



## ریشه‌یابی توقعات تمام نشدن کود کان امروزی

کود کان امروز در دنیایی زندگی می کنند که به ظاهر پر از امکانات و رفاه است اما چرا بسیاری از آن ها احساس رضایت کمتری دارند ، بیشتر گلا یه می کنند و شاد نیستند ؟

سئانه تعلیم دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

محوری

کود کان امروزی در مقایسه با چند دهه پیش، از رفاه بیشتری بر خوردار هستند. کودکان امروزی در دنیایی زندگی می کنند که به ظاهر پر از امکانات و رفاه است. گوشی های هوشمند، بازی های پیشرفته، کلاس های متنوع و والدینی که سخت تلاشی می کنند تا زندگی بهتری برای فرزندانشان بسازند. اما چرا بسیاری از این کودکان احساس رضایت کمتری دارند، بیشتر گلا یه می کنند و شاد نیستند؟ والدین معتقدند که فرزندانشان گستاخ شده اند و در مقابل پدر و مادر قد علم می کنند. موضوعی که دامن گیر شده و شامل قشر خاصی از جامعه هم نیست، چه در خانواده های ثروتمند و چه در خانواده های متوسط یا فقیر این مسائل دیده می شود. قدیمی ترها می گویند بچه ها بی حیا و پر توقع شده اند! خانواده های امروزی باید با این مسئله مبارزه کنند یا کنار بیایند؟

- عوامل نارضایتی کودکان امروزی**

از جمله عواملی که ممکن است منجر به این نارضایتی و شاد نبودن کودکان امروزی شده باشند، عبارتند از:

### ۱ فشار های اجتماعی و مقایسه کردن کودکان شبکه های

اجتماعی، کودکان و نوجوانان را در معرض مقایسه های غیر واقعی قرار می دهند که باعث کاهش عزت نفس و احساس ناکافی بودن آن ها می شود.

**۲ کمبود ارتباطات واقعی** کودکان بیشتر وقت خود را در فضای مجازی می گذرانند و فرصت های کمتری برای ارتباط عمیق و معنادار در زندگی واقعی با خانواده یا گروه همسال دارند.

## رابطه اندازه مردمک چشم و شکل گیری خاطرات در مغز

پژوهشی جدید حاکی از آن است که کوچک شدن مردمک چشم هنگام خواب ممکن است نشانه‌ای از این باشد که مغز در حال بازپخش خاطرات جدید است، در حالی که گشاد شدن مردمک می‌تواند به زنده شدن خاطرات قدیمی‌تر اشاره داشته باشد. در این پژوهش که به تازگی در نشریه نیچر (Nature) منتشر شد، آمده است اندازه مردمک چشم کلید شناخت نحوه و زمان شکل گیری خاطرات قوی و ماندگار در مغز است.

- نحوه انجام این پژوهش**

پژوهشگران دانشگاه کرنل در آمریکا با اتصال الکترودهایی به مغز موش و استفاده از دوربین‌های ردیابی چشم، این‌چونندگان را بررسی کردند. آن‌ها دریافتند زمانی که مردمک چشم در یک زیرمرحله خواب منقبض بود، خاطرات جدید بازپخش و تثبیت می‌شدند. زمانی که مردمک گشاد بود، به نظر می‌رسید که مغز خاطرات قدیمی‌تر را بازپخش می‌کرد. پژوهشگران می‌گویند توانایی مغز در تفکیک این دوزیرمرحله خواب برای جلوگیری از «فراموشی فاجعه‌بار»، یا تثبیت یک خاطره به بهای از دست دادن خاطره‌ای دیگر، حیاتی است. پژوهشگران به موش‌های مورد مطالعه وظایف گوناگونی مانند جمع‌آوری آب یا دریافت پاداش شیرینی در یک هزارتو را آموزش دادند. آن‌ها به این‌چونندگان الکترودهای مغزی و دوربین‌های کوچکی متصل کردند که مقابل چشمانشان اویزان بود تا تغییرات مردمک چشم را ردیابی کنند. وقتی موش وظیفه جدیدی را یاد می‌گرفت و به خواب می‌رفت، الکترودها فعالیت مغزی‌اش را ثبت می‌کردند و دور بین تغییرات مردمک چشم را ضبط می‌کرد. دانشمندان دریافتند که تثبیت حافظه در طول خواب بدون حرکت سریع چشم صورت می‌گیرد. خواب بدون حرکت سریع چشم همان وقتی است که رویا می‌بینیم. از اهارا اولیوا، یکی از نویسندگان این پژوهش، توضیح داد: «این لحظات بازه‌های زمانی بسیار بسیار کوتاه‌اند که برای انسان قابل تشخیص نیست، مانند ۱۰۰ میلی ثانیه». این تحقیق

در مدرسه و انتظار موفقیت در همه زمینه‌ها استرس زیادی به کودکان تحمیل می‌کند.

**۶ فرهنگ مصرف گرایی** کودکان امروز به جای لذت بردن از چیزهایی که دارند، مدام به دنبال چیزهای جدید هستند.

این طرز فکر باعث نارضایتی می‌شود.

🔴 **راهکارهای ایجاد احساس رضایت‌مندی در کودکان امروزی**

اما چطور می‌شود احساس رضایت‌مندی را در کودکان باتوجه به شرایط امروز جامعه شکل داد؟ از جمله کارهایی که برای کاهش این ناشادی‌ها و توقعات زیاد کودکان و ایجاد احساس رضایت پیشنهاد می‌شود، عبارتند از:

### ۱ ایجاد تعادل بین نیازهای مادی و عاطفی

توجه به نیازهای عاطفی و تقویت احساس ارزشمندی (عزت نفس) کودک مهم‌تر از فراهم کردن امکانات مادی است.

### ۲ آموزش قدر دانی و شکرگزاری

والدین می‌توانند کودکان را به درک و قدر دانی از داشته‌هایشان تشویق کنند. تمرین شکرگزاری، مثل نوشتن چیزهایی که از آن‌ها خوشحال هستند تأثیر مثبتی بر تقویت رضایت آن‌ها دارد.

### ۳ ترویج ارتباطات واقعی

زمانی را برای گفت‌وگوهای خانوادگی، بازی‌های دسته‌جمعی و فعالیت‌های بدون فناوری اختصاص دهید تا کودکان طعم شیرین روابط واقعی را تجربه کنند.

### ۴ تشویق به حل مسائل

والدین باید به کودکان فرصت تجربه شکست و حل مشکلات را بدهند تا احساس موفقیت و استقلال در آن‌ها تقویت شده و اعتماد به نفس واقعی پیدا کنند.

### ۵ آموزش سواد عاطفی

مهارت‌هایی مثل خودآگاهی، همدلی و مدیریت احساسات را باید از کودکی به آن‌ها آموزش دهیم.

### ۶ کاهش رقابت و فشار

به جای تأکید صرف بر نمرات یا موفقیت‌های آکادمیک، باید تلاش و پیشرفت فردی کودک خارج از مقایسه با دیگران مورد تحسین قرار گیرد.

- نکته پایانی**

به یاد داشته باشیم تربیت فرزند در دوران مدرن چالش‌های متعددی برای والدین امروزی ایجاد کرده است. عوامل مختلفی مانند گسترش سریع رسانه‌های اجتماعی، ظهور تکنولوژی‌های پیشرفته و تغییرات عمده در سبک زندگی و فرهنگ، این فرایند را پیچیده‌تر از گذشته کرده است. والدین برای همگام شدن با دنیای مدرن باید رویکردهای نوین فرزندپروری را یاد بگیرند تا بتوانند در مواجهه با این چالش‌ها، فرزندانی سالم، شادو موفق تربیت کنند.

### اتاق مشاوره

## ناباروری ام باعث شده که خیلی پر خاشگر شوم

تقریباً ۳سال است که متوجه شدم باردار نمی شوم. ۳۰ساله هستم. از همان موقع خیلی عصبی شدم. به خصوص با شوهرم خیلی پر خاشگرم. حتی یک بار به سمتش رفتم و می خواستم او را بزمن! حوصله انجام کارهای خانه را هم ندارم. راهنمایی کنید.

**فریبا البرز |** کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرایی، بدون شک فرزنددار شدن زوجین نقش مهمی در شادی زندگی مشترک آن‌ها دارد و باید بپذیریم که ناباروری می‌تواند استرس زیادی به زندگی زن و شوهر وارد کند. همچنین می‌تواند باعث اختلال در کیفیت زندگی زناشویی، کاهش صمیمیت، ترس از به پایان رسیدن رابطه، درماندگی، افسردگی، عصبانیت، احساس حقارت و کاهش عزت‌نفس و اضطراب... شود. متأسفانه باید اذعان کرد ناباروری تأثیرات جدی و مهمی در زندگی زوجینی که بچه‌دار شدن را دوست داشته‌اند، می‌گذارد و ابدا قابل انکار نیست. با این حال، ای کاش گفته بودید که چند سال است که از دواج کرده‌اید و چه مدت است که برای درمان اقدام کرده‌اید. در ادامه توصیه‌هایی به شما دارم تا شرایطتان را بهتر کنید.

- غصه خوردن مشکلی را حل نمی‌کند**

با غصه خوردن و افسردگی فقط سطح استرس خود را بالا می‌برید. همین استرس باعث پشیمانی‌ترین دلیل باردار نشدن است. شما هنوز جوان هستید و فرصت مناسب را از دست نداده‌اید. به خاطر داشته باشید که علم پزشکی برای درمان مثل سابق نیست و کشور ایران در زمینه درمان ناباروری بسیار عالی فعالیت دارد. با آرامش و زیر نظر متخصصان می‌توانید در مان خود را از سر بگیرید.

### روان شناسی

## کاهش سن شناختی با ورزش و رژیم غذایی

مجموعه‌ای از مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۲۴ نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی و ورزشی خاص ممکن است به کاهش «سن بیولوژیکی» فرد کمک کنند. منظور از اصطلاح سن بیولوژیکی شاخص‌هایی است که به سلامت فیز یولوژیکی فرد اشاره دارد، نه تعداد سال‌هایی که از تولدش گذشته است. این شاخص‌ها نمی‌توانند طول عمر فرد را پیش‌بینی کنند اما هدف این است که مشخص شود بدن فرد بر اساس عواملی مانند آسیب سلولی، عملکرد اندام‌ها یا سطح کلسترول و فشار خون، در چه مرحله‌ای از فرایند پیری قرار دارد.

❖ **معکوس کردن جهت حرکت عقر به‌های ساعت بیولوژیکی بدن** به گزارش ان‌بی‌سی، تحقیقات اخیر درباره این که عادت‌هایی که قبلاً هم به‌عنوان «سالم» شناخته شده‌اند، مانند دنبال کردن رژیم غذایی گیاه‌محور، فعال بودن در طول روز و انجام دادن تمرین‌های قدرتی هفتگی می‌توانند برخی آثار منفی مرتبط با پیری را کاهش دهند، شواهد بیشتری ارائه می‌دهند. با وجود این که پیری بیولوژیکی فرایندی پیچیده است و کارشناسان خاطر نشان می‌کنند استرس، بیماری‌های مزمن، سیگار کشیدن و ژنتیک هم بسیار تأثیر گذارند، برای ورزش منظم و پیروی از رژیم غذایی حاوی مواد مغذی، به غیر از معکوس کردن جهت حرکت عقر به‌های ساعت بیولوژیکی بدن، همچنان دلایل زیادی وجود دارد.

❖ **گیاهان بیشتر و غذاهای ناسالم کمتر بخورید** شواهد به‌طور فزاینده نشان داده‌اند که رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان ممکن است به کند کردن روند پیری بیولوژیکی کمک کند. مطالعه‌ای که در ماه اکتبر منتشر شد، تأثیر رژیم و گان را روی ۲۲ جفت دوقلوی همسان بررسی کرد. د. محققان به یکی از قل‌ها، رژیم غذایی و گان دادند و دیگری از رژیم غذایی حاوی همه چیز از جمله گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات و همچنین گیاهان پیروی کرد. نتایج نشان داد که دوقلوهایی که رژیم غذایی و گان را دنبال کردند، نسبت به گروه همه چیز خوار، کاهش قابل توجه در سن بیولوژیکی خود نشان دادند. از طرفی همه رژیم‌های و گان به یک اندازه سالم نیستند (سیب زمینی سرخ کرده و نوشابه هم به لحاظ فنی و گان محسوب می‌شوند). بنابراین گان‌ر یک قاعده ساده را مطرح می‌کند: «بیشتر گیاه بخورید و کمتر غذاهای ناسالم».

نکته ها

۶ نشانه رفتاری افرادی با عزت نفس پایین

۱- کمال گرایی در همه کارها

۲- به دنبال جلب توجه

۳- حالت تدافعی در گفت‌و‌گوها

۴- مراقبت نکردن از خود

۵- مقایسه مداوم خود با دیگران

۶- عذر خواهی بیش از حد

### مشاوره زوجین

## آفت خطرناک رابطه‌ها

یکی از آفت‌های مهم رابطه‌ها، طعنه زدن است. طعنه و کنایه شکل‌هایی از شوخ طبعی هستند اما گاهی اوقات بعضی شوخی‌ها ممکن حالت بدجنسی و بی ادبی به خود بگیرند. تحقیقات جدید درباره استفاده از این اشکال شوخ طبعی نشان می‌دهد که آن‌ها ممکن است به عنوان بی ادبی ادراک شوند. به گزارش خبرآنلاین، برای همین پیشنهاد می‌شود که به ارتباط مستقیم با شریک زندگی خود پایبند باشید و طعنه و کنایه زیاد پرهیز کنید.

❖ **طعنه؛ نوعی پر خاشگری منفعلانه** یک اتفاق رایج در کنایه‌آمیز و با طعنه حرف زدن این است که افراد از طعنه به عنوان راهی برای ابراز غم یا خشم خود استفاده کنند و اصلا هدف شوخی و طنز نداشته باشند. در افرادی که جرئت‌ورزی لازم برای ابراز خود را ندارند یا می‌خواهند انتقاد خود را به یک مرجع قدرتمندتر از خود ابراز کنند، غالباً کنایه و طعنه زدن چنین هدفی دارد یا ممکن است افراد نخواهند که دیگری را با انتقاد

ما و شما

راه‌آهن بازی زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۹۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۶۵۷۶

❖ من این روبرو تو با جویی ایرانی رایک زمانی که بر نامه ۹۰ پخش می شد، دیده بودم. بر ایم جالب بود که هنوز ول کن ماجرا نیست.

❖ صحبت‌های این بیلپونر ۹۴ ساله خیلی به دلم نشست. کاش ۵۰ سال پیش خونده بودم و جدی می گرفتم. دختر و پسرهای دم بخت، در گیر این عشق‌های



- زندگی سلام
- سه‌شنبه
- ۱۸ دی ۱۴۰۳
- عرج ۱۴۴۶
- ۷ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۸۹۷

### خانواده و مشاوره