

## پسرم خیلی بی ادب شده و بی احترامی می کند

پسرم هر روز بیک رفتار نامناسب جدید از خودش نشان می دهد. به حرف های من و مادرش هم گوش نمی دهد. به تازگی بی احترامی می کند و اخلاقش تغییر کرده. خیلی تلاش کردیم یک فرد با شخصیت شود اما بسیاری بی ادب شده است. پسرم ۱۳ است. لطفا راهنمایی کنید.



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مخاطب گرامی، این سن، سن استقلال طلبی و آزمودن مرزهاست. اما بی احترامی را نباید عادی کرد. هدف شما باید این باشد که هم محبت بماند هم مرز روشن.

• چه باید کرد؟

۱. وسط دعوا وارد بحث طولانی نشوید! وقتی لحنش بی ادبانه شد، کوتاه و آرام بگویید: من با بی احترامی صحبت نمی کنم، هر وقت آرام شدی ادامه می دهیم. بحث را کش ندهید. دادزدن معمولاً اوضاع را بدتر می کند.

۲. قانون خانه را شفاف و مشترک کنید! با مادرش یکصدا باشید. چند قانون ساده بنویسید: توهین ممنوع، دادزدن ممنوع، جواب دادن با احترام الزامی.

۳. پیامد فوری و منطقی بگذارید! برای بی احترامی پیامد بگذارید: فوری باشد، مرتبط باشد، کوتاه باشد.

مثلاً: قطع مکالمه، انجام یک مسئولیت اضافه در خانه، از بین رفتن یک امتیاز موقت.

نکته مهم این است که تهدید نکنید. فقط همان چیزی را که گفته اید اجرا کنید.

۴. بیشتر از تنبیه، رفتار خوب را تقویت کنید! هر وقت محترمانه حرف زد سریع توجه نشان دهید و بگویید: «الان خیلی خوب و محترمانه صحبت کردی، این مدل حرف زدن از تو انتظار ماست.»

۵. دنبال علت های پشت رفتار بگردید! بی ادبی گاهی فقط بد رفتاری نیست ممکن است پشتش این ها باشد: خشم انباشته، احساس نادیده گرفته شدن، فشار در درس یا مدرسه، مشکل با



که قادر به بخشش نیستند، به طور ضمنی مورد قضاوت قرار می دهد. این نگاه از منظر روان شناسی نادرست است. بخشش اجباری یک فضیلت نیست. هیچ پژوهش علمی نشان نداده است که همه افراد باید ببخشند تا به سلامت روان برسند. برای برخی افراد، اجرای عدالت قانونی بخشی از روند التیام است و برای برخی دیگر، گذشت می تواند مسیر آرامش باشد.

• ظرفیت شگفت انگیز انسان برای انتخاب

تصمیم خانواده ای که عزیز خود را از دست داده، حاصل سال ها زیستن با فقدان، اندوه، خشم، امید و تردید است. ناظران بیرونی تنها نتیجه نهایی را می بینند، اما از فرایند طولانی روانی که به آن انجامیده، آگاهی چندانی ندارند.

شاید مهم ترین درس روان شناختی این گونه رویدادها آن باشد که انسان صرفاً موجودی واکنشگر نیست. ما توانایی آن را داریم که میان احساسات متضاد خود انتخاب کنیم، برای رنج معنا بسازیم و حتی در دشوارترین شرایط، رفتاری متفاوت از آنچه غریزه اولیه مان اقتضا می کند، نشان دهیم.



• بخشش نشانی از رشد روانی؟!

روان شناسان همچنین از مفهومی به نام «رشد پس از سانحه» سخن می گویند. این مفهوم به توانایی برخی انسان ها برای دستیابی به سطحی عمیق تر از درک زندگی پس از تجربه بحران های بزرگ اشاره دارد. چنین افرادی لزوماً آسیب کمتری ندیده اند.

تفاوت در این است که آنان موفق شده اند از دل رنج، نوعی بازنگری در ارزش ها، روابط انسانی و معنای زندگی ایجاد کنند.

در برخی موارد، بخشش می تواند یکی از نمودهای این رشد باشد. البته جامعه گاهی کسانی را که می بخشند، به مرتبه ای فراتر از انسان های عادی ارتقا می دهد و در مقابل، کسانی را

## بخشش در آستانه مرگ؟

## دشوارترین دوراهی

چه اتفاقی در ذهن انسان رخ می دهد که او را در دشوارترین لحظه زندگی، از طلب انتقام به انتخاب بخشش می رساند؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

علی میرضایی، خواننده اهل مازندران که با آهنگ های شادش معروف بود، مدتی پیش به دنبال درگیری در یک کافه مرگ و قتل و به قصاص محکوم شد. او در حالی که پای چوبه دار رفته بود تا حکمش اجرا شود، در آخرین لحظات توسط خانواده مقتول مورد بخشش قرار گرفت. تصمیمی که صرف نظر از مواضع حقوقی و اجتماعی موافقان و مخالفان، از منظر روان شناسی پرسش های مهمی را پیش روی ما قرار می دهد. چگونه ممکن است انسانی که عزیز خود را در نتیجه یک جرم از دست داده، در حساس ترین لحظه از حق قانونی خود بگذرد؟ چه فرایندهای روانی در پس چنین انتخابی نهفته است؟

• عدالت همیشه به معنای انتقام نیست روان شناسی معاصر، بخشش را یک واکنش هیجانی ساده یا نتیجه ضعف عاطفی نمی داند. در واقع، بخشش یکی از پیچیده ترین فرایندهای روانی است که مستلزم عبور از چندین لایه درد، خشم، اندوه و احساس بی عدالتی است. هنگامی که فردی قربانی یک فقدان خشونت آمیز می شود، جهان روانی او دچار فروپاشی نسبی می گردد. بسیاری از باورهای بنیادین انسان درباره امنیت، عدالت و پیش بینی پذیری زندگی آسیب می بینند.

در چنین شرایطی، میل به مجازات عامل آسیب و واکنشی طبیعی برای بازگرداندن احساس نظم و عدالت به جهان درونی فرد است. اما نکته مهم این جاست که نیاز روانی به عدالت، الزاماً معادل نیاز به انتقام نیست. پژوهش های روان شناختی نشان می دهند که پس از گذشت سال ها از وقوع یک حادثه در دناک، برخی افراد به تدریج از مرحله «عدالت تنبیهی» به سمت «عدالت نرمیمی» حرکت می کنند. در عدالت تنبیهی، آرامش روانی در گرو مجازات فرد خاطی تعریف می شود، اما در عدالت نرمیمی، بخشش راهی برای بازگرداندن آرامش و احساس نظم و عدالت به جهان درونی فرد است. اما نکته مهم این جاست که نیاز روانی به عدالت، الزاماً معادل نیاز به انتقام نیست. پژوهش های روان شناختی نشان می دهند که پس از گذشت سال ها از وقوع یک حادثه در دناک، برخی افراد به تدریج از مرحله «عدالت تنبیهی» به سمت «عدالت نرمیمی» حرکت می کنند. در عدالت تنبیهی، آرامش روانی در گرو مجازات فرد خاطی تعریف می شود، اما در عدالت نرمیمی، بخشش راهی برای بازگرداندن آرامش و احساس نظم و عدالت به جهان درونی فرد است.

• نبرد پنهان خشم و شفقت از سوی دیگر، بخشش در پرونده های قتل را نمی توان صرفاً نتیجه احساسات لحظه ای دانست. تصمیمی که پس از سال ها داغدارای و در آستانه اجرای حکم گرفته می شود، و

## راز گل های طلایی در بشقاب غذای بازیکنان

متخصصان تغذیه و فوتبالیست ها در جام جهانی ۲۰۲۶ با چه غذاهایی بازیکنان حریف را زمین گیر می کنند؟

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

خیلی از ما در جام جهانی عملکرد تیم ها و بازیکنان را دنبال می کنیم؛ اما بخش بزرگی از این نتایج به تغذیه فوتبالیست ها برمی گردد. آن قدر مهم که گفته می شود بازیکنان تیم ملی نروژ با ۳۰۰ کیلو گرم ماهی، ۱۱۶ کیلو گرم پنیر و ۶ هزار پرتقال همراه با «شیرهای در یلوس» راهی آمریکا شده اند! در جام جهانی ۲۰۲۶ که مسابقات در گرمای تابستان آمریکای شمالی برگزار می شود، بازیکنان ممکن است در طول یک مسابقه بیش از ۱۰ کیلومتر بدوند. سایت inside.fifa به این موضوع پر داخه است که بازیکنان تیم های فوتبال در جام جهانی چگونه تغذیه می کنند تا در این ماراتن بزرگ کم نیاورند. اگر شما هم می خواهید از بشقاب تغذیه بازیکنان سردر بیایور، این مطلب همان چیزی است که به دنبالش می گردید.

• چرا فوتبالیست ها عاشق پاستا هستند؟ در حالی که رژیم های کم کربوهیدرات در سال های اخیر محبوب شده اند، در فوتبال حرفه ای داستان متفاوت است. بسیاری از تیم های حاضر در جام جهانی شب قبل از مسابقه وعده هایی شامل پاستا، برنج، سیب زمینی و نان مصرف می کنند تا مخازن انرژی عضلات را پر کنند. جالب این جاست که پژوهش های ورزشی نشان می دهد کاهش ذخایر گلیکوژن می تواند در نیمه دوم مسابقه باعث افت سرعت، کاهش دقت تصمیم گیری و افزایش خستگی شود.

• از خنک ناسوت پایان

فوت و فن

## ترفند حرفه ای ها برای تشخیص طالبی رسیده

رنگ پوست طالبی یکی از اولین نشانه های طالبی رسیده، تغییر رنگ پوست آن است. طالبی رسیده معمولاً رنگ زرد کم رنگ یا طلایی دارد. همچنین رنگ پکنواخت در سراسر سطح طالبی، نشانه خوبی از رسیدگی کامل است. بافت سطح پوست پوست طالبی باید دارای بافتی مشبک و برجسته باشد. خطوط شبکه ای روی پوست نباید خیلی صاف یا محو باشند.

رایحه و عطر طالبی رسیده یکی از مطمئن ترین نشانه های

رسیدگی کامل طالبی، عطر شیرین و مشخص آن است. قسمتی انتهایی طالبی (محل اتصال به شاخه) را بو کنید؛ در طالبی رسیده، این ناحیه بوی شیرین، قوی و خاصی دارد. اگر بویی حس نمی شود یا بوی سبزی نارس می دهد، طالبی احتمالاً هنوز آماده مصرف نیست.

وزن و احساس در دست گرفتن طالبی طالبی طالبی رسیده باید نسبت به



۴-۴-۴-۴ کار می کنند، متخصصان تغذیه هم روی میزان برنج، پاستا و نوشیدنی های ورزشی برنامه ریزی می کنند.

• نقش مهم متخصصان تغذیه در مستطیل سبز باتوجه به این که هم اکنون در متن برگزاری جام جهانی ۲۰۲۶ هستیم، متخصصان تغذیه تیم ها فشار مضاعفی را تحمل می کنند؛ اما اقدامات آن ها چیست؟

مدیریت زمان بندی سوخت رسانی! متخصصان تغذیه برای هر بازیکن «پرو فایل متابولیک» جداگانه دارند. پیش از مسابقه با وعده های پر کربوهیدرات و حین مسابقه با ژل های انرژی و نوشیدنی هایی برای جلوگیری از گرفتگی عضلات و افت تمرکز.

مدیریت «میکروبیوم» و التهاب! در تورنمنت های فشرده مثل جام جهانی، التهاب بدن به شدت بالاست. متخصصان تغذیه وعده هایی سرشار از امگا-۳ (ماهی های چرب)، زردچوبه، زنجبیل و گیلاس (برای

اندازه اش سنگین تر از انتظار باشد. سنگینی طالبی نشانه ای از پرآب بودن و رسیدگی کامل آن است.

لمس کردن سطح طالبی! با فشار ملایم شست به انتهای طالبی، اگر کمی فرو رفت، یعنی رسیده است. اگر بیش از حد نرم باشد، ممکن است بیش از حد رسیده یا حتی فاسد شده باشد.

بررسی قسمت انتهایی و شاخه جدا شده! طالبی وقتی رسیده می شود، به راحتی از ساقه جدا می شود. به همین دلیل، نگاه کردن به انتهای میوه می تواند نرخ خوبی به شما بدهد.

## تنفس روی تصمیم گیری تاثیر می گذارد!

پژوهش جدید پژوهشگران آلمانی نشان می دهد که تنفس آهسته می تواند بر فعالیت مغز و تصمیم گیری تأثیر داشته باشد. پژوهش جدید «موسسه تغذیه انسانی آلمان» برای اولین بار نشان داده است که کنترل هدفمند ریتم تنفس انسان می تواند با تعدیل عملکرد قلب و مغز، بر تصمیم گیری تأثیر بگذارد. این گروه پژوهشی توانستند نشان دهند که بازدم بلند مدت، تغییر پذیری ضربان قلب و حساسیت پاداش مغز را افزایش می دهد و در نتیجه ما را قادر می سازد تا تصمیم های جسورانه تری بگیریم. بر اساس این پژوهش، تنفس سریع و ضربان قلب بالا اغلب به تصمیم گیری سریع می انجامد. در مقابل، تنفس آهسته و قلب آرام تر احتمالاً می تواند به ارزیابی مثبت تر وضعیت و تصمیم گیری های جسورانه تر کمک کند. دانشمندان دریافته اند که بازدم طولانی با کاهش ضربان قلب، به گرفتن تصمیم های پرخطر تر منجر می شود. نکته قابل توجه این است که تصمیم های پرخطر بیشتر توسط پاداش های احتمالی هدایت می شدند؛ در حالی که در نظر گرفتن ضررهای احتمالی بدون تغییر باقی می ماند. علاوه بر این، فعالیت در قشر شکمی داخلی پیش پیشانی و مغز افزایش یافته بود. این دناحیه کلیدی مغز هم بر فواصل زمانی بین ضربان قلب که به عنوان تغییر پذیری ضربان قلب شناخته می شود و هم بر حساسیت به پاداش تأثیر می گذارد.

### عارضه «شست پیامکی»

ناحیه تحت تأثیر استفاده بیش از حد از دستگاه های موبایل و تبلت، که منجر به درد و ناراحتی در دست می شود.

تأثیر این سندرم بر عملکرد دست می شود.

#### حرکات تکراری

پیام دادن مداوم باعث ایجاد فشار بر عضلات و تاندون های انگشت شست می شود.

#### تحریک تاندون ها

استفاده طولانی مدت، قدرت تاندون ها را تحریک کرده و منجر به التهاب، تورم و درد جدی شود.

#### خستگی در قدرت پنجه

استفاده طولانی مدت، قدرت پنجه شما را تضعیف کرده و باعث خستگی و ناراحتی در دست می شود.

#### نکته حرفه ای

برای سالم و بدون درد نگه داشتن انگشتان شست خود، به طور منظم استراحت کنید، حرکات کششی دست را انجام دهید و نحوه به دست گرفتن گوشی را تغییر دهید تا فشار از روی یک نقطه برداشته شود.