

مروری بر باور هایی رایج اما اشتباه که نباید درباره همسر، فرزند یا همکار بیش فعال تان داشته باشید

# ۱۵ درصدی که سیستم سیم کشی مغزشان متفاوت است!

هدی بانکی | مترجم

### ترجمه

آیا می دانید بیش از ۱۵ درصد مردم دنیا، بیش فعال هستند؟ تصور شما از فردی که دچار اختلال بیش فعالی باشد، چگونه است؟ احتمالاً فردی را در ذهن تان دارید که به راحتی حواسش پرت می شود، به سختی می تواند ساکت یک جا بنشیند و در عرض یک ساعت، مدام از یک موضوع به موضوعی دیگر می پرد. برای بعضی افراد شاید چنین خصوصیتی جالب و دوست داشتنی باشد اما برای عده ای دیگر، همنشینی با فردی که بیش فعالی دارد مانند یک کابوس و وحشتناک به نظر می رسد. در این بین باورهای ذهنی ما همیشه هم کاملاً درست نیستند. مثلاً این یک باور اشتباه است که افراد وسواسی (OCD)، همیشه می خواهند همه چیز تمیز باشد یا این که همه درون گراها، غیر اجتماعی و گوشه گیرند. در این مطلب به باورهای اشتباه درباره این افراد اشاره می کنیم.

### بیش فعالی نوعی نورودایورسیتی است!

ADHD یا اختلال بیش فعالی با همان کم توجهی، فقط نوعی نورودایورسیتی است. نورودایورسیتی، عبارتی است که به شیوه های متفاوت سیم کشی مغز اختصاص داده اند و به زبان ساده می توان گفت تنها سیستم سیم کشی مغز بیش فعال ها با دیگران متفاوت است نه مغزشان یا میزان کارایی اش! به گفته محققان، مامی توانیم کشف کنیم و یاد بگیریم تا به جای این که این تفاوت های ارزشمند را ایراد بدانیم و پس بریم، از آن ها

به خوبی استفاده کنیم. افرادی که بیش فعال هستند نمی توانند ساکت یک جانشینند، همیشه جنب و جوش دارند، نمی توانند کارها را تمام کنند و تمرکز ندارند.

### بچه های بیش فعال، قربانیان سیستم آموزشی

با این حال، بیشتر بچه ها طبق قانون و عرف به مدرسه می روند و سیستم آموزشی برای افرادی طراحی و تنظیم شده که ساکت یک جا می نشینند. این شیوه ای است که جامعه القامی کند و همه باید اجرا کنند اما بچه هایی که دچار بیش فعالی هستند با وجود توانمندی های بسیار زیاد و انرژی خاصی که دارند، قربانی این سیستم آموزشی می شوند زیرا نمی توانند ساکت یک جانشستن را تحمل کنند و محیط کلاس را برای شان خسته کننده است. معمولاً این گونه بچه ها، درس و مدرسه را کلا رها می کنند یا نا رضایتی و مشکلات فراوان ادامه می دهند و نتیجه خوبی هم نمی گیرند. به هر صورت، بچه هایی که دچار بیش فعالی هستند معمولاً نادیده گرفته می شوند و همین باعث می شود در بزرگسالی، اعتماد به نفس خوبی نداشته باشند و دچار اضطراب و احساس شرمندگی به خاطر آن چه هستند، بشوند.

### توانایی ربط دادن مفاهیم نامرتبط

شما می توانید به بیش فعالی مانند شیوه ای از فکر نگاه

کنید که در نوع بشر این شیوه های تفکر، تنوع و گوناگونی بسیار زیادی دارد. در زندگی انسان، به ناچار گاهی وقایع و مصیبت هایی روی خواهد داد بنابراین ما به افرادی نیاز داریم که با روحیه ای بالاتر، انرژی بیشتر و خطرپذیری بالاتر از پس همه مشکلات برآیند و کنار ما باشند. واضح است که ماجراجویی و اکتشاف هم نیاز به خطرپذیری و انرژی دارد. افرادی که بیش فعال هستند، توان یادگیری و طیف گسترده ای از موضوعات را دارند. مغز یک فرد بیش فعال، بی نهایت فعال و خلاق است بنابراین می تواند خیلی از مفاهیم نامرتبط را جور ی به هم ربط بدهد که افراد دیگر هرگز قادر به دیدن این ارتباط نیستند.

### بر خلاف تصور، قدرت تمرکز بیش فعال ها بالاست

مغز یک ADHD، این ظرفیت را دارد که چند چیز را همزمان فرا بگیرد و علائق گسترده ای دارد. افراد بیش فعال می توانند کاملاً انعطاف پذیر و بی نهایت مبتکر باشند و برخلاف باور عمومی، می توانند به طرز وسواس گونه ای تمرکز کنند. بنابراین بیش فعال ها در واقع قدرت تسخیر و جابه جا کردن مرزها و محدودیت ها را در زندگی شان دارند. البته این را بدانید که وقتی پای یک جانشستن و پرداختن به کاری به میان می آید، افرادی که بیش فعال هستند برای تمرکز کردن مشکل دارند و در نهایت هم طفره می روند. یک فرد بیش فعال فقط ۲۰



دقیقه می تواند یکسره به کاری مشغول باشد اما این ۲۰ دقیقه با کیفیت است و او در عرض همین مدت کوتاه، با تمرکز ی بالا، کارش را بسیار خوب انجام می دهد. افرادی که دچار بیش فعالی هستند، اگر در شرایط ضرب الاجل قرار بگیرند و مثلاً به جای ۴۰ دقیقه فقط ۲۰ دقیقه فرصت داشته باشند، مغز آن ها بی نهایت فعال می شود و با قدرت فوق العاده خود می توانند در پایان ۲۰ دقیقه، بهترین نتیجه را ارائه دهند.

### شیوه رفتار با همسر یا همکار بیش فعال

اگر فرد بیش فعالی در خانواده یا میان همکاران خود دارید، بهتر است به خودتان یادآوری کنید که عملکرد ذهنی او فقط کمی با شما متفاوت است و اگر می خواهید رابطه تان با هم کمتر به در دسر بیفتد، قوانینی را بین خودتان و او، تعیین کنید و به آن ها پایبند باشید. مثلاً می توانید از او بخواهید وقتی با هم گفت و گومی کنید، کمی آهسته تر حرف بزنند یا اگر قرار است کاری را به شما محول کند، بیشتر از آن چه خودش فکر می کند برای آن کار زمان لازم است، به شما فرصت بدهد. توافق هایی که باهم می کنید، رابطه تان را راحت تر و بهتری می کنند و باعث می شوند تعاملاتی که باهم دارید شکوفا تر و عمیق تر شوند؛ زیرا به طور کل ارتباط میان دونفر، چپکی از شما ADHD داشته باشد یا نه، بر پایه درک و تفاهم است، نه مقابله باهمدیگر. منبع: businessinsider.com

## منمون آقای اوسی که بدون ترس گریه کردی!

بازیکن جوان آرسنال در بازی دوستانه زمانی که به او اهانت شد، آن قدر گریه کرد تا از زمین بیرون رفت و این رفتار دقیقاً همان چیزی است که بعضی مردها از انجامش فراری اند!

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

این هفته در یک بازی دوستانه بین دو تیم بوخوم و سنت گالن، «جوردی اوسی» بازیکن آرسنال که به صورت قرضی برای بوخوم بازی می کند، توسط یکی از بازیکنان تیم مقابل مورد اهانت قرار گرفت. این توهین نژادپرستانه اما با واکنشی متفاوت از سمت اوسی روبه رو شد؛ او از شدت ناراحتی شروع به گریه کرد و حتی نتوانست به درستی در این باره با داور صحبت کند! در نهایت نیز از زمین مسابقه خارج شد. شاید گریه اوسی به نظر بر خی، واکنشی نابخته از سوی یک بازیکن ۲۰ ساله توصیف شود اما شاید برای داشتن فوتبالی پاک تر یا در سطح کلان تر برای داشتن زندگی بهتر، این واکنش دقیقاً چیزی باشد که مردها به آن نیاز دارند!

سوزۀ روز

باسکین این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید



شده و البته در بسیاری از مواقع سانسور شده، می تواند فرصت درک در درونج دیگران از برخی حرف ها را از بسیاری از نوجوانان و حتی جوانان ما بگیرد. بر این مبنا شاید بد نباشد از این واکنش نابخته «اوسی» کمال استفاده را بکنید و اگر نوجوانی در خانه دارید، با او به تماشای این ویدئوی کوتاه بنشینید و بعد درباره درونجی که برخی حرف ها ایجاد می کند، با او گفت و گو کنید. شاید نوجوان شما نیز تجربه های در دناکی از این دست داشته باشد. در عین حال او این فرصت را خواهد داشت تا درباره تاثیر برخی حرف ها، شوخی ها و دست انداختن هایی که ممکن است هر روز انجام می دهد نیز دقیق تر شود.

#### قرار و مدار

#### روز بازی دسته جمعی

برای یک ساعت هم که شده اون گوشه و دسته بازی رو بذارید کنار و برین با پندتا از دوستاتون بیرون از فونه و یک تکون به فودتون بدین تا تکیک نزنین! تفریع دسته جمعی به فصوص وقتی با مرکت همراه باشه، هم برای سلامتی جسم فوبه و هم (وا)ن...



تصویر ساز: ندا طاهری

#### تربیت فرزند

## خطرناک ترین اشتباه تربیتی والدین!

همیشه بین کودک و والدینش درگیری هایی درباره اتفاقات عادی و ضروری زندگی مثل زمان خواب، وقت حمام، خرید رفتن، لباس پوشیدن و... وجود دارد؛ حالا وقتی صحبت منطقی فایده ای ندارد، کودک خردسال کاری را که والدینش از او می خواهند، انجام نمی دهد و والدین بیشتر وقت ها مجبور به باج دادن می شوند که اگر به درستی مدیریت نشود، تبدیل به یک تهدید تربیتی می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، «علی محتشمی» متخصص کودکان در این باره نکاتی را می گوید که در ادامه آن ها را می خوانید.

#### صبوری در کودکان سال ها طول می کشد

هر چند که والدین مخالفر شوه دادن به کودک هستند و دوست دارند بچه ها حس همکاری داشته باشند و یاد بگیرند که حرف منطقی والدین شان را گوش دهند اما واقعیت این است که سال ها طول می کشد تا کودک یاد بگیرد صبور باشد و با والدینش همکاری کند. تازمانی که کودک به حرف والدینش گوش ندهد، باج دادن فایده خود را در دو والدین متوجه هستند که باج دادن معمولی می تواند گاهی مشوق خوبی برای انجام شدن یک کار باشد. البته باید دقت کرد که باج دادن نباید همیشگی باشد، چون در این صورت کودک همیشه منتظر پاداش گرفتن می ماند. مثلاً وقتی در یک فروشگاه یا مکان عمومی هستید، شما می توانید با خرید یک خوراکی از بد اخلاقی کودک جلوگیری کنید تا زمان خرید با آرامش طی شود. بعدش هم شاید نگران این باشید که در مراجعات بعد به فروشگاه ممکن است مجبور باشید به کودک باج بدهید اما این توقع کمتر پیش خواهد آمد چون کودک می تواند سازگاری و تاحدی ناسازگاری را قبول کند.

#### آیا باج دادن به کودک کار درستی است؟

بنابر این اگر در دفعات قبل به کودک رشوه دادید تا به فروشگاه بیاید اما دوست ندارید، این هفته این کار را تکرار نکنید و به او بگویید «دفعه قبل برات بیسکویت خریدم اما این بار نمی تونم برات خوراکی بخرم» و اگر لازم شد در فروشگاه این جمله را یادآوری و حواس او را به موضوع دیگری جلب کنید. اگر شما در برخوردتان قاطع باشید و گاهی پاداش ها و توافق هایی برایش در نظر بگیرید، کودک هم معمولاً همکاری می کند.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳️ فاتحه مردم هلند را خواندید یا این تیتراژ! الان شما در ایران هم اشانتیون بدهید، مردم از مشهد تا تهران صف می کشند و آیا این اتفاق، بد است؟  
✳️ آیا دمای هوا در هلند به ۵۰ یا ۵۰+ درجه می رسد و باز هم مردم در دو چرخه استفاده می کنند یا هوای کشور شان سرد است؟  
✳️ با نوشتن مطلب درباره صادقان صفحه تان را زشت کردید. ول کنید این بازیکن بی تعصب را.  
✳️ در صفحه سلامت، چشم بسته غیب گفتید. کدوم عضو بدن است که با پیر شدن انسان پیر نشود که گفتید مفصل هم پیر می شود. خب، مفصل هم پیر می شود دیگر.  
✳️ در قسمتی از پرونده که نوشتید مردم هلند اندام شان ظرف نیست، مسخره بود.  
✳️ تبلیغ سر کار رفتن زنان دقیقاً چیزی است که غرب می خواهد و شما به خانم ها توصیه کرده اید برای آلزایمر نگرفتن به سر کار بروند. در زمین آن ها بازی نکنید.

✳️ ویدئوی چالش بوق زدن را دانلود کردم، خیلی جالب بود. نظر کارشناس تان هم درست نبود. تا جوان ها تفریح نداشته باشند، اوضاع همین است.  
✳️ پسر عموی عزیزم، قدم نورسیدات مبارک. به نظر م زندگی سلام به خاطر به دنیا آمدن دختر تو، صفحه کودک راه انداخت که هدیه اش را غیر نقدی بدهد!  
**ابوالفضل سجادی**



## پسری را که قبل از شوهرم در زندگی ام بوده، چطور فراموش کنم؟

۳۴ ساله ام و یک پسر سه ساله و دختری یک ساله دارم. با وجود تحصیلات دانشگاهی، درگیر ازدواج ناخواسته ای شدم. منظورم این است که خانواده ام برای ازدواج من بسیار اصرار داشتند اما نه با پسر مورد علاقه خودم. گاهی فکر می کنم کاش لافل همسرم از نظر فکری به من نزدیک بود. ما یاد در حال بحث و دعوا هستیم یا هیچ حرفی باهم نمی زنیم. من پیش از ازدواج به پسری علاقه مند بودم اما خانواده ام به دلیل موقعیت مالی او کاملاً با این ازدواج مخالف بودند. حالا پس از شش سال از زمان ازدواج مان، ماه پیش این اقار را اتفاقی دیدم و به یاد گذشته ها افتادم. پیش از این که او را بعد از سال ها ببینم، همواره به او فکر می کردم. این روزها دعوا و مشکلاتی که با همسرم دارم و از طرفی فراموش نکردن آن فرد مرا دچار عذاب وجدان کرده است.

ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان شناس بالینی

مخاطب گرامی کاملاً مشخص است که از لحاظ روحی در فشار هستید و تضادهایی در افکار و باور های شما وجود دارد و در شرایط سختی گرفتار شده اید. چند نکته را برای شناخت بهتر موقعیت تان پیشنهاد می کنم.

**مسئولیت بله گفتن خود را بپذیرید**

رضایت نداشتن شما از زندگی مشترک، نا کام ماندن در تحصیل و کسب و کار مورد علاقه و... کاملاً قابل درک است اما این که شما مسئولیت تمام این اتفاق ها را متوجه پدر، مادر و همسر تان بدانید و نقش خود را تاثیر گذار ندانید، کمی غیر واقع بینانه است. به هر حال کسی که پای سفره عقد بله را گفته، خودش باید و در آن زمان شاید می خواستید بهترین تصمیم را بگیرید پس مسئولیت و نقش خود را بپذیرید. تازمانی که حس قربانی بودن دارید، درگیر خشم، تاسف و اندوه زیادی درباره خود و اطرافیان تان هستید که باعث می شود برای حل مسائل تان گام مهمی برندارید.

**همسر تان را با دیگری مقایسه نکنید**

دربار آقایی که قبلاً در زندگی شما بودند هم باید بگوییم یک سری احساسات در دوران مجردی و پیش از ازدواج وجود داشته اند که به هر دلیل به وصال نرسیده و ذهن ما بعد از اتمام آن رابطه کم کم

- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲ مرداد ۱۳۹۸
- شماره ۱۳۷۷

### خانواده مشاوره