

کودک طلایی؛ افتخار یا بار روانی سنگین؟

با توجه به مطلب منتشر شده در وبسایت تخصصی سلامت Cleveland Clinic مفهوم کودک طلایی به الگویی تربیتی اشاره دارد که در آن یک فرزند به طور مداوم مورد تحسین، حمایت بی قید و شرط و انتظارات بالا قرار می گیرد. این رویکرد، هر چند گاه از نیت‌های مثبت والدین نشأت می گیرد اما از نگاه کارشناسان می تواند تعادل عاطفی خانواده را بر هم بزند و در بلندمدت، چالش‌هایی جدی در شکل گیری هویت، عزت‌نفس و روابط اجتماعی فرد ایجاد کند.

کودک طلایی دقیقا به چه معناست؟

بر اساس تحلیل‌های روانشناسی، کودک طلایی به فرزندی گفته می‌شود که در ساختار خانواده، به صورت مداوم به عنوان الگو، موفق‌ترین و بی‌نقص‌ترین عضو معرفی می‌شود. این کودک اغلب بیش از دیگران مورد توجه، حمایت و تحسین والدین قرار می‌گیرد و در مقابل، خطاهای کوچکش نادیده گرفته می‌شود یا توجهی نمی‌گردد. در چنین شرایطی، کودک به تدریج می‌آموزد که ارزشمند است و وابسته به عملکرد و موفقیت‌های او در گذراندن انتظارات دیگران است.

چرا این الگو در خانواده شکل می‌گیرد؟

کارشناسان معتقدند این الگوی رفتاری معمولاً ریشه در نیازهای

گروه بهداشت و سلامت - در برخی خانواده‌ها، یک کودک ناخواسته در جایگاهی قرار می‌گیرد که باید همیشه بهترین باشد، بی‌خطا، موفق و مایه افتخار. این نقش که در روانشناسی غیررسمی از آن با عنوان کودک طلایی یاد می‌شود، اگرچه در ظاهر مثبت به نظر می‌رسد، اما می‌تواند پیامدهای پنهان و ماندگاری بر سلامت روان کودک و روابط خانوادگی او بر جا بگذارد.

نا دیده‌گر فتمشادن، رقابت یا حتی خشم پنهان را تجربه کنند. در چنین فضایی، روابط خواهر و برادری به جای همذلی و حمایت، به میدان مقایسه و کشمکش تبدیل می‌شود؛ مسئله‌ای که آثار آن می‌تواند تا سال‌ها در روابط بزرگسالی باقی بماند.

پیامدهای روانی در بزرگسالی

تجربه کودک طلایی بودن همیشه با حس اعتماد به نفس سالم همراه نیست. بسیاری از این افراد در بزرگسالی با احساس پوچی، اضطراب مزمن یا ترس از ناکامی بودن مواجه می‌شوند. وابستگی شدید عزت‌نفس به موفقیت‌های بیرونی، آن‌ها را در برابر شکست آسیب‌پذیر می‌کند و ممکن است باعث شود ارزش خود را فقط از نگاه دیگران تعریف کنند.

کودک طلایی و چالش هویت فردی



یکی از مهم‌ترین پیامدهای این الگو، اختلال در شکل‌گیری هویت مستقل است. فردی که از کودکی به‌خاطر بهترین بودن دوست داشته شده، در بزرگسالی ممکن است نماند و واقعاً چه می‌خواهد یا چه چیزی او را خوشحال می‌کند. این سردرگمی هویتی، تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی از جمله انتخاب شغل، روابط عاطفی و سبک زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

راهکارهای پیشنهادی برای بازی‌سازی تعادل روانی

کارشناسان سلامت روان تأکید می‌کنند که آگاهی، نخستین گام برای تغییر است. شناختن این الگو و پذیرش تأثیرات آن، می‌تواند

کربوهیدرات؛ دوست یا دشمن؟

آب‌نبت و شکلات، دسرها، غذاهای فرآوری شده مانند کراک، چیپس، غلات صبحانه و گرانولا، بار، نوشابه‌های معمولی، ماس و انواع شسربت‌ها، شکر (سفید، قهوه‌ای، خرم‌ما، نارگیل)، نوشیدنی‌های میوه‌ای

نکته: اگر چه میوه‌ها، سبزیجات و شیر حاوی کربوهیدرات‌های ساده هستند، اما اجزای کربوهیدرات‌های بد محسوب نمی‌شوند.

کربوهیدرات‌های پیچیده چه هستند؟

تعریف: کربوهیدرات‌های پیچیده که معمولاً کربوهیدرات‌های خوب در نظر گرفته می‌شوند، شامل چندین مولکول قند ساده هستند که به هم متصل شده‌اند. این‌ها شامل نشاسته و فیبر می‌شوند. بدن شما نمی‌تواند فیبر را هضم کند، که همین امر به القای حس سیری کمک کرده و فواید سلامتی بسیاری دارد.

هضم: هضم کربوهیدرات‌های پیچیده زمان بیشتری می‌برد زیرا بدن باید آن‌ها را برای استفاده، به مولکول‌های قند جداگانه تجزیه کند.

کربوهیدرات‌های پیچیده شامل مواد غذایی زیر هستند: میوه‌ها، حبوبات مانند لوبیا، عدس و نخود، سبزیجات نشاسته‌ای مانند سیب زمینی، نخود فرنگی و ذرت، غلات کامل مانند نان، غلات صبحانه، پاستا و برنج قهوه‌ای یا سیبوس دار

کربوهیدرات‌ها و کاهش وزن

برای کاهش وزن، از نوعی به حذف کربوهیدرات‌ها از رژیم غذایی نیست. **تعریف:** کربوهیدرات‌های پیچیده کم‌ترین مقدار متفوات معمولاً ۵۰ تا ۱۳۰ گرم در روز در نظر گرفته می‌شود، اما رژیم‌های کتوژنیک بسیار کم کربوهیدرات زیر ۵۰ گرم در روز هستند.

اما نتایج تحقیقات در مورد چگونگی آن متفاوت است. مصرف کربوهیدرات بالاتر؛ در برخی مطالعات (به عنوان نمونه در کره)، با افزایش توده بدون چربی و کاهش چربی شکمی در زنان مرتبط بوده است. میانگین مصرف کربوهیدرات در آنجا ۶۹ درصد بود که بالاتر از استانداردهای آمریکا است.

نوع کربوهیدرات: کربوهیدرات‌های ساده (مانند نوشیدنی‌های شیرین) ممکن است باعث افزایش وزن شوند در حالی که کربوهیدرات‌های گیاهی پر فیبر تمایل به حمایت از کاهش وزن و چربی دارند. **قند خون:** اگر دیابت دارید، پزشک شما بر اساس سطح قند خون، سبک زندگی و داروها، مقدار کربوهیدرات مصرفی را تعیین می‌کند.

به رغم تفاوت در متابولیسم انرژی بین زنان و مردان، تحقیقات از دستورالعمل‌های جنسیتی خاص برای کربوهیدرات‌ها (در صورت دریافت کالری کافی) حمایت نمی‌کنند.

کربوهیدرات‌های خوب در مقابل بد

در واقع چیزی به نام کربوهیدرات «خوب» یا «بد» وجود ندارد. با این حال، آن‌ها را می‌توان به دو گروه ساده و پیچیده طبقه‌بندی کرد.

کربوهیدرات‌های ساده چه هستند؟

تعریف: کربوهیدرات‌های ساده که در میان مردم به عنوان کربوهیدرات‌های بد شناخته می‌شوند، قندها و ابتدایی‌ترین نوع کربوهیدرات هستند. با این حال، مهم است به خاطر داشته باشید که این مواد بسته به نیاز شما می‌توانند به شکلی ایمن در رژیم غذایی گنجانده شوند.

هضم: کربوهیدرات‌های ساده به سرعت هضم می‌شوند و باعث ورود ناگهانی انرژی می‌شوند (قند یا گلوز). به جریان خون می‌گردند. کربوهیدرات‌های ساده شامل مواد غذایی زیر هستند:

گروه بهداشت و سلامت - احتمالاً شما هم بارها شنیده‌اید که برای رسیدن به اندام ایده آل، اولین قدم حذف کامل نان، پاستا و سیب زمینی است. در دنیای رژیم‌های سخت‌گیرانه، کربوهیدرات‌ها سال‌هاست که به عنوان «دشمن شماره یک» معرفی می‌شوند. اما حقیقت علمی چیزی فراتر از این باورهای رایج است.

آیا می‌دانستید که حذف بی‌رویه کربوهیدرات‌ها می‌تواند به جای چربی سوزی، باعث خستگی مزمن، ریزش مو و حتی استپ وزنی شود؟ واقعیت این است که بدن ما برای عملکرد مغز و چربی سوزی بهینه، به کربوهیدرات نیاز دارد. اما سوال اصلی اینجاست: چه نوع کربوهیدراتی، به چه مقدار و در چه زمانی؟

به چه مقدار کربوهیدرات نیاز دارید؟

هیچ مقدار واحدی که برای همه مناسب باشد وجود ندارد. دستورالعمل‌ها به شرح زیر است:

مجموعه توزیع قابل قبول درشت مغذی‌ها (AMDR): توصیه می‌کنند که کربوهیدرات‌ها ۴۵ تا ۶۵ درصد از کالری روزانه را تشکیل دهند. اما توصیه‌های ضروری برای کاهش خطر بیماری‌های مزمن تا همین می‌رسد. در یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری، این مقدار معادل ۲۲۵ تا ۳۲۵ گرم کربوهیدرات در روز است.

فیبر: بخش غیر قابل هضم کربوهیدرات‌ها است که از مزایای مانند کنترل قند خون، کاهش کلسترول، سلامت گوارش و مدیریت وزن حمایت می‌کند. آکادمی ملی پزشکی توصیه می‌کند به ازای هر ۱۰۰۰ کالری، ۱۴ گرم فیبر مصرف شود که در یک رژیم ۲۰۰۰ کالری، حدود ۲۸ گرم در روز است.

چه عواملی بر نیاز روزانه به کربوهیدرات تأثیر می‌گذارد؟ سطح فعالیت: افراد فعال‌تر به کربوهیدرات بیشتری نیاز دارند. **ترکیب بدنی:** مصرف کربوهیدرات بر ترکیب بدنی تأثیر می‌گذارد.

اخبار حوادث

افشای راز پیچیده سرعت میلیاردی تاجر ورشکسته با کشف پیام اینستاگرامی



گروه حوادث - دستگیری زورگیر جوان به افشای راز سرعت ۳۰ میلیاردی باسناریوی آدرمیایی منجر شد.

این پرونده پیچیده در حالی در شعبه دهم دادرسی امور جنایی تهران رسیدگی می‌شود که تحقیقات پلیس در هشت ماه گذشته نتیجه‌ناده بود و تاجر که شساکا پرونده است گمان می‌کرد برای همیشه ۳۰ میلیارد تومان از سرمایه‌اش را از دست داده است. اما تحقیقات پلیس در یک پرونده زورگیری خیابانی و پیگیری سرخ‌پوست آمده‌ای یک پیام پاک نشده، راز سرعت چند ده میلیاردی را فاش کرد.

ماجرا از یکی از شب‌های خردامه‌امسال آغاز شد. مردی به نام پرویز پس از تماس با مرکز فوریت‌های پلیس ۱۱۰ از سرعت میلیاردی از خانمش و ربوده شدن دوستش خبر داد. در پی این تماس گروهی از نزدیک‌ترین مأموران واحد انتظامی به محل اعزام شدند تا موضوع را مورد بررسی قرار دهند. مردی که در راروی پلیس باز کرد خود را تاجر ساعت معرفی کرد و گفت خانوادهاش به مسافرت رفته‌اند و او

امشب برای عوض کردن حال و هوای یکی از دوستانش که تاجری ورشکسته به نام اسکندر است، او را به خانه‌اش دعوت کرد.

پرویز توضیح داد قایق بعد از ورود اسکندر زنگ در به صدا درآمد و همزمان ضربات شدیدی به در وارد شد. به نحوی که او و همماش جاجورند.

مرد شاکا ادامه داد: یک لحظه بعد در شکست و پنج مرد نقابدار با قمه و چاقو وارد خانه شدند. آنها دست و پای من و اسکندر را بستند، کیسه سیاه روی سر هر دو ما کشیدند و بعد پرسیدند صاحب خانه چه کسی است. وقتی فهمیدم من صاحبخانه هستم با تهدید جانی اموال با زشم را پرسیدند. بعد هم اقدام به سرعت کلکسیون ۳۰ میلیارد تومانی ساعت‌های برند و انگشترهای پرلیانم کردند.

طبق گفته شاکا مردان نقابدار و خشن به سرعت اکتفا نکردند و پس از سرعت، مرد مهمان را هم با خود بردند.

شاکا در این مورد گفت: سارقان من را دست و پا بسته و کیسه روی سر گذاشتند و دستم را با خود بردند. من هم پس از رهایی از بندها با پلیس تماس گرفتم.

بابت شکایت اولیه و مشخص شدن وقوع آدرمیایی تحقیقات جنایی آغاز و به دستور بازپرس احسان شکیب‌نژاد تیمی از کارآگاهان اداره یازدهم پلیس آگاهی پایتخت وارد عمل شدند. با زبانی دوربین‌های مداربسته اطراف خانه نشان داد سارقان با دو خودروی پژو پرشیا و سمند از محل متواری شده‌اند. همانطور که انتظار می‌رفت استعلام پلاک‌ها مشخص کرد هر دو خودرو چند روز قبل سرعت شده بودند.

در حالی که بررسی‌ها برای بدست آوردن سرخنی ادامه داشت ۴۸ ساعت پس از ربوده شدن اسکندر، او با پلیس تماس گرفت و از آزادی خود خبر داد. او گفت: «مردان نقابدار بعد از سرعت از خانه پرویز با این تصور که من هم وضع مالی خوبی دارم، مرا هم با خود بردند تا اخاذی کنند. تمام مدت کیسه روی سرم بود کسی را ندیدم، آنها مرا به

درخواست طلاق از مردی که زیاد قرض می‌گیرد



واقعت اینکة راضی به طلاق نیست ولی خودش هم خسته شده. چیزی که از دست رفت در واقع زندگی او هم بود. حالا برای من یک خانه پادری مانده که دارم از شوهرم جدا می‌شوم بلکه بتوانم آن خانه را برای آینده بسرم بگه دارم.

***فکر نمی‌کنی پشیمان می‌شوی؟**
***پشیمان نمی‌شوم ولی دلم برای شوهرم تنگ می‌شود.**

روایت تاجر ورشکسته از نقشه سرعت ۳۰ میلیاردی



چرا، من گفته بودم هر کاری لازم است بکنید تا لو ترویم.

***خودروها را چطور دزدیدند؟**
می‌دانم آنها تحت عنوان مسافر، راننده‌ها را به مکان‌های خلوت برده و با تهدید چاقو و قمه خفت کرده بودند.

***وقتی دستگیر شدی چه حسی داشتی؟**
وقتی دستگیر شدم، بخشی از وجودم راحت شد که بالاخره حقیقت روشن می‌شود. چون دیگر نمی‌توانستم با عذاب وجدان و فشار این راز زندگی کنم.

*** آیا پشیمان هستی از اینکه دوست قدیمی‌ات را قربانی این نقشه کردی؟**
بله، خیلی پشیمانم. پرویز سال‌ها دوست من بود و هیچ وقت تصور نمی‌کردم روزی این‌طور به او خیانت کنم.

***وقتی فهمیدی پلیس رتور تا پیدا کرده چه احساسی داشتی؟**
رسیده بودم می‌خواستم فرار کنم، اما در عین حال می‌دانستم دیر یا زود این اتفاق می‌افتد و دایم نگران بودم.

***وقتی دستگیر شدی چه حسی داشتی؟**
وقتی دستگیر شدم، بخشی از وجودم راحت شد که بالاخره حقیقت روشن می‌شود. چون دیگر نمی‌توانستم با عذاب وجدان و فشار این راز زندگی کنم.

*** آیا پشیمان هستی از اینکه دوست قدیمی‌ات را قربانی این نقشه کردی؟**
بله، خیلی پشیمانم. پرویز سال‌ها دوست من بود و هیچ وقت تصور نمی‌کردم روزی این‌طور به او خیانت کنم.

***وقتی فهمیدی پلیس رتور تا پیدا کرده چه احساسی داشتی؟**
رسیده بودم می‌خواستم فرار کنم، اما در عین حال می‌دانستم دیر یا زود این اتفاق می‌افتد و دایم نگران بودم.

***وقتی دستگیر شدی چه حسی داشتی؟**
وقتی دستگیر شدم، بخشی از وجودم راحت شد که بالاخره حقیقت روشن می‌شود. چون دیگر نمی‌توانستم با عذاب وجدان و فشار این راز زندگی کنم.

*** آیا پشیمان هستی از اینکه دوست قدیمی‌ات را قربانی این نقشه کردی؟**
بله، خیلی پشیمانم. پرویز سال‌ها دوست من بود و هیچ وقت تصور نمی‌کردم روزی این‌طور به او خیانت کنم.

گروه حوادث - مرضی و مرضیه بعد از سال‌ها زندگی مشترک تصمیم به طلاق گرفتند. مرضیه می‌گوید برای اینکه کار به اینجا نرسید همه تلاشش را کرده و بر یافته بوده است. او برای سایت جنایی با زندگی‌اش می‌گوید.

***چطور می‌شناسید؟**
ما هر دو کارمند بودیم و در محیط همکاری با هم آشنا شدیم

***چه در شوهرت دیدی که تصمیم گرفتی او را زندگی مشترک داشته باشی؟**

روزهای سختی بود. پدرم را از دست داده بودم و احساس تنهایی شدید داشتم. مرضی خیلی هوای من را داشت و سنگینی این غم داشت من را نابود می‌کرد. وقتی کم‌کم حالم بهتر شد بیشتر قادر

***از نقشه آدرمیایی و سرعت بگو؟**
قرار بود من به عنوان مهمان به خانه پرویز بروم و در ورودی خیابان رباب بگذارم سارقانی هم که خودم اجیر کرده بودم ساعتی بعد وارد خانه شوندم. با زور و تهدید دست و پای ما را بستند، کیسه سیاه روی سرمان بکشند و اموال با ارزش را سرعت کنند. بعد هم من را بریانند و با خود ببرند.

*** چرا خودت را هم جزو قربانیان قرار دادی و نقش گروگان را بازی کردی؟**

بسیاری اینکه ماجرا کاملاً طبیعی به نظر برسد و هیچ‌کس به من شک نکند. اگر فقط پرویز قربانی می‌شد، پلیس خیلی زود به من مشکوک می‌شد. با این سناریو، خودم هم قربانی جلوه می‌کردم و کسی فکر نمی‌کرد طرح اصلی من باشم.

*** مبلغی که به زور بگیران و سارقان پرداختی چقدر بود؟**

توافق کرده بودیم ۳۰ درصد از کل پولی که سرعت شونده به آنها برسد. این مبلغ انگیزه اصلی آنها برای پذیرش نقشه بود.

*** سرعت خودروهای مورد استفاده در نقشه را چه کسی انجام داد؟**

من فقط دستور اصلی سرعت از خانه پرویز و ربودن نمایشی خودم را دادم. بقیه جزئیات مثل سرعت خودروها و کارهای دیگر بر عهده سرمدسته بان بود.

*** یعنی از مسروقه بودن خودروها خبر نداشتی؟**

بله، من هم مثل سایر مردم، فکر می‌کردم که اگر پولی که به ما داده شد، به ما برسد، مشکوک نمی‌شوند. اما بعد از آن فهمیدم که اشتباه کرده‌ام. اگر پولی که به ما داده شد، به ما برسد، مشکوک نمی‌شوند. اما بعد از آن فهمیدم که اشتباه کرده‌ام. اگر پولی که به ما داده شد، به ما برسد، مشکوک نمی‌شوند. اما بعد از آن فهمیدم که اشتباه کرده‌ام.

*** بعد از ورشکستگی چه چیز تو را به فکر سرعت از دوست قدیمی‌ات انداخت؟**

مدتی است که ورشکست شدم. طلبکاران لطمه‌ای مسرا را نکرده‌اند. فشار مالی خیلی زیاد بود و زندگی‌ام را نابود کرده بود. از طرفی می‌دانستم پرویز وضع مالی بسیار خوبی دارد و کلکسیون ساعت‌های لوکس و انگشترهای برلیانسش ارزش چند ده میلیاردی دارد. همین موضوع باعث شد تصمیم به سرعت بگیرم.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش نوش