. کسی که منبع درونی غنی دارد (مسئولیت‌پذیری، انعطاف، تفکر انتزاعی، عشق به خود و دیگران، پختگی روانی و...)، می‌تواند با مسائل جدی، جدی برخورد کند و دچار خطای دید «ریزینی» نشود. هر زمان که مسئولیت‌های جدیدمان را بپذیریم (پذیرش و نه تحمل)، راحت‌تر با خرد ه رفتارهایی مثل ماسک زدن در گرما کنار می‌آییم. در حالت پذیرش، می‌دانیم قرار است به نفع مسئله بزرگ‌تری (سلامتی)، از چیزهای دیگری بگذریم. شاید کمی غر بز نیم یا کلافه و خسته بشویم اما هرگز به خاطر کلافگی، بهداشت را کنار نمی‌گذاریم. در فرهنگ ما شوخی با هر چیزی از جمله کرونا ی کشنده، رایج است و شاید مدت‌ها طول بکشد تا اهمیت موضوع را درک کنیم، یا شاید خواهیم خشم‌مان را با سرپیچی و لجبازی به خاطر بعضی مسائل، با ماسک ن‌زدن نشان بدهیم؛ اما آیا می‌توانیم صدر صد تضمین کنیم که این رفتارهای ناپخته، به خودمان یا کسی آسیب نمی‌زند؟

ار سال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ تلگرام ۹۳۵۴۳۴۴۵۷۶



* درباره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم که برای من خیلی جالب بود که استاد «علی صفایی»، این قدر اهل فیلم دیدن بودن که «علیرضا داوودنژاد»، از ایشون چیزی یاد می‌گرفته.

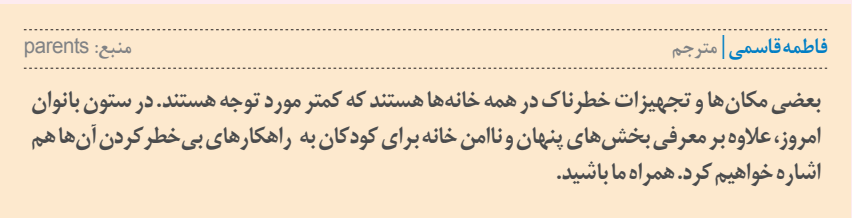
* در ستون «تأثیر برخی از میوه‌ها در جلوگیری از چاقی» در صفحه سلامت، میوه‌هایی را معرفی کردید که اصلاً در فصل تابستان پیدانمی‌شود!

* این جمله استاد صفایی که درباره گوش دادن آهنگ گفتن: «بین، اگه و قتش رو داری، گوش کن»، میشه یک کتاب درباره اش نوشت. به شدت جمله حکیمانه‌ای است. * درباره مطلب بگومگوا بهمسر در صفحه خانواده، باید بگم که جربحث‌های زوج‌ها این روزها زیاد شده و تا حدودی غیر قابل کنترل ه. کاش همه‌مون مهارت‌های زندگی رو یاد بگیریم.

* بابت چاپ مطلبی درباره «آزمون‌های مهم برای تشخیص کارایی ماسک» در صفحه سلامت، بسیار ممنونم. در شرایطی که بازار پر شده از ماسک‌های تقلبی، واقعا دانستن راهکارهایی برای تشخیص ماسک اصلی، ضروره. * در جواب به اون مخاطبی که گفته کرونا همین چوری ترسناک هست بنابر این با چاپ مطالبی درباره این و بیروس، ما را بیشتر نترسانید، می‌خواستم بگم که چه بترسیم و چه نترسیم، کرونا را ده با سرعت بالایی قربانی می‌گیره. * کمیک «گرزافه‌ها شهر نشین بودند» در صفحه نوجوان، به ویژه اون همه ماسکی که زرافه به گردنش زده بود، عالی بود. خیلی عالی، واقعا خندیدم.

بخش‌های پنهان و ناامن خانه برای کودکان

کودکان در مواجهه با برخی لوازم در منزل از نظر جسمانی آسیب‌پذیرند و در همین باره، چند توصیه به مادرها داریم



ماشین ظرف شویی

نوع خطر: با توجه به قرار داشتن این وسیله در ارتفاع پایین، کودک بدون هیچ تقلایی می‌تواند به ماشین ظرف شویی پر دسترسی باید و ابزارهای تیز آشپزخانه‌ای مثل چاقو و چنگال را بردارد. ضمن این که مواد شوینده و جلا دهنده این ماشین در صورت بلعیده شدن توسط کودک، او را دچار مسمومیت شدید می‌کند.

راهکار: ظروف برنده و خطرناک را در صورت امکان در آخرین لحظات درون دستگاه جاسازی کنید. مواد شوینده را از زمانی که هنوز قصد ندارید ماشین را راه‌اندازی کنید در مخزن دستگاه نریزید.

بادکنک‌های پلاستیکی

نوع خطر: هر ساله تعداد زیادی از کودکان هنگام جویدن بادکنک‌های پلاستیکی بعد از ترکیدن شان، دچار خفگی می‌شوند چون این بادکنک‌ها با ورود به گلو ی کودک راه تنفسش را مسدود و او را دچار خطر می‌کند. همچنین ترکیدن بادکنک در نزدیکی کودک، آسیب زیادی به شنوایی او وارد می‌کند.

راهکار: توصیه می‌شود به جای بادکنک‌های پلاستیکی، از بادکنک‌های فویلی یا کاغذی که در صورت سوراخ شدن عوارضی ندارد، استفاده کنید. اجازه ندهید که کودک‌ان تا ۸ سالگی از این بادکنک‌ها استفاده یان را باد کنند، در غیر این صورت کودک در حال بازی با این نوع بادکنک‌ها را به حال خود تنها گذارید و مراقبش باشید.

محدوده پخت و پز

نوع خطر: بیشترین علت سوختگی در کودکان با