

شیوه‌های ایجاد خلاقیت در کودکان

هر کودک، دانشمندی کوچک است



دکتر حسام فیروزی*

■ در دنیای سنتی گذشته شاید یک انسان خلاق فرد بیماری محسوب می‌شد، این در حالی است که در عصر اطلاعات، کسی که خلاق نیست، بیمار تلقی می‌شود. خلاقیت، قابلیتی است که در همگان وجود دارد، اما نیازمند پرورش و تقویت است تا به سرحد شکوفایی برسد. خلاقیت یعنی برقراری ارتباط بین آن چیزهایی که قبلا ارتباطی به هم نداشتند، همین‌طور توانایی دیدن چیزها به شیوه‌های جدید، شکستن مرزها و فراتر رفتن از چارچوب‌ها، فکر کردن به شیوه‌ای متفاوت، ابداع چیزهای جدید، استفاده از چیزهای نامربوط و تبدیل آن به شک‌های جدید. فرد خلاق کسی است که از ذهنی جست‌وجوگر و افریننده برخوردار باشد. اگر اندکی در دنیای اطراف خود دقت کنید، متوجه می‌شوید توانگرترین مردم کسانی هستند که می‌توانند چیزهای تازه به وجود آورند. آنها مفاهیم تازه‌ای را خلق می‌کنند و می‌توانند در مشکلات بزرگ، از هیچ، راه‌حل بیازند. مثال بارز آن «بیل گیتس» مدیر شرکت مایکروسافت است که با خلاقیت خود، امروز به ثروتمندترین انسان کره زمین تبدیل شده است. متأسفانه در کشور ما که از مقوله «آموزش و پرورش» فقط به «آموزش» اهمیت داده می‌شود، کودکان از هدف بزرگ خلاقیت جدا شده و به «هفله و پیرو» تبدیل می‌شوند و از عوارض آن می‌توان به تنش، عدم اعتماد به نفس، وابستگی و روان‌پریشی اشاره کرد. ولی پرورش خلاقیت یعنی «به فعل در آوردن» و «همه‌هنگ کردن» تمام قسمت‌های ذهن کودک در جهت «آواری» که در نهایت باعث هماهنگی، سلامتی، خلاقیت و ابتکار است. خلاقیت در اوایل زندگی و ابتدا در بازی کودک ظاهر می‌شود و به تدریج در جنبه‌های دیگر زندگی از قبیل نقاشی و کار، مدرسه، فعالیت‌های تفریحی و شغل تجلی پیدا می‌کند.

راه‌هایی برای افزایش خلاقیت کودکان

- هرگز کودک را تحقیر نکنیم. کودکی که احساس حقارت کند، هرگز دست به خلاقیت نمی‌زند.
- محیطی مناسب برای انجام کارهای خلاق آنها فراهم کنید.
- امکانات و وسایلی در اختیار آنها قرار دهید تا به کمک آنها خلاقیت‌های خود را ابراز کنند. به عنوان مثال وسایل موسیقی، نقاشی و طراحی و...
- کارهای خلاق کودکان را تشویق کنید و آنها را در معرض نمایش قرار دهید، البته از تشویق بیش از حد آنان خودداری کنید.
- به عنوان بزرگسال، خود به انجام کارهای خلاق بپردازید و اجازه دهید کودکان شما شاهد کارهای خلاق نان باشند.
- به شیوه‌های آموزشی در خانواده خود توجه داشته باشید.
- برای کارهای خلاق دیگران ارزش قابل شوید.
- از تأکید بر صورت‌هایی در خصوص جنسیت کودکان شدیداً خودداری کنید (به عنوان مثال دختر مائین‌بازی نمی‌کند یا پسر عروسک‌بازی نمی‌کند).
- امکان شرکت در فعالیت‌ها و کلاس‌های ویژه را برای آنان فراهم کنید.
- اگر مشکلات یا گرفتاری‌هایی در خانواده وجود دارد از آن مشکلات به شیوه مثبتی استفاده کنید و با تشویق به کودک خود اجازه ابراز احساسات و اظهارنظر بدهید.
- توجه داشته باشید که استفاده فقط سهم کوچکی از خلاقیت است و تمرین و نظم و پختنیدن به آن از اهمیت بیشتری برخوردار است.
- اجازه بدهید کودک خودش باشد، حتی اگر رفتارهای عجیب از او سر بزند، سعی کنید در حضور جمع، کودک خود را خلاق معرفی نکنید؛ در غیر این صورت اطرافیان انتظارات بیش از حدی از کودک شما خواهند داشت.
- با کودک خود خودطبیخ و مهربان باشید.
- اسباببازی‌هایی تهیه کنید که بچه‌ها را به فکر کردن وادار کنند و از اختراعات خلاق توسط بچه‌ها حمایت کنید. بهترین تجارب یادگیری ما، زمانی رخ می‌دهد که چیزی را خلق یا طراحی می‌کنیم. اگر ما، بخواهیم به یادگیری بچه‌ها کمک کنیم، لازم است به آنها ابزار جدید برای طراحی و ابداع بدهیم. این دقیقاً همان چیزی است که آجرهای خانه‌سازی لگو انجام می‌دهند.
- به کنجکاوی‌های آنها اهمیت دهید زیرا ابرازگرترین وجه مشترک کودکان با دانشمندان و فلاسفه همین کنجکاوی‌ها و چراهاست که متأسفانه در بسیاری از کودکان به دلیل عدم آگاهی والدین، این خصوصیت از رزشمند از بین می‌رود.
- درباره جنبه‌های مختلف محیط اجتماعی و امکاناتی که برای خلاقیت و تحیل ایجاد می‌کنند با کودک صحبت کنید.
- وقتی با بچه‌ها به پارک یا بیرون می‌روید، تلاش کنید کودکان وقت کافی برای مشاهده، تبادل نظر و ثبت محیطی که به دیدن آن رفته‌اند، پیدا کنند.
- اگر به محل‌های کار می‌روید، اجازه بدهید افرادی که در آنجا کار می‌کنند، با کودکان حرف زده و توضیحاتی را درباره کارشان بدهند.
- لوازمی که کودکان ممکن است به آن نیاز داشته باشند (مثل فرهایین یا تلسکوپ) را برای آنها تهیه کنید.
- به کودکان یاد بدهید تفکر خلاق را خوبش را ارزشمند بدانند. یک روش این است که بچه‌ها عادت کنند افکارشان را یادداشت کنند. تهیه یک دفترچه برای این امر مفید است.

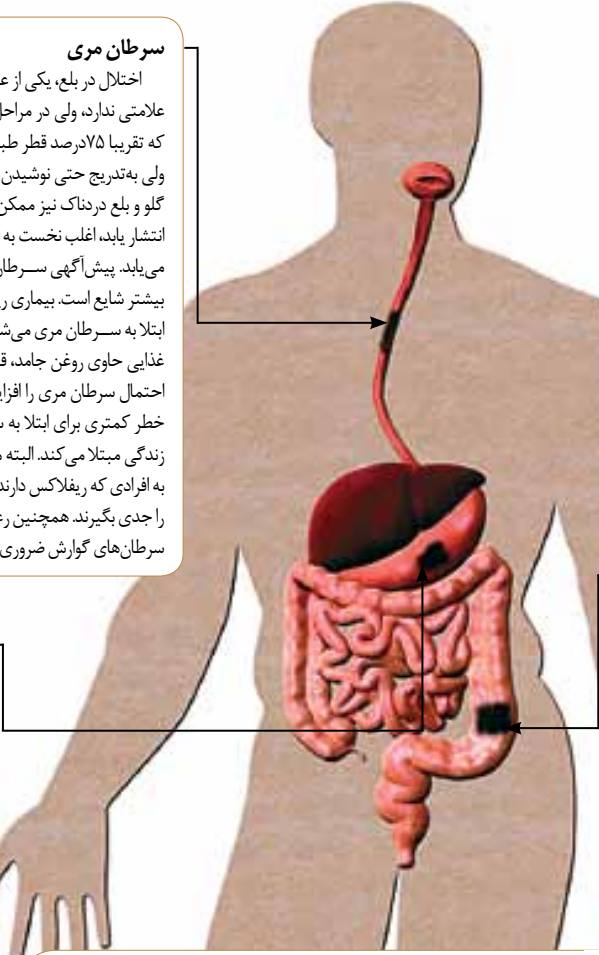
*روان‌پزشک وروان‌درمانگر

پزشکی

کلید پیشگیری از سرطان‌های دستگاه گوارش

رژیم غذایی مناسب را رعایت کنید

بنفشه پورناجی
b.pournaji@yahoo.com



رژیم غذایی نامتعادل به‌تنهایی می‌تواند، یکی از عوامل مهم در ابتلای افراد به انواع سرطان‌ها باشد. داشتن رژیم غذایی مناسب از سویی با کنترل فاکتورهای تغذیه‌ای، نه‌تنها سبب جلوگیری از ابتلا به سرطان معده می‌شود،بلکه باعث جلوگیری از ایجاد سرطان در ارتباط با عوامل غیر تغذیه‌ای ایجادکننده این بیماری نیز می‌شود؛ مانند مصرف سیگار، افزایش سن و زندگی در محیط‌های آلوده به فلزات سنگین. امروزه با توجه به شناخته شدن آثار شیمیایی موادغذایی، گنجاندن رژیم غذایی تخصصی به همراه فعالیت گروه درمانی، می‌تواند در درمان مکمل بیماران مبتلا به سرطان نقش قابل توجهی داشته باشد.بیشترین علت تغذیه‌ای افزایش آمار سرطان‌ها را می‌توان به مصرف روغن و غذاهای آماده (فست‌فودها) نسبت داد. این در حالی است که سرطان‌های دستگاه گوارش جزو معدود سرطان‌های قابل پیشگیری است. در ایران شایع‌ترین سرطان‌های دستگاه گوارش به ترتیب عبارت‌ند از: معده، مری و کولون (روده بزرگ). گزارش زیر نکاهی کوتاه دارد به علل پیدایش هر یک از این نوع از سرطان‌ها.

سرطان کولون

به گفته پزشکان به نظر می‌رسد با تغییر رژیم غذایی طی سال‌های اخیر در ایران، شیوع پولیپ‌ها و تومورهای کولون رو به افزایش است. پژوهش‌های مختلف انجام‌شده نیز این گفته را تایید می‌کند. طی یک بررسی انجام‌شده در کشور از ۷۹۲ فرد مبتلا به پولیپ روده، ۴۴درصد به تومور بدخیم و ۶۶درصد به تومورهای خوش خیم مبتلا بوده‌اند. بر اساس این پژوهش ۷۰درصد بیماران دچار پولیپ روده، بالای ۵۰ سال داشتند. همچنین از ۱۲۵ بیمار دچار سرطان روده بزرگ، ۱۱۹ نفر به نوعی سرطان پیشرفته کولون دچار بودند. دکتر «ایرج خسرویان»، رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران، ۷۵درصد علت ابتلا به پولیپ روده را به رژیم غذایی نامناسب، استعمال دخانیات و مواد مخدر مربوط می‌داند. وی می‌گوید: «کثر کسانی که به پولیپ روده مبتلا هستند، با خونریزی همراه مدفوع به پزشک مراجعه می‌کنند.» این پزشک متخصص داخلی با اشاره به اینکه در مواردی این خونریزی بدون مدفوع است، یادآور می‌شود: «متأسفانه اکثر مراجعان، این خونریزی را با بواسیر یکی دانسته و درمان آن را پیگیری نمی‌کنند. به همین دلیل همه افرادی که به سرطان یا پولیپ روده بزرگ مبتلا هستند با علاض به پزشک مراجعه می‌کنند و نمی‌توان اقدام درمانی مثبتی برای آنان انجام داد.» به دلیل قابل پیشگیری بودن سرطان کولون، در همه جای دنیا استانداردهای مختلفی برای جلوگیری از پیدایش سرطان کولون تدوین شده است و این امر اهمیت توجه به پیشگیری از ابتلا به سرطان کولون را نشان می‌دهد. امیر میرباقری، فوق تخصص دستسگاه گوارش و کبد می‌گوید: «تبدیل شدن پولیپ به سرطان، حداقل پنج سال به طول می‌انجامد. بنابراین در صورتی که بتوان پولیپ را پیدا کرد، می‌توان از ایجاد سرطان جلوگیری کرد.» وی در مورد غربالگری سرطان کولون در کشورهای توسعه‌یافته یادآور می‌شود: «اگر فردی خود و خانواده‌اش فاقد سابقه بیماری باشند، باید از ۵۰ سال به بالا هر ۱۰ سال یکبار تحت کولونوسکوپی قرار گیرد و هر سال یکبار آزمایش مدفوع را از نظر وجود خون مخفی آزمایش کند. اگر در آزمایش مدفوع و در کولونوسکوپی اولیه، فاقد مشکل باشند، کولونوسکوپی بعدی باید ۱۰سال بعد انجام گیرد و هر ۱۰ سال یکبار این آزمایش انجام شود. در صورتی که در فواصل آزمایش ضایعاتی مانند پولیپ در این فرد یافت شد، نوبت بعدی کولونوسکوپی به جای ۱۰ سال، به سه سال کاهش می‌یابد و در صورت وجود نداشتن مشکل باید هر پنج‌سال یکبار کولونوسکوپی را انجام داد.» به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، اگر فردی جوان و زیر ۴۰ سال در یک خانواده به سرطان کولون مبتلا شود، اقوام درجه یک وی باید برحسب سن آن فرد، ۱۰ سال زودتر اولین کولونوسکوپی خود را انجام دهند. اما در صورتی که سن آن فرد از ۶۰ سال بالاتر باشد، برای مثال می‌توان پسر وی را مانند یک فرد عادی غربالگری کرد. وی در ادامه می‌گوید: «به‌طور کلی کولونوسکوپی اعضای درجه

ت خانواده‌هایی که سرطان کولون داشته‌اند، به سن ایجاد سرطان کولون در فرد مبتلا یا ۱۵مبتلا به سرطان کولون در خانواده بستگی دارد. زمانی که فردی دچار سابقه پولیپ و سرطان است باید سال اول پس از درمان سرطان، یکبار کولونوسکوپی را انجام دهد و سه ال بعد از آن نیز کولونوسکوپی را تکرار کند. از آن پس هر پنج سال یکبار اقدام درمانی می‌تواند آن را تراز کند.» میرباقری در مورد روش آزمایش مدفوع می‌گوید: «برای تعیین خون مخفی در فوع، متأسفانه در ایران از روش «گایاک» استفاده می‌شود که شیوه‌ای منسوخ‌شده در تمام یاست.» وی از روش «ایمونوکیمال» که شیوه‌ای دقیق است به عنوان روشی نامی‌برد که د هر سال، یکبار انجام شود و با وجود آنکه در تمام دنیا توصیه می‌شود اما در ایران استفاده می‌شود. این فوق تخصص دستگاه گوارش و کبد از بررسی DNA مدفوع، به عنوان شیوه اسب دیگری نام می‌برد که روشی بسیارگران است و هر سه سال یکبار انجام می‌شود و از ت بسیار بالایی برخوردار است. میرباقری در پاسخ به این پرسش که برای خانواده‌هایی که به ورت فامیلی دچار پولیپ هستند، چه توصیه‌ای دارید، گفت: «در مواقعی که این پولیپ از نوع FA باشد، ضروری است این افراد از ۱۲- ۱۰ سالگی کولونوسکوپی شده و در صورت وجود لیه، تست ژنتیک برایشان انجام گیرد و در صورت مثبت بودن آن، باید در اسرع وقت تمام ده آنها برداشته شود، زیرا در غیر این صورت دچار سرطان خواهند شد. در صورتی که افراد چار پولیپی غیر از FAP باشند مثلاً از نوع HNPCC، این افراد باید از ۲۰ تا ۲۲ سالگی تحت غربالگری قرار گرفته و به محض مشاهده مساله‌ای مشکوک، تحت عمل جراحی قرار برند.» میرباقری به عموم مردم توصیه می‌کند به دلیل آنکه هم‌پایک آزمایش خون مخفی در فوع در کشور به روش «گایاک» انجام می‌گیرد که شیوه‌ای دقیق نیست، باید شرایط انجام ن آزمایش را که شامل مصرف نکردن پروتئین دو روز پیش از آزمایش، نشستن دندان‌ها با سواک زبر و نخوردن سبزی خام است، رعایت کنند و در صورت مشاهده خون مخفی در فوع، بلافاصله برای بررسی کولون اقدام کرده و آن را به حساب هموروئید، شقاق و... نگذارند. همچنین وی مصرف سبزی و میوه‌های تازه و خودداری از مصرف روغن‌های مصنوعی و تته‌شده و دوباره مصرف‌شده را در کاهش ابتلا به سرطان کولون موثر می‌داند.

چهار معاینه خانگی برای ارزیابی سطح سلامت فردی

گام اول را خودتان بردارید

۳- بررسی وضعیت عمومی بدن برای تشخیص بیماری قند

مرض قند (دیابت) مهارنشده ممکن است خطر ابتلا به امراض قلبی را تا دو برابر افزایش دهد و عمر اشخاص را ۱۰ تا ۱۵ سال کاهش دهد. بنابراین، در این بخش با نشانه‌های ابتلا به این بیماری بیشتر آشنا می‌شویم. شاید برایتان جالب باشد که بدانید فقط چهار درصد از مردم خبر دارند که به مرض قند مبتلاند و ۵۷ میلیون نفر در دنیا با دیابت تشخیص داده نشده زندگی می‌کنند. پس قلمی بردارید و به پرسش‌هایی که در بخش بعد از شما می‌پرسیم به دقت جواب دهید تا دریابید که میزان قند خون‌تان زیادت‌ر از حد است و احتمال دارد به این بیماری مبتلا باشید یا خیر.

بررسی‌های خانگی: لطفاً دور امتیاز گزینه مورد نظرتان خط بکشید و در پایان امتیازات را با هم جمع کنید:

- چند سال دارید؟
- زیر ۲۰ سال: ۴۰ تا ۴۹ سال: یک امتیاز، ۵۰ تا ۵۹ سال: دو امتیاز، ۶۰ سال و بیشتر: سه امتیاز.
- مونت هستدی (صفر امتیاز) یا مذكر (یک امتیاز)؟
- آیا اعضای خانواده‌تان (پدر، مادر، خواهر یا برادر) به دیابت مبتلا هستند؟
- صفر امتیاز، آری، یک امتیاز.
- گام بعدی: امکان دارد پزشک شما در پی شنیدن صدای قلب‌تان و با مشاهده شرح حالی که از شما می‌گیرد، گرفتن نوار قلب را تجویز کند که همین عمل سبب می‌شود که اطلاعات بیشتری درباره وضع قلب‌تان در اختیار وی قرار گیرد. پس از انجام این کار احتمالاً پزشک معالجتان، مصرف داروهایی را برای منظم ساختن ضرباهنگ (ریتم) ضربان قلب تجویز می‌کند.

خوراک‌بان

توصیه‌های تغذیه‌ای پس از زایمان

سلامتی کودک در گرو سلامتی مادر



حمید خواجه‌پور*

■ ۱- با توجه به آنچه در چند قسمت گذشته بیان شد، دیدیم که اساس برنامه غذایی مادرانی که به نوزاد خود شیر می‌دهند، باید از سویی بر مدار کاهش وزن اضافی ایجادشده در دوران بارداری باشد و از سوی دیگر با توجه به تامین تمام نیازهای غذایی کودک از راه شیر مادر، باید متضمن برآورده ساختن موادی باشد که از طریق شیر از بدن مادر خارج می‌شوند. بر همین اساس، در تمامی کتاب‌های معتبر تغذیه، میزان مورد نیاز مواد مغذی گوناگون در دوران شیردهی، بیش از مواقع دیگر ذکر شده است. این ارقام در مورد املاح و پروتئین، نمود بیشتری دارند. مثلاً برای کلسیم دریافتی، تا ۳۰درصد نسبت به قبل با افزایش نیاز روپیه‌رو هستند (از یک‌هزارمیلی گرم به حدود هزار و ۳۰۰ میلی گرم). برای تامین این عنصر حیاتی در اکثر منابع فوق‌الذکر، استفاده از لبنیات در اولویت قرار دارد چرا که هم از نظر کلسیم غنی هستند و هم ویتامین D و پروتئین خوبی دارند. اما به خاطر داشته باشید که همراه لبنیات مصرفی، چربی‌های اشباع‌شده حیوانی هم میل خواهید کرد که اگر از نوع پرچرب باشند، هم مقدار آن نیز بیشتر خواهد بود. به این ترتیب، علاوه بر بالا رفتن کالری دریافتی و ممانعت از دستیابی به وزن قبلی، باعث ایجاد عوارض متعددی برهم برای مادران شیرده خواهد شد از جمله فراهم کردن زمینه ابتلا به بیماری‌های گوناگون از قبیل مشکلات قلب و عروق یا انواع سسرطان، جالب است بدانید که چربی موجود در شیر می‌تواند از میزان جذب کلسیم موجود نیز بکاهد. بنابراین بهتر است اولاً مقداری از کلسیم مورد نیاز خود را از طریق سبزیجاتی همچون کلم بروکلی یا مغزهای گیاهی مانند بادام تامین کنید و ثانیاً لبنیات مصرفی خود را از نوع کم‌چرب و پروبیوتیک انتخاب کنید. این مساله عیناً در مورد معرفی گوشت قرمز به عنوان منبع کامل املاحی همچون آهن، مس، روی یا پروتئین مورد نیاز نیز صدق می‌کند.

۲- شاید نتوان حکم کلی صادر کرد که ذهن خانم‌ها و دغدغه‌های فکری آنها نسبت به مردها بیشتر یا پیچیده‌تر است، اما شاید بر برهه نباشد که شرایط جسمی و روحی-روانی خاصی را که آنها در طول زندگی خود تجربه می‌کنند، مختص خوشان بدانیم. از جمله موقعیت جسمی و روانی خاص دوران بارداری، زایمان و پس از آن. یکی از شایع‌ترین ادوار زمانی ابتلا به افسردگی نزد خانم‌ها هم دقیقاً در روزها و ماه‌های ابتدایی پس از وضع حمل است. در صفحه ۹۷ کتاب «روانشناسی رشد از تولد تا مرگ» نوشته «فیلیپ رابنس» ترجمه دکتر مصطفی فروغان علل متعددی از قبیل تاثیر کاهش سریع هورمون‌های استروژن و پروژسترون و کاهش فعالیت غده تیروئید تا مسایل ذهنی و روانی همچون فروکش کردن یک‌باره احساس اضطراب حاصل از انتظار به دنیا آمدن کودک سالم یا توجه بیش از اندازه اطرافیان به سلامتی و رشد کودک و عدم توجه کافی به کمتر اهمیت دادن به سلامتی مادر، همگی به عنوان مسایلی که می‌توانند افسردگی پس از زایمان را ایجاد یا تشدید کنند، نام برده شده است. اما نکته اساسی دیگری هم می‌تواند در این قضیه دخیل باشد که در قسمت‌های گذشته این ستون به تفصیل از آن سخن گفتیم؛ یعنی ارتباط تغذیه و روان. پیش از این گفتیم که حفظ سلامتی و تعادل دستگاه عصبی که مهم‌ترین جز فیزیکی دخیل در مجموعه واکنش‌های رفتاری انسان و رکن اصلی خلیقات و روحیات هر فرد است، وابستگی تام و تمام به چگونگی تامین ریزمغزی‌های مورد نیاز این دستگاه پیچیده دارد.

عمل ماژور سزارین و کمبود خون احتمالی، در کنار جراحات‌های به‌وجود آمده و نیاز شدید بدن به مواد و عناصر گوناگون، برای ترمیم آنها از قبیل ویتامین‌های گروهB، پروتئین و املاح مختلف که همگی از نیازهای دستگاه عصبی نیز به شمار می‌آیند، در صورت عدم تامین به موقع و در حد کفایت، می‌تواند در تشدید مشکلات ذهنی حاصل یا آنچه که به عنوان افسردگی می‌شناسیم، نقش اساسی داشته باشد. بنابراین استفاده از مکمل‌های توصیه‌شده در چند روز اول پس از زایمان و سپس استفاده روزانه از میوه و سبزی (حداقل پنج وعده) در جهت برآورده کردن نیاز به ویتامین و املاح گوناگون، می‌تواند در کارکرد بهتر دستگاه گوارش و جلوگیری از ایجاد بیوست و مسایل جانبی آن در به تأخیر انداختن التیام زخم مذکور بسیار موثر باشد. ۳- بنابراین می‌توانیم با تشویق به رعایت چند نکته مهم، علاوه بر تامین سلامتی و رسیدن به وزن مطلوب، مادرانی را که به کودک خود شیر می‌دهند در مسیری قرار دهیم که پروسه آیندنگر و زندگی‌ساز شیردهی به کودک خود را ادامه دهند. از جمله عدم مصرف قندهای ساده (چه آشامک مانند قند و شکر همراه چای و چه به صورت پنهان مانند نوشابه، بست‌ده‌های سبدهجین شده، صورت‌ها یا انواع شیرینی و شکلات) و بستن دست از کربوهیدرات‌های پیچیده (موجود در سبزیجات، غلات و حبوبات) در تامین بخش اعظم کالری مورد نیاز در این دوران، احتراز از مصرف لبنیات با گوشت‌های چرب، شروع فعالیت فیزیکی و مستمر، اهمیت دادن به تعداد وعده‌های میوه و سبزی روزانه و رساندن آن به حداقل پنج وعده، عجله نداشتن در کاهش وزن مخصوصاً در دو ماه اول شیردهی و عدم استفاده از مواد، گیاهان یا معجون‌های ناشناخته و تایید نشده در این دوران برای کاهش وزن یا افزایش توان از دست رفته.

*کارشناس تغذیه