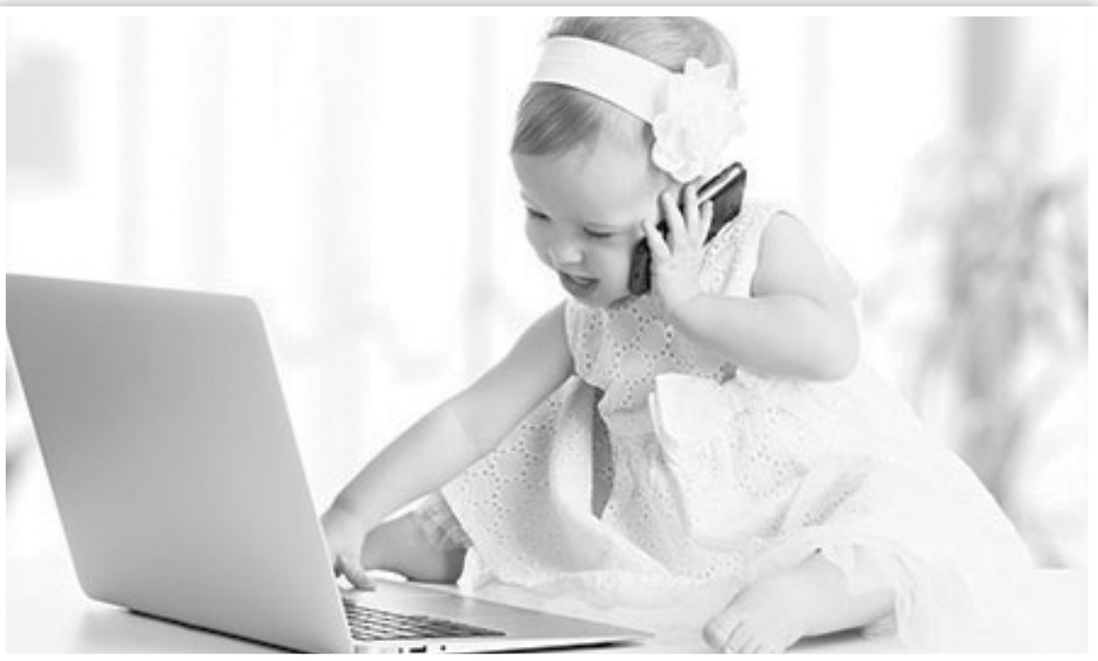
# طرز رفتار صحیح با کودکان فضول و خبرچین



بیتوته: خبرچینی و فضولی در کار دیگران از سنین کودکی در خردسالان دیده می‌شود. کودکان در سنین ۸ تا ۹ سالگی از خبرچینی و پخش شایعه برای تأثیرگذاری در گروه همسالان خود استفاده می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند با این کار در میان دوستانشان محبوب‌تر می‌شوند. اما صحیح‌ترین نحوه برخورد با کودک فضول و خبرچین چیست؟ نحوه برخورد با کودک فضول و خبرچین تأثیر زیادی در تبدیل نشدن این رفتار به عادت در بزرگسالی دارد.

**کودکان فضول و خبرچین:**

همه ما روزی کودک بودیم و همیشه سعی می کردیم که کنجکاو باشیم. کنجکاوی یکی از ویژگی‌های فرزند سالم و باهوش می باشد. در صورتی که کمی کودک را آزاد تر بگذاریم این کنجکاوی بیشتر می شود و ممکن است به خبرچینی و فضولی تبدیل شود.

اگر فضولی در کودکان مورد توجه و رسیدگی قرار نگیرد، با بزرگ‌تر شدن کودک، این عادت در او شکل گرفته، ریشه می‌دواند و منشاء رفتارهای ناپسندی می‌شود بنابراین با آگاهی و رعایت صحیح‌ترین نحوه برخورد با کودک فضول و خبرچین از این موضوع جلوگیری کنید.

**علت فضولی و خبرچینی کودکان:**

بچه ها به دلایل مختلفی خبرچینی می کنند. اکثر آنها نمی‌دانند این کارِ اشتباه است و نباید تکرار کنند و معمولاً انگیزه های متفاوت بچگانه دارند مثلاً برخی از انگیزه های کودکان برای خبرچینی کردن عبارتند از: ناراحت و عصبی شدن از کسی مثل خواهر، برادر، مادر، پدر و ... یا حس حسادت به برادر یا خواهر یا یکی از دوستان خود، که والدین باید با توجه به هر انگیزه کودک رفتار مناسب از خود نشان دهد.

**رفتار با کودکان فضول و خبرچین:**

– با وجود اینکه کودکان با سؤالات بی پایان خود شما را درمانده می‌کنند! اما هرگز از کودک نخواهید که ساکت شود. این رفتار موجب اضطراب کودک و ایجاد احساس ناامنی در او می‌شود. حتی ممکن است کودک به قدری بترسد که دیگر برای پرسیدن سؤال‌هایش به شما مراجعه نکند.

– در مورد خبرچینی، پیرامون اینکه در چه مواردی می‌توان با دیگران صحبت کرد و در چه مواردی نمی‌توان، با کودک گفتگو کنید. نقش بازی کنید، تا کودک از جایگاه خود درک کند که از پخش چه خبرهایی خوشحال می‌شود و پخش چه خبرهایی را دوست ندارد.

– فضولی کودک را نادیده نگیرید. دقت کنید که چه زمان‌هایی کودک بیشتر فضولی می‌کند و به دنبال دلیل این کار او در شرایط محیط و زندگی خود باشید.

– برای او مشخص کنید که در هنگام صحبت بزرگترها نباید میان حرف‌هایشان بپرد و باید ساکت باشد. برای ورود به اتاقی که در آن بسته است باید در بزند و اجازه بگیرد و به موبایل و وسایل شخصی دیگران دست نزند. به کودکتان هشدار دهید که نباید این قوانین را زیر پا بگذارد، چرا که عواقب سنگینی برایش خواهد داشت.

– سؤالاتی مانند «چرا شب می‌شه؟» «چرا آدم‌ها دو تا پا دارند؟» و از این دست سوالات طبیعی و بی اشکال است. اما سؤالاتی مثل «چه کسی زنگ زد؟» «با کی حرف می‌زدی؟» «بابا کجا رفت؟» مرز میان کنجکاوی و فضولی هستند. دقت کنید و ببینید این سؤالات از چه نوعی هستند. بسیاری اوقات این سؤالات ریشه در اضطراب دارند؛ مثلا او نگران جدایی از شما یا سلامتی شماست که با جواب‌های کلی و اطمینان دادن به کودک و اینکه همه چیز خوب است، حل خواهد شد.

– اگر مطالبی که کودک در جمع مطرح می‌کند، کم اهمیت یا بی‌اهمیت است؛ برای مثال وقتی می‌گوید: «شام چی خورده‌ایم یا دیروز کجا رفته‌ایم و...» هیچ واکنشی نشان ندهید.

– وقتی کودک رازهای خانواده را مطرح می‌کند واکنش شدید نشان ندهید بلکه او را از جمع بیرون ببرید و او را از نظر خودتان مطلع کنید؛ مثلا بگویید: «من خیلی ناراحت می‌شوم وقتی مسائل خصوصی زندگیمان جلوی بقیه مطرح می‌شود» یا در همان موقع با یک نگاه جدی (بدون هیچ صحبتی) برای چند ثانیه به او نگاه کنید. به هیچ وجه از روش‌های نصیحت، عصبانیت، تهدید، تنبیه و... به ویژه در حضور جمع استفاده نکنید.

– وقتی کودک در حال خبرچینی کردن است توجه او را به چیزهای دیگر جلب کنید.

– در مورد خبرچینی با او صحبت کنید و به او بیاموزید از روش های دیگر برای جلب توجه و افزایش محبوبیت خود نزد دیگران استفاده کند.

# اختلال شخصیت وسواسی–جبری

بیتوته: شخصیت‌های وسواسی– جبری به عنوان ماشین‌های زنده توصیف شده‌اند که با عدم انعطاف پذیری دائماً به فکر جزئیات، قواعد و نظم بوده و در حقیقت کمال گرای محض هستند. با خواندن این مقاله از علائم، تشخیص و درمان شخصیت‌های وسواسی– جبری بیشتر بدانید.

**اختلال شخصیت وسواسی–جبری (OCPD)**

افراد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی جبری، کمالگرا بوده و به گونه‌ای زیاده از حد و انعطاف‌ناپذیر، نگران کنترل کردن تمامی جزئیات مربوط به مسائل هستند و همچنین معتقدند باید تمامی جزئیات، دقیقاً بر سر جای خود باشند. تفویض اختیار به دیگران از سوی آنان ناممکن است؛

زیرا این افراد هیچ‌گاه به دیگران اعتماد ندارند و آن‌ها را از دقّت کافی برخوردار نمی‌دانند. زندگی آنان توسّط مقرّرات، برنامه‌ها و روال‌های انعطاف‌ناپذیر کنترل می‌شود. توجّه بیش از حدّ آن‌ها به کار، مانع از خودانگیختگی، آرمیدگی و برقراری روابط عمیق می‌شود. آنان در زمینهٔ مسائل مالی، هیجان‌ها و عواطف، افرادی تنگ‌نظر بوده و همواره اظهار می‌دارند که همیشه باید «حرف، حرف ما باشد».

برای این بیماران کنترل رفتار و محیط خود بسیار مهم است و بنابراین هر چیزی که برنامه‌ریزی معمول آنها را تهدید یا به خطر اندازد اضطراب شدید را در آنان بوجود می‌آورد، در نتیجه برای رفع این اضطراب آداب، رفتارها و برنامه‌های وسواسی بیشتر به زندگی خود و دیگران وابسته به او (مثل همسر و فرزندان) تحمیل می‌کنند.

شوخی برای این بیماران معنی ندارد و غالباً رفتار و خلقشان بسیار جدی و رسمی است، بدین ترتیب وقتی وارد زندگی خانوادگی آنها می‌شوید احساس می‌کنید در یک پادگان نظامی هستید که کوچکترین خطا شدیدترین برخورد را در پی دارد.

**ویژگی‌های فرد مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی–جبری**

فرد تقریباً در همه جنبه‌های زندگی به فکر کنترل شخصی و کنترل میان فردی است و در این میان صرفه جویی در وقت و انرژی قربانی می‌شود. این وضعیت قبل از اوایل بزرگسالی شروع شده‌است و در شرایط مختلف حضور دارد و چهار مورد (یا بیشتر) از موارد زیر آن را نشان می‌دهند:

– فرد دائماً به فکر جزئیات، قواعد، فهرست‌ها، نظم، سازمان، یا جدول‌های زمانی است، تا جایی که هدف اصلی فعالیت مورد نظر فراموش می‌شود.

– کمال‌گرایی باعث می‌شود در به پایان رسیدن پروژه‌ها اختلال ایجاد شود (چون استانداردهایش رعایت نشده‌اند، نمی‌تواند پروژه را کامل کند).

– به شدت خود را وقف کار می‌کند و شدیداً در تلاش است تا عملکرد خوبی در شغلش داشته باشد؛ تا جایی که فعالیت‌های تفریحی و دوستی‌های خود را کنار می‌گذارد (در صورت مضیقه مالی این معیار در نظر گرفته نمی‌شود).

– بیش از حد وجدان کاری دارد، مته به خشخاش می‌گذارد و دربارهٔ رعایت اخلاق، اصول، یا ارزش‌ها انعطاف‌پذیری ندارد. (آداب و رسوم مذهبی و فرهنگی جزو این معیار محسوب نمی‌شوند).

– نمی‌تواند اشیای کهنه یا بی‌ارزش را دور بیندازد؛ حتی اگر هیچ ارزش معنوی برایش نداشته باشد.

– دوست ندارد قسمتی از کارش را به دیگران بسپارد یا با دیگران همکاری کند؛ مگر این که کارها را دقیقاً همان‌طور که او می‌خواهد، انجام دهند.

– در خرج کردن پول، هم برای خود و هم برای دیگران، خسیس است و اعتقاد دارد که پول را باید برای روز مبادا جمع کرد.

– در افکار و عقایدش سرسخت است و اصلاً حاضر نیست کوتاه بیاید.

**مشکلات احتمالی اختلال شخصیت وسواسی–جبری**

– اضطراب

– افسردگی

– دشواری پیشرفت در موقعیت حرفه‌ای

– دشواری در روابط

**تشخیص و درمان اختلال شخصیت وسواسی–جبری**

افراد مبتلا به گرایش‌های وسواسی–جبری بیشتر از افراد مبتلا به سایر اختلالات شخصیتی به دنبال درمان هستند. بیماران مبتلا به اختلال شخصیت وسواسی جبری، در مصاحبه، رفتاری شق و رق، رسمی و خشک دارند. نمی‌شود گفت که حالت عاطفیشان کند یا تخت است؛ بلکه شاید محدود توصیف خوبی از آن باشد. این‌ها در صحبت کردن پیشدستی نمی‌کنند و خلقشان معمولاً جدی است. ممکن است از اینکه خودشان بر جریان مصاحبه مسلط نیستند، مضطرب گردند. پاسخ‌های بسیار پر طول و تفصیلی به سؤالات می‌دهند.

مکانیسم‌های دفاعی مورد استفاده آن‌ها عبارت است از دلیل تراشی، جداسازی، ذهنی سازی، وارونه سازی و ابطال.

شیوه درمان اختلال شخصیت وسواسی–جبری روان درمانی همراه با رفتار درمانی و تجویز دارو می‌باشد.

داروی استاندارد کلومیپرامین است (داروی اختصاصی سروتونین یا یک داروی مهار کننده اختصاصی بازجذب سروتونین مثل فلوکزاتین.) داروهای ضداضطراب و ضد افسردگی هم در رفع علائم مفید واقع می‌شود.

**روش‌های مختلف رفتار درمانی شامل:**

– حساسیت زدایی تدریجی

– غرقه سازی

– شرطی سازی آزارنده (انزجار درمانی)

– غرقه سازی تجسمی

– بازداشتن فکر

**تفاوت اختلال وسواسی–جبری با اختلال شخصیت وسواسی–جبری**

اگر چه اختلال شخصیت وسواسی –جبری و اختلال وسواسی –جبری دارای نام مشابهی هستند ولی علایم بالینی این دو اختلال کاملا از هم متفاوت می باشند.

مشخصه اختلال وسواسی– جبری افکار، تصاویر یا تمایلات مزاحم یا رفتارهای تکراری در واکنش به این افکار و تصاویر و تمایلات می باشد در حالی که ویژگی اصلی شخصیت وسواسی– جبری، رفتاری همراه با ناسازگاری، کمال طلبی شدید، کنترل سخت و انعطاف ناپذیر بودن است.

طرح: عصرمردم

# جدول شماره ۹۷/۱۷۲۳

**افقی:**

۱–از همسایگان ایران– پادشاه بی‌لیاقت صفوی

۲–از غلات– ثمر– آسمان

۳–نوعی صفت در فارسی– بزرگوارتر– پیوستگی و ماندگاری

۴–آواره– آشیانه– رقیق‌تر– رها

۵–داد و فریاد– رودی اروپایی– تکخال

۶–آدرس– از میوه‌های تابستانی

۷–از شهرهای باستانی در آسیای صغیر– چشمک به گویش شیرازی– پرحرفی

۸–اراده– قبل از بهمن– اطراف چاه می‌چینند– بر پشت اسب می‌گذارند

۹–منسوب به یمن– معدنی– میانه کوه را گویند

۱۰–شهری در فرانسه– سردی– از صفات مبهم

۱۱–از زدنی‌ها– تعجب زنانه– من و تو– ویتامین انعقاد خون

۱۲–از اصطلاحات رایج در بورس نفت– رنج‌ها– چرخ تانک– توضیح

۱۳–پهلوانان– دریاها– آزاد کردن و نوشتن

۱۴–مرارت– سخن‌چین– راه بی‌پایان

۱۵–برخی روی آثار باستانی هم می‌نویسند– اثری از ژان پل سارتر

**عمودی:**

۱–از مصالح ساختمانی– از ادیبان دوران پهلوی اول

۲–پهلوان– ضروری– وعده

۳–در گذشته بر پشت شتر می‌گذاشتند و در آن می‌نشستند– داستان بلند– سرد

۴–ذره باردار شده– از موضوعات دستوری در ادبیات– کشتی جنگی– عار

۵–آهسته– از ادوات الکتریکی خودرو– مکان

۶–شهری در پاکستان– دوستی

۷–در حرکت– ساز چوپان– قوس

۸–خوش‌شانس معروف– نوعی انگور– مادر عرب

۹–املای قدیمی تهران– مذکر– بادبان

۱۰–تلخ– اغلب شاعران بزرگ دارند– از حروف اضافه در عربی

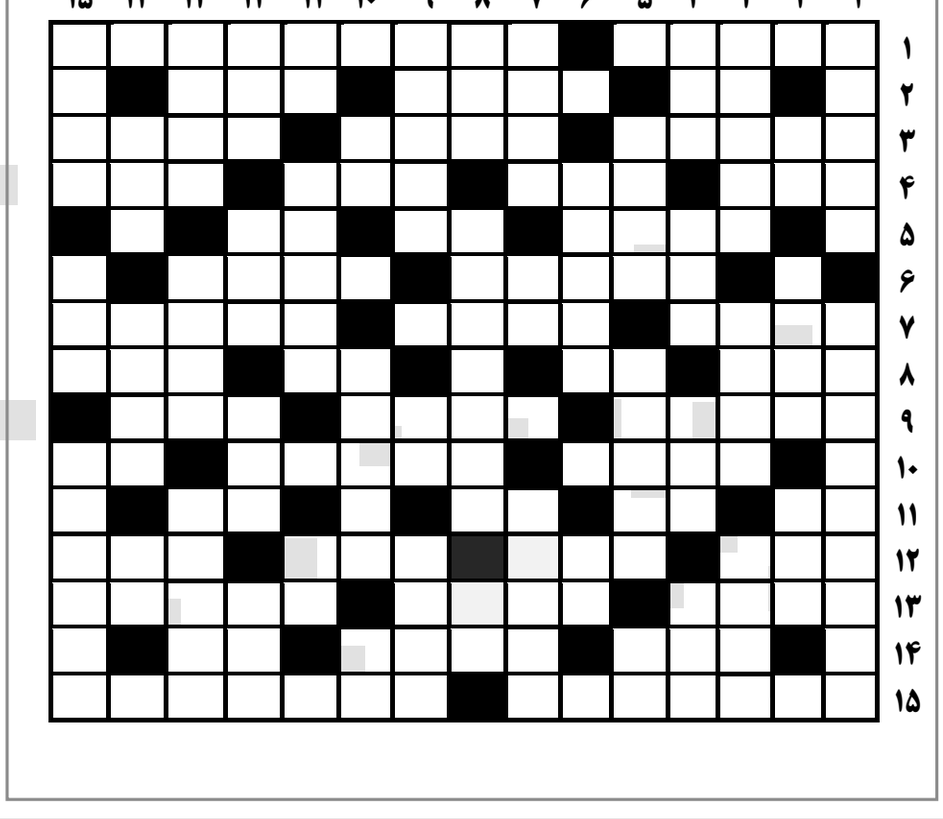
۱۱–اطراف دهان– نوا و لحنی از موسیقی قدیم ایرانی– پسوند مصدرساز

۱۲–بی‌خردی– برادرزاده پیاز– در دعوا می‌خورند– جنگ

۱۳–از مردم ساوه– ضروری– جمع شرور

۱۴–وسیله– سهمیه– از توابع تهران بزرگ

۱۵–نصف– دشمنی– از الحان باربدی

جواب جدول شماره ۹۷/۱۷۲۲

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ی | و | ح | ن | ا | ■ | ک | ا | ز | ک | ر | ب | ن | ی | ک |
| ۲ | ک | ■ | ر | س | ■ | ک | و | ن | ی | ■ | ا | ی | ا | ■ | ه |
| ۳ | ش | ا | م | ا | ت | ■ | ت | ی | ر | ه | ■ | م | ن | چ | ی |
| ۴ | ب | ه | ا | ■ | ک | ت | ه | ■ | ا | د | م | ■ | و | ا | ر |
| ۵ | ه | ■ | ن | م | ا | ز | ■ | د | ب | ■ | خ | ش | ■ | ر | ■ |
| ۶ | ■ | د | ■ | ا | ن | و | ر | ی | ■ | ک | ر | ی | ه | ■ | ا |
| ۷ | ا | م | ی | ل | ■ | ی | ک | ا | ن | ■ | و | خ | ا | م | ت |
| ۸ | ر | ا | ک | ■ | ا | ر | ■ | پ | ■ | س | پ | ■ | ر | و | م |
| ۹ | م | ر | چ | ا | ن | ■ | ب | ا | ق | ی | ■ | چ | ی | ت | ■ |
| ۱۰ | س | ■ | ا | ر | چ | ح | ■ | ز | ر | ک | ر | ی | ■ | ه | و |
| ۱۱ | ت | ن | ■ | د | ی | ■ | م | ن | ■ | ا | ■ | ن | ر | ■ | ا |
| ۱۲ | ر | و | ح | ■ | ر | ب | ا | ■ | ب | ر | ن | ■ | و | ی | ل |
| ۱۳ | ا | م | ل | ش | ■ | م | ر | س | ل | ■ | ا | ک | ز | م | ا |
| ۱۴ | ن | ■ | ا | ی | ل | ■ | س | ر | ا | ج | ■ | و | ه | ■ | ی |
| ۱۵ | ک | ی | ج | ب | ا | ز | ی | ■ | ش | ر | ف | ی | ا | ب | ی |