

هنر فصل زنگ

پایان
دوشنبه ۱۰ آبان ۱۳۹۵
۲۹ مهر ۱۳۸۸
۳۱ اکتبر ۲۰۱۶
سال بیست و نهم / شماره ۸۲۵۲
پست الکترونیک
ZENDEGI@QUDSONLINE.IR

نسیم صبا

زندگی / الهه آرائیان رسم زندگی این است که یکی بیاید و دیگری برود؛ رسم زندگی مرگ و تولد است. ممکن است امروز افرادی نباشد. کاش تا هستیم، به هوای هم نفس یکشیم و دلمان برای هم بتپد. کاش همین لحظه‌هایی را که می‌گذرند، خیلی خوب زندگی کنیم.

زنگ مشاوره

آیا پسرم خیلی باهوش است؟

با عرض سلام و عرض خسته نباشید. من یک پسر ۵ ساله دارم که خوشبختانه خیلی باهوش است و خیلی از مسایل را درک می‌کند و خیلی چیزها را بلد است. اعراف نباشد شاید الان بهتر از من و پدرش می‌تواند با گوشی تلفن همراه ما کار کند. دوست دارد از هر چیزی سر در بیاورد، هر اسباب بازی‌ای که برایش می‌خریم حتماً باید قطعانش را از هم جدا کند تا ببیند توی آن چیست. حرف‌هایی که می‌زند اصلاً به سن و سالش نمی‌خورد، خیلی بزرگتر از سنش حرف می‌زند. اصلاً دوست ندارد با بچه‌های همسن و سالش بازی کند. فقط دوست دارد با بزرگترها باشد. ۲ سال است که مهدکودک می‌رود. متأسفانه در مهدکودک خیلی با بچه‌های دیگه نمی‌سازد و به حرف‌های معلمش گوش نمی‌دهد. من فکر می‌کنم این موضوع به دلیل هوش زیادش باشد. چون زود مطالب را یاد می‌گیرد حوصله اش سر می‌رود و دیگر به حرف مربی اش گوش نمی‌دهد. خیلی دوست دارم من را راهنمایی کنی و بگویند که چه کار کنم تا استعدادهای پسرم شکوفا شود. آیا لازم است او را در کلاس خاصی ثبت نام کنم یا همین کلاس‌های مهد کودک مثل کلاس زبان، ورزش و سفالگری برایش کافی است؟ خیلی ممنونم

زندگی / دکتر زهره قربانی؛ دکتري تخصصي روان‌شناسي | سلام اگر چه ممکن است رفتارهای فرزند شما به دلیل هوش بالا باشد، اما احتمال زیادی هم وجود دارد که این رفتارها دلیل دیگری داشته باشند. برای مثال دلیل این رفتارهای می‌تواند محیطی باشد که کودک در آن رشد می‌کند. اگر به اطرافتان توجه کنید، متوجه خواهید شد که بیشتر کودکان از سن دوسالگی به بعد به کار با رایانه، تبلت و تلفن همراه کاملاً آشنا هستند، پس این مسأله خیلی به هوش کودک کار ارتباط ندارد، حتی کودک که هوشبهر کاملاً معمولی دارنند از این مهارت برخوردارند، چون در محیطی زندگی می‌کنند که از بدو تولد با این وسایل سرو کار دارند. همین طور بیشتر بچه‌ها به دلیل اینکه تک فرزند هستند و بیشتر اوقات با بزرگترها بودند، علاقه چندانی به بازی با بچه‌های همسن که مثل خودشان خودخواه هستند و از حق و حقوقشان نمی‌گذرند، ندارند. شما می‌توانید برای اینکه بفهمید هوش فرزندتان واقعا در چه سطحی قرار دارد، با کمک یک متخصص از فرزندتان تست هوش بگیرید. معمولاً تست‌های هوش پیش از ۴ سالگی که بر پایه نقاشی کودک است، دقت بالایی ندارند.



اما از سن ۴ سالگی به بعد می‌توان تست هوش وکسلر که یکی از دقیق‌ترین و پرکاربردترین تست‌های هوش است را روی کودک اجرا کرد. این آزمون بخش‌های مختلفی دارد و می‌تواند شما را در زمینه هوش و استعداد کودک راهنمایی کند. اما در هر حال حتی اگر نمره هوش‌شهر پسران خیلی بالا بیود، او را مجبور نکند همه وقتش را در کلاس‌های مختلف بگذراند. استعدادهای بچه‌ها بیش از همه، با بودن در کانون گرم خانواده و بازی‌های معمولی شکوفا می‌شود. به علاوه بعضی از رفتارهایی که نام بردید در کودکان مبتلا به اختلال کم توجهی - بیش فعالی مشاهده می‌شود پس لازم است با مراجعه به روان شناس فرزند شما از این منظر هم مورد معاینه قرار گیرد.

همراهان صمیمی

«خط زندگی» راهی برای امتداد یافتن ارتباط صمیمانه ما و شماست. هموار کردن این راه جز با تاووم همراهی‌تان ممکن نیست.

شما می‌توانید دیدگاه‌ها و آثار ارزشمندتان را برایمان ارسال کنید تا در خط زندگی منتشر شود.

عناوین هفتگی صفحات خط زندگی

شنبه: خانواده، یکشنبه: دانش و فناوری، دوشنبه: بانوان، سه شنبه: دانش و فناوری، چهارشنبه: آشپزی و پنجشنبه: طبیعت

راه‌های ارتباطی ما و شما در خط زندگی: شماره پیامک: ۳۰۰۰۲۳۲۲۳

نشانی پست الکترونیک: zendegi@qudsonline.ir

باور کنید!



زندگی / فاطمه محمّدزاده باور کنید هنوز وقت هست. هنوز می‌شود یک دل دریایی را در خانه جاری کرد و هنوز می‌شود خانه را از عطر لیخندی شفاف پر کرد؛ اگر فراموش نکنید که یک زن آفریده شده‌اید. باید بتوانید باران باشیید و سبزی‌ترین لحظه‌ها را بیافرینید. بگذارید اندیشه‌تان با روشنایی نفس بکشد. بگذارید دست‌هایتان گل‌های همیشه‌بهار را در باغچه زندگی بکارد. اجازه دهید زن باشیید و باور کنید از چنین باوری، اندوه برای همیشه خواهد گریخت.

به رنگ زندگی

روزی که او را صدا کرد

زندگی / فاطمه محمّدزاده باران به شدّت می‌بارید. منبر بدون توجه به بارش سخت‌باران، پنجره را باز کرد و صدورتش را گرفته بود بیرون. رسول سرش را تکان داد و گفت: «هی! بیا تو. سرمامی خوری.» منبره ندان هایش را به هم فشار داد؛ پنجره را بست و رفت توی آشپزخانه.

رسول سوتیج ماشین را پر ت کرد روی میل و نشست. بعد هم صدا زد: «کجایی؟» رسول با تعجب دوباره او را صدا زد و چون خبری از منبره نشد، بلند شد و رفت در آشپزخانه ایستاد. نگاهی به منبره کرد که یک سیب‌زمینی توی دستش گرفته بود و داشت خیره به دیوار نگاه می‌کرد. رسول رفت جلو و گفت: «هی! چی شده؟ اتفاقی افتاده؟» و منبره باز هم جواب نداد.

منبره چند تا قرص را ریخت کف دستش و با یک لیوان آب آن‌ها را خورد. سکوت همه خانه را پر کرده بود. رسول نشسته بود پای تلویزیون و فوتبال نگاه می‌کرد. منبره رفت گوشه پنجره نشست؛ بدون آنکه حرفی بزند؛ بدون آنکه توجهی به رسول بکند. افسردگی چنان او را ضعیف کرده بود که قدرت انجام هیچ کاری را نداشت.

رسول کیف منبره را برداشت و به او گفت: «بیا بگیر!» خانم دکتر نگاه متعجبی به رسول و منبره انداخت و چیزی نگفت. رسول کیف منبره را خودش برداشت و از مطب دکتر بیرون رفتند.

«آقای محترم! من در طی این مدت که شما و همسرتان برای معاینه مراجعه می‌کردید، خیلی در رفتار شما دقیق شدم. متوجه شدم که شما هیچ وقت خانمتان را با اسم صدا نمی‌کنید. این چه معنی دارد؟» رسول خندید و گفت: «پس حتماً افسردگی خانم من به همین دلیل!» خانم دکتر ادامه داد: «شما دارید از محبت کلامی برای همسرتان دریغ می‌کنید. این جزئی‌ترین نوع محبت یک همسر است.» رسول گفت: «ای بابا خانم دکتر! ما روستایی هستیم. پدرمان هم مادرمان را اینجوری صدا می‌کرد؛ ولی مادرمان اصلاً افسرده نشد.» خانم دکتر دوباره اخم کرد و گفت: «شما مال یک دنیای دیگه‌ای هستید. تفکر شما که نباید مثل پدرتان باشد.»



رسول در خانه را باز کرد. سکوت همه جا را فراگرفته بود. رسول دور خانه را گشت. منبره توی اتاق تاریک خوابیده بود. رسول برق را روشن کرد. پرده‌ها را کشید. دسته گلی را که خریده بود، گذاشت توی گلدان و گفت: «منبره! خوابی؟» و چند بار تکرار کرد. منبره چشم‌هایش را باز کرد و لیخند روی لب‌هایش نشست.

یکفجان سلامتی

برای مقابله با اضطراب بچه شوید

زندگی / علی اصغر اصفرنژاد فرید / عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران | موضوع حفظ و ارتقای بهداشت روان اهمیت قابل ملاحظه‌ای دارد. اختلالات حاد روحی، روانی و ناهنجاری‌های رفتاری موجود در جامعه از جمله بزکاری‌های اجتماعی مصرف روزافزون مواد مخدر، افزایش آمارهای خودکشی، طلاق زود هم‌پیش از پیش آحاد جامعه را به بحران حفظ و ارتقای بهداشت روانی کوشزد می‌کنند. همچنین شص شده است که ریشه بسیاری از این اختلالات در مشکلات و ناسامانی‌های دوران کودکی و نوجوانی قرار دارد. از این رو مدرسه و محیط‌های آموزشی به دلیل ارتباط با گروه‌های سنی حساس و سرنوشت‌ساز جامعه، همیشه کانون توجه صاحبانظران سلامت بوده است و از طرف دیگر رسیدن به موفقیت‌های تحصیلی که مدارس به عنوان هدف اساسی خود به آن توجه دارند نیز، مستلزم تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان است. آنجا که دانش‌آموزان بیشترین ساعات مفید زندگی خود را در مدرسه می‌گذرانند، اقدامات مفید و ارزنده مسئولان و عوامل آموزشی و اجرایی مدارس و فراهم کردن محیطی سرشار از نشاط و شادابی می‌تواند در تأمین بهداشت روان آنان نقش مؤثری ایفا کند. یکی از مشکلات روحی مبتلا به افراد استرس است. برای کاهش استرس باید محیط بیرونی خود را تنظیم کنید. حتی نورهای فلوروسنت هم سبب تولید استرس در بدن مایمی‌شوند. خودتان را تشویق کنید، سینما بروید، برنامه مورد علاقه‌تان را ببینید. همچنین با افرادی ارتباط برقرار کنید که مثبت و موفق اند و حال شما را خوب می‌کنند. برای کاهش استرس باید در زندگی خود قانون داشته باشید. افرادی که در زندگی معنادارند و معنوی تر هستند، استرس کمتری را تجربه می‌کنند همچنین برای میانه با اضطراب سطح انتظارات خود را پایین آورده و از خودتان توقع نداشته باشید که تمام کارها را به نحو احسن و بدون هیچ عیبی انجام دهید. برای مقابله با استرس بچه شوید، گاهی اوقات کارهای کوچک‌کننده انجام دهید. کودک درون خود را نادیده نگیرید چرا که آسپازی کردن، نقاشی و رنگ آمیزی کردن، دیدن فیلم‌های کودکی و... می‌تواند سبب ایجاد احساس خوب زیادی در ما شوند.



یک بانوی کارآفرین در گفت‌وگو با قدس:

زمینی‌مان را اجاره ندهیم تا خود کفنا باشیم

خود کفنا زندگی کنیم .

کشاورزی در کنار مسؤولیت‌های خانواده برای خانم‌ها شغل سختی نیست؟

همه کارها سخت است و کار، زن و مرد ندارد. به اعتقاد من خداوند تمام انسان‌ها را توانمند خلق کرده و اگر به کار اشراف داشته باشیم و از تجربه و دانش کارشناسان آن حوزه استفاده کنیم از نتیجه کار راضی خواهیم بود. البته این را هم قبول دارم که مسؤولیت بانوان در خانواده بویژه در پرورش فرزندان بیشتر از آقایان است. خدا را شکر می‌کنم، به رغم اینکه اوایل به صورت دو شیفت و روزانه ۱۶ ساعت کار می‌کردم همواره می‌کوشیدم در وظایفی که به عنوان یک مادر بر عهده دارم کوتاهی نکنم و تا امروز که هر دو فرزندم دانش آموخته کارشناسی ارشد در رشته‌های معماری و صنایع غذایی شده اند اولویت اولم مادری بوده است. ابتدای کار، میزان زمین‌های زیر کشت ما ۱۲۰ هکتار بود و حجم گندم به ۵۰۰ تن می‌رسید، اما اکنون به دلیل خشکسالی‌های اخیر ۴۵ هکتار از زمین‌ها از خط کشت خارج شده و سال گذشته در مجموع ۳۵۰ تن جو و گندم برداشت کردیم. امسال به دلیل کم آبی با همکاری دولت آبیاری تحت فشار انجام داده‌ام و بخشی از زمین را به باغ انگور تبدیل کرده‌ام تا بهره‌وری بیشتری داشته‌باشم.



موفق کشور نیز محسوب می‌شود. او تلاش کرد و توانست این مصیبت را به فرصتی برای خود و دیگران تبدیل کند.

خانم بهارلو از خودتان برایمان بگویید و اینکه چگونه تقدیرتان را از خانمی‌خانه‌دار به بانوایی‌کارآفرین تغییر دادید؟

پس از فوت همسرم به جز زمین کشاورزی و آب چیز دیگری نداشتم. برخی توصیه می‌کردند زمین و آب را اجاره بدهم تا با اجاره پهای آن‌ها هزینه‌های زندگی‌مان تأمین شود؛ اما من تصمیم گرفتم به جای اینکه آب و زمین را اجاره بدهم ،خودم روی آن‌ها کار کنم تا با فرزندنام بتوانیم

«ناباروری» برای تولد «فرزند دوم» چگونه رخ می‌دهد؟

طاهری پناه به طرح اجرا شده اپراتدی وارد کرده و بیان می‌دارد: این طرح فقط نابوروی اولیه را بررسی کرده و نابوروی ثانویه را نیز بررسی ندهد است. مشاور معاون بهداشتی وزارت بهداشت در امور نابوروی در خصوص مشکل دیگر طرح آماری عنوان می‌دارد: طبق تعریف بین‌المللی، دوران باروروی بین ۱۵ تا ۴۵ سال است؛ بنابراین زوج‌هایی باید در این بررسی‌ها گنجانده شوند که در این سن قرار دارند اما در طرح یاد شده، فقط افراد بین ۲۰ تا ۴۰ سال گنجانده شده است ولی می‌دانیم تعداد بسیار زیادی از زوج‌هایی که به مراکز ناباروروی مراجعه می‌کنند، افراد بالای ۴۰ سال هستند.

این افراد به دلیل درس خواندن و طی کردن مدارج تحصیلی، دیر ازدواج کردند و به تعویق انداختن سن فرزندآوری، در این سن می‌خواهند و ی با تأکید بر لزوم آگاهی بخشی به زوجین تصریح می‌کند: این آگاهی باید توسط وزارت بهداشت انجام شود. همیشه پیشگیری بهتر از درمان بوده است و اگر این کار را انجام دهیم، هزینه‌ها را نیز کاهش می‌دهیم. البته دفترچه‌هایی را نیز به تعداد چندین میلیون در شهرهای کشور توزیع کردیم که در آن سن باروروی آمده بود تا مطالعه آماری گنجانده نشوند.



