

# چالش مومو و خطای برخی والدین

صحبت کردن والدین نگران بافرزندشان درباره چنین

موضوعات مبهم و ترسناکی که به خود کشی

ختم می شود اگر اصولی نباشد بیش از مفید بودن

باعث ایجاد ترس و نگرانی در کودک می شود



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

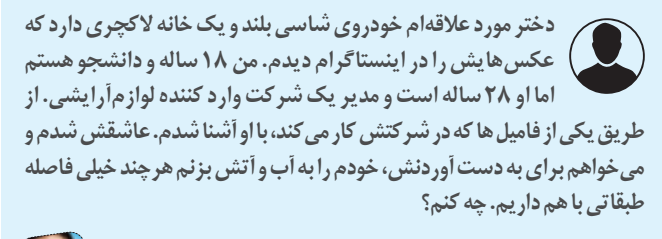


اگر اهل پیگیری اخبار از طریق شبکه‌های اجتماعی یا برخی کانال‌های خبری باشید به احتمال زیاد در چند روز اخیر، اخبار مرتبط با چالشی به نام «مومو» را شنیده اید و شبکه‌های اجتماعی پر شده از خبرهای ضد و نقیض در این باره. چالشی که برخی تصور می‌کنند شرکت در آن می‌تواند به خودکشی کودکان و نوجوانان دامن بزند. به تازگی هم ویدئوها و تصاویر تایید نشده‌ای پخش شده که یک کودک به دلیل شرکت در این چالش خودکشی کرده است (البته این خبر در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده و رسمی نیست) و همین مسئله باعث شده استرس والدین در این زمینه، بیش از گذشته شود. در این بین، بعضی والدین هم تصمیم گرفته‌اند بچه‌ها را از این موضوع پترسانند تا سمت چنین چیزی نروند و این به نگرانی و اضطراب کودکان می‌افزاید و خودش می‌تواند در دسر ساز شود. اما چالش مومو واقعا چیست و والدین چقدر باید نگران آن باشند؟

#### ❶ ماجرای چالش مومو چیست؟

هر چند داستان چالش مومو به تازگی در فضای مجازی کشور ما مطرح شده است اما داستان این چالش در کشورهای دیگر به تابستان دو سال قبل یعنی سال ۲۰۱۸ باز می‌گردد. داستان چالش مومو اولین بار مرتبط با ویدئوهای بارگذاری شده در یوتیوب مطرح و گفته شد که از طریق این ویدئوها ز نوجوانان دعوت می‌شود با

## دختر مورد علاقه‌ام خودروی شاسی بلند و خانه لاکچری دارم



دختر مورد علاقه‌ام خودروی شاسی بلند و یک خانه لاکچری دارم که عکس‌هایش را در اینستاگرام دیدم. من ۱۸ ساله و دانشجو هستم اما او ۲۸ ساله است و مدیر یک شرکت وارد کننده لوازم آرایشی. از طریق یکی از فامیل‌ها که در شرکتش کار می‌کند، با او آشنا شدم. عاشقش شدم و می‌خواهم برای به دست آوردنش، خودم را به آب و آتش بزنم هر چند خیلی فاصله طبقاتی با هم داریم. چه کنم؟

عبدالحسین تریانیا | کارشناس ارشد روان‌شناسی

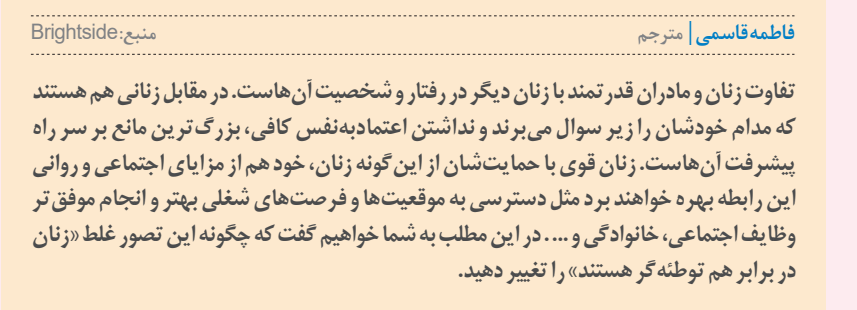


مخاطب گر امی، آگاه باشید که شما در مرحله دوم نوجوانی هستید و از این سن به عنوان دوران بحرانی و توانایی‌یاد می‌کنند و عمده تصمیم‌های هیجانی و آنی با کمترین



## قدرت حمایتی زنان از یکدیگر را دست کم نگیرید

اگر زن دیگری از شما کمک خواست به جای گفتن یک جمله سرسری، از او بپرسید که چگونه می‌توانید حمایتش کنید



#### ❶ تشویق کنید

گاهی زنان با شرایطی مواجه می‌شوند که نمی‌توانند آن‌چرا در زندگی‌شان می‌گذرد، مدیریت کنند و همین منجر به حس ناامنی در آن‌ها می‌شود. در چنین موقعیتی احتمالاً یک هم‌جنس شرایطر بهتر درک خواهد کرد. اگر زن دیگری از شما مشاوره خواست به جای گفتن «تو نیازی به مشاوره نداری» یا «تصمیم‌ات اشتباه است» و هر جمله سرسری دیگر، بهتر است از او بپرسید که چگونه می‌توانید حمایتش کنید. اگر در زندگی مشترک‌اش دچار چالش شده است، او را به جایی دعوت کنید تا با حرف زدن آرام بگیرد. اگر می‌خواهد کسب و کاری راه

#### ❷

ببندازد، تشویقش کنید. نیازی نیست همه تلاش خود را برای گفتن توصیه‌های تخصصی به کار ببرید. فقط کافی است حضورتان در کنارش پررنگ‌تر باشد.

#### ❸

اجازه دهید او بیشتر حرف بزند و شما فقط شنونده خوبی باشید! صحبت کردن به معنای واقعی زنان را در شرایط پرسترس آرام می‌کند و این به دلیل ترشح هورمونی به نام اکسی‌توسین (هورمون وابستگی) در مغز زنان است. اگر نمی‌دانید دقیقاً چه توصیه‌ای باید بکنید یا از ارائه راهکاری اشتباه می‌ترسید، تنها سرتان را هنگام حرف زدنش تکان دهید و اطمینان دهید که او را نادیده نگرفته‌اید.

#### ❹

گفتن توصیه‌های تخصصی به کار ببرید. فقط کافی است حضورتان در کنارش پررنگ‌تر باشد.

#### ❺

اگر زن دیگری از شما کمک خواست به جای گفتن یک جمله سرسری، از او بپرسید که چگونه می‌توانید حمایتش کنید

#### ❻

دانش خود را به اشتراک بگذارید فرض کنید یک همکار جدید پیدا کرده‌اید. همکاری که حتی نمی‌داند از کجا می‌تواند یک فتنجان جای برای خودش داشته باشد. با او مثل یک غریبه رفتار نکنید؛ به اندازه کافی استرس محیط جدید را دارد. مهارت و اطلاعات مفید و کاری خود را به اشتراک بگذارید. درباره پیروزی‌ها و دستاوردهایتان صحبت کنید و در عین حال از اشتباهات‌تان هم بگویید. به این ترتیب به او احساس راحتی بیشتری می‌دهید و مطمئن باشید حس خوب این همدلی به شما هم منتقل خواهد شد.

#### ❼

اگر زن دیگری از شما کمک خواست به جای گفتن یک جمله سرسری، از او بپرسید که چگونه می‌توانید حمایتش کنید

#### ❶

همه ما تحسین شدن را دوست داریم پس چرا این حس خوب را از دیگران دریغ می‌کنیم. برای تحسین کردن یک زن درگروهی یک ویژگی بارز او مثل پشتکار یا شیوه مادریش تمرکز کنید، تماس چشمی برقرار و محترمانه از او تعریف کنید. مواردی را برای تحسین کردن مدنظر داشته باشید که برای رسیدن به آن دست‌وپنجه نرم کرده‌است.

#### ❷

مادر و مادر بزرگ‌تان را در یابید از زن‌های تاثیرگذار اطراف‌تان غافل نشوید و به مادر و مادر بزرگ‌تان کمک کنید. به آن‌ها در تماس مداوم باشید، به آن‌ها نگ‌بنید و بپرسید آیا به چیزی احتیاج دارند یا خیر. به آن‌ها یادآور شوید که همواره از تجربیات‌شان استفاده می‌کنید. شک‌نکنید که این کار، روز هر دوی شما را خواهد ساخت.

#### ❸

زنان مصمم، مثبت و قوی را که می‌شناسید به یکدیگر معرفی کنید. شاید آن‌ها ایده خوبی برای ارائه اندازی یک کسب‌وکار داشته باشند. زنان دیگر را به همکاری دعوت کنید. مردان به راحتی یکدیگر را حتی اگر مدت زیادی از آشنایی‌شان نگذشته باشد برای انجام کاری با همکاری در پروژه‌ای و حتی بازی در تیم فوتبال دعوت می‌کنند. زنان هم می‌توانند از فرصت‌های این چنینی استفاده کنند.

#### ❹

همه ما تحسین شدن را دوست داریم پس چرا این حس خوب را از دیگران دریغ می‌کنیم. برای تحسین کردن یک زن درگروهی یک ویژگی بارز او مثل پشتکار یا شیوه مادریش تمرکز کنید، تماس چشمی برقرار و محترمانه از او تعریف کنید. مواردی را برای تحسین کردن مدنظر داشته باشید که برای رسیدن به آن دست‌وپنجه نرم کرده‌است.

#### ❺

مادر و مادر بزرگ‌تان را در یابید از زن‌های تاثیرگذار اطراف‌تان غافل نشوید و به مادر و مادر بزرگ‌تان کمک کنید. به آن‌ها در تماس مداوم باشید، به آن‌ها نگ‌بنید و بپرسید آیا به چیزی احتیاج دارند یا خیر. به آن‌ها یادآور شوید که همواره از تجربیات‌شان استفاده می‌کنید. شک‌نکنید که این کار، روز هر دوی شما را خواهد ساخت.

#### ❻

همه ما تحسین شدن را دوست داریم پس چرا این حس خوب را از دیگران دریغ می‌کنیم. برای تحسین کردن یک زن درگروهی یک ویژگی بارز او مثل پشتکار یا شیوه مادریش تمرکز کنید، تماس چشمی برقرار و محترمانه از او تعریف کنید. مواردی را برای تحسین کردن مدنظر داشته باشید که برای رسیدن به آن دست‌وپنجه نرم کرده‌است.

#### ❼

مادر و مادر بزرگ‌تان را در یابید از زن‌های تاثیرگذار اطراف‌تان غافل نشوید و به مادر و مادر بزرگ‌تان کمک کنید. به آن‌ها در تماس مداوم باشید، به آن‌ها نگ‌بنید و بپرسید آیا به چیزی احتیاج دارند یا خیر. به آن‌ها یادآور شوید که همواره از تجربیات‌شان استفاده می‌کنید. شک‌نکنید که این کار، روز هر دوی شما را خواهد ساخت.

#### ❽

همه ما تحسین شدن را دوست داریم پس چرا این حس خوب را از دیگران دریغ می‌کنیم. برای تحسین کردن یک زن درگروهی یک ویژگی بارز او مثل پشتکار یا شیوه مادریش تمرکز کنید، تماس چشمی برقرار و محترمانه از او تعریف کنید. مواردی را برای تحسین کردن مدنظر داشته باشید که برای رسیدن به آن دست‌وپنجه نرم کرده‌است.

#### ❾

مادر و مادر بزرگ‌تان را در یابید از زن‌های تاثیرگذار اطراف‌تان غافل نشوید و به مادر و مادر بزرگ‌تان کمک کنید. به آن‌ها در تماس مداوم باشید، به آن‌ها نگ‌بنید و بپرسید آیا به چیزی احتیاج دارند یا خیر. به آن‌ها یادآور شوید که همواره از تجربیات‌شان استفاده می‌کنید. شک‌نکنید که این کار، روز هر دوی شما را خواهد ساخت.

دنبال دارد. صحبت کردن والدین نگران درباره چنین موضوعات مبهم و ترسناکی بیش از این که کمک‌کننده باشد، آسیب‌سان است و باعث ایجاد ترس و نگرانی در کودک می‌شود زیرا او ذهن او سوالات متعددی شکل می‌گیرد و چون ماجرا هنوز برای والدین هم روشن نیست، او نمی‌تواند سوالات خود را از کسی بپرسد. اما آیا این موضوع به آن معناست که والدین در مقابل چنین موضوعاتی به رغم نگرانی‌هایی که دارند باید دست روی دست بگذارند و کاری انجام ندهند؟

#### ❶

اگر به عنوان یک والد با شنیدن مواردی چون چالش نهنگ‌آبی و مومو، نگران فرزندتان می‌شوید به خودتان افتخار کنید زیرا این نگرانی نشان می‌دهد شما دغدغه محافظت از فرزندتان را در مقابل خطرات احتمالی دارید. اما یادتان باشد برای نتیجه‌گیری مطلوب از این نگرانی لازم است به چند نکته توجه داشته باشید:

❶ نگران بودن درباره نحوه استفاده کودکان از اینترنت باید یک نگرانی همیشگی برای والدین باشد زیرا فضای اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در هر حالی می‌تواند خطرات بالقوه‌ای را برای فرزندان ما به دنبال داشته باشد. پس نگرانی خود را محدود به چالش مومو و امثال آن نکنید البته بعد از شنیدن این که بعضی از این چالش‌ها تنها یک دروغ است هم نفس راحتی نکشید.

#### ❷

❷ به جای صحبت درباره خطرات اینترنت با فرزندتان، سعی کنید به او آموزش‌های لازم و ضروری را بدهید. به او یاد دهید که حرف هر کسی را در این فضا باور نکنند، بدون هماهنگی با شما برای کسی مشخصات فردی و عکس خود را نفرستد و اگر مورد تهدید قرار گرفت از شما کمک بگیرد.

#### ❸

❸ در کنار آموزش، بسیار مهم است که حداقل تا اواسط نوجوانی در زمان استفاده فرزندمان از اینترنت، همراهی مستمر با او داشته باشیم. این همراهی کمک می‌کند بتوانیم در فرصت‌های ایجاد شده آموزش‌های کاربردی و ضروری را به او بدهیم.

#### ❹

❹ بعد از اطمینان از این که فرزندتان آموزش‌های لازم را برای استفاده از اینترنت فرا گرفته، او را در این فضا رها نکنید. هر چند وقت یک بار با او صحبت کنید و از تجربه‌های او بپرسید.

#### ❺

❺ در نهایت این که به عنوان یک والد درباره ابزارهایی که می‌تواند به شما کمک کند تا نحوه استفاده از اینترنت توسط کودک‌تان را متناسب با نیازها و ویژگی‌های سنی او محدود یا بر کارش نظارت کنید، اطلاع کسب کنید.



می‌خواهد شوهرش اقتدار داشته باشد و امنیت اقتصادی برای وی فراهم کند که هم اکنون شما به عنوان یک نوجوان دانشجو، نمی‌توانید هیچ نوع امنیتی برای خود و طرف مقابل ایجاد کنید.

❶ **این عشق نیست، افکار هیجانی است**
باتوجه به نکات مطرح شده عاقلانه این است که به این علاقه کاذب و هیجانی توجه نکنید و بپذیرید که دختر خانم مدنظر شما در سن ازدواج است ولی شمایک دهه‌زمان می‌خواهید که به موقعیت فعلی وی برسید. آن چه شما عشق می‌دانید، افکار هیجانی و مزاحمتی هستند که می‌تواند به رشد و پیشرفت تحصیلی‌تان لطمه جدی وارد کنند. در این بین، جواب طرف مقابل هم واضح به نظر می‌رسد و نباید شانس‌ی برای خودتان قائل باشید.

#### ❷

❷ **تحسین کنید**
همه ما تحسین شدن را دوست داریم پس چرا این حس خوب را از دیگران دریغ می‌کنیم. برای تحسین کردن یک زن درگروهی یک ویژگی بارز او مثل پشتکار یا شیوه مادریش تمرکز کنید، تماس چشمی برقرار و محترمانه از او تعریف کنید. مواردی را برای تحسین کردن مدنظر داشته باشید که برای رسیدن به آن دست‌وپنجه نرم کرده‌است.

#### ❸

❸ **مادر و مادر بزرگ‌تان را در یابید**
از زن‌های تاثیرگذار اطراف‌تان غافل نشوید و به مادر و مادر بزرگ‌تان کمک کنید. به آن‌ها در تماس مداوم باشید، به آن‌ها نگ‌بنید و بپرسید آیا به چیزی احتیاج دارند یا خیر. به آن‌ها یادآور شوید که همواره از تجربیات‌شان استفاده می‌کنید. شک‌نکنید که این کار، روز هر دوی شما را خواهد ساخت.

#### ❹

❹ **اجتماعی زانده داشته باشید**
زنان مصمم، مثبت و قوی را که می‌شناسید به یکدیگر معرفی کنید. شاید آن‌ها ایده خوبی برای ارائه اندازی یک کسب‌وکار داشته باشند. زنان دیگر را به همکاری دعوت کنید. مردان به راحتی یکدیگر را حتی اگر مدت زیادی از آشنایی‌شان نگذشته باشد برای انجام کاری با همکاری در پروژه‌ای و حتی بازی در تیم فوتبال دعوت می‌کنند. زنان هم می‌توانند از فرصت‌های این چنینی استفاده کنند.

#### قرار و مدار

#### روز گرفتن عکس پاییزی با ماسک

**این روزها برگ‌های درفت‌ها تا محدودی ریفته و زمان‌هایی که پارک‌ها شلوغ نیست، فرصت خوبییه که با خانواده، بچه‌ها و ... یک سری بزنین به نزدیک ترین پارک برای عکاسی از طبیعت و البته گرفتن عکس یادگاری در این روزهایی که نباید ماسک رو از روی صورت‌تون بردارین...**

#### ما و شما

راه‌راه رباطی باز زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❶ **دل‌تون خوشه‌ها**
تو این شرایط در زندگی سلام درباره پیوند اولیا و مربیان نوشتین؟ بی‌خیال بابا. الان خوددانش آموزها با دوستانشون قطع رابطه کردن، ما والدین هم که این قدر درگیریم، فرصت این کارها رو نداریم.

❷ **درباره این تب‌سنج‌های لیزری** که در صفحه سلامت نوشتید، رفیق من سرماخورد بود تو تب داشت اما باید می‌رفت یک اداره دولتی برای پیگیری یک کاری. رفت تو دماسنج تبش رو اشتباه نشون داد! اعتباری به این دستگاه‌ها نیست کلا.

❸ **سلام**. جهت نوشته عنوان صفحه (مثبت‌شصت) برعکس بقیه صفحات زندگی سلام است. لطفاً به واحد گرافیک روزنامه خراسان بفرمایید اصلاح کنند.

**سیدابوالفضل محمودی**

❶ **درباره کاربردهای مایکروویو** که کمتر شنیده شده هم یک مطلب بنویس. البته نکید که این چقدر پول‌داره از اینا داره، راستش ۱۰ سال پیش تو چیزیه‌ام بوده‌ام هنوز روشنش هم نکردم.

❷ **رضائیان** از قدیم وزمانی که پرسپولیس بود، لاکچری‌باز بود. چیز جدیدی نیست که بهش در صفحه خانواده اشاره کردین.

❸ **ارتباط پدر و مادرهای دانش‌آموزان** با یکدیگر به شیوه غربی که آن‌ها را به عنوان الگودر زندگی سلام برای ما معرفی کردید، با فرهنگ ما جور در نمی‌آید. اگر مدعی کار فرهنگی در ست و حسابی هستید، باید به این نکات کوچک هم توجه کنید.

## رابطه بین همسران

## تعیین کننده آینده فرزندان



مطالعات روان‌شناسان نشان می‌دهد جدای از نوع رابطه والدین با فرزندان، شخصیت خود والدین هم می‌تواند تاثیرات قابل ملاحظه‌ای بر نحوه زندگی فرزندان آن‌ها داشته باشد. به عنوان مثال مشخص شده است که فرزندان والدین کاری و سخت‌کوش در بزرگسالی، به احتمال زیاد افرادی سخت‌کوش خواهند بود، یا والدینی که اهل گپ زدن و حرف زدن هستند، فرزندان‌شان از نظر شناختی رشد بیشتری از خود نشان می‌دهند. اما اگر به شما بگویند نحوه ارتباط شما با همسران می‌تواند پیش‌بینی‌کننده وضعیت تحصیلی فرزند شما و حتی سبک ازدواج او باشد، چه فکر می‌کنید؟

#### ❶ دوستی بین همسران مساوی با موفقیت تحصیلی فرزندان

در مطالعه‌ای طولی و طی ۱۲ سال روان‌شناسان به بررسی رابطه بین والدین و تاثیر آن بر زندگی فرزندان در کشور نیال پرداختند. در ابتدای آن‌ها رابطه بین والدین را بررسی کردند و بعد از ۱۰ سال، وضعیت فرزندان این خانواده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. نتایج بررسی مشخص کرد خانواده‌هایی که در آن‌ها والدین رابطه بهتری با همدیگر داشتند، علاقه بیشتری به همدیگر نشان می‌دادند و خشونت فیزیکی بین آن‌ها کمتر بود، فرزندان‌شان از نظر تحصیلی موفقیت بیشتری کسب کردند و احتمال ترک تحصیل بین آن‌ها کمتر بود. این موضوع حتی وقتی تاثیر وضعیت اقتصادی خانواده و میزان تحصیلات والدین کنترل می‌شد، باز هم معنادار بود. اما علاوه بر وضعیت تحصیلی، رابطه والدین با همدیگر در سبک ازدواج فرزندان هم موثر بود.

#### ❷ فرزندان به فکر فرار از خانه نخواهند بود

طبق این بررسی فرزندان خانواده‌هایی که والدین‌شان رابطه بهتری با هم داشتند، کمتر از ازدواج به عنوان روشی برای دور شدن از خانواده و به نوعی فرار از محیط خانه استفاده می‌کردند. در واقع این فرزندان با خیالی راحت‌تر برای ازدواج دست به انتخاب می‌زدند و ازدواج‌زد هنگام بین آن‌ها کم‌تر روی داده بود. هر چند باتوجه به تفاوت‌های فرهنگی نمی‌توان تمام نتایج این مطالعه را به کشورهای دیگر تعمیم داد اما شاید بتوان از نتایج این مطالعه این نکته را به درستی استخراج کرد که والدین در کنار نحوه تعامل خود با فرزندشان باید به نحوه تعامل خود با همسر نیز توجه کنند و از تاثیر این موضوع بر آینده فرزندشان غافل نشوند. نتایج این مطالعه در نشریه Demography منتشر شده است.



زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۲۸ مهر ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۷۳۲

