آژیر

علل خون دماغ و راه‌های مواجهه با آن

الهام اسمعیلی

سطح داخلی بینی حاوی صدها مویرگ خونی است که مقدار زیادی از خون بدن از طریق این مویرگ‌ها در بینی نیز در حال گردش است. این مویرگ‌ها بسیار ظریف و حساس بوده و عوامل مختلفی سبب پاره شدن آنها و در نهایت خونریزی از بینی می‌شود که از جمله آنها به موارد زیر می‌توان اشاره نمود:

۱- یکی از مهمترین عوامل ضربات شدیدی است که هنگام بازی و یا در اثر برخورد شیء محکمی با بینی به خصوص دریچه‌ها و یا در ورزش‌های مختلف بر روی بینی وارد می‌شوند.

۲- تحریک غشاء مخاطی بینی توسط جسمی خارجی و یا هنگام سرماخوردگی و خشکی مخاط در فصل زمستان و یا زیر آفتاب تابستان و همچنین به دنبال آنها تخلیه شدید بینی از جمله دیگر موارد ایجاد کننده خونریزی بینی به حساب

می‌آیند.

۳- مصرف بعضی از داروها مانند داروهای ضد انعقاد خون، ضد التهاب‌ها، آسپرین، ایبوبروفن و اسپری‌های کورتونی مخصوص بینی نیز شرایط را برای خونریزی بینی مساعد می‌کند.

۴- افراد با فشار خون بالا و یا دارای بیماری تصلب شرایین هم مستعد خونریزی بینی هستند. این مشکل در میان افراد مسن و به خصوص زنان مسن که یائسگی موجب جمع شدن و خشک شدن بافت‌های بدن از جمله مخاط بینی می‌شود، رایج‌تر است.

۵- گاهی اوقات آلرژی‌ها، عطسه‌های شدید و مکرر و عفونت‌های بینی و پولیپ و همچنین داخل شدن جسم خارجی در بینی نیز می‌تواند عواملی برای پاره شدن مویرگ‌ها و خونریزی محسوب شوند.

حال صرف‌نظر از آنکه خونریزی در اثر کدام یک از عوامل فوق ایجاد شده باشد آنچه در میان همه آنها یکسان است، انجام راهکارهایی جهت جلوگیری از خروج هر چه بیشتر خون از بدن و همچنین اساساً ایجاد خونریزی بینی است که برای این منظور توصیه‌ها و نکات مختلفی وجود دارد که در زیر به آنها می‌پردازیم:

۱- قسمت نرم بینی‌تان را با دو انگشت فشار دهید. برای این منظور از دو انگشت شست و اشاره استفاده کنید و محکم فشار دهید. این فشار را برای مدت ۵ تا ۷ دقیقه نگه دارید اگر خونریزی پایان نیافت، دوباره برای مدت ۵ تا ۷ دقیقه دیگر این کار را تکرار کنید.

۲- صاف بنشینید. اگر هنگام خونریزی به حالت دراز کشیده قرار گرفته و بنا به تصور افراد عادی سرتان را به عقب خم کنید، مقدار زیادی از خون وارد حلقتان شده و امکان دارد احساس خفگی در شما ایجاد کند. لذا بهترین وضعیت صاف نشستن است.

۳- از پنبه استفاده کنید. در صورتی که از بسته نگه‌داشتن پره‌های بینی با دست خسته شدید، تکه پنبه‌ای را به صورت فشرده درآورده و در سوراخ بینی در حال خونریزی قرار دهید. برخی‌ها معتقدند آغشته کردن این پنبه به قطره فنیل آفرین و محکم نگه داشتن پره‌های بینی با دست و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه در جلوگیری از ادامه خونریزی بسیار مثمرثمر خواهد بود.

۴- بینی‌تان را کمپرس یخ کنید. قراردادن کیسه یخ بر روی تیغه میانی بینی و حتی پیشانی می‌تواند در قطع خونریزی تاثیرگذار باشد. سرما سبب انقباض رگ‌ها شده، لخته سریع‌تر تشکیل شده و بالاخره خونریزی پایان می‌یابد.

۵- بینی‌تان را تخلیه نکنید. برای مدت چند روز از تخلیه شدید بینی‌تان صرف‌نظر کنید. این کار را با دقت و به آرامی انجام دهید. رگ‌های خونی به چند روز زمان برای ترمیم نیاز دارند.

۶- آهن مصرف کنید. در صورتی که مشکل خونریزی بینی شما به صورت مکرر پیش آمده و با از دست دادن مقدار زیادی خون همراه است احتمال بروز کم‌خونی در شما افزایش می‌یابد. لذا ابتدا، با دادن آزمایش خون میزان هموگلوبین و آهن خونتان را اندازه‌گیری کرده و در صورت نیاز با تجویز پزشک از قرص آهن استفاده کنید.

۷- مراقب مصرف آسپرین باشید. از آنجا که آسپرین جزء رقیق‌کننده‌های خون محسوب می‌شود ممکن است از بروز لخته‌شدن و انعقاد خون جلوگیری کرده و خونریزی‌های بینی پیاپی را سبب شود. لذا در صورتی که مشکل خونریزی بینی به صورت مکرر در شما ایجاد می‌شود و در ضمن برای کاهش درد مجبور به مصرف آسپرین هستید، به جای آسپرین از پاراستامول (paracetamol) به عنوان مسکن و تب‌بر استفاده کنید ولی در صورتی که تجویز آسپرین توسط پزشک برای بیماری قلبی و عروقی شما انجام گرفته است با پزشک مشورت کنید.

۸- ویتامین C مصرف کنید. به منظور تشکیل کلاژن، ماده‌ای حیاتی که برای سلامتی بافت‌های بدن مورد نیاز است، ویتامین C مصرف کنید.

۹- مخاط بینی را مرطوب کنید. خشک شدن مخاط بینی به هر علتی که باشد سبب خون دماغ می‌شود لذا برای جلوگیری از آن چند راهکار وجود دارد: اول آنکه بینی خود را با سرم فیزیولوژیک به طور مرتب شست‌وشو دهید. دوم آنکه از پمادهای نرم‌کننده مخاط استفاده کنید. سوم آنکه رطوبت هوای خانه را با دستگاه‌های مرطوب‌کننده افزایش دهید.

آینه‌ای یادگار دریا

سپیده سلیمی

با صدف‌های یادگار از سفرهای ساحلی قاب آینه‌ای بسازید که ضمن زیبایی بخشیدن به فضای خانه یادآور سفرهای خوش باشد. چنانکه در تصویر ملاحظه می‌کنید علاوه بر انواع صدف قطعات شیشه، موزاییک، آینه و مهره‌های شیشه‌ای نیز در تزیین این قاب که زمینه‌ای شنی را تداعی می‌کند به‌کار رفته است. لبه‌های قاب با طرح‌های آزاد مواج که یادآور موج‌های دریا هستند زینت یافته است. خطوط آبی‌رنگی که با استفاده از موزاییک‌های شکسته روی قاب رسم شده‌اند رنگ آبی دریا را در خاطر زنده می‌کنند. به این مجموعه می‌توانید سنگ‌های کوچک رنگارنگ که در کنار ساحل پیدا می‌کنید را نیز بیفزایید. برای ساختن این قاب آینه به وسایل زیر نیاز دارید: یک قطعه تخته سه‌لا به ابعاد حدود ۴۰×۳۰ سانتی‌متر، انواع صدف در اندازه و رنگ‌های گوناگون، قطعات شیشه شکسته که بهتر است از شیشه‌هایی که در کنار دریا پیدا می‌شوند و آب به ساحل آورده، باشند زیرا این قطعات شیشه بر اثر فرسایش در دریا لبه‌های صیقلی و صاف دارند، حدود ۷۰ قطعه موزاییک ۱ سانتی‌متری آبی روشن، قطعات آینه شکسته، ۲۰ عدد مهره تخت شیشه‌ای در رنگ‌های آبی و سبز، سنگ‌های کوچک رنگین، چسب سیلیکون، چسب چوب، دوغاب، رنگ آکریلیک یا گواش اکر و آبی تیره، یک قطعه آینه حدود ۲۰×۱۵ سانتی‌متر، کاغذ الگو و مداد، انبر برای شکستن موزاییک‌ها، قلم‌موی نقاشی کوچک و کاغذ سنباده نرم.

با مداد روی کاغذ طرح دور قاب را در اندازه واقعی رسم کنید. لبه‌های قاب را با طرح‌های موج‌دار به سلیقه خودتان یا با استفاده از تصویر طراحی کنید. طرح را بریده و از آن به‌عنوان الگو برای بریدن تخته سه‌لا بهره بگیرید. اگر در منزل امکان بریدن تخته سه‌لا به صورت الگو ندارید تخته را به همراه الگوی کاغذی به نجاری ببرید تا مطابق آن برای شما ببرند. جای آینه را نیز با ابعادی حدود ۲ سانتی‌متر کمتر از اندازه آینه بریده و خالی کنید. لبه‌های بریده شده چوب را با سنباده صاف کنید. با استفاده از انبر موزاییک‌ها را نصف کنید. مطابق تصویر یا با استفاده از خلاقیت و سلیقه خودتان کادر دور جای آینه و خطوط منحنی آبی‌رنگ را با چسباندن نیمه‌های موزاییک رسم کنید. موزاییک‌ها را با چسب چوب در جای خود بچسبانید، سپس صدف‌ها، قطعات شیشه و آینه همچنین مهره‌ها و سایر اشیایی که مایلید روی قاب آینه بچسبانید را در جای خود بچینید و با چسب چوب چسبانده و ثابت کنید. صبر کنید تا چسب چوب کاملاً خشک شود. دوغاب را (با افزودن آب به مخلوط سیمان و پودر سنگ) آماده کنید و با اضافه کردن کمی رنگ اکر به آن رنگی شبیه شن بدهید. اکنون این دوغاب را روی سطح قاب بریزید به‌طوری که لابه‌لای اشیای چسبیده روی چوب را پر کند. با یک قطعه پارچه یا اسفنج دوغاب اضافی را از روی موزاییک‌ها و سایر اشیا پاک کنید. ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دوغاب کمی خود را بگیرد سپس با یک برس کوچک یا مسواک دوغاب اضافی باقی‌مانده را از روی موزاییک‌ها و باقی اشیا پاک کنید. بگذارید دوغاب کاملاً خشک شود و بعد با یک دستمال پارچه‌ای مرطوب اثر باقی‌مانده از دوغاب را از روی موزاییک‌ها، صدف‌ها و شیشه‌ها پاک کنید. لبه داخلی جای خالی آینه و لبه بیرونی دور تخته را با آبی تیره رنگ بزنید. پس از خشک‌شدن رنگ با چسب سیلیکون آینه را از پشت قاب در جای خود بچسبانید.

سلامت

آماده باش برای رژیم غذایی سالم

کارن روبین
ترجمه: بهاره مهرنژاد

برای کاهش وزن رژیم‌های متعددی وجود دارد: رژیم شیر، رژیم سوپ، گیاهخواری، آب‌میوه‌درمانی و... تمامی این روش‌ها فرد را به داشتن رژیم غذایی بدون هیچ‌گونه فعالیت ورزشی ترغیب می‌کند اما واقعاً رژیم تک‌ماده‌ای و بدون ورزش امکان‌پذیر است.

دکتر اوژنیو دل‌توما متخصص تغذیه می‌گوید: کم کردن وزن بدون انجام ورزش یک توهم است. او معتقد است: در میان انواع روش‌های تغذیه‌ای چه برای لاغر شدن و چه برای ماندن در وضعیت مطلوب، بهترین، همان رژیم سنتی است که مردم نواحی مدیترانه دارند. رژیمی که بر مبنای هرم غذایی بوده و تمامی گروه‌های غذایی را در خود دارد و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها نظیر آلزایمر، سکته مغزی و بیماری‌های عروق کرونر را کاهش داده و به دلیل فراوانی مواد حاوی آنتی‌اکسیدان به جلوگیری از پیری زودرس کمک نموده و نقش فراوانی در سلامت و زیبایی پوست ایفا می‌کند. مهمترین رکن در رژیم غذایی مدیترانه، عمل بر طبق هرم غذایی است. در نوع مدیترانه‌ای ۵۵ درصد از کالری روزانه از کربوهیدرات‌ها، ۲۵-۲۰ درصد از چربی و ۱۵-۱۲ درصد از پروتئین تامین می‌شود. مصرف هر اندازه میوه و سبزی نیز مجاز بوده و محدودیتی در خوردن آن وجود ندارد. نکته مهم دیگر این رژیم که در برنامه غذایی مردم ایتالیا بسیار دیده می‌شود مصرف زیاد ماهی، حبوبات، سبزی و میوه و جایگزین نمودن روغن زیتون با دیگر روغن‌های مصرفی و استفاده از آویشن، رزماری، سیر، پیاز و ریحان برای طعم‌دار کردن غذا است.

رژیم غذایی مدیترانه بیش از آنکه لاغرکننده باشد، در سلامت بدن تاثیرگذار است. در طبخ غذا به این روش تمام چربی‌های اضافی گوشت گرفته می‌شود و از لبنیات کم‌چرب استفاده می‌کنند. اسیدهای چرب و امگا۳ موجود در ماهی به عملکرد بهتر قلب و جلوگیری از تصلب شرائین و بیماری‌هایی نظیر افسردگی کمک می‌کند و وفور سبزی و میوه در آن از بروز انواع سرطان می‌کاهد. در لاغر شدن به سبک مدیترانه‌ای انجام حداقل نیم‌ساعت فعالیت ورزشی ضروری است. دکتر اوژنیو دل‌توما یک رژیم معروف دارد که به آنهایی که بیمار نیستند و داروی خاصی مصرف نمی‌کنند، توصیه می‌نماید تا بتوانند یک‌ماهه چهار کیلو از وزنشان بکاهند. رژیمی است مشابه رژیم مدیترانه‌ای که چهار گروه تشکیل‌دهنده هرم غذایی (گروه نان و غلات، گوشت، لبنیات و میوه و سبزی‌ها) در آن وجود دارد. در اینجا به معرفی غذاهایی که در یک روز از این رژیم استفاده می‌شود، می‌پردازیم. شما می‌توانید طبق هرم غذایی ومشابه این رژیم که ۵۰۰ کالری کمتر از رژیم‌های غذایی دیگر دارد یک برنامه غذایی مناسب یک‌ماهه برای خودتان تهیه کنید.

صبحانه: یک لیوان شیر بدون خامه یا یک لیوان آب‌پرتغال+ ۴۰ گرم بیسکویت یا ۴۰ گرم نان که از غلات کامل تهیه شده و یا ۴۰ گرم کرنفلکس+ یک عدد میوه فصل.

ناهار: ۷۰ گرم برنج یا ۷۰ گرم ماکارونی یا نان + ۱۲۰ گرم فیله مرغ یا ماهی + ۹۰ گرم حبوبات پخته + ۲۰۰ گرم سالاد میوه. از ۹۰ گرم پنیرای گوجه‌فرنگی نیز می‌توانید به‌جای موارد فوق استفاده کنید.

عصرانه: ۲۰۰ گرم کیوی یا گلابی+ ۴۰ گرم آناناس یا ۳۲۰ گرم هلو+ ۷۰ گرم نان و دو قاشق چای‌خوری عسل.

شام: ۱۲۰ گرم فیله مرغ یا ۱۲۰ گرم گوشت گوساله یا ۱۵۰ گرم سینه مرغ+ ۸۰ گرم نان سفید+ ۲۵۰ گرم سالاد کاهو. از ۲۰۰ گرم ماهی، ۷۰ گرم نان سفید و ۲۱۰ گرم سیب یا ۱۹۰ گرم آناناس هم می‌توانید استفاده کنید.

۹۰ گرم کالباس خشک و دو عدد تخم‌مرغ به همراه ۷۰ گرم آناناس یا ۸۰ گرم تن‌ماهی، ۱۰۰ گرم نان و ۱۹۰ گرم سالاد همچنین می‌تواند منوی دیگری برای شام باشد. فراموش نشود، ورزش جزء حذف‌ناشدنی رژیم فوق بوده و حداقل نیم‌ساعت پیاده‌روی آهسته برای رسیدن به وزن ایده‌آل ضروری است.

مطب

چرا سردرد می‌گیریم

مژگان عطایی: اغلب ما دچار سردرد می‌شویم. سردردها ناشی از دلایل متعددی هستند از قبیل: استرس، رژیم غذایی و وراثتی. به هر دلیلی که ما دچار سردرد می‌شویم، سردرد یک درد واقعی است. در زیر فهرستی موجود است تا به ما کمک کند که بفهمیم چرا دچار سردرد می‌شویم؟ چرا سردرد وجود دارد؟ و چه بکنیم تا به سردرد مبتلا نشویم؟

گروه اول سردردهایی هستند که دارای دردهای منقطع هستند یعنی پس از مدتی بهبود دوباره بازمی‌گردند. برای آرام ساختن این نوع سردرد لازم است مقدار زیادی داروی مسکن و یا قرص‌های سردرد مصرف کنید. مقدار زیادی از قرص‌های سردرد و مسکن‌ها برای بدن انسان زیان‌آور هستند و به کبد (جگر) و کلیه‌ها آسیب می‌رسانند.

گروه دوم سردردهای میگرن یا سردردهای وراثتی هستند.

گروه سوم سردردهایی هستند که به علت داشتن روزه به آن دچار می‌شویم. افراد روزه‌دار ممکن است به دلیل داشتن قندخون پائین دچار سردرد شوند اما عوامل دیگری مانند استرس، آلودگی، سروصدا، دودسیگار، نور آفتاب و بعضی از انواع غذاها می‌توانند عامل سردرد باشند.

گروه چهارم سردردهایی هستند که عواملی چون نگرانی و دلهره مسبب آن هستند. این عوامل می‌توانند بر هر فردی تاثیرگذار باشند و یکی از شایع‌ترین انواع سردردها هستند. اغلب آنها در نتیجه گرفتگی عضلات گردن و شانه‌ها هستند و می‌توانند چندین روز طول بکشند.

گروه پنجم سردردهایی هستند که عامل آن خوردن بستنی است. شما از خوردن دسرهای خیلی سرد به اینگونه سردردها دچار می‌شوید و علت آن گرفتگی و اسپاسم رگ‌های خونی به خاطر سرمای زیاد موجود در بستنی و یا انواع دیگر دسرها است. گرفتگی رگ‌ها جریان خون را قطع می‌کند و باعث ورم کردن رگ‌ها می‌شود که نتیجه آن سردرد می‌شود. گروه ششم سردردهایی هستند که به واسطه بعضی از مواد غذایی و نوشیدنی‌ها ایجاد می‌شوند. گروهی از مواد غذایی و نوشیدنی‌ها می‌توانند میگرن را در برخی افراد ایجاد کنند. این گروه‌های غذایی شامل قهوه، شکلات، پنیر زرد، دیگر محصولات لبنی، گوشت قرمز، خشکبار و عصاره‌های سبزیجات هستند و در نهایت روش زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از سردردها دارد. اگر شما سیگار نمی‌کشید، از مشروبات الکلی استفاده نمی‌کنید، خواب منظم دارید، رژیم غذایی سالم و درستی دارید و ورزش می‌کنید به ندرت دچار سردرد می‌شوید مگر اینکه بیماری و یا مشکل پزشکی داشته باشید.

اعصاب و روان

خوره‌ای به نام ترافیک

ترجمه، بهاره مهرنژاد: صحبت کردن در مورد ترافیک مثل خودش اعصاب‌خردکن و زجرآور است. حتی نوشتن اینکه آدم چه احساسی پیدا می‌کند که بیش از صد و بیست ثانیه پشت چراغ قرمز بماند یا به‌خاطر انبوه ماشین‌هایی که پیش رویش قرار دارد نتواند فرار کند و در گرمای طاقت‌فرسای تابستان گرگر عرق بریزد بسیار سخت است. برای ما که در این شهر حتی شب‌ها خواب ترافیک می‌بینیم بدتر است. اینها بهانه‌ای بود برای اینکه بگوییم اگر این روزها دچار تپش قلب، تعریق در ناحیه دست و سردرد و استرس شدید، نگران نشوید، اینها همه حاصل ترافیک است.

انستیتو تحقیقات ماکسون در انگلیس با تکمیل پرسش‌نامه‌ای از سوی ۱۹۷۲ راننده به یک نتیجه جالب دست پیدا کرده است. بیش از نیمی از راننده‌ها که مسافت بیش از ۹ کیلومتر را طی می‌کنند خواه ناخواه به سندروم استرس ترافیک (TSS) مبتلا می‌شوند. سندرومی که با تپش قلب، سردرد، تعریق، تهوع، کرامپ عضلانی، آشفتگی معده، دلشوره، استرس و اضطراب همراه است و بیش از همه بر روح و روان فرد تاثیر می‌گذارد. شمار افرادی که از سندروم ترافیک رنج می‌برند در تابستان به دوسوم می‌رسد. در این فصل معمولاً هر فرد بیش از ۲ ساعت و نیم در ترافیک قرار می‌گیرد. ۲۰ درصد آنها تپش قلب می‌گیرند، ۱۹ درصد سردرد، ۳۰ درصد گرمازده و ۸ درصد هم دچار تهوع شده و به کرامپ عضلانی مبتلا می‌شوند. پرخاشگری، نگرانی، التهاب و سوزش معده، و اختلال جنسی از دیگر عوارضی است که در آخرین فاز TSS فرد را درگیر می‌سازد که البته این آخری تماماً از استرس منشا می‌گیرد. از بین رفتن تعادل روحی- روانی، از دست رفتن انرژی، تحلیل قوای جسمانی، فراموشی مطالب و بی‌خوابی از مهم‌ترین مشکلاتی است که ترافیک باعث می‌شود و برای در امان ماندن از آن، محققان گوش دادن به موسیقی کلاسیک، خوردن نوشیدنی‌های بدون کافئین و کم‌شکر، دوری از برخورد با هیاهو و سر و صدا را توصیه می‌کنند.

با فرزندان

پدر و مادر بهتری باشیم

دکتر لورنس استینبرگ
نوشین دیانتی

مهمترین مسئله این است که تربیت کودک کاری است که کم و بیش انجام می‌دهیم بدون آنکه زیاد درباره آن فکر کنیم. بیشتر اوقات مکث نمی‌کنیم تا درباره آنچه در جایگاه پدر و مادر انجام می‌دهیم فکر کنیم، چرا که شرایط اجازه نمی‌دهد. وقتی صبح مثل فرفره دور خود می‌چرخید و سعی می‌کنید دفتر مشق فرزندتان را پیدا کنید تا او را به مدرسه بفرستید، یا کاری کنید دعوای فرزند بزرگتر با کوچکتر که در صندلی عقب ماشین به هم می‌پرند تمام شود یا وقتی سعی می‌کنید نوزادی را که دل‌درد دارد آرام کنید در حالی که سرتان به شدت درد می‌کند چون نوزاد در نیم ساعت گذشته بی‌وقفه گریه کرده در موقعیتی نیستید که صبر کنید و درباره این فکر کنید که بهترین رویکرد چه می‌تواند باشد. خیلی اوقات پیش می‌آید، که مانند بقیه پدر و مادرها، تنها کاری که می‌توانیم بکنیم واکنش نشان دادن است. این بخش از تربیت کودک هیچ‌گاه تغییر نمی‌کند. بخش عمده تربیت کودک از غرایز و واکنش‌های ناخودآگاه ما سرچشمه می‌گیرد. اما حقیقتی هم هست که بعضی پدر و مادرها غریزه بهتری نسبت به سایرین دارند. با درک بهتری از اینکه با هر رفتاری که با فرزندتان می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد و چرا و با تمرین کافی غریزه‌تان بهتر عمل می‌کند.

با این حال شرایط بی‌شماری هم هست که حتماً قبل از عمل کردن وقت کافی برای فکر کردن دارید: وقتی که فرزندتان را شب پیش از نخستین روز مدرسه به رختخواب می‌برید، وقتی فرزند کلاس سومی شما کارنامه افتضاحش را به دستتان می‌دهد، وقتی فرزند سیزده‌ساله شما ناراحت است که با دوستش قهر کرده، وقتی نوجوان شما دیرتر از زمان توافق شده به خانه برمی‌گردد. در این مواقع وقت دارید پیش از عمل کردن فکر کنید و اعمال شما باید تحت‌تاثیر اطلاعات درست درباره چگونگی اداره موثر شرایط باشد.

یکی از یافته‌های دلگرم‌کننده تحقیقات درباره تربیت کودک این است که مبانی آن یکسان است و بسته به پسر و دختر بودن، ۶ یا ۱۶ ساله بودن، تک فرزند، دوقلو یا خواهر و برادر داشتن تفاوتی ندارد. این مبانی حتی با توجه به اینکه والد اصلی مادر باشد یا پدر یا سرپرست دیگر تغییری نمی‌کند. اصول اساسی تربیت صحیح در تحقیقات انجام شده در بخش‌های مختلف جهان، در گروه‌های نژادی و قومی مختلف، در خانواده‌های فقیر و ثروتمند و در خانواده‌های جدا از هم، طلاق گرفته یا در کنار هم تایید شده است. همین اصول درباره فرزندان واقعی یا فرزندخوانده‌ها یا کسانی که کودکی را به فرزندی قبول کرده‌اند صدق می‌کند.

مردم تربیت صحیح را به روش‌های مختلف تعریف می‌کنند، پس اجازه بدهید تعریف خودم را ارائه دهم. به نظر من تربیت صحیح تربیتی است که معیارهای روانشناختی را ترویج کند- عناصری مانند درستکاری، همدلی، اتکا به خود، مهربانی، همکاری، خویشتن‌داری و شادابی. تربیت صحیح تربیتی است که کمک می‌کند کودکان در مدرسه موفق باشند، رشد کنجکاوی ذهنی آنها را ارتقا می‌بخشد، انگیزه برای یادگیری ایجاد می‌کند و میل به موفقیت در کارها را برمی‌انگیزد. تربیت صحیح تربیتی است که فرزندان را از رفتارهای ضداجتماعی، بزهکاری، مواد مخدر و الکل بازمی‌دارد. تربیت صحیح تربیتی است که از فرزندان در مقابل ازدیاد اضطراب، افسردگی، اختلال در خوراک و سایر انواع گرفتاری‌های روانشناسی حمایت می‌کند. متوجه شده‌ام که تعریف من از تربیت صحیح این فرض را مطرح می‌کند که بعضی خصلت‌ها در کودکان پسندیده‌تر از سایر خصلت‌ها هستند. تقریباً درست است. نمی‌توانم تضمین کنم اگر این اصول را دنبال کنید فرزند شما هیچ‌گاه با مشکلی روبه‌رو نخواهد شد، هیچ‌وقت در امتحانات مدرسه مردود نخواهد شد یا هیچ‌گاه به دردسر نخواهد افتاد و باید به هر کتابی که چنین تعهدی می‌دهد شک کرد. کودکان به جز پدر و مادرشان تحت‌تاثیر نیروهای بسیار دیگری قرار دارند که از آنها می‌توان به سرشت ژنتیکی، خواهران و برادران، دوستان، مدرسه، بزرگسالانی که بیرون از خانواده ملاقات می‌کنند و رسانه‌های جمعی اشاره کرد. اما آنچه را می‌توانم تضمین کنم این است که کودکانی که طبق اصولی که آورده‌ام پرورش داده می‌شوند بسیار بیشتر از کسانی که طبق روش‌های دیگر بزرگ می‌شوند، سالم‌تر رشد می‌کنند و کمتر دچار مشکلات می‌شوند. این نظر من نیست بلکه حقیقتی است که شواهد مستدلی برای پشتیبانی از آن وجود دارد.

۱۰ اصل تربیتی که در شماره‌های بعد شرح داده می‌شوند اصولی عمومی هستند که برای تمام دوران کودکی و نوجوانی کاربرد دارند اما به هر حال طبیعتاً بعضی از آنها در طول مدت معینی از رشد اهمیت بیشتری دارند و البته روش به‌کارگیری این اصول بسته به سن فرزند شما متفاوت است. برای مثال ابراز محبت جسمانی به فرزندان در تمامی سنین مهم است اما راه ابراز محبت به کودکی که تازه به راه افتاده (در بغل گرفتن هنگام کتاب خواندن) با فرزند نوجوانتان (در آغوش گرفتن کوتاه پیش از اینکه نخستین‌بار به تنهایی بیرون می‌رود) یکسان نیست. به همین ترتیب یکی از اصول به نظم و ایجاد محدودیت می‌پردازد که در همه سنین مهم است اما نوع محدودیت‌هایی که برای کودک نوپا در نظر گرفته می‌شود (مثلاً هیچ وقت بدون بزرگتر از خیابان رد نشود) مسلماً برای نوجوانان مناسب نیست.

طرح مجموعه‌ای از اصول پایه‌ای برای تربیت صحیح برای فرزندانی در تمام سنین بیش از پرداختن به موارد خاص مستلزم عمومی صحبت کردن است بنابراین شکی نیست که بعضی خوانندگان این ۱۰ اصل را جزیی از عقل سلیم بدانند. اما اگرچه این اصول مطابق با عقل سلیم هستند، به‌کار گرفتن آنها هر طوری هست مگر ساده. در حقیقت بسیاری از پدر و مادرها همیشه این اصول را زیر پا می‌گذارند. مثلاً یکی از اصول والدین را از مجازات سخت بر حذر می‌دارد اما کافی است به یک سوپرمارکت یا مرکز خرید بروید تا با پدر و مادرهای بسیاری روبه‌رو شوید که سر فرزندشان داد می‌زنند یا به آنها سیلی می‌زنند. اصل دیگر از قرار دادن محدودیت‌های رفتاری برای کودکان حمایت می‌کند اما همه ما والدینی را می‌شناسیم که اجازه می‌دهند فرزندانشان دیمی بار بیایند. اصل دیگر والدین را تشویق می‌کند با کودکان خود با احترام رفتار کنند اما همه ما شنیده‌ایم که والدینی با فرزندانشان با الفاظ زننده و اهانت‌آمیز صحبت می‌کنند. فقط به‌خاطر آنکه چیزی عاقلانه به‌نظر می‌رسد دلیل نمی‌شود که مرسوم هم باشد.

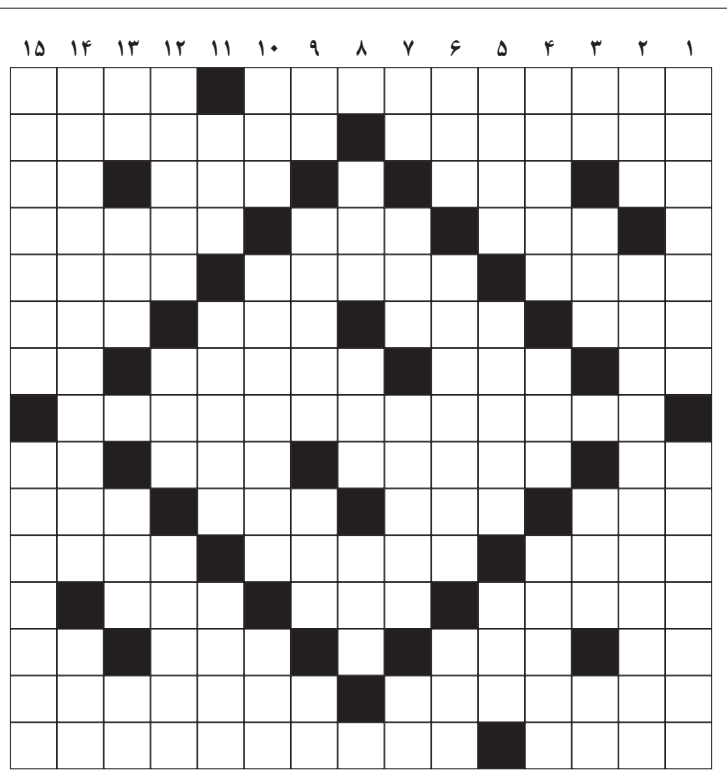
بخش پایانی

جدول شماره ۶۲۱

فرهنگ امامی
Farhang_Emami@yahoo.com

۱- لقب کشور ژاپن- خشک و لم یزرع. ۲- نظافتچی مدرسه- تکان دادن. ۳- دهان- می‌گویند از خود درخت است- قسمتی از خانه- دوستی و محبت. ۴- همیشه پشت ابر نمی‌ماند- بخیه درشت- پایتخت کریمخان زند. ۵- این بز معروف است- پیدا نشدنی و اندک- فراری و گریزان. ۶- بیماری عام چهارپایان- پسوند آغشتگی- خیلی بزرگتر از روستا- صدا و نغمه. ۷- بوی رطوبت- پرنده بهاری- خمیر آهک و خاکستر- ریشه و اساس. ۸- دانشمند آمریکایی که در ۲۵ سالگی پروفسور شد و نقش بسزایی در شکافتن اتم داشت. ۹- آوای فراری دادن حیوان- شعبات- سلاح کاشتنی- بالای خارجی. ۱۰- شایسته و سزاوار- اسفنج- بهشت و فردوس- روشنایی. ۱۱- وسیله چوبی یا آهنی جابه‌جا کردن اجسام- فیزیکدان آلمانی و برنده نوبل سال ۱۹۰۵- اسب یا شتر تیزرو. ۱۲- شهامت و دلاوری- حیوان نجیب- تمیز و مطهر. ۱۳- گوشت ترکی- گوسفند جنگی- ماده ضدعفونی‌کننده آب استخر- مغز سر. ۱۴- نویسنده فرانسوی کتاب نامه‌های ایرانی- بدگمان و بیزار در اصطلاح پزشکی. ۱۵- چشم و نگاه- سازمان کشتار سیاهپوستان را می‌گفتند.

۱- نام قدیم این شهر مهرگان بوده است- دارای منفعت بسیار. ۲- شکل و چگونگی- اصطلاح امام محمد غزالی برای احساس حقارت. ۳- لنگه‌بار- مجانی و رایگان- سرخ کمرنگ- نیمی از تدبر. ۴- کلمه آرزو- ظرف چوبی یا زنبیل- محل تحصیل. ۵- کیسه پول مردمان قدیم- زشت و ناپسند- درخت انگور. ۶- همه و کل- کلاسور حاوی نامه‌های آماده برای امضا- شیرینی ساده. ۷- واحد سطح- یاری و امداد- خبرگزاری رسمی ایران- رودی در کره. ۸- محله و برزن- وسیله دفاعی- پسوند شباهت. ۹- برجستگی ته‌کفش- شهر تاریخی اصفهان- بیماری پوستی- هوایی آن برای عابر پیاده است. ۱۰- مادربزرگ- استفاده برده- لباس و جامه. ۱۱- سر در لفظ آذری- از قول دیگری گفتن- مامور نیروی انتظامی. ۱۲- نام سابق دارایی- بسته شش‌تایی- محله‌ای در شرق تهران. ۱۳- درخت زبان‌گنجشک- قسمتی از پا- منقار- دلیر و پهلوان. ۱۴- خاورشناس مشهور انگلیسی و مولف تاریخ ادبیات ایران- شب‌هنگام. ۱۵- درشت‌گو و گستاخ- صیقل دادن.



حل جدول- ۶۲۰