



تاریخ
۳
آبان
۱۳۹۷
پنج‌شنبه

نظریه پاولف از نظریه‌های هیجان

نسرتین پیومرایان، **دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور خرمه** **با ویرایش دکترسید عبدالرحمن استاد درس روان‌شناسی**

نظریه پاولف بر مبنای مفهوم نیرومندی دستگاه عصبی بیان می‌گردد. وی در آزمایش‌های خود سگ‌ها را به دو گروه سوداوی و دمویمزاج تقسیم کرد و معتقد بود سگ‌های دمویمزاج دارای دستگاه عصبی هیجانی هستند که در آن مواجهه درازمدت با محرک‌های یکتواخت منجر به خستگی شدید می‌شود و در جریان یادگیری برای فعال ماندن در یک سطح بهینه برپایی به محرک‌های متفاوتی نیاز دارند مشروط بر آنکه تکراری نباشند.

سگ‌های بلغمی مزاج با هیجان‌طلبی خفیف و سگ‌های دمویمزاج با دستگاه عصبی قوی و هیجان‌طلبی شدید مشخص شده‌اند.

پاولف بعضی از این خصوصیات را به انسان‌ها تعمیم می‌دهد و اعتقاد دارد دمویمزاج‌ها پرنرژی و خلاق هستند؛ اما زمانی که امور موردعلاقه آنها باشد فعال هستند و وقتی کاری برای انجام نداشته باشند سست می‌شوند.

ویتامین D؛ لازم اما چالش‌برانگیز

ویتامین D، یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است. زمانی که پوست بدن در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد این ویتامین به‌صورت طبیعی در بدن تولید می‌شود. منابع غذایی مختلفی مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم‌مرغ یا شیر غنی شده با ویتامین D نیز می‌تواند برای بالا بردن سطح این ویتامین در بدن مصرف شود.

البته با توجه به محلول در چربی بودن این ویتامین، فقط زمانی که همراه با غذاهای چرب دریافت شود، جذب خواهد شد. بسیاری از افراد نیز برای جبران کمبود این ویتامین در بدن خود از مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنند.

این ویتامین باعث افزایش جذب مواد معدنی مانند کلسیم و فسفر از روده می‌شود. به همین علت میزان مناسب آن در بدن از اهمیت زیادی برخوردار است. عوامل مختلفی بر سطح ویتامین D بدن تأثیرگذار هستند که در ادامه شش مورد از آنها را بررسی خواهیم کرد.
محل سکونت: هرچه محل سکونت‌تان از خط استوا بیشتر فاصله داشته باشد، سطح ویتامین D بدن‌تان پایین‌تر خواهد بود. همچنین در طول زمستان پرتوهای فرابنفش (UVB) که منجر به تولید ویتامین D در بدن می‌شوند کمتر به سطح زمین می‌تابند؛ بنابراین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین D و مکمل‌های غذایی در روزهای کوتاه سال بیشتر توصیه می‌شود.

کیفیت هوا: ذرات کربنی که بر اثر سوخت‌های فسیلی سوزاندن چوب و مواد دیگر در هوا پراکنده هست مانع رسیدن پرتو فرابنفش مفید به زمین و جذب پستی آن می‌شوند. شاید عجیب به نظر برسد اما با توجه به این که لایه ازن لایه محافظ زمین در برابر پرتوهای فرابنفش است، آلودگی هوا در نشتی متضاد با ایجاد سوراخ‌هایی که در لایه ازن کرده است، احتمال رسیدن پرتوهای فرابنفش B را افزایش می‌دهد!

استفاده از ضد آفتاب‌ها: کرم‌های ضد آفتاب با جلوگیری از رسیدن پرتوهای فرابنفش B به پوست مانع آفتاب‌سوختگی می‌شوند؛ بنابراین به نظر می‌رسد افرادی که از کرم‌های ضد آفتاب استفاده می‌کنند سطح ویتامین D پایین‌تری داشته باشند؛ اما موضوعی که در واقعیت رخ می‌دهد این است که اکثر افراد به میزان کافی کرم ضد آفتاب به پوست خود نمی‌زنند که مانع جذب تمام پرتوهای فرابنفش B شود؛ بنابراین نگرانی کمبود ویتامین D به خاطر مصرف ضد آفتاب‌ها خیلی جدی نخواهد بود.

رنگ پوست: ملاتین رنگ‌دانه‌ای در پوست است که موجب تیره شدن پوست می‌شود. این رنگ‌دانه با ترکیبی



سخن بزرگان

دلیل اول شکست خوردن در زندگی آن است که افراد به حرف دوستان، خانواده و همسایه‌ها گوش می‌دهند.

ناپلئون هیل

صفحه	۵
شماره	۲۳۶۶
سال	یست و چهارم
گوناگون	<div> </div> <div> </div> <div> </div> <div> </div>

آیا کودکان را به مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها بسپاریم؟



فرزندپروری متفاوتی می‌طلبد. از سوی دیگر، برخی از این تغییرات می‌تواند برای پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها پذیرفتنی نباشند.

البته هستند مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌هایی که به‌خوبی کار کردن با رایانه را یاد گرفته‌اند و بازی‌های رایانه‌ای را می‌شناسند، اما باز نگاه آنها و سبک زندگی‌شان با کودکی که از وقتی چشم‌باز کرده دنیا را این‌طور دیده است، متفاوت خواهد بود. از یک‌طرف، هماهنگ شدن مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها با این دنیای به‌سرعت در حال تغییر می‌تواند سخت باشد و از طرف دیگر، کودک برای مواجه شدن با این دنیای بی‌انتهای اطلاعات گوناگون، نیاز به راهنمایی‌های مؤثر و به‌موقع و نظارت کافی دارد که از عهده کسانی برمی‌آید باید که شناخت خوبی از انواع و اقسام رسانه‌ها، وب سایت‌ها، امکانات اینترنت و تبلت داشته باشند.

اختلاف روش‌ها و سردرگمی بچه‌ها

یکی از مسائلی که در خانواده‌هایی که نوه‌ها نزد پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها می‌مانند بسیار متداول است تفاوت روش‌های والدین و پدر بزرگ و مادر بزرگ است. در این شرایط، گاه بچه‌ها گیج می‌شوند و نمی‌دانند بالاخره چه کار کنند.

کودکان به‌خصوص در سنین قبل از دبستان، با سرعت و شدت در حال جمع‌آوری اطلاعات در مورد زندگی هستند. قوانین زندگی را کشف می‌کنند و برای خود نقشه‌ای از زندگی و آدم‌ها در ذهن می‌سازند. این‌که چه رفتاری صحیح است و چه رفتاری غلط، چه محدودیت‌هایی در زندگی انسان وجود دارد، چه چیزهایی ارزش است و چه چیزهایی پسندیده نیست، حتی این‌که خودشان چقدر ارزشمندند، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس‌شان، این‌که بهترین راه برای رسیدن به خواسته‌ها کدام است، احساسات چه معنایی دارند، چطور باید با دیگران رفتار کرد، سر میز یا چه آدابیی باید غذا خورد و خلاصه، پایه‌های همه آنچه زندگی را می‌سازد در این سن می‌آموزند.

وقتی بین والدین و مادر بزرگ و پدر بزرگ در هر یک از این موارد اختلاف‌نظر وجود داشته باشد، ممکن است باعث شود که کودک دچار گیجی و سردرگمی شود. نمی‌دانند بالاخره اجازه دارد سر خوراکی‌های یخچال برود یا نه درست است که به غریبه‌ها سلام کند یا نه.

این شرایط می‌تواند روی شکل‌گیری عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس کودک، درونی شدن ارزش‌ها و رفتارهای صحیح تأثیر بگذارد؛ بنابراین، یک بحث بسیار مهم در این زمینه هماهنگ شدن والدین با پدر بزرگ و مادر بزرگ، دست کم در مورد موضوعات مهم است.

اگر قرار است قوانینی وضع شود، بهتر است در خانه خودتان و والدیتان یکی باشند. بهترین کار این است که چندین بار با صبر و حوصله و البته جدی، با پدر بزرگ و مادر بزرگی که قرار است از فرزندان‌تان نگهداری کنند جلساتی داشته باشید و با هم‌صحبت کنید. در مورد مسائل و قوانین مهم به توافق برسید. نظر آنها را بشنویید. البته قرار نیست در همه موارد شما آنها را تغییر بدهید. اگر می‌خواهید وظیفه‌ای به این سنگینی را به آنها محول کنید، باید در مواردی هم پذیرا باشید و شما با آنها هماهنگ شوید.

دل‌بستگی و مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

کودکان به یک یا گاهی دو نفر از بزرگ‌سالان اطراف خود دل‌بسته می‌شوند. معمولاً این فرد مادر است. دل‌بستگی و نوع رفتار فردی که کودک به او دل‌بسته می‌شود تا آخر عمر روی زندگی کودک مؤثر خواهد بود.

کودک که به فردی دل‌بسته می‌شود که همیشه هست، هر وقت اعلام نیاز می‌کند به نیازش پاسخ می‌دهد، از او مراقبت می‌کند و به او احساس امنیت می‌دهد، پذیرا و گرم است و به او می‌فهماند که در هر شرایطی، بدون هیچ قید و شرطی او را دوست دارد، حتی اگر رفتار او را نپذیرد، یاد می‌گیرد که دوست داشته شدن می‌تواند بدون شرط باشد. احساس امنیت می‌کند و در رابطه‌های مهم دوران بزرگ‌سالی خود نیز این احساس امنیت را خواهد داشت و طبیعتاً زندگی شادتری تجربه خواهد کرد.

اما کودکانی که مراقب ثابتی ندارند، با روش‌های مختلفی با رفتار آنها برخورد می‌شود و یا احساس پذیرفته بودن در هر شرایطی را تجربه نمی‌کنند چنین احساس امنیتی ندارند. آنها فکر می‌کنند تنها در شرایط خاصی مقبول و دوست‌داشتنی خواهند بود، به همین دلیل هم شروع به رفتارهایی برای حفاظت از خود در برابر این دنیای ناام می‌کنند. این کودکان در بزرگ‌سالی و به‌خصوص در روابط نزدیک خود، مشکلات زیادی خواهند داشت.

بهترین حالت این است که کودک به‌خصوص در دو سال اول با مادرش باشد که بتواند به او دل‌بسته شود. البته رفتار مادر در ایجاد دل‌بستگی خوب و سالم و امن بسیار مؤثر خواهد بود. تنها حضور مادر به این معنا نیست که دیگر مشکلی وجود ندارد؛ اما قطعاً دلم تغییر دادن شیوه زندگی کودک، به‌خصوص در سال‌های اول، باعث آزار او خواهد شد. پس اگر هم ناچارید او را نزد کسی بگذارید، سعی کنید همیشه یک فرد ثابت باشد. همچنین، اگر می‌خواهید مادر بزرگش از او در مواقعی که نسبتی نگهداری کند، از همان ابتدا تقسیم‌بندی زمانی مشخصی داشته باشید تا برای کودک قابل پیش‌بینی باشد.

خطر از دست دادن فردی که کودک به او دل‌بسته است

از دست دادن فردی عزیز بسیار سخت و پر از استرس است. برای کودکان هم همین‌طور است، حتی اگر واکنشی که نشان می‌دهند شبیه به بزرگ‌سالان نباشد. اگر کودک تنها به مادر بزرگ یا پدر بزرگش دل‌بسته باشد و آنها سن بالا یا بیماری خاصی داشته باشند، خطری که کودک را تهدید می‌کند از دست دادن آنها در سن کم است.

از دست دادن فردی که به او دل‌بسته است برای کودک ضربه بزرگی به‌حساب می‌آید؛ بنابراین، هرچند فکر کردن به این موضوع بسیار ناراحت‌کننده و دردآور است، سعی کنید واقع‌بین باشید و در صورت وجود شرایطی که این خطر را بالا می‌برند، دست کم به کودک این فرصت را بدهید که به فرد دیگری، به‌خصوص پدر یا مادر خودش هم دل‌بسته شود تا بتواند از عهده استرس از دست دادن فرد مورد دل‌بستگی‌اش، تاب بیاورد.

بیتوته: در زندگی پر از مشغله امروز، بسیاری از والدین، به‌خصوص والدین جوان، فرصت کافی برای گذراندن وقت با کودک خود ندارند. بسیاری از خانم‌ها شاغل یا دانشجو هستند یا در کلاس‌هایی شرکت می‌کنند که نمی‌توانند فرزندشان را همراه خود ببرند.

آقایان هم که تکلیفشان مشخص است؛ کار و کار. گاهی حتی قبل از این‌که کودک بیدار شود از خانه بیرون می‌روند و زمان خواب کودک از کار برمی‌گردند. در طول روز، شاید حتی فرزند خود را نبینند. می‌ماند فقط روزهای تعطیل که هزار و یک کار دیگر هم برای انجام دادن دارند. حتی پدرانی که فرصت بیشتری دارند هم باز به‌طور معمول نمی‌توانند بیش از نیمی از روز را با فرزند خود باشند.

اما کودکان همچنان به توجه و مراقبت نیاز دارند. نیازهای آنها چندان با رشد و تغییر اجتماع تغییر نکرده است. کودک همچنان نیاز دارد کسی باشد که به او غذا بدهد، مراقب سلامتی او باشد، در برابر خطرات احتمالی از او محافظت کند، با او وقت بگذرانند، برایش کتاب بخواند، با او بازی کند و جواب پرسش‌های بی‌پایانش را بدهد.

اما در زندگی امروز، از یک‌طرف والدین بسیار درگیر و مشغول‌اند و از طرف دیگر، سبک زندگی جدید مانند گذشته نیست که اقوام و خویشاوندان در نزدیکی هم و حتی در یک‌خانه بودند و همیشه اطراف کودک پر از افرادی بود که می‌توانستند از او مراقبت کنند. پس چه باید کرد؟

کدام راه‌حل مؤثرتر و عملی‌تر است؟

والدین گزینه‌های متفاوتی برای حل کردن این تعارض، یعنی نیاز کودک به این‌که برایش وقت بگذرانند از یک‌طرف و وقت نداشتن والدین از طرف دیگر، پیش روی خود می‌بینند.

۱. هماهنگی زمان کار والدین

برخی کار خود را به نحوی تنظیم می‌کنند که در هر ساعت دست کم یکی از والدین در کنار کودک حضور داشته باشد.

۲. کارهای پاره‌وقت و مهد کودک

برخی با انتخاب کارهای نیمه‌وقت، ساعت‌هایی از روز کودک را به مهد کودک‌ها یا خانه‌های بازی می‌سپارند و بقیه روز خودشان از او مراقبت می‌کنند.

۳. پرستار

برخی دیگر پرستار انتخاب می‌کنند. پرستار می‌تواند زمان بیشتری با کودک بگذرانند، حتی در خانه هم از او مراقبت کند و در همه ساعات شبانه‌روز در اختیار والدین باشد. به‌علاوه، ممکن است تحصیلات مرتبط خوبی داشته باشد یا تجربه‌اش در نگهداری از کودک از والدین بیشتر باشد؛ اما انتخاب یک پرستار خوب اصلاً کار ساده‌ای نیست. وارد کردن یک غریبه به زندگی، آن هم غریبه‌ای که او را نمی‌شناسی و سپردن فرزند عزیزت به او، انتخاب سختی است. به‌علاوه، پرستار گرفتن پرهزینه هم هست.

۴. مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها

در این‌بین، بسیاری به والدین خود مراجعه می‌کنند و فرزندان خود را به دست مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها می‌سپارند. چه کسی نزدیک‌تر و شناخته شده‌تر از پدر و مادر خود آدم؟ آنها که دلسوز هم هستند و نوشان را خیلی دوست دارند. در نگاه اول، مادر بزرگ و پدر بزرگ بهترین گزینه برای نگهداری از کودکان هستند. البته قطعاً این کار فوایدی چندجانبه دارد.

مادر بزرگ و پدر بزرگ؛ آغوشی گرم، مهربان و دلسوز و البته بدون هزینه
وقتی مادر بزرگ و پدر بزرگ از نوه‌ها نگهداری می‌کنند، خیال والدین بابت بسیاری از موارد راحت است. می‌دانند که آنها بهترین‌ها را برای نوه خود می‌خواهند، به‌اندازه والدین برای نوه‌ها نگران هستند و از آنها به‌خوبی مراقبت می‌کنند. تازه هزینه‌های گرفتن پرستار را که ندارند هیچ، ممکن است در مواردی با کمک‌ها و خریدهای خود، هزینه‌های خانواده را پایین‌تر هم بیاورند؛ اما در این میان، نکاتی وجود دارد که نباید نادیده گرفته شود.

رد پای گذر سن

مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها معمولاً سن بالایی دارند. اگر می‌خواهید فرزند خود را به آنها بسپارید، سن آنها را به خاطر داشته باشید و میزان توانمندی‌های آنها را بسنجید. فرزندان در بسیاری از موارد، تصویری از والدین خود دارند که خیلی واقع‌بینانه نیست. برای آنها پدر و مادرشان همان پدر و مادر قوی که از دوران کودکی و نوجوانی خود در ذهن دارند، باقی‌مانده‌اند که روزگاری به‌خوبی از عهده مراقبت و تربیت آنها برآمده‌اند و برای همین، فکر می‌کنند لابد الان هم می‌توانند به همان خوبی از نوه خود نگهداری کنند.

اما واقعیت این است که وقتی سن بالا می‌رود، آستانه تحمل در بعضی موارد پایین می‌آید. سرور صد می‌تواند خیلی بیشتر از قبل کلافه کند. مدت‌زمانی که می‌توانند کار کنند کم‌تر می‌شود و نیاز به زمان‌های استراحت بیشتری دارند. آسیب‌پذیرتر هم می‌شوند. نمی‌توانند مثل قدیم روی پله‌ها دنبال کودک بدوند و اگر ناگهان زمین بخورند، آسیبی که می‌بینند بیشتر از قبل خواهد بود و دوره نقاهت و بهبودی هم خیلی طولانی‌تر خواهد بود. آنها نیاز دارند از زندگی خود لذت ببرند. البته حضور نوه‌ها بسیار دوست‌داشتنی است، اما اگر مسئولیت زیادی به گردن داشته باشند، فرصت کمی برای خودشان باقی می‌ماند.

مراقب مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها هم باشید

پس اگر همه موارد را سنجیدید و به این نتیجه رسیدید که بهترین گزینه برای نگهداری از فرزندان، مادر بزرگ و پدر بزرگ هستند، واقع‌بینانه توانمندی‌ها و ضعف‌های آنها را ببینید. شاید به شما نه نگویند، اما زمان استراحت، برنامه معمول زندگی و زمان‌هایی را که لازم دارند برای خودشان وقت بگذارند هم در نظر بگیرید. به آنها فرصت بدهید نگهداری از نوه‌های خود را کاری لذت‌بخش ببینند، نه وظیفه‌ای طاقت‌فرسا که در برابر آن، چاره دیگری برای‌شان باقی نمانده است.

گذشتن فرزندان نزد پدر بزرگ و مادر بزرگ چه تأثیری روی کودک خواهد داشت؟

فاصله نسل‌ها

والدین، فرزندان و پدر بزرگ و مادر بزرگ به سه نسل متفاوت تعلق دارند. یادتان هست چقدر با والدین خود اختلاف‌نظر و عقیده داشتید؟ حالا این فاصله به‌اندازه یک نسل با نوه‌ها بیشتر می‌شود.

والدین امروزی به‌خصوص دوست دارند فرزند خود را مطابق روش‌هایی بزرگ کنند که فکر می‌کنند درست‌تر از روش والدینشان است. آنها از کتاب‌های آموزشی، کلاس‌های گروهی، جلسات پرسش و پاسخ و جلسات مشاوره تخصصی استفاده می‌کنند تا روش‌های بهتری برای فرزندپروری بیاموزند.

اما تغییر روشی که سالیان سال، مادر بزرگ و پدر بزرگ فرزندان خود را با آن بزرگ کرده‌اند کار ساده‌ای نیست. می‌توان برای آنها توضیح داد البته، اما اگر هم بپذیرند، باز در عصبانیت یا حتی وقتی احساساتی می‌شوند، مثل هر انسان دیگری به روشی برمی‌گردند که بیشتر در وجود و ذهنشان نهادینه شده است.

دنیای مدرن و فناوری‌ها

کودکان امروز از رایانه و اینترنت سر درمی‌آورند و انواع و اقسام بازی‌های رایانه‌ای را می‌بینند و بازی می‌کنند. کارتونهایی می‌بینند که با کارتون‌های زمان والدینشان متفاوت است.

به‌واسطه قرار گرفتن در دنیایی روبه‌پیشرفت و غنی از اطلاعات، سریع‌تر از بچه‌های نسل قبل رشد می‌کنند و می‌توانند باهوش‌تر و خلاق‌تر باشند. همه این تفاوت‌ها، سبک