من مادر یک کودک اوتیسم هستم

دلم برای با تو حرف زدن تنگ می‌شود

کودکانه

عاطفه تاجیک

درشیرینی فروشی نگاهم را بین سینی‌های کیک و پای سیب می‌چرخاندم و ادای آدم‌هایی را که در حال انتخاب هستند در می‌آوردم. اما گوشم جای دیگری بود. کمی آن طرف تر. روبه‌روی ویترین پیراشکی ها.

پسرکی چهار پنج ساله در حال چانه زنی با مادرش بود. مادر می‌گفت:من قبلاً گفتم با من بیایی برات خوراکی نمی‌خرم! پسرک ابروهای گره شده‌اش را بالا گرفت و با لب‌هایی که مدام تلاش می‌کرد جمع و جورش کند، گفت: میدونم که گفتی، شنیدم، اما من واقعاً دلم ازین پیراشکی‌ها میخواد، یدونه که می‌تونی برام بگیری؟ مادر به خرید خودش ادامه داد و کودک همچنان اصرار می‌کرد و مادرش را صدا می‌زد.

با بی‌توجهی مادر، کودک کم کم اوج گرفت و گفت‌وگوی پسرک تبدیل به گریه شد. مدام خودم را جای مادر می‌گذاشتم و در ذهنم گفت‌وگوهای مختلف را امتحان می‌کردم تا اینکه همان جا، کنار کیک‌ها و شیرینی‌ها دلم برای بار هزارم، برای گفت‌وگوی با امیرعلی تنگ شد.

برای اینکه سر اختلاف نظرهایمان، سر خواسته‌هایش با من چانه بزند و مرا قانع کند. عجیب نیست؟ اینکه دلت برای گفت‌وگو با کسی تنگ شود که حرف نمی‌زند! مثل دندانی که درد بگیرد، آن را بِکشی و بعد از مدت‌ها همان دندان درد بگیرد! زبان به جای خالی‌اش بزنی و ببینی سر جایش نیست، چیزی که نیست درد می‌کند.

شبیه این حس را مادران اوتیسم تجربه می‌کنند. دلشان برای هم صحبتی با کسی تنگ می‌شود که هرگزجمله‌ای حرف نزده. مثلاً قسمت سوم انیمیشن شگفت‌انگیزان می‌آید و تو دلت برای گفت‌وگو در این باره با کودکت تنگ می‌شود، انگار که قبلاً در مورد قسمت اول و دوم آن صحبت کرده باشید.

یا مثلاً دلت تنگ شود برای اینکه یکبار در جواب سؤال «خب تعریف کن مامان، امروز چه خبر از کلاس؟ چه کارا کردین؟» سکوت نکند وتعریف کند که ایلیا امروز چه گفته و امیررضا چه کرده! سر اختلاف نظرهایمان بحث بالا بگیرد، عصبانی شویم، اما باز ادامه دهیم.

در کودکانِ اوتیسم بسته به اینکه کودک کجای طیف است کلام محدود است و یا اصلاً وجود ندارد. مادران کودکان اوتیسم دائم در حال پیدا کردن راه‌های ارتباطی مختلف هستند.

در روابط هیچ چیز جای گفت‌وگو را نمی‌گیرد اما برای مادران اوتیسم همیشه راهی وجود دارد. تفاوتی نیست اینکه مادر امیرعلی باشم یا مادر پسرک پشت ویترین پیراشکی‌ها، مادامی که در تلاشم به دنیای کودکم راه پیدا کنم، تفاوتی نداریم.

هنگام کار موسیقی گوش کنیم یا نه؟

موفقیت

یگانه خدامی

بعضی‌ها عادت دارند برای اینکه خوب کار کنند و حواس‌شان به کار جمع باشد حتماً کنارش کاری انجام دهند. مثلاً آدامس بجوند، وسایل خرده ریز مثل گوشی تلفن همراه را جلوی چشم‌شان قرار دهند یا چیزهایی شبیه به اینها اما بیشتر از همه گوش کردن به موسیقی را بین افراد شاغل می‌بینیم. هدفون در گوش گذاشتن و کار کردن همراه با موسیقی دیگر در محیط‌های کاری دیدنش عادی شده است. کسانی که این کار را انجام می‌دهند می‌گویند باعث می‌شود تمرکز بیشتری داشته باشند و کارشان را بهتر انجام دهند.

اما این کار واقعاً مفید است؟ نمی‌شود به طور قطعی درباره این مسأله اظهارنظر کرد. مطالعات زیادی در رابطه با گوش دادن به موسیقی هنگام کار انجام شده و نتایجش هم متفاوت بوده چون اثر موسیقی روی عملکرد انسان در کار پیچیده است. همه چیز بستگی به کاری که انجام می‌شود، نوع موسیقی که شنیده می‌شود و شخصیت فردی که کار را انجام می‌دهد دارد. مثلاً در پژوهشی که چند سال پیش انجام شد آمده است که جذب و به یادآوری اطلاعات تازه زمانی به بهترین نحو صورت می‌گیرد که فرد به موسیقی گوش ندهد اما در ادامه آمده است: «وقتی متخصصی با تجربه بخواهد به تمرکز و آرامش لازم برای انجام کاری برسد که پیش از آن بارها آن را انجام داده است، گوش کردن به موسیقی حین کار می‌تواند عملکرد او را بالا ببرد.»

اما نوع موسیقی که گوش می‌دهید هم بسیار مهم است. در واقع هر موسیقی برای کار کردن مناسب نیست. یکی از موسیقی‌های مناسب سمفونی‌های موتزارت است. آثار کلاسیک موتزارت، توانایی شما را در تفکر بلند مدت بیشتر کرده و کمک می‌کند برای مشکلات کاری راه حل‌های بهتری پیدا کنید چون موسیقی کلاسیک منطقی است. البته در عین حال هرکسی موسیقی مناسب خودش را هم دارد. اگر شما به موسیقی متناسب با شخصیت خودتان گوش کنید تأثیر بیشتر و بهتری روی توانایی شما در کار کردن دارد. مثلاً می‌تواند به شما قدرت بدهد. اگر پیش از شروع جلسه‌های سخت و مهم موسیقی مخصوص و مورد علاقه خودتان را گوش کنید در بهترین حالت ذهنی قرار می‌گیرید. موسیقی‌های بی‌کلام هم بسیار مناسب هستند. چون لازم نیست به کلام آنها توجه کنید و به این ترتیب کلمات ترانه با کلمه‌هایی که در حال کار روی آنها هستید تداخل پیدا نمی‌کند. موسیقی‌هایی هم هستند که با استفاده از صدای طبیعت ساخته شده‌اند. صدای دریا، باران و...این صداهای طبیعی حتی اگر با موسیقی همراه نباشند باعث می‌شوند غرق در کارتان شوید و با محیط اطراف کاری نداشته باشید. اگر از محیط کارتان زیاد راضی نیستید این نوع موسیقی و این صداها خیلی کمک می‌کند. موسیقی مثبت و انرژی بخش را هم فراموش نکنید. این موسیقی‌ها باعث می‌شوند از نظر احساسی وضعیت بهتری پیدا کنید مخصوصاً اگر کسل و بی‌حوصله هستید.

در دعواهای زناشویی از چه عبارت هایی استفاده‌نکنیم؟

همسرانه

عطیه میرزا امیری

خشم، عصبانیت، پرخاش، دعوا و در کل فوران و بروز هیجانات منفی در هر فرد و رابطه‌ای رخ می‌دهد. گاهی اوقات وقتی با فردی عصبانی روبه‌رو می‌شویم و برای آرام کردنش از جملاتی کلیشه‌ای مثل «خونسرد باش» یا «آرام باش» استفاده می‌کنیم، معمولاً او را با این جملات عصبانی و درمانده تر می‌کنیم. پس هنگام دعوا باید در انتخاب جملاتی که بیان می‌کنیم هوشیار و آگاه باشیم. چرا که ممکن است علت اصلی خود خشم و دعوا از یاد برود و آن جمله‌ای که همان موقع ادا می‌کنیم باعث تنش و دعوای جدید باشد. در ادامه، به چند عبارتی که هرگز نباید در دعوا با اعضای خانواده، دوست و مهم‌تر از همه شریک زندگی به‌کار ببرید، اشاره می‌کنیم.

۱)چرا بیخود عصبانی می‌شی؟

وقتی این عبارت را به کسی می‌گویید، یعنی هیچ دلیلی برای عصبانیت نمی‌بینید و در حقیقت او را درک نکرده‌اید. این جمله شبیه ریختن بنزین روی آتش است و باعث می‌شود دعوا از آنچه هست، شدیدتر شود. ما هنگامی‌که عصبانی و دلخور هستیم، تمایل داریم که به حرف‌مان گوش کنند و درک شویم؛ نه اینکه به ما گفته شود رفتارمان غیرمنطقی است و حساسیت نشان می‌دهیم. جمله مناسب‌تر این است که از طرف مقابل بپرسیم «چرا به‌خاطر چنین موضوعی این‌قدر ناراحت شده‌ای؟»

۲)استفاده از کلماتی مثل «هرگز» و «همیشه»

استفاده از عبارت هایی که کلماتی مثل «همه»، «هیچ» و «هرگز» در آن به کار برده می‌شود، بسیار اغراق شده هستند برای همین زیاد هم منصفانه و دقیق نیستند. برای مثال وقتی در دعوا از جمله «تو هیچ‌وقت به حرف من گوش نمی‌دهی!» استفاده می‌کنید، همین یک جمله باعث می‌شود شریک شما در بحث، حالت تدافعی به خود بگیرد. درنتیجه پیام واقعی که قصد انتقالش را داشتید گم می‌شود و طرف مقابل تمرکزش را صرف این می‌کند که ثابت کند شما اشتباه می‌کنید. به‌این‌ترتیب، وارد مکالمه یا استدلال‌هایی می‌شوید که به هیچ‌جا نمی‌رسند.

۳)دیگه همه چی تموم شده!

تهدید کردن، مخصوصاً تهدید به رفتن بدترین چیزی است که می‌توانید به شریک‌تان بگویید یا انجام دهید؛ مخصوصاً وقتی‌که واقعاً قصد چنین کاری را ندارید. جمله دیگری که حالت تهدیدی دارد و نباید به‌زبان بیاورید این است «من دیگر تو را دوست ندارم و می‌خواهم ترکت کنم.» چنین جملاتی که باعث ازبین‌رفتن اعتماد بین دو طرف می‌شود، به اصل رابطه آسیب می‌زنند و ممکن است هرگز نتوانید آنها را جبران کنید.

۴)تو فلان جور هستی!

بدترین کاری که می‌توانید در حین دعوا بکنید این است که صفت نامناسبی روی فرد بگذارید یا از یک لفظ نامحترمانه‌ای استفاده کنید. توهین کردن معمولاً به‌عنوان روشی برای نشان دادن عصبانیت و انتقال احساس ناخوشایند به طرف مقابل استفاده می‌شود، اما هرگز باعث نمی‌شود اختلاف میان افراد رفع شود. بلکه باعث بدتر شدن اوضاع و بی‌حرمتی به طرفین می‌شود.