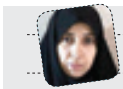




به بهانه مجازی شدن آموزش در بعضی مدارس، نگاهی داریم به برخی استدلال‌های اشتباه والدین

که در فکر تهیه تلفن همراه اختصاصی برای کودک کمتر از ۱۲ ساله خود هستند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

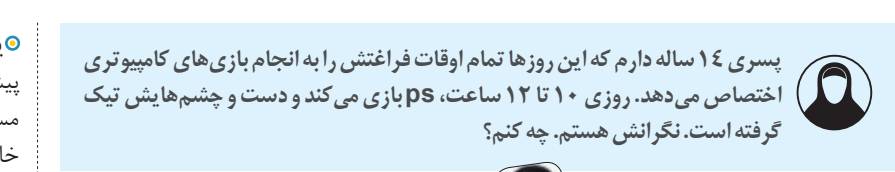


این روزها دیگر اغلب کودکان از سنین پیش از دبستان، گوشی تلفن والدین را به دست می گیرند و با آن سر گرم می شوند. طبق نظر متخصصان اگر زمان استفاده از این صفحات نمایشی محدود باشد و محتوا تحت نظارت والدین انتخاب شود، این کار موردی ندارد. با توجه به حضور روزمره گوشی در زندگی کودکان و به ویژه بحث مدارس اینترنتی اما برخی از والدین این روزها به فکر تهیه گوشی هوشمند اختصاصی برای فرزندشان در سنین دبستان افتاده‌اند. تهیه این گوشی اختصاصی گاهی خرید گوشی جدید است و گاهی هم بخشیدن گوشی قدیمی یکی از والدین به کودک. این در حالی است که قریب به اتفاق روان‌شناسان معتقدند، تهیه گوشی اختصاصی، حداقل باید تا ابتدای نوجوانی یعنی ۱۲،۱۳ سالگی به تعویق بیفتد. حتی برخی توصیه می کنند اگر ضرورتی وجود ندارد، والدین تا ۱۶ سالگی فرزندشان برای تهیه گوشی اختصاصی صبر کنند. اما به رغم این توصیه‌ها، باز هم برخی والدین با استدلال‌هایی در فکر تهیه گوشی اختصاصی در سنین پایین تر هستند. در این مطلب به برخی از این استدلال‌ها نگاهی انداخته‌ایم تا ببینیم چرا این استدلال‌ها قانع‌کننده نیستند.

استفاده از آن بسیار راحت‌تر است و این مزیت بسیار مهمی در سنین پیش از دبستان و دبستان است.

بیشتر دوستان فرزندم گوشی دارند و در فامیل هم به ما می گویند که چرا برای فرزندمان گوشی تهیه نمی کنیم! همه می دانیم که در ست با غلط بودن یک انتخاب به تعداد افرادی که گزینه‌ای را انتخاب می کنند، ربط ندارد اما به وقت عمل که می رسد گاهی خودمان تحت فشار اجتماعی ممکن است تصمیم‌هایی را بگیریم که به نظرمان خیلی هم در ست نیستند. اگر شما هم در چنین موقعیتی قرار گرفته‌اید، این نکته را به خودتان یادآوری

## پسر م‌روزی ۱۲ ساعت ps بازی می کند و دست‌هایش تیک گرفته!



پسری ۱۴ ساله دارم که این روزها تمام اوقات فراغتش را به انجام بازی های کامپیوتری اختصاص می دهد. روزی ۱۰ تا ۱۲ ساعت، ps بازی می کند و دست و چشم‌هایش تیک گرفته است. نگرانم هستم. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

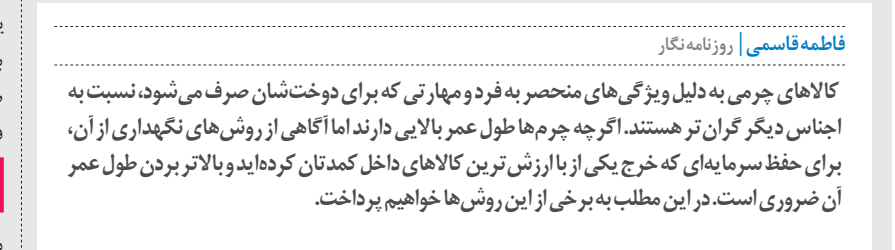


در باره مسئله مطرح شده باید بگویم در دوره نوجوانی یک تحول کیفی در ذهن و شیوه فکر کردن نوجوان پدید می آید و این تغییر در سبک اندیشیدن علت اصلی بسیاری از تغییرات رفتاری و هیجانی نوجوان است. در این دوره، نوجوان فرمان‌های اخلاقی که منطقتش را در ک‌ند، می پذیرد بر خلاف دوران کودکی که با نگاه‌به والدین و الگوپذیری و به دنبال تایید والدین به راحتی قابل شکل گرفتن بود. والدین باید این آگاهی را داشته باشند که نوجوان درگیری های ذهنی زیادی در این دوران تجربه می کند و با دیدنی همدلانه و با این نگاه که این تغییرات ناشی از فیزیولوژی و هورمون نوجوانی گذراست و با ی و همراهی کنند تا بتواند این بحران را پشت سر بگذارد.



## شیوه نگهداری از محصولات چرمی

آشنایی با روش‌هایی برای نو نگه داشتن و بالا بردن دوام آن چه که از چرم در خانه دارید



فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

کالا‌های چرمی به دلیل ویژگی‌های منحصر به فرد و مهم‌ت‌ی که برای دوخت‌شان صرف می‌شود، نسبت به اجناس دیگر گران تر هستند. اگرچه چرم‌ها طول عمر بالایی دارند اما آگاهی از روش‌های نگهداری از آن، برای حفظ سرمایه‌ای که خرج یکی از با ارزش‌ترین کالا‌های داخل کمده‌تان کرده‌اید و بالاتر بردن طول عمر آن ضروری است. در این مطلب به برخی از این روش‌ها خواهیم پرداخت.

**۱) گردگیری یا اسفنجی نرم** دست کم ماهی یک‌بار بعد از گردگیری و تمیز کردن سطح چرم با اسفنجی نرم، آن را با واکس مخصوص چرم، چرب کنید. گوشه و کناره‌های محصولات چرمی را که دسترسی سختی دارند بایک گوش پاک‌ک تمیز کنید. یک طرف گوش پاک کن را مرطوب کنید و طرف دیگر را خشک بگذارید، با قسمت مرطوب این نواحی را از گردوغبار و لکه پاک کنید و با طرف دیگر، رطوبت را خشک کنید.

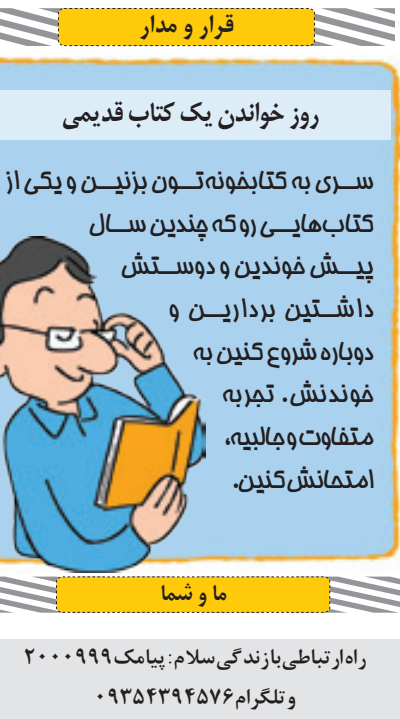
**۲) استفاده نکردن بعد از واکس زدن** بهتر است محصول چرمی تازه واکس خورده یا چرب‌شده یک شب تا صبح کنار گذاشته و بعد استفاده شود چون چرم تازه چرب‌شده، گردوغبار و ذرت‌ر به خود جذب می کند و کدر می‌شود.

**۳) دور نگه داشتن از محیط‌های مرطوب** چرم را از محل پ‌ر رطوبت دور نگه دارید تا یکپ‌زنند. همچنین از زدن عطر و اسپری به صورت مستقیم روی چرم خودداری کنید چون خوش بو کنند‌ها حاوی

هوشمند ۲۴ ساعته در اختیارشان باشد، اغلب بیش از منفعت، از آن آسیب خواهند دید. پس یا برای در اختیار گذاشتن گوشی خود به فرزندتان برای کارهای مدرسه‌ای برنامهریزی کنید یا در صورت ضرورت، به خرید وسیله‌ای جدید مانند تبلت برای کل خانواده فکر کنید. مالک این وسیله جدید والدین خواهند بود و کودک تنها با اجازه و اطلاع آن‌ها می‌تواند به شکلی محدود از آن استفاده کند و حق نصب برنامه بدون اطلاع والدین را نخواهد داشت.

**۴) فرزندمان داریم از ما طلب گوشی می‌کند؛ تهیه یک گوشی اختصاصی، تنش را کم می‌کند!** اگر فرزندتان داریم در پی گرفتن گوشی از شماست، یعنی همین الان و پیش از تهیه گوشی اختصاصی برای او، مشکلی وجود دارد که باید به آن رسیدگی شود. طبق نظر همه متخصصان، کودکان باید به شکلی محدود پای صفحات نمایشی بنشینند و از آن‌ها استفاده کنند. اگر فرزند شما داریم بهانه‌گیری می‌کنند یا به وقت نه شنیدن از شما، بد رفتاری می‌کند، یعنی هنوز فرزندتان با محدودیت‌هایی که به نفع خودش است، کنار نیامده است. در این شرایط بدترین انتخاب، خرید گوشی اختصاصی است. چرا که در این صورت دامنه اختیارات شما در محدودسازی زمان استفاده او از گوشی، کمتر خواهد شد و این به معنای استفاده بیشتر فرزندتان و آسیب دیدن بیشتر اوست. پس برای جلوگیری از بروز مخاطرات بیشتر، تهیه گوشی اختصاصی را برای او به تعویق بیندازید و در این فاصله حتماً به فکر به اجرا گذاشتن برنامه مشخص و شفافی در استفاده از گوشی برای فرزندتان باشید.

**۵) فرزندم تک‌فرزند است و حوصله‌اش خیلی سر می‌رود، بازی کردن با گوشی کمک می‌کند خوش‌رفتار تر باشد!** موقعیت خانواده‌های تک‌فرزند در روزهای کرونایی، بسیار دشوار است. اما یادتان باشد سرگرم شدن نامحدود با گوشی، عوارضی جدی برای فرزند شما دارد. استفاده از گوشی را در صورتی که فرزندتان بیش از دو سال دارد می‌توانید در برنامه روزانه او به صورتی محدود قرار دهید اما توجه داشته باشید فرزند شما باید با هماهنگی و نظارت شما از آن استفاده کند. برای حوصله سرفتن و بهانه‌گیری هم بهتر است با برنامهریزی گزینه‌های دیگری را که می‌توانند در دسترس او باشند، افزایش دهید؛ مواردی چون خمیربازی، سفال، آشپزی و باغبانی با همراهی فردی بزرگ‌تر یا فعالیت‌های هنری به شرط آن که به صورت متناوب به کودک پیشنهاد شوند، معمولاً مورد استقبال خوبی قرار می‌گیرند.



ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

\* در باره پرونده «حسرت برندهای خاطره‌ساز» باید بگویم عمومی من در کارخانه کفش بلا کار می‌کرد. خیلی هم از این شغل راضی بود. این روزها مغازه کفش فروشی دارو جنس چینی می‌فروشد. هروقت من را می‌بیند، می‌گوید این کار خیانت است به کارگران ولی چه کنم که مجبورم. \* مگر فقط شوهر معتاد به گوشی داریم که در این باره مطلب نوشتید؟ الان خانم‌ها مدام در اینستا هستند و ... در باره خانم‌های معتاد به گوشی هم بنویسید.

\* سرگرمی ماریچج در صفحه کودک، انصافاً سخت بود. چشم بچه‌ام در اومد تا حلش کرد. ضرورتی داره که مارو اذیت کنین؟

\* مردم زمانی محصولات تولید داخل را می‌خرند که با کیفیت باشد. واقعاً آن‌مان که پارس الکتریک بود و اراج، سامسونگ و ال جی هیچ مشتری نداشت.

\* یکی از توصیه‌های مشاور صفحه خانواده در مطلب «اصول بر خوردمنطقی بابی منطق‌ها» این بود که کمتر دم دست این آدم‌ها باشید. به نظر من این بهترین توصیه بود. با آدم‌بی منطق، اصلاً نباید حرف زد.

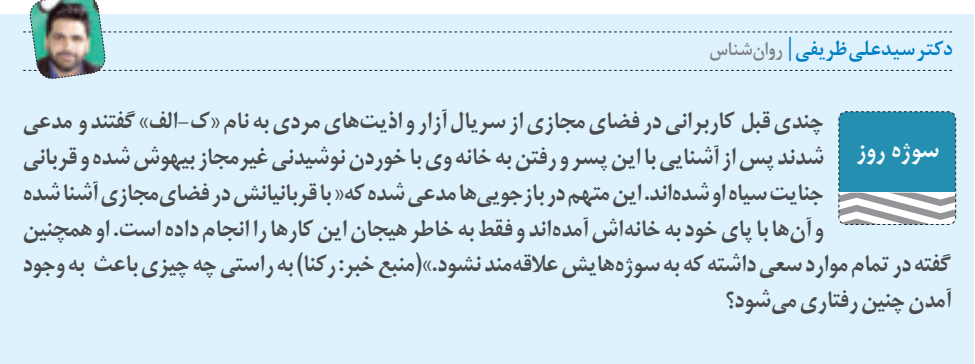
\* خیانت بعضی مسئولان در حق کالا‌های داخلی با کیفیت مثل همین آرمایش و اراج و پارس، به هیچ وجه قابل بخشش نیست. بعد از این همه سال، باید دنبال مقصرها گشت اما چون نان بعضی‌ها در وادرات است، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. \* فقط ۲۴ ساعت سعی کن از چیزی شکایت نکنی. بدعش ببین زندگی‌ت چطور عوض میشه.

مسعود مجنونپور

## اختلال شخصیتی سادیستیک عامل جنایت‌های «ک-الف»

متهم به آزار و اذیت زنان در مصاحبه‌ای کوتاه گفته که فقط به خاطر هیجان این کارها را انجام داده که حاکی از ابتلا یش به

یک اختلال روانی است



دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس



چندی قبل کاربرانی در فضای مجازی از سرپایل آزار و اذیت‌های مردی به نام «ک-الف» گفتند و مدعی شدند پس از آشنایی با این پسر و رفتن به خانه وی با خوردن نوشیدنی غیرمجاز بی‌هوش شده و قربانی جنایت سیاه او شده‌اند. این متهم در بازجویی‌ها مدعی شده که «با قربانیانش در فضای مجازی آشنا شده و آن‌ها با پای خود به خانه‌اش آمده‌اند و فقط به خاطر هیجان این کارها را انجام داده است. او همچنین گفته در تمام موارد سعی داشته که به سوژه‌هایش علاقه‌مند نشود.» (منبع خبر: رکتا) به راستی چه چیزی باعث به وجود آمدن چنین رفتاری می‌شود؟

● **معمولاً فرد متوجه ابتلای به این اختلال نیست**

هم‌اکنون با توجه به انجام نشدن مصاحبه‌ای کامل با متهم و بر اساس چند جمله کوتاه که در رسانه‌ها منتشر شده، نمی‌توان نظر و تشخیص قطعی در باره اختلالات روانی این شخص صادر کرد اما با توجه به همین اعترافات اولیه متهم، مشکل وی در دسته‌بندی اختلالات شخصیت قرار می‌گیرد. اختلال شخصیت نوعی اختلال روانی است که الگوی فکر، عملکرد و رفتار فرد در آن ناسالم می‌شود. فرد مبتلا به اختلال شخصیت برای درک همدات‌پنداری با موقعیت و اشخاص به‌مشکل برمی‌خورد. این امر منجر به محدودیت و مشکلات جدی در روابط، فعالیت‌های اجتماعی، کار و حتی محل تحصیل می‌شود. جالب است بدانید گاهی ممکن است شما متوجه نشوید که دچار اختلال شخصیت هستید چون نحوه تفکر و رفتار برای خودتان طبیعی به نظر می‌رسد و به خاطر چالش‌های پیش‌رو دیگران را سرزنش می‌کنید!

● **علت ابتلا به اختلال شخصیت چیست؟**

ژن: برخی خصوصیات شخصیتی توسط والدین و ژن انتسابی به شما منتقل می‌شود.

**محیط:** محیطی که در آن بزرگ شدید، رویدادهایی که اتفاق افتاده و ارتباط با اعضای خانواده و دیگران در شکل‌گیری شخصیت موثر است.

**جمع‌بندی:** باور‌ها بر این است که اختلالات شخصیت تحت تاثیر مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی و محیطی رخ می‌دهد.

● **ک-الف، اختلال شخصیتی سادیستیک دارد**

با توجه به رفتارهای ناپسندی که این فرد انجام داده و این



زندگی سلام •  
چهارشنبه •  
۱۲ شهریور ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۶۸۴

