

# توصیف زیبای «رایان» از مادری

ویدئوی پاسخ بازیگر خردسال به سوال «رشد پور» درباره شغل مادرش که گفت: «مادره... پر باز دید شد؛ چرا و چطور باید این دیدگاه را به کودکان آموزش داد؟



پرستو عادل صدیق | روان شناس

### محوری

«رایان سرلک» بازیگر خردسال سریال‌های زیرخاکی، در انتهای شب و... در توصیف مادر بودن به نکته‌ای اشاره کرد که مورد تحسین کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفت. او در پاسخ به سوال «رضا رشدپور» درباره شغل پدر و مادرش به زیبا ترین شکل ممکن پاسخ داد. وقتی این مجری از او پرسید که «مامان بابا چیکار هن اصلا؟» گفت: «بابام آرشیتکت» و «مادرم، مادره...». مادرش هم با شنیدن این پاسخ ذوق کرد که پسر ۱۱ ساله‌اش به همه ما، جایگاه رفیع مادری را آموخت. اما چرا و چطور باید به کودکان، ارزش مادر بودن و زحماتش را آموخت؟ در ادامه به نکاتی در همین باره اشاره خواهد شد.

#### ● شغلی به وسعت یک زندگی

در جهانی که شغل‌ها با عناوین رسمی سنجیده می‌شوند و هویت حرفه‌ای افراد در کارت‌های ویزیت و صفحات مجازی معرفی می‌شود، شنیدن جمله‌ای کوتاه از زبان یک کودک که با اطمینان و لبخند می‌گوید: «مادر ه»، عمیقاً تأمل برانگیز است. این پاسخ کودکانه، ساده اما پر معناست. نشانه‌ای است از درکی عمیق نسبت به نقشی که شاید در ظاهر دیده نشود اما در زیربنای زندگی هر انسان و جامعه‌ای جاری است: مادری کردن.

#### ● مادری کردن چیزی فراتر از رسیدگی‌های معمول مادری کردن از منظر روان‌شناسی، چیزی فراتر از مراقبت

#### از دنیای روان‌شناسی

## چرا دوران نوزادی مان را به یاد نمی‌آوریم؟

دانشمندان مدت‌ها بر این باور بودند که دلیل فراموشی خاطرات دوران نوزادی این است که هیپوکامپ، بخشی از مغز که مسئول ثبت و ذخیره‌سازی خاطرات است تا دوران نوجوانی همچنان در حال رشد و توسعه است. اما پژوهشگران دانشگاه «پیل» در مطالعه‌ای جدید دریافتند که این فرضیه کاملاً درست نیست؛ در واقع، نوزادان می‌توانند خاطرات را ذخیره کنند اما در سال‌های بعدی زندگی قادر به دسترسی به آن‌ها نیستند.



#### ● نحوه انجام این پژوهش

این مطالعه که نتایج آن در ژورنال «Science» منتشر شده است، ۲۶ نوزاد ۴ ماهه تا ۲ ساله را مورد بررسی قرار داد. محققان ابتدا به نوزادان تصاویری از چهره‌های جدید، اشیاء با مناظر مختلف نشان دادند و سپس بررسی کردند که آیا آن‌ها قادر به تشخیص تصاویر قبلی در میان تصاویر جدید هستند یا خیر. در این آزمایش، نوزادان ابتدا تصاویری را برای دو ثانیه مشاهده کردند و پس از یک مکث کوتاه، همان تصاویر در کنار تصاویر جدید نمایش داده شد. دانشمندان با دنبال کردن حرکات چشم نوزادان، بررسی کردند که آیا آن‌ها به تصویر آشنا نگاه طولانی‌تری دارند یا خیر. نتایج نشان داد نوزادانی که بیشتر به تصویر آشنا خیره می‌شدند، آن‌را به یاد می‌آوردند. اگر نوزادی هیچ‌تر جیحی نشان نمی‌داد، این احتمال مطرح می‌شد که حافظه او هنوز به اندازه کافی توسعه نیافته است. محققان برای اندازه گیری فعالیت هیپوکامپ از تصویر برداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) استفاده کردند. اسکن‌های مغزی نشان داد که هرچه فعالیت هیپوکامپ هنگام مشاهده تصویر جدید بیشتر بود، احتمال این که نوزاد آن را بعداً به خاطر بیاورد هم افزایش می‌یافت. این تأثیر در تمام نوزادان مشاهده شد، اما در نوزادان بالای ۱۲ ماه به مراتب قوی‌تر بود که نشان می‌دهد هیپوکامپ در این سن نقش بیشتری در یادگیری و حافظه ایفا می‌کند.

را ببینند، مسئولیت‌های نادیده را درک کند و اهمیت مراقبت‌های عاطفی را بفهمد. این درک، نیازمند بستری مناسب در خانه و خانواده است، جایی که احترام، مشاهده، تجربه و گفت‌وگو به شکل گیری نگرش درست نسبت به مادری کمک می‌کند.

#### ● راهکارهای روان‌شناختی برای ایجاد این نگرش در کودکان

**۱ الگوی رفتاری والدین، به‌ویژه پدر**
وقتی پدر با احترام درباره زحمات مادر صحبت می‌کند، از او قدر دانی و نقش او را بارزش توصیف می‌کند. کودک می‌آموزد که آن چه مادر انجام می‌دهد، یک «شغل واقعی» است؛ شغلی با مسئولیت‌های سنگین و نتایجی ژرف.

**۲ همراه‌سازی کودک در تجربه‌های مادرانه**
کودکی که در کنار مادر در فرایندهای روزمره خانه حضور دارد از مراقبت از خواهر و برادر گرفته تا کمک در آشپزی یا خرید، به تدریج تلاش‌های مادر را تجربه می‌کند و یاد می‌گیرد که این نقش، نیازمند مدیریت، انعطاف‌پذیری، صبوری و برنامه‌ریزی است.

**۳ بیان صریح اما کودک‌فهم درباره نقش مادری**
مادر بودن را می‌توان با جمله‌هایی ساده اما معنادار به کودک معرفی کرد؛ مثلاً: «مامان شغش اینه که هرروز مراقب آرامش و حال ما باشه. خیلی کار مهمیه.»

**۴ پرسشگری و گفت‌وگوهای همدلانه**
سوالاتی مثل «فکر می‌کنی امروز مامان بیشتر از همه از چی خسته شد؟» ذهن کودک را به تحلیل، همدلی و درک تلاش‌های مادری سوق می‌دهد.

**۵ نمایش نقش مادر در رسانه‌ها و داستان‌ها**
استفاده از کتاب‌ها، کارتون‌ها و داستان‌هایی که مادر را به عنوان شخصیتی فعال، تأثیرگذار و مهم‌نشان می‌دهند، به کودک کمک می‌کند تا این نگرش را با زبان خودش درونی کند.

#### ● باوری که باید در خانواده نهادینه شود

همه این مسیرها، تنها زمانی ثمربخش خواهند بود که ما به عنوان بزرگ‌ترها، خود‌باور داشته باشیم که مادری کردن، یک شغل است؛ شغلی تمام‌وقت، بی‌حاشی، بی‌حقوق، اما سرشار از اثرگذاری و ارزش. اگر این باور در خانواده نهادینه شود، کودک هم آن را خواهد آموخت و روزی با همان اطمینان شیرین کودکانه خواهد گفت: «مادر ه». و این، همان نقطه‌ای است که تربیت، به ثمر نشسته و نگرش، درک شده است. مادر بودن، فقط حضور در خانه نیست؛ مادر بودن، ساختن آرامش روانی یک انسان است.

#### اتاق مشاوره

## به خاطر رفیق بازی زندان رفتم اما آدم نشدم

۲۰ ساله هستم. خیلی رفیق‌باز هستم. یک بار به همین دلیل به زندان افتادم و الان هم افسردگی دارم اما باز هم رفیق‌بازم و آدم نشدم. می‌خواهم زن بگیرم تا شاید رفیق بازی را کنار بگذارم اما خانواده‌ام مخالف هستند. چه کنم؟



حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب گرامی، این که خودتان تبعات و گرفتاری‌های افراط در رفیق بازی را به خوبی می‌دانید و به آن‌ها اشاره کردید، نشان می‌دهد که رفتن به مسیر رفیق بازی از روی جهل و ناآگاهی یا احیاناً فریب خوردگی نبوده است؛ بنابراین تقصیر شما بیشتر می‌شود. همان‌طور که اشاره کردید پایان دادن به این سبک زندگی برای تان سخت است ولی اگر به دنبال بهبود اوضاع هستید، نباید از این سختی بترسید چون هر کاری مشکلات خاص خودش را دارد و تغییرات همیشه همراه با نگرانی و نوعی ترس هستند. به‌طور قطع شما توان عبور از این مرحله را دارید و فقط کافی است که راه‌خود را پیدا کنید.

#### ● سبک زندگی تان باعث افسردگی تان شده است

گفتید دچار افسردگی هستید. احتمالاً سبک زندگی شما و نداشتن هدف و برنامه باعث این امر شده و در صورت ادامه دار بودن، این شرایط ممکن است تشدید هم بشود زیرا اهداف، انگیزه‌ها و برنامه‌ها هستند که به زندگی روح می‌دهند و باعث پیشرفت می‌شوند.

#### ● حل مشکل رفیق‌بازی با ازدواج؟

در خصوص پیشنهادی که به والدین خود داده‌اید، هر چند درباره تحصیلات، خدمت وظیفه عمومی و شغل خودتان توضیح

#### چهره‌ها

## آرزوی اشتباه برای «رامین رضائیان»



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

دیدار حساس دو تیم استقلال و تراکتور با پیروزی نماینده تریز به پایان رسید اما یک ویدئو از این بازی پر بازدید شد که از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است. آرزوی عجیب گزارشگر تبریزی این بازی برای رامین رضائیان که مورد انتقاد فوتبالی‌ها هم قرار گرفت، این بود که گفت: «رامین رضائیان، ارسال‌های خوبی داره اما امیدواریم که امروز موفق نشود.» او امیدوار بود که رضائیان در آن روز خیلی خوب ظاهر نشود تا فشار کمتری به تیم تراکتور وارد شود.

هدف باشد، آن‌گاه ممکن است هر کاری برای آن انجام بدهیم چون برنده شدن به هر قیمتی یا به قیمت تخریب رقیب یک حس برتری موفق‌آیجادمی‌کند که مانع پیشرفت و بهبود مستمر عملکرد خواهد شد. بهبود مستمر سخت‌است و زحمت زیادی می‌خواهد اما بردن به هر قیمتی راه‌های آسان‌تری دارد و غرور ایجاد می‌کند.

#### ● سنت پهلوانی این نیست

نکته بعدی این است که در سنت پهلوانی ایران تخریب رقیب و حتی استفاده از نقاط آسیب‌پذیر آن‌ها خلاف مردانگی و مروت قلمداد شده است. همین اخلاق پهلوانی باعث نامور شدن تختی یا پوریولی شده است و امروز کسی به تعدادبرد یا باخت آن‌ها کاری ندارد و پهلوانی آن‌ها زبانه‌داست. اگر امروز هم ورزشکاران مatalاش کنند تا اخلاق پهلوانی را رشد دهند، حتما هم موفق می‌شوند و هم محبوب.



نکته‌ها

## ۵ راهکار موثر و عملی برای سحر خیز شدن

- باور به تغییرات تدریجی
- شروع روز با کار مورد علاقه
- کنار گذاشتن وسایل الکترونیکی در شب
- قدم زدن صبحگاهی زیر نور خورشید
- داشتن برنامه برای شروع یک پروژه جدید در صبح

#### مشاوره شغلی

## وضعیت بحرانی سلامت روان شاغلان در جهان

● افزایش مرخصی‌های استعلاجی به خاطر اختلالات روانی
این مطالعه نشان می‌دهد که مرخصی‌های استعلاجی به دلیل مشکلات سلامت روان در حال افزایش است و در سال ۲۰۲۴ میلادی حدود ۲۷ درصد از کل مرخصی‌های استعلاجی را به خود اختصاص داده است؛ این میزان چهار درصد بیشتر از سال ۲۰۲۳ گزارش شده است. از جمله مهم‌ترین پیامدهای استرس شغلی که در این مطالعه برجسته شده‌اند می‌توان به مشکلات خواب، اختلال در تمرکز یا تصمیم‌گیری و علائم جسمی مانند سردرد و تنش عضلانی اشاره کرد. تخمین زده می‌شود که افسردگی و اضطراب، سالانه منجر به از دست رفتن حدود ۱۲ میلیارد روز کاری در سراسر جهان شود.
● جوانان، قربانیان اصلی
وضعیت در میان جوانان ۱۸ تا ۲۴ ساله بحرانی‌تر است. به موجب نتایج این تحقیق، ۸۵ درصد از جوانان به طور بالقوه تحت تأثیر اضطراب، استرس یا افسردگی قرار داشته‌اند. کوهن در این خصوص خاطر نشان کرد: «این آمار واقعاً نگران‌دهنده است و شاهدیم که شکاف نسلی بسیار نگران‌کننده‌ای در سلامت روان وجود دارد و بزرگسالان جوان بسیار بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.» این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که جوانان به طور ویژه تحت تأثیر دو عامل «استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی» و «احساس تنهایی و انزوا» قرار دارند.

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، چالش‌های سلامت روان در میان جمعیت شاغل در جهان رو به افزایش است. این تحقیق نشان می‌دهد که کارکنان مشاغل گوناگون سطح بالایی از استرس را به نسبت گذشته تجربه می‌کنند، مرخصی استعلاجی بیشتری می‌گیرند و انتظار حمایت بیشتر از سوی کارفرمایان خود دارند. به گزارش «یورونیوز»، نظر سنجی‌هایی که توسط موسسات آکسا AXA و ایپسوس IPSOS در ۱۶ کشور مختلف جهان میان افراد ۱۸ تا ۷۵ سال انجام شده، تصویر نگران‌کننده‌ای از وضعیت رو به وخامت سلامت روان به‌ویژه در محیط‌های کاری ارائه می‌کند.

#### ● عوامل اصلی استرس شغلی

شرکت کنندگان در این نظر سنجی از کشورهایمانند بلژیک، چین، فرانسه، آلمان، هنگ کنگ، ایرلند، ایتالیا، ژاپن، مکزیک، فیلیپین، اسپانیا، سوئیس، تایلند، ترکیه، بریتانیا و ایالات متحده، عوامل متعدد موثر بر سلامت روان خود را بر شمرده‌اند. این عوامل عمدتاً مواردی چون بی‌ثباتی مالی، ناامنی شغلی و مواجهه مداوم با اخبار منفی در رسانه‌ها را شامل می‌شود. بر اساس این مطالعه، از هر سه شرکت کننده در نظر سنجی، یک نفر گفته است از حداقل یک مشکل سلامت روان رنج می‌برد که افسردگی و اضطراب شایع‌ترین آن‌هاست؛ این افراد یادآور شده‌اند که بیماری آن‌ها نسبت به سال‌های قبل رو به بهبود نبوده است.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹۶۱

● من خیلی سرمایی هستم. صفحه اول زندگی سلام درباره قلب رو دیدم، احساس سرما کردم و بندم لرزد. جدی می‌گم‌ها!

● شربت خیار تا حالا نشنیده بودم. مربوط به ستون آشپزی من در صفحه سلامت درباره «شربت خیار و سکنجبین یک

نجات‌دهنده.»

● به تمام سوالاتی که برای موفقیت در سال جدید و ایجاد من جدید نیاز است و نوشتید، پاسخ دادم. وقت زیادی از من گرفت. حالا باید ببینم که چقدر می‌تواند در ادامه مسیر به کارم بیاید.

● داشتن خواهر، زندگی آدم رو خیلی زیباتر می‌کنه به شرطی که مدام باهاات لجبازی نکنه!

● این سفر به ۱۰۰ جای مختلف، چقدر بوده؟ و این که چه قدر مرخصی داشته که تونسته این همه سفر بره؟



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۱۸ فروردین ۱۴۰۴
- شماره ۱۴۴۶
- ۱۷ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۵۶

### خانواده و مشاوره