



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال ششم • شماره ۶۶
• خرداد ۱۴۰۴ • قیمت ۶۰ هزار تومان



عید قربان، نذری برای مهربانی



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org



عید قربان امسال ، ثمره نذر تو لبخند کودکان معلول بی سرپرست می شود.

با اهدای گوسفند قربانی یا بخشی از هزینه گوشت به صورت ذبح اشتراکی ، سهمی در تامین غذای مورد نیاز ۴۰۰ معلول آسایشگاه بچه های آسمان داشته باشید .
تا نذر شما چندین وعده ، برکت سفره آنها باشد.



فهرست مجله

۱. عید قربان ۵
۲. ذبح اشتراکی ۶
۳. اختلال نافرمانی ۷
۴. آرزوی تورج ۱۱
۵. اعتماد به نفس در ورزش ۱۲
۶. داستان کوتاه ۱۵
۷. هدیه دادن ۱۶
۸. خواص کاهو ۱۹
۹. بدخطی نوابغ ۲۳
۱۰. داستان کوتاه ۲۵
۱۱. شیرین ترین لبخند ۲۶
۱۲. لکنت زبان ۲۸
۱۳. معرفی فیلم ۳۳
۱۴. معرفی کتاب ۳۷



عید قربان، نذری برای مهربانی

○ سال ششم
○ شماره شصت و ششم
○ خرداد ۱۴۰۴

نشریه توانبخشی بچه های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:
مؤسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سردبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیطریه، بلوار اندرزگو، نبش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

[bachehayeeaseman_kamran](https://www.instagram.com/bachehayeeaseman_kamran)

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org

عید امسال، نذر شما، بانی لبخند یک کودک می شود.

آسایشگاه خیریه معلولین بچه های آسمان به مناسبت عید سعید قربان، با توجه به افزایش قیمت گوشت مصرفی این امکان را برای شما عزیزان فراهم نموده تا با مشارکت در ذبح اشتراکی گوسفند، سهمی از یک قربانی داشته باشید؛ و گوشت آن را به ۴۰۰ کودک معلول بی سرپرست اهدا کنید.

جهت کسب اطلاعات بیشتر کافی با شماره ۰۲۱۴۳۶۱۳ تماس حاصل نمایید.

با هم میتوانیم قصه بچه های آسمان را زیباتر بنویسیم.



اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD): از علائم تا درمان موثر

اختلال نافرمانی مقابله ای یا ODD نوعی از اختلالات رفتاری در کودکان و نوجوانان است که می تواند روابط خانوادگی، عملکرد تحصیلی و تعاملات اجتماعی آن ها را تحت تاثیر قرار دهد. این اختلال با مجموعه ای از رفتارهای ناسازگارانه، خشونت آمیز، لجبازی و سرکشی همراه است و مهم ترین نشانه آن را می توان، نافرمانی در برابر قوانین، والدین و معلمان دانست. شناخت علل، نشانه ها و پیامدهای اختلال نافرمانی به شما کمک می کند تا برای تشخیص و درمان آن به موقع اقدام کنید.

اختلال نافرمانی مقابله ای چیست؟
اختلال نافرمانی مقابله ای یا **Oppositional Defiant Disorder** که با نام اختصاری ODD هم شناخته می شود، یکی از اختلالات رفتاری در کودکان و نوجوانان است. این اختلال در سنین کودکی بروز پیدا می کند و ممکن است اثرات آن تا بزرگسالی ادامه داشته باشد. اختلال ODD با الگوی مداوم و پایدار رفتارهای مخرب و منفی همراه است که شامل نافرمانی از قوانین و مقابله با افراد دارای قدرت مانند والدین، معلمان و مسئولان مدرسه می شود. همچنین می توان نشانه هایی همچون لجبازی، حسادت و رفتارهای خصمانه با گروه همسالان را از دیگر ویژگی های این اختلال دانست.

کودک یا نوجوان مبتلا به ODD دائماً با والدین خود بحث می کند، هنگام انجام کارهای گروهی راحت نیست و خیلی زود از کوره در می رود، از انجام دستورات بزرگترها سرپیچی می کند و عمداً دیگران را مورد آزار و اذیت قرار می دهد. لازم به ذکر است، اگرچه نافرمانی و لجبازی در بسیاری از کودکان بخش طبیعی از روند

رشد و مراحل سنی آن ها به شمار می آید، اما در کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای، این رفتارها به مراتب شدیدتر، مداوم تر و خارج از حد انتظار هستند. علت اختلال نافرمانی مقابله ای در کودکان

در حال حاضر علت رفتار نافرمانی مقابله ای کودکان مشخص نیست. با این حال، برخی پژوهش ها نشان می دهند که علل بروز این اختلال به عوامل مختلفی همچون موارد زیر مرتبط می شوند:

۱- عوامل ژنتیکی
محققان معتقدند، ژنتیک یکی از مهم ترین عوامل ایجاد اختلال نافرمانی به شمار می آید. کودکانی با سابقه خانوادگی اختلالات روانی و رفتاری بیش از سایر کودکان مستعد ابتلا به ODD هستند.

۲- عوامل محیطی
سبک فرزندپروری ناپایدار، سختگیرانه، بی تفاوت یا همراه با تنبیه بدنی به شکل گیری رفتارهای مقابله ای در کودک منجر می شود. همچنین کودکی که در محیط خانوادگی پر تنش، بی ثبات و ناپایدار رشد می کند، بیشتر مستعد ابتلا به این اختلال است.

۳- عوامل روانشناختی
کودکانی که مهارت شناختی و تنظیم هیجانات ندارند، بیشتر به سمت رفتارهای انتقام جویانه و نافرمانی سوق پیدا می کنند. همچنین ناتوانی در مدیریت استرس، ناکامی های مکرر و نادیده گرفتن احساسات کودکان در بروز اختلال مقابله ای بی تاثیر نیستند.

۴- عوامل اجتماعی
برخی تحقیقات نشان می دهند، افراد مبتلا به ODD در صورت مواجهه

با محیط اجتماعی ناکارآمد، مانند مبتلایان به اختلال شخصیت مرزی درگیر بی ثباتی هیجانی و روابط ناپایدار می شوند. جالب است بدانید، کودکانی که تعاملات اجتماعی منفی دارند، مثلاً با گروه همسالان خود به مشکل برمی خورند یا در مدرسه دچار تنش می شوند، رفتارهای مقابله جویانه بیشتری نشان می دهند. همچنین کودکانی که مشکلاتی همچون طرد اجتماعی، قلدری یا نادیده گرفتن از طرف گروه همسالان را تجربه می کنند، ممکن است به مرور زمان درگیر الگوی رفتارهای نافرمانی شوند.

۵- عوامل بیولوژیکی
برخی تحقیقات نشان می دهند، اختلال در عملکرد بخش هایی از مغز که مسئول کنترل هیجانات و تصمیم گیری هستند، ممکن است در بروز این اختلال نقش داشته باشد. این اختلال می تواند به دلیل آسیب دوران جنینی، تولد زود هنگام نوزاد یا اختلال در سیستم عصبی مرکزی ایجاد شود.

۶- تجربیات دوران کودکی
کودکانی که در سال های اولیه زندگی خود در معرض سوءاستفاده، غفلت و فقدان احساس امنیت قرار گرفته اند، بیشتر مستعد ابتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای هستند. تجربیات منفی کودکی باعث شکل گیری الگوی رفتاری ناسالم و ناپایدار در کودک می شود.

علائم اختلال نافرمانی مقابله ای
اختلال نافرمانی با الگوی پایدار و تکراری رفتار منفی، خصمانه و نافرمانی در برابر افراد دارای قدرت همچون والدین، معلمان و دیگر بزرگسالان همراه است. مهم ترین نشانه های این اختلال را می توان شامل موارد زیر دانست:

- بحث کردن با بزرگترها

- تحریک‌پذیری مداوم
 - سرپیچی آگاهانه از دستورات و خواسته‌های بزرگسالان
 - عصبانیت‌های مکرر و مداوم
 - کینه‌توزی و تمایل به انتقام‌جویی
 - زیر سوال بردن قوانین
 - مقصر دانستن دیگران
 - عدم پذیرش مسئولیت رفتارهای منفی خود
 - انجام عمدی کارها و رفتارهایی برای آزار دیگران
- اختلال ODD ممکن است با مشکلات دیگری همچون اضطراب، افسردگی، اختلال نقص توجه / بیش‌فعالی (ADHD) و اختلالات اضطرابی همراه شود که این اختلالات مشکلات رفتاری کودکان را افزایش می‌دهند.
- اختلال نافرمانی مقابله‌ای در نوجوانان اختلال نافرمانی مقابله‌ای در نوجوانان معمولاً شدت و پیچیدگی بیشتری نسبت به کودکان دارد. بروز یک سری رفتارها در شروع دوره نوجوانی برای

اثبات خودمختاری و استقلال در نوجوانان طبیعی است. اما زمانی که این رفتارها با پر خاشگیری کلامی، سرپیچی شدید از قوانین خانه یا مدرسه، بی‌احترامی به والدین و معلمان، تحریک‌پذیری بالا و تمایل به درگیری با دیگران همراه شود، جای نگرانی دارد. چرا که این رفتارها فراتر از نافرمانی‌های رایج دوران نوجوانی هستند و از آن جایی که به طور مداوم ادامه پیدا می‌کنند، بر عملکرد تحصیلی، اجتماعی و روابط شخصی نوجوان تاثیر منفی می‌گذارند. اگر این اختلال به درستی شناسایی نشود و تحت درمان قرار نگیرد، ممکن است به اختلالات شدیدتری مانند اختلال سلوک یا اختلالات روانی در بزرگسالی تبدیل شود.

اختلال نافرمانی مقابله‌ای در بزرگسالان اختلال ODD اغلب به عنوان یک اختلال دوران کودکی و نوجوانی شناخته می‌شود، اما در برخی موارد به شکل‌های متفاوتی در بزرگسالی هم بروز پیدا

می‌کند. بزرگسالان مبتلا به اختلال نافرمانی معمولاً در روابط شخصی، خانوادگی و محیط کار دچار مشکلات جدی‌ای می‌شوند. چرا که فرد بزرگسال مبتلا به ODD به طور مکرر رفتارهایی همچون مقاومت در برابر فرد مقتدر، خصومت نسبت به قوانین، تحریک‌پذیری بالا، سرپیچی از مسئولیت‌ها و تمایل به بحث کردن از خود نشان می‌دهد. در واقع، این افراد به سختی با دیگران کنار می‌آیند، اغلب رفتار منفی گرایانه دارند و معمولاً دیگران را مقصر اشتباهات خود می‌دانند. اگر اختلال نافرمانی مقابله‌ای در بزرگسالان به موقع درمان نشود، ریسک ابتلا به اختلالات خلقی افزایش می‌یابد.

روش تشخیص اختلال ODD تشخیص زودهنگام اختلال odd در کودکان بسیار مهم است؛ زیرا اگر این اختلال به موقع تشخیص داده نشود و تحت درمان قرار نگیرد، ریسک ابتلا به اختلالات دیگر در بزرگسالی

همچون اختلال شخصیت ضد اجتماعی افزایش می‌یابد. اختلال مقابله‌ای توسط روانشناس یا روانپزشک و معمولاً بر اساس ارزیابی بالینی و مشاهده رفتار کودک یا نوجوان تشخیص داده می‌شود. مراحل اصلی تشخیص این اختلال شامل موارد زیر هستند:

- مصاحبه بالینی: متخصص با کودک، والدین و معلمان مصاحبه می‌کند تا اطلاعات دقیقی درباره رفتار، شرایط محیطی، مدت زمان بروز علائم و شدت آن‌ها به دست آورد.
- بررسی معیارهای تشخیصی: روانشناس رفتاری برای تشخیص و تایید اختلال نافرمانی مقابله‌ای معیارهایی همچون عصبانیت، جروبحث چالش برانگیز، کینه‌توزی، انتقام‌جویی، خشونت، زود رنج بودن، نافرمانی و آزار رساندن عمدی به دیگران را بررسی می‌کند. این رفتارها باید حداقل به مدت ۶ ماه تداوم داشته باشند.

- ارزیابی افتراقی: گاهی نوجوانان رفتارهای پر خاشگیرانه و مخالفت مداوم با بزرگترها را به دلیل اختلال شخصیت نمایشی بروز می‌دهند و قصد جلب توجه یا واکنش هیجانی دارند. در حالی که ODD ماهیت نافرمانی و مقابله‌جویی دارد. بنابراین روانشناسان بررسی‌های لازم را انجام می‌دهند تا مطمئن شوند علائم مرتبط با ODD ناشی از سایر اختلالات نباشند.
- پرسشنامه و تست‌های استاندارد: گاهی متخصصان سلامت روان از پرسشنامه‌های رفتاری استفاده می‌کنند تا دید دقیق‌تری از الگوی رفتاری کودک در محیط‌های مختلف به دست آورند.

درمان اختلال نافرمانی مقابله‌ای اختلال نافرمانی مقابله‌ای ODD به صورت ترکیبی درمان می‌شود و دوره طولانی‌ای دارد. متخصص سلامت روان معمولاً دوره درمان را بر اساس شدت علائم، سن کودک، سابقه پزشکی و شرایط خانوادگی برنامه‌ریزی می‌کند.

به طور کلی، گزینه‌های درمان اختلال نافرمانی شامل موارد زیر هستند:

- ۱- روان‌درمانی

روان‌درمانی شامل رویکرد شناختی رفتاری (CBT) است که روی تغییر الگوهای افکار و رفتار منفی تمرکز دارد. این رویکرد به تقویت مهارت‌های زیر کمک می‌کند:

 - مهارت ارتباطی
 - حل مسئله
 - کنترل خشم
- ۲- خانواده درمانی

در جلسات خانواده درمانی، روابط و الگوهای ارتباطی میان اعضای خانواده مورد بررسی قرار می‌گیرند و در صورت نیاز، اصلاح می‌شوند. کودک در این جلسات متوجه حمایت خانواده می‌شود و والدین می‌توانند سبک فرزندپروری مثبتی را به کمک روانشناس و متناسب با نیاز کودک برنامه‌ریزی کنند.
- ۳- آموزش مهارت‌های والدگری

در این جلسات، والدین یاد می‌گیرند



آرزوی تورج

آرزوی تورج اونقدر دست نیافتنی و محال نبود اما برای برآورده شدنش قطعاً به دل بزرگ میخواست که حامی تورج صاحبش بود. سپاس فراوان از نیکوکار مهربان که بعد از اینکه تورج درخواست یه اسپیکر بزرگ برای کنار تختش خواست زودتر از اون چیزی که تصور میکردیم برایش هدیه آورد.



تحریک پذیری و نافرمانی می شود. این کودکان رفتارهای منفی گرایانه و خصمانه نشان می دهند، اما زیر پا گذاشتن قوانین جامعه جزء ویژگی های اصلی آن ها نیست، بلکه ممکن است گاهی قوانین خانه یا مدرسه را نادیده بگیرند. در حالی که اختلال سلوک با رفتارهایی مانند خراب کاری، تخریب اموال، نقض جدی قوانین، زور گویی، آزار حیوانات، بزه کاری و پرخاشگری فیزیکی همراه است. در اختلال CD نداشتن همدلی، عدم پشیمانی و حس گناه شایع تر است.

راهنمای مراجعه به پزشک اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD) نوعی اختلال رفتاری در کودکان و نوجوانان است که علائم آن می توانند به شکل های مختلف در بزرگسالی هم ظاهر شوند. این اختلال با الگوهای پایدار نافرمانی، رفتار مقابله ای با والدین، معلمان، تحریک پذیری و لجبازی همراه است. اگر علائم مذکور بیش از ۶ ماه ادامه داشته باشند، اختلال نافرمانی تایید می شود و فرد باید تحت درمان زیر نظر روانشناس قرار بگیرد.

منبع: <https://www.darmankade.com>

کارهایی که معلمان می توانند در مدرسه انجام دهند:

- زمان بیشتری برای انجام تکالیف داشته باشند.
- به صورت خصوصی به آن ها بازخورد مثبت داده شود.
- اجازه دهید، حین انجام تکالیف درسی در مدرسه کمی استراحت کنند.
- قوانین کلاس درس را کمی راحت تر بگیرد و آن ها را به طور منظم برایشان توضیح دهید.
- دانش آموز مبتلا به اختلال مقابله ای را نزدیکتر به خود بنشانید تا در صورت انجام نافرمانی مزاحم دیگر دانش آموزان نشوند.

کارهای که والدین می توانند در خانه انجام دهند:

- قوانین خانه را متناسب با سن کودک تنظیم کنید.
- سبک زندگی سالمی داشته باشید تا سطح استرس خودتان کاهش یابد.
- وضعیت کودک تان را به معلمان و اطرافیان نزدیک خود اطلاع دهید تا آن ها واکنش غیر منطقی نشان ندهند.
- وقتی کودک تان همکاری مثبتی داشت، از او قدردانی کنید.
- به کمک یک روانشناس رابطه خود را با کودک تان بهبود ببخشید.
- اگر حین آموزش نکته ای به کودک تان، متوجه نافرمانی و تحریک پذیری او شدید، بحث را ادامه ندهید و کمی استراحت کنید.
- تفاوت اختلال سلوک و نافرمانی مقابله ای چیست؟

اختلال نافرمانی مقابله ای (ODD) و اختلال سلوک (CD)، هر ۲ از اختلالات رفتاری دوران کودکی و نوجوانی هستند. عدم شناسایی و درمان به موقع اختلال ODD در کودکان می تواند منجر به اختلال سلوک در نوجوانی و بزرگسالی شود. ODD معمولاً شامل الگوهای از لجبازی، جروبحث با بزرگترها،

چگونه با استفاده از تکنیک های مثبت تربیتی، رفتار مناسب را در کودک شان تقویت کرده و با نافرمانی های کودک خود به شکل موثری مقابله کنند. برای این منظور، والدین باید از روش تشویق مثبت استفاده کنند. همچنین بسیار مهم است که کودک در خانه و مدرسه محیط پایدار و قابل پیش بینی داشته باشد؛ زیرا کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی در محیط های ناپایدار و پرتنش واکنش منفی نشان می دهند.

۴- دارو درمانی در حال حاضر، همان طور که هیچ دارویی برای درمان اختلال شخصیت اجتنابی توسط FDA تایید نشده، درمان دارویی اختلال نافرمانی مقابله ای را هم بهبود نمی بخشد و تاثیری در کاهش علائم آن ندارد. روانپزشک تنها در صورتی که این اختلال با ADHD، اضطراب یا افسردگی همراه باشد، ممکن است داروهای ضد روان پریشی یا ضد افسردگی تجویز کند.

یادتان باشد، والدین هنگام درمان اختلال ODD فرزندشان باید صبور باشند. درمان این اختلال نسبتاً زمان بر است و برای اثربخشی مطلوب، نیاز به حمایت مداوم والدین و مداخله حرفه ای متخصص سلامت روان دارد. تشخیص زودهنگام ODD و درمان مناسب به تسریع روند بهبودی رفتارهای مقابله ای کودک کمک می کند؛ بنابراین با مشاهده علائم این اختلال، به ویژه زمانی که به طور مکرر تداوم دارند، حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

چگونه به کودک مبتلا به اختلال ODD کمک کنیم؟

با وجود تمام روش های درمانی، برخی راه کارها وجود دارند که والدین و معلمان در خانه و مدرسه با به کار گرفتن آن ها می توانند شرایط بهتری برای کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله ای فراهم کنند.

اعتماد به نفس در ورزش؛ نیروی پنهان پیروزی‌ها در مسابقات

اعتماد به نفس در ورزش نقش مهمی دارد و سنگ بنای موفقیت ورزشکاران به‌شمار می‌آید. چرا که ورزش تنها عرصه‌ای برای به‌نمایش گذاشتن توانایی جسمی نیست، بلکه باعث به چالش کشیدن ویژگی‌های روانی و ذهنی فرد می‌شود. این عامل در افراد زیادی با اثرگذاری بر عملکرد ورزشی، مرز بین موفقیت و ناکامی را مشخص می‌کند، باعث می‌شود ورزشکاران بتوانند بر سختی‌ها غلبه کنند و اضطراب‌شان کاهش یابد.

اهمیت اعتماد به نفس در ورزش تاثیر اعتماد به نفس در ورزش آن‌قدر زیاد است که برخی ورزشکاران آن را یکی از عوامل بسیار مهم موفقیت‌شان می‌دانند. ورزشکاران زیادی معتقدند که اعتماد به نفس می‌تواند کمبود امکانات و نداشتن شرایط ایده‌آل را جبران کند و اگر فرد همراه با اعتماد به نفس ورزشی که به آن خودباوری ورزشی هم می‌گویند، تمرین کافی داشته باشد، قطعاً موفق خواهد شد. اما منظور از اعتماد به نفس ورزشی چیست؟ این ویژگی به معنی باور داشتن توانایی‌ها، مهارت‌ها و ظرفیت‌های درونی خود است که در شرایط رقابتی و فشارهای محیطی می‌تواند به عنوان یک عامل تعیین‌کننده در تصمیم‌گیری و اجرای درست حرکات ورزشی ظاهر شود. در واقع، بدون برخورداری از اعتماد به نفس، حتی اگر در بالاترین سطح آمادگی بدنی قرار بگیرید، ممکن است نتوانید آن‌طور که باید عملکرد مطلوبی داشته باشید. از همین‌رو در روانشناسی ورزشی از خودباوری ورزشی به عنوان یک عامل مهم یاد می‌شود که کمک می‌کند ورزشکار به توانایی‌های خود باور داشته باشد و با تمرکز و انگیزه بیشتری تمرین کند. این باور مثبت به ظرفیت

درونی، سطح اضطراب را کاهش می‌دهد و احتمال رسیدن به موفقیت را بیشتر می‌کند.

ورزشکارانی که اعتماد به نفس خوبی دارند، برای تلاش بیشتر و دستیابی به پیشرفت ترغیب می‌شوند. اما نقش اعتماد به نفس در ورزش فقط محدود به افزایش انگیزه نیست. در اینجا مهم‌ترین فواید اعتماد به نفس در ورزشکاران را آورده‌ایم ۱- افزایش عملکرد ورزشی با اعتماد به

نفس در ورزش ورزشکارانی با اعتماد به نفس بالا به توانایی‌های خود باور دارند؛ به همین دلیل عملکرد بهتری خواهند داشت. نتیجه این باور درونی به خود، تصمیم‌گیری درست در شرایط سخت و اجرای مهارت‌ها با کیفیت بالاست.

۲- کاهش اضطراب و استرس استرس می‌تواند ذهن ورزشکار را اصطلاحاً فلج کند و عملکرد او را به حداقل برساند. ورزشکاری که از اعتماد به نفس بالا برخوردار است می‌تواند هنگام اضطراب ناشی از مسابقات آرام‌تر باشد و با تمرکز بهتری تصمیم بگیرد.

۳- افزایش پایداری ذهنی و تحمل شکست

شکست بخشی از مسابقات ورزشی است. داشتن اعتماد به نفس در ورزش کمک می‌کند تا ذهن ورزشکار قوی شود و شکست را به عنوان یک فرصت برای یادگیری در نظر بگیرد. روانشناسان معتقدند، ورزشکاران که اعتماد به نفس خوبی دارند پس از تجربه شکست، دست از تلاش برنمی‌دارند و بدون معطلی با انگیزه بیشتر در مسیر پیشرفت حرکت می‌کنند.

۴- تصمیم‌گیری درست در لحظات دشوار

یکی دیگر از فواید داشتن اعتماد به

نفس در ورزش، تصمیم‌گیری درست در لحظات حساس مسابقه، به‌ویژه ورزش‌های تیمی است. اگر سرگروه یا هر یک از اعضای تیم ورزشی از اعتماد به نفس بالایی برخوردار باشند، می‌توانند در لحظات حساس به سرعت، بهترین تصمیم را بگیرند.

۵- رهبری قوی تیم اعتماد به نفس در ورزش نه تنها برای بهبود عملکرد فردی خوب است، بلکه موجب موفقیت تیم ورزشی می‌شود. ورزشکارانی که به توانایی‌های درونی خود ایمان دارند، می‌توانند نقش رهبری موثرتری در تیم ورزشی ایفا کنند. چرا که اعتماد به نفس‌شان به سایر اعضای تیم منتقل می‌شود و انگیزه و روحیه آن‌ها را افزایش می‌دهد.

۶- کنترل احساسات در شرایط حساس مسابقات ورزشی لحظات پیش‌بینی نشده زیادی دارند. گاهی قضاوت چالشی داور، اشتباهات هم‌گروهی‌ها یا فشار تماشاگران به شدت بر روحیه اعضای تیم تاثیر منفی می‌گذارد. ورزشکاری که اعتماد به نفس بالایی داشته باشد، می‌تواند در چنین شرایطی احساسات خود را کنترل کند و با آرامش بیشتری تصمیم بگیرد.

اگر ورزشکار اعتماد به نفس نداشته باشد چه می‌شود؟

ورزشکار حرفه‌ای، کسی است که علاوه بر مهارت اجرای بالا، اعتماد به نفس کافی داشته باشد. چرا که در طول تاریخ ورزشکارانی بوده‌اند که مهارت بالایی در اجرای یک تکنیک داشتند و در تمرینات رکورد فوق‌العاده‌ای زده‌اند، اما به دلیل اعتماد به نفس پایین نتوانستند در عرصه مسابقات و شرایط حساس توانایی کامل خود را نشان دهند. در مقابل، برخی ورزشکاران با وجود اینکه مهارت نسبتاً

کمی داشتند، اما به دلیل اعتماد به نفس بالا توانستند به موفقیت بزرگی دست پیدا کنند. بنابراین می‌توان گفت، اگر ورزشکار از اعتماد به نفس کافی برخوردار نباشد، ممکن است توانایی‌های واقعی خود را دست‌کم بگیرد و در مواقع حساس دچار تردید، استرس شدید و شکست شود.

از طرفی، نبود اعتماد به نفس با ورزش مانع از رشد و پیشرفت فردی می‌شود؛ زیرا ورزشکار ممکن است از تجربه موقعیت‌های جدید، رقابت با حرف‌قوی‌تر یا پذیرش زدن رکورد قبلی خودداری کند. در چنین مواقعی وجود روانشناس ورزشی اهمیت پیدا می‌کند. متخصصان سلامت روان که در این حوزه تخصص دارند، با استفاده از تکنیک‌های اصولی می‌توانند به ورزشکار کمک کنند تا دوباره به توانایی‌های خود باور داشته باشد.

راه کارهای افزایش اعتماد به نفس در ورزش

برای بالا بردن اعتماد به نفس در ورزش راه کارهای مختلفی وجود دارد که مهم‌ترین آن‌ها شامل موارد زیر هستند:

۱- تصویر ذهنی مثبت بسازید برای تقویت اعتماد به نفس در ورزش تصویرسازی ذهنی یا تجسم مثبت یکی از روش‌های موثر در تقویت اعتماد به نفس ورزشکاران است. در این تکنیک، فرد با بستن چشم‌ها و تصور موفقیت در یک موقعیت ورزشی خاص، ذهن خود را برای عملکرد موفق آماده می‌کند. این تمرین باعث می‌شود تا ذهن و بدن هماهنگ‌تر عمل کنند و ورزشکار با احساس آمادگی بیشتری وارد میدان رقابت شود. تکرار منظم تصویرسازی ذهنی، ذهن ورزشکار را به موفقیت عادت می‌دهد و موجب کاهش ترس از شکست می‌شود.

۲- باورهای مثبت ایجاد کنید استفاده از جملات انگیزشی و حمایت‌کننده درونی که تحت عنوان خودگویی مثبت شناخته می‌شوند، باور به توانایی‌های فردی را تقویت می‌کنند. ورزشکاران باید به‌جای استفاده از جملات منفی مانند «من نمی‌توانم»، «خیلی استرس دارم» یا «حتماً شکست می‌خورم» از عباراتی همچون «من آماده‌ام» و «من می‌توانم موفق شوم» استفاده کنند. این گفتگوی درونی تاثیر زیادی بر روحیه فرد دارد و می‌تواند اعتماد به نفسش را در لحظه فشار یا موقعیت استرس‌زا بالا ببرد.

۳- با ترس‌هایتان از شکست مقابله کنید برای افزایش اعتماد به نفس در ورزش باید ترس از شکست را کنار بگذارید. برای این منظور بهتر است دیدگاه‌تان نسبت به شکست را تغییر دهید و آن را نه به





طلاق برنامه ریزی شده

با اصرار از شوهرش می‌خواهد که طلاقش دهد.

شوهرش می‌گوید چرا؟ ما که زندگی خوبی داریم.

از زن اصرار و از شوهر انکار.

در نهایت شوهر با سرسختی زیاد می‌پذیرد، به شرط و شروط ها.

زن مشتاقانه انتظار می‌کشد شرح شروط را.

تمام ۱۳۶۴ سکه بهار آزادی مهریه ات را می‌باید ببخشی.

زن با کمال میل می‌پذیرد.

در دفتر خانه مرد روبه زن کرده و می‌گوید: حال که جدا شدیم. لیکن تنها به یک سوالم جواب بده. زن می‌پذیرد.

مرد می‌پرسد: چه چیز باعث شد اصرار بر جدایی داشته باشی و به خاطر آن حاضر شوی قید مهریه ات که با آن دشواری حین بله برون پدر و

مادرت به گردنم انداختن را بزنی؟

زن با لبخندی شیطنت آمیز جواب داد: طاققت شنیدن داری؟

مرد با آرامی گفت: آری.

زن با اعتماد به نفس گفت: ۲ ماه پیش با مردی آشنا شدم که از هر لحاظ نسبت به تو سر بود. از اینجا یک راست میرم محضری که وعده دارم

با او، تا زندگی واقعی در ناز و نعمت را تجربه کنم.

مرد بیچاره حاج و واج رفتن همسر سابقش را به تماشا نشست.

زن از محضر طلاق بیرون آمد و تاکسی گرفت. وقتی به مقصد رسید کیفش را گشود تا کرایه را بپردازد. نامه‌ای در کیفش بود. با تعجب بازش کرد

خط همسر سابقش بود. نوشته بود: فکر می‌کردم احمق باشی ولی نه اینقدر.

نامه را با پوز خند پاره کرد و به محضر ازدواجی که با همسر جدیدش وعده کرده بود رفت. منتظر بود که تلفنش زنگ زد.

برق شادی در چشمانش قابل دیدن بود.

شماره همسر جدیدش بود.

تماس را پاسخ گفت: سلام کجایی پس چرا دیر کردی؟

پاسخ آن طرف خط تمام عالم را بر سرش ویران کرد.

صدا، صدای همسر سابقش بود که می‌گفت: باور نکردی؟

گفتم فکر نمی‌کردم اینقدر احمق باشی. این روزها می‌توان با یک برنامه ریزی ساده، با یک میلیون تومان مردی ثروتمند کرایه کرد تا مردان

گرفتار از شر زنان احمق با مهریه‌های سنگینشان نجات یابند



روانشناختی، مدیریت استرس و افزایش اعتماد به نفس کمک کند.

۷- خودتان را تأیید کنید

برای تأیید خود، منتظر دیگران نمانید.

اگر حین ورزش یا مسابقه عملکرد

مثبتی داشتید، خودتان را تشویق کنید.

خودتأییدی یعنی شناخت و تمرکز بر

نقاط قوت ذهنی و جسمی تان؛ عاداتی که

به مرور باعث افزایش اعتماد به نفس و باور

به توانایی‌ها می‌شود. ورزشکاری که به

ویژگی‌های مثبت خود توجه دارد، درونی

قوی‌تر می‌شود و در برابر چالش‌ها کمتر

ناامید می‌شود.

اگر احساس می‌کنید در مسیر

خودتأییدی و تقویت اعتماد به نفس

نیاز به همراهی دارید، مشاوره آنلاین

با روانشناس می‌تواند راهی مؤثر و در

دسترس برای شروع این مسیر باشد.

روانشناسان متخصص به شما کمک

می‌کنند با ذهنی قوی‌تر، عملکرد بهتری

در ورزش و زندگی داشته باشید.

۸- شکست‌های گذشته را بپذیرید و از

آن‌ها درس بگیرید.

پذیرش شکست‌های گذشته به عنوان

تجربه‌ای آموزنده، نه تنها موجب کاهش

اعتماد به نفس نمی‌شود، بلکه آن را

تقویت می‌کند. ورزشکارانی که می‌توانند

از شکست‌های خود درس بگیرند و به جای

احساس شرمندگی، به تحلیل آن‌ها

می‌پردازند، به مرور زمان اعتماد به نفس

بالاتری پیدا می‌کنند و در برابر چالش‌های

جدید تسلیم نمی‌شوند.

۹- خود را به چالش بکشید برای رسیدن

به اعتماد به نفس در ورزش

مواجهه با چالش‌های جدید و خارج از

منطقه امن روانی، یکی دیگر از راه کارهای

افزایش اعتماد به نفس در ورزش است.

وقتی ورزشکار خود را در موقعیتی قرار

می‌دهد که به طور طبیعی برایش دشوار

است، به تدریج توانایی‌های جدیدی

در خود کشف می‌کند. این فرآیند نه

تنها موجب بهبود مهارت‌های ورزشی

عنوان پایان کار، بلکه به عنوان بخشی از

فرآیند طبیعی یادگیری و رشد بپذیرید.

تحلیل منطقی علت شکست، پذیرش آن

و تمرکز بر اصلاح اشتباهات باعث می‌شود

ورزشکار با روحیه قوی‌تر و اعتماد به نفس

بالاتر به مسیر خود ادامه دهد.

۴- ذهن آگاهی و تمرکز ذهنی را تمرین

کنید

ورزشکارانی که به کمک ذهن آگاهی،

تمرکز ذهنی خود را افزایش می‌دهند

کمتر دچار شک و تردید می‌شوند و

اعتماد به نفس بالاتری خواهند داشت.

تمریناتی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق یا

تمرکز بر یک نقطه خاص می‌توانند کمک

کنند تا ذهن از افکار منفی دور شود و در

لحظه حال باقی بماند. ورزشکارانی که

این ویژگی را در خود تقویت می‌کنند، در

مواقع سخت و حساس عملکرد بهتری

نشان می‌دهند.

۵- اهداف کوتاه‌مدت و بلند مدت تعیین

کنید

یکی دیگر از راه‌های افزایش اعتماد به

نفس در ورزش، تعیین هدف مشخص

است. داشتن هدف مشخص به ورزشکار

انگیزه می‌دهد و زمانی که به هر یک

از اهدافش می‌رسد، با تقویت حس

پیشرفت، اعتماد به نفسش افزایش

می‌یابد. اهداف کوتاه‌مدت کمک می‌کنند

تا فرد به موفقیت‌های کوچک دست یابد

و روحیه خود را حفظ کند، در حالی که

اهداف بلند مدت چشم‌اندازی روشن

از مسیر موفقیت را ترسیم می‌کنند. به

طور کلی، می‌توان گفت وجود هدف

کوتاه‌مدت و بلندمدت از آن جهت حائز

اهمیت است که موجب برنامه‌ریزی مؤثر

می‌شود و باور درونی ورزشکار به خود را

تقویت می‌کند.

۶- مطالعه کنید

مطالعه کتاب‌ها، مقالات و منابع آموزشی

مرتبط با روانشناسی ورزشی و کسب

تجربه از ورزشکاران موفق می‌تواند

به ورزشکار در درک بهتر مفاهیم

چرا هدیه دادن بیشتر خوشحالم می‌کند؟

هدیه دادن یک امری شاد و دوست داشتنی هم برای خود شما و هم طرف مقابل به حساب می‌آید. قدرت هدیه دادن پیوندهای بین افراد را تقویت می‌کند و همچنین می‌تواند آینده مشترکی را در میان افراد رقم بزند. مطمئناً برای شما اتفاق افتاده است که با هدیه دادن بتوانید یک رابطه را از نو بسازید یا جان دوباره به آن بدهید. اگر می‌خواهید از معجزه قدرت هدیه دادن آگاه شوید در ادامه با ما همراه باشید. قدرت هدیه دادن در میان افراد این امر پیوند خاصی میان هدیه دهنده و گیرنده آن هدیه ایجاد می‌کند. ارتباطی که در این میان رد و بدل می‌شود تعادل جدیدی را در یک رابطه بوجود می‌آورد. هدیه دادن موضوعی است که سبب می‌شود احساس خوبی را در میان طرفین منتقل کند. شخصی که هدیه می‌دهد با خوشحالی واکنش طرف مقابل هم خوشحال می‌شود و این حس سبب ایجاد انرژی مثبت در طرفین می‌شود. هدیه دادن بر اساس وقایع زندگی در طول زندگی نقش‌های مختلفی مانند نوزاد، دانش آموز، کارگر، بازنشسته، دوست، معلم، همسر، همسایه و دیگر موارد وجود دارد. با ارتباط برقرار کردن شما می‌توانید رابطه دوست داشتنی را با اطرافیان خود برقرار کنید. یکی از روش‌های تقویت روابط هدیه دادن در مراسم‌های مختلف به افراد زندگیتان به حساب می‌آید.

اما مهم‌ترین نکته‌ای که باید به آن بیشتر از هدیه دادن توجه کنید این است که بتوانید هدیه مناسب با شرایط موجود را برای اطرافیان خود ارسال کنید. همانطور که می‌دانید هدیه دادن یکی از روش‌های بروز احساسات و اعلام پیام‌هایی از جمله قدر دانی، جذب عشق، دوستی،

حمایت یا دیگر موارد است. اما هدیه یا بخشیدن؟ مسئله این است!

تفاوت بارزی میان هدیه دادن یا بخشیدن چیزی وجود دارد. به عنوان مثال می‌توان گفت که هدیه دادن امری است که شما می‌خواهید با ارسال آن به شخص مقابل احساس خوبی دهید و می‌دانید که آن فرد با دریافت هدیه خوشحال خواهد شد به همین دلیل شما باید در انتخاب هدیه‌های خود توجه و دقت کافی را داشته باشید. زیرا این روش نشانگر بینش و فهم شما نسبت به طرف مقابل می‌باشد. اما مسئله بخشیدن امری است که شما به عنوان کمک به مخاطب خود چیزی را ارسال می‌کنید. شما باید به معنا و مفهوم این دو مورد دقت و توجه لازم را داشته باشید. اگر نتوانید این دو مورد را از هم تفکیک کنید، ممکن است شرایط رابطه شما را به سمت از هم پاشیدن سوق دهد. قدرت هدیه دادن عشق زیادی را با خود به همراه دارد. پیمایی که شما با ارسال هدایا به طرف مقابل خود می‌دهید نشان دهنده این است که شما به چه میزان و اندازه به طرف مقابل خود اهمیت می‌دهید و برای تهیه آن هدیه چقدر تلاش کرده‌اید. هدیه دادن یک ابزار زیبا و قدرتمند است که با استفاده از آن می‌توان زیبایی را در جامعه پرورش داد.

برای اینکه بخواهید هدیه شما هرگز فراموش نشود و مخاطب خاص شما هدیه را با خوشحالی به یاد بیاورد باید چیزهای غیر منتظره و فراموش نشدنی را انتخاب کنید! سعی کنید در این مسیر بزرگ فکر کنید و از انجام حرکات غیر قابل پیش‌بینی نترسید.

دو صد گفته چون نیم کردار نیست!

همه ما اهمیت ارزش کلمات را می‌دانیم اما گاهی اوقات کلمات برای انتقال پیام کافی نیستند. در این مواقع می‌خواهید چیزی فراتر از کلمات را به مخاطب خود نشان دهید و آن‌ها را از ارزشمند بودن خود آگاه کنید. در این شرایط شما اقدام به خرید هدیه می‌کنید. قدرت هدیه دادن آنقدر با ارزش و نیرومند است که شما می‌توانید حتی با خرید یک شاخه گل رز محبت را در دل مخاطب خود دوچندان کنید.

همه ما می‌دانیم که عمل کردن قدرتی بیشتر از گفتار و حرف دارد. به همین دلیل دست به خرید و بروز احساساتمان با ارسال کادو و هدایا می‌کنیم.

به عنوان مثال شما به جشن قبولی دانشگاه دوستان دعوت شده‌اید و بدون خرید هدیه به محل جشن می‌روید. آیا به نظر شما در چنین شرایطی همه چیز خوب پیش می‌رود؟ البته که نه! شما باید کاری فراتر از گفتمان انجام دهید و هدیه‌ای را با خود به جشن ببرید. همچنین شما می‌توانید با خرید یک هدیه خاطره‌ای را هم برای خود و هم برای مخاطب به عنوان یادگاری به ثبت برسانید.

قدرت هدیه دادن آنقدر نیرومند و بزرگ است که به این دلیل هنگامی که شما هدیه‌ای را به شخصی می‌دهید احساس رضایت و خوشحالی دو برابری نسبت به زمانی که هدیه‌ای را دریافت می‌کنید به شما دست می‌دهد. محققان زیادی در این باره تحقیق کرده‌اند و متوجه شده‌اند که اگر شما می‌خواهید احساس رضایت و خوشحالی زیادی در زندگی خود دریافت کنید، سعی کنید تا آنجا که می‌توانید به دیگران هدیه دهید! زیرا با دیدن چهره خوشحالی فردی که هدیه را به آن می‌دهید احساس رضایت و شادی زیادی در شما به وجود می‌آورد.

راهی برای برقراری ارتباط

همانطور که در بالا به آن اشاره کرده‌ایم عمل هدیه دادن قدرت و پتانسیل تقویت و ترمیم برخی روابط را دارد. حتی اگر فردی از رابطه خارج شده باشد یا رابطه خوبی با شما نداشته باشد، در این شرایط می‌توانید با انجام عملی ساده مانند هدیه دادن احساس مثبت را در مخاطب خود ایجاد کنید. با انجام دادن این عمل فاصله روحی و جسمی ایجاد شده را می‌توان کم کرد و با گیرنده ارتباط دوباره برقرار کنید.

همیشه موضوع هدیه دادن مطرح نیست درست است که قدرت هدیه دادن آنقدر نیرومند است که شما می‌توانید با ارسال هدیه لبخندی بر لب گیرنده خود ایجاد کنید و این حس را در فرد مقابل القا کنید که به یاد آن بوده‌اید. اما هدیه دادن تنها چیزی نیست که شما می‌توانید بوسیله آن به فرد مقابل بگویید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید! روش‌های قدر دانی

متفاوتی وجود دارد که می‌توان از آن به جای هدیه دادن استفاده کرد.

به عنوان مثال شما می‌توانید زمانی که طرف مقابل مثل دوست، فامیل، خانواده یا فرد دیگری به شما نیاز داشته باشند، پیش آن‌ها بروید و در کنارشان باشید. شما قادر خواهید بود با این روش مراقبت و توجه خود را نسبت به مخاطب خود نشان دهید. چه بسا این حرکت شما ارزش والاتر و بیشتری نسبت به هدیه دادن به آن افراد تلقی شود و این کمک و نیت شما را تا مدت‌ها در ذهن خود داشته باشند.

قیمت هدیه شما ارزش معنوی ندارد گاهی اوقات فکر می‌کنیم که خرید هدایای گران‌قیمت برای فردی نشان دهنده این است که ما به آن اهمیت فراوانی می‌دهیم. یاد برخی موارد حس می‌کنیم که اگر در رابطه بیشتر خرج کنیم، در عوض چیزهای بیشتری نصیبمان می‌شود! باید گفت که این نظریه کاملاً اشتباه است و بیشتر خرج

کردن قدرت هدیه دادن را کاهش می‌دهد و یک رابطه خوب را تضمین نمی‌کند.

در عوض احساسات، رفتار و درک شما از طرف مقابل است که به شما ارزش می‌دهد و می‌تواند فرد مقابلتان را خوشنود سازد.

به عنوان مثال هر فردی که هدیه‌ای با قیمت کم را دریافت می‌کند می‌تواند خوشحالی دوچندانی را احساس کند زیرا ارزش هدیه‌ای که دریافت کرده است را می‌داند.

بنابراین اگر هدیه شما گران‌قیمت به نظر نمی‌رسد نیازی نیست که خود را بابت آن ناراحت کنید. بخشی از تاثیر هدیه به خود ما بستگی دارد و باید در انتخاب خود توجه کافی را داشته باشید که بتوانید قدرت هدیه دادن را درک کنید.

منحصر به فرد بودن را فراموش کنید اغلب اوقات بسیاری از ما در انتخاب یک چیز مناسب و ارزشمند برای دوستان و اطرافیانمان عقب می‌مانیم. زیرا



خواص کاهو؛ ۱۲ خاصیت درمانی از بهبود کبد تا تقویت اسپرم

از آن‌هایی که خوانید. با آگاهی از اینکه خواص کاهو چیست، این سبزی خوشمزه و پرکاربرد را در انواع سالاد به کار ببرید

از خواص کاهو با ابلیمو یا نارنج و روغن زیتون غافل نشوید. این ترکیبات می‌توانند روی بهبود عملکرد دستگاه گوارش شما اثرات بسیار مثبتی داشته باشند

۱. تقویت استخوان‌ها

یکی از مهم‌ترین خواص کاهو تقویت استخوان‌های بدن است. وجود مقادیر زیادی ویتامین K در ترکیبات آن، باعث بهبود وضعیت استخوان‌ها و استحکام آن‌ها می‌شود

با مصرف کاهو در رژیم غذایی به

خواص پرشماری هستند. با این حال، یادتان باشد که هرچقدر برگ‌های کاهو سبزتر باشد، مصرف آن برای سلامتی شما مفیدتر است و به عبارت دیگر، مزایای بیشتری هم دارد.

انواع کاهو به طور طبیعی حاوی مواد مغذی و ترکیبات فعال زیستی مختلفی مانند موارد زیر هستند

• فولات

• کلروفیل

• ویتامین C

• کاروتنوئیدها

• ترکیبات فنل

این ترکیبات می‌توانند باعث بهبود هاضمه، کاهش قند خون و مزایای پرشمار دیگری شوند که در ادامه

کاهو یکی از مفیدترین و مغذی‌ترین سبزیجات برگ‌دار است و ویتامین فراوانی دارد. انواع مختلفی از این سبزی پرطرفدار موجود است و همگی آن‌ها سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند. از خواص کاهو باید به نقش موثر آن در کاهش وزن، بهبود سلامت روده و تنظیم سطح قند خون اشاره کنیم. استفاده از این گیاه پرطرفدار در انواع سالاد، بسیار ساده است. با هر ذائقه و سلیقه‌ای می‌توانید آن را در یک نوع سالاد دلخواه مصرف کنید و از مزایای پرشمار آن بهره‌مند شوید

ترکیبات مفید موجود در کاهو انواع مختلفی از کاهو وجود دارد و خبر خوب این است که تمام آن‌ها دارای

شما می‌توانید خوشحالی دو برابری را در هنگام هدیه دادن نسبت به گرفتن آن دریافت کنید. قدرت هدیه دادن آنقدر نیرومند و ارزشمند است که سبب ایجاد روحیه مثبت هم در شما و هم در مخاطب شما می‌شود.

نحوه هدیه دادن از سنین پایین به فرزندان آموخته می‌شود و شما می‌توانید در روز تولد یا امتحان یا هر روز بزرگ دیگری در زندگی خود هدیه‌ای دریافت کنید یا به دیگران هدیه دهید. این موضوع امری شگفت‌انگیز به حساب می‌آید که شما با خرید و بسته‌بندی کردن هدایا می‌توانید انرژی مثبت و خوشبختی را در زندگی احساس کنید. هدیه دادن امری محبت‌آمیز به حساب می‌آید که شما با احساسات و از ته دل دست به اقدام این عمل می‌زنید. با توجه به نکاتی که در بالا برای شما عنوان کرده ایم قادر خواهید بود هدیه مناسبی را برای مخاطب خود فراهم کنید و از قدرت هدیه دادن برخوردار شوید.

منبع:

<https://www.dawn.com/1600422/news>

در نظر می‌گیریم. در این مسیر باید به این نکته توجه داشته باشید که سعی کنید در خرید هدیه مسائل را شخصی سازی نکنید. زیرا این امر در تصمیم‌گیری شما تاثیر زیادی می‌گذرد و نمی‌توانید به راحتی خرید مناسبی داشته باشید. به جای انجام دادن این روش می‌توانید روی نکات و ویژگی‌های مشترک که با مخاطب خاص خود دارید، توجه کنید. به عنوان مثال می‌توانید در هنگام خرید هدیه به نکاتی مانند رنگ، نوع یا حتی جنس هدیه را در نظر بگیرید. داشتن نکات مشترک می‌تواند یکی از دلایل باشد که قدرت هدیه دادن را در شما تقویت کند.

اگر می‌خواهید نظر مخاطب خود را برسید

در بیشتر اوقات افراد نمی‌توانند تصمیم درستی را برای گرفتن هدیه بگیرند. در چنین شرایطی می‌توانید از مخاطب خود پرسید که به چه مواردی علاقه دارند یا دوست دارند چه چیزهایی را داشته باشند. البته در این روش دیگر می‌تواند سوپرایز یا غافلگیری مطرح نیست. اما اگر نتوانستید تصمیم درستی برای خرید هدیه بگیرید، این مورد آخرین راه برای خرید هدیه شما به حساب می‌آید.

در چنین شرایطی ممکن است حتی شما مخاطب خود را با خرید آن چیزهایی که نیاز دارد، دو برابر خوشحال کنید و خاطرات لذت‌بخش و دلنشینی را با دادن آن هدایا به مخاطب خود فراهم کنید. در نتیجه در آخر کار شما متوجه این موضوع می‌شوید که اگر نتوانستید هدیه مناسبی را فراهم کنید، پرسیدن نظر مخاطبتان بهتر از غافلگیری به شمار می‌آید.

کلام آخر

چه کسی دوست ندارد هدیه دریافت نکند؟ حال این روش به صورت مناسبی باشد یا بدون هیچ مناسبتی هدیه‌ای را دریافت کنید. هدیه دادن امری دوست‌داشتنی و دل‌نشین به شمار می‌آید که

می‌خواهیم با ویژگی‌های منحصر به فرد خود به رانست به دیگران متمایز کنیم و دیگران را در تعجب قرار دهیم! بنابراین زمان بیشتری را صرف فکر کردن در مورد ویژگی‌ها و شخصیت‌های مناسب فرد به کار می‌بریم. داشتن این ویژگی‌ها بد به نظر نمی‌رسد اما همین ویژگی‌ها فوق‌العاده سبب می‌شود که دیگر به ویژگی‌ها و جنبه‌های مختلف مخاطب خود توجه نکنید و به فراموشی بسپارید. این امر باعث می‌شود که شما هدیه‌ای را بخرید که برای مخاطب خود کاربرد چندانی نداشته باشد یا حتی از آن خوشش نیاید.

فکر خود را مشغول هدیه نکنید

در هنگام خرید هدیه سعی کنید خود را مشغول نوع هدیه نکنید و تا آنجایی که می‌توانید به چیزی که مخاطب شما علاقه دارد بیشتر اهمیت دهید. قطعاً برای مخاطبتان زمان و ارزشی که صرف می‌کنید از اهمیت بالایی برخوردار است با این حال باید به این نکته توجه داشته باشید که هدیه شما باید تاثیر خوبی بر مخاطبتان بگذارد. قدرت هدیه دادن فراتر از آن چیزی است که تصور می‌کنید. به عنوان مثال اگر شما به معلم موسیقی خود مجسمه یکی از افراد فوتبالیست را بدهید، ممکن است به نظرش این عمل شما شوخی باشد یا کمی تعجب می‌کند پس سعی کنید در هنگام خرید هدایا توجه لازم را به خرج دهید و هدایایی را به دور از داشتن قیمت بالا برای فرد مقابل بگیرید که باعث خوشحالی آن‌ها شود. به این فکر کنید که چه چیزی مناسب آن شخص است و چگونه می‌توانید حتی با کوچک‌ترین چیزها قدرت هدیه دادن را به چشم ببینید.

سعی کنید بر علایق مشترک توجه داشته باشید

بسیاری از مادر هنگام خریدن هدیه دچار دوگانگی می‌شویم زیرا ارزش‌ها، علایق و ویژگی‌های خود را نسبت به خرید هدیه



طور منظم، مانع از آسیب پذیری استخوان‌ها و شکستگی آن‌ها شوید. سعی کنید که هر روز در وعده‌های غذایی مختلف خود از سالاد کاهو استفاده کنید. خواص کاهو با روغن زیتون و سس‌های سالم بیشتر هم می‌شود.

سعی کنید بنا به ذائقه خود، از روغن‌های مفید یا سس‌هایی مانند ترکیب لیمو، سیر و سبزیجات معطر برای خوش طعم کردن سالاد کاهو بهره ببرید

۲. آبرسانی به بدن
بخش بزرگی از ترکیبات کاهو از آب تشکیل می‌شود. در واقع، حدود ۹۵ درصد از این سبزی مفید شامل آب است و مصرف آن می‌تواند باعث آبرسانی به بدن شود البته فراموش نکنید که مصرف کاهو جای نوشیدن آب کافی در طول روز را نمی‌گیرد. با این حال، مصرف مواد غذایی که شامل آب فراوان هستند هم در آبرسانی به بدن نقش مهمی دارد

به خواص کاهو با ماست یا سس‌های طبیعی و مقوی (مثلا سس ماست، سبزی معطر و روغن زیتون) توجه کنید و با تهیه یک سالاد خوشمزه، بدن را هیدراته و پر آب نگه دارید

۳. تقویت عملکرد چشم
یکی از مهم‌ترین خواص کاهو وجود مقادیر زیادی ویتامین A در آن است. مصرف این ویتامین به کاهش خطرانی مانند ابتلا به آب مروارید کمک شایانی می‌کند.

از مزایای دیگر مصرف کاهو برای چشم‌ها باید به کاهش خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا (Macular degeneration) یا تباهی لکه زرد چشم هم اشاره کنیم. استفاده از این سبزی در رژیم غذایی تمام رده‌های سنی، به ویژه کودکان بسیار واجب است

به خواص کاهو با سرکه سیب یا آب لیمو ترش دقت کنید. این مواد در کنار هم به بهبود طعم سالاد کمک و مصرف کاهو را راحت‌تر می‌کنند.

سرکه سیب و لیمو ترش حاوی مواد مغذی و ویتامین‌های مختلف هستند و خاصیت سالاد را بیشتر هم می‌کنند

۴. بهبود خواب
از خواص کاهو باید به اثر گذاری آن در بهبود خواب هم اشاره کنیم. وجود موادی مانند لاکتوسین و لاکتوکاریوم در ترکیبات این سبزی باعث تسکین بخشی و آرامش بدن می‌شود. منیزیم و پتاسیم موجود در کاهو هم به بهبود عملکرد عضلات و سیستم عصبی کمک می‌کنند.

در نتیجه، استفاده از این سبزی در رژیم غذایی در بهبود خواب نقش موثری دارد. با خوردن کاهو در شب هم یک رژیم غذایی سالم خواهید داشت و هم راحت‌تر می‌خوابید. از خواص کاهو قبل از خواب باید به کاهش فعالیت سیستم عصبی و ایجاد حس آرامش هم اشاره کنیم.

برخی از کارشناسان به خواص کاهو با شیره انگور یا خواص کاهو با عسل هم اشاره می‌کنند. مصرف کاهو با این



مواد باعث تامین انرژی بیشتر بدن می‌شود و در ضمن، طعم سالادها را هم بهتر می‌کند

شاید برایتان جالب باشد که بدانید، خواص کاهوی وحشی یا همان کاهوی خودرو در زمینه تسکین بخشی و ایجاد آرامش در بدن، بیشتر از مواردی است که به طور پرورشی تهیه می‌شوند

۵. خواص کاهو در رژیم غذایی لاغری
کاهو کالری اندکی دارد و مصرف آن باعث چاق شدن و افزایش وزن نمی‌شود. از سوی دیگر، حاوی مقادیر زیادی فیبر است. مصرف فیبر باعث می‌شود که حس سیری در شما بیشتر و طولانی‌تر شود

زمانی که در تلاش برای کاهش وزن هستید، کاهو مصرف کنید تا احساس گرسنگی دیرتر به سراغتان بیاید و نیازی به خوردن غذای بیشتر و دریافت کالری زیاد نداشته باشید.

از مزایای انواع کاهو غافل نشوید و بدانید که همه آن‌ها دارای خواص فراوان هستند. برای مثال، خواص کاهو فرانسوی یا انواع دیگر آن بسیار زیاد است و همگی می‌توانند به بهبود وضعیت بدن و کاهش وزن کمک کنند

۶. خواص کاهو در بارداری
مصرف کاهو برای تمام افراد توصیه می‌شود، اما اگر باردار هستید، حتما سعی کنید که از این سبزی در وعده‌های مختلف غذایی خود بهره ببرید. از خواص کاهو در بارداری باید به موارد زیر اشاره کنیم

- کاهش سطح کلسترول و جلوگیری از مشکلات قلبی و عروقی بارداری
- پیشگیری از نقص‌های مادرزادی به دلیل وجود اسید فولیک
- کمک به هضم غذای مادر و جلوگیری از بروز یبوست
- تقویت سیستم ایمنی بدن مادر

در این دوران از خواص کاهو چینی

یا انواع مختلف کاهو مانند کاهوی پیچ غافل نشوید و با مصرف آن‌ها در وعده‌های غذایی مختلف، بدنتان را سالم‌تر و قوی‌تر کنید.

۷. خواص کاهو برای کبد
کاهو سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی مانند ویتامین C است. از همین رو، می‌تواند از بدن در مقابل تخریب سلول‌های مختلف از جمله کبد محافظت کند. مواد معدنی موجود در آن هم در سم‌زدایی بدن نقش دارند

مصرف آن می‌تواند در فرایند دفع سموم به کبد کمک کند. با مصرف مرتب کاهو در رژیم غذایی خود می‌توانید به تجزیه بهتر چربی‌ها کمک کنید و از ابتلا به بیماری‌هایی مانند کبد چرب هم دور بمانید.

از دیرباز، قدیمی‌ها با خواص کاهو سکنجبین برای بدن آشنا بوده‌اند و همیشه این سبزی مفید را به شکل‌های متنوعی در وعده‌های غذایی خود جای می‌داده‌اند. این روزها که دسترسی به انواع سبزیجات و کاهوهای مختلف راحت است، نباید مصرف آن را پشت گوش بیاندازید

۸. خواص کاهو برای کلیه
مصرف کاهو به شکل‌های مختلفی به بهبود عملکرد کلیه‌ها کمک می‌کند. برای مثال، وجود مقادیر زیادی آب در ترکیبات آن، موجب آبرسانی به اندام‌های مختلف از جمله کلیه و بهبود عملکرد آن‌ها می‌شود.

وجود ویتامین‌های A، K و C در آن هم در عملکرد بهتر کلیه‌ها نقش مهمی دارد. ضمناً، پایین بودن سطح سدیم موجود در این سبزی برای بیماران مبتلا به مشکلات کلیوی و فشار خون بالا بسیار مهم است. آن‌ها می‌توانند با خیال راحت از کاهو در رژیم غذایی

خود بهره‌مند شوند

۹. خواص کاهو در بدنسازی
کالری کاهو بسیار اندک است و از سوی دیگر، احساس سیری را طولانی‌تر می‌کند. کسانی که در دوران کاهش چربی به سر می‌برند و قصد بدنسازی دارند، با مصرف این سبزی احساس سیری بلندمدت را تجربه خواهند کرد. ضمن اینکه نیازی به مصرف کالری زیاد نخواهند داشت. وجود فولات در ترکیبات کاهو هم به رشد و ترمیم سلول‌ها کمک می‌کند. چنین چیزی در روند ترمیم و رشد عضلات نقش مهمی دارد

۱۰. خواص کاهو در شیردهی
مصرف کاهو به شکل مستقیم و غیرمستقیم روی افزایش شیر مادر اثر می‌گذارد. برای مثال، وجود خواص آرامش‌بخش در آن، به بهبود خواب مادر کمک می‌کند. آرامش و خواب کافی باعث بیشتر شدن شیر مادر می‌شود.

کاهو حاوی ویتامین‌ها و مواد مغذی فراوانی است و استفاده از آن برای حفظ و بهبود سلامت مادر در دوران شیردهی بسیار مفید خواهد بود

۱۱. خواص کاهو برای اسپرم
وجود فولات یا همان ویتامین B۹ در کاهو، برای ساخت و ترمیم DNA مفید است. مصرف کاهو در بالابردن کیفیت اسپرم و جلوگیری از آسیب‌رسیدن به DNA آن نقش دارد.

از سوی دیگر، کاهو حاوی آنتی‌اکسیدان‌های مختلفی مانند ویتامین A و C است. آنتی‌اکسیدان‌ها از اسپرم در برابر استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد یا همان فرایند تخریب سلولی محافظت می‌کنند

۱۲. خواص کاهو برای روده
انواع کاهو سرشار از فیبر هستند و این

دلیل بدخط بودن نابغه ها چیست ؟

بسیار دور تر از خط زیبا است؛ البته هر دستخط متفاوت است، به خصوص در زمینه تجزیه و تحلیل دستخط، که کاملاً گسترده خواهد بود. علاوه بر این، در جاتی از "زشتی" نیز وجود دارد و که هر کارشناسی به نوبه خود از آن تعریف می کند با این وجود چیزهای جالبی وجود دارند که ما می توانیم به آن ها اشاره کنیم

معنی و مفهوم دست خط زشت: دستخط زشت می تواند مقدار مشخصی از بار عاطفی را نشان دهد. بسیاری از نویسندگان با دست خط زشت تمایل دارند از لحاظ عاطفی ناپایدار باشند - حتی بد خلق شوند چون ما می توانیم در نمونه بالا هم ببینیم. هم چنین دستخط زشت می تواند نشان دهنده عدم ثبات و تعدادی دیگر از چیزهای دیگر باشد. گاهی خط بد می تواند نشانه ای از عزت نفس یا عدم امنیت باشد؛ اما همچنین می تواند خودمختاری و میل به قضاوت درباره محاسن خود را نشان دهد تا اینکه مطابق با روش استاندارد انجام کارها باشد

روزنه های امید برای افرادی که دست خط زشت و بدی دارند دست خط بد همیشه فرد گرایی است، زیرا این نوع نویسنده متفکر مستقل است. خواهید دید که این نویسنده ها همیشه با توقعات جامعه سازگار نیستند. دست خط بد اغلب با خلاقیت اتفاق می افتد و گاهی می تواند نشانه ای از بی قاعدگی باشد

پاگانینی، ویولن نواز بزرگ متعلق به این دسته بود که او قطعاً شخصی غیر عادی و بدون شک خلاق بود پس اگر خودتان را به عنوان نویسنده

هم است ۳. شما باهوش هستید: دست خط بد و کثیف نشانه هوش بالا است، به این معنی که قلم شما نمی تواند با مغز شما ارتباط برقرار کند پس، اگر دست خط زشتی دارید، نباید ناامید شوید. دست خط خلاقانه به افرادی تعلق دارد که بسیار خلاق و استثنایی هستند. ناپلئون دستخط وحشتناکی داشت و حتی نوشته های فروید هم بسیار ضعیف و ناخوانا بود چند دلیل، برای داشتن دست خط بد

کارشناسی در این مورد می گوید: همه ما می دانیم که دست خط زشت چه شکلی است این دقیقاً نقطه مقابل آثار هنری تمیز و مرتبی است که همه به آن غبطه می خوریم. دستخط بد دارای ریتم ضعیف و تناقضات متعددی است. یکی از مهم ترین ها این است که صاحبان این دست خط ها پرانرژی هستند و نویسندگان این دست خط ها هرگز کسل کننده و خسته کننده نیستند. در حقیقت من همیشه تجزیه و تحلیل آن ها را بسیار جالب یافته ام بنابراین اگر نوشتار زشتی دارید، ممکن است چیزهای بیشتری درباره شخصیت شما به چشم آید

وقتی کودک بودم یک متخصص به من گفت که دست خط من مانند یک جنگل است - یک جنگل با علف های هرز! من نمی خواهم بگویم که در دست خط "بد" فضیلت بزرگی وجود دارد - یا اینکه شما باید سعی کنید یک دست خط زشت داشته باشید. این دور از آن است. من در این زمینه با خودم درگیر هستم، چون خط خودم، همان طور که گفتم،

علم می گوید: اگر دست خط زشتی دارید یعنی خلاق هستید. اگر در حال حاضر بیشتر روزهایمان صرف نگاه کردن به صفحه لپ تاپ و تایپ کردن با صفحه کلید است، اما زمان هایی وجود دارد که مجبوریم از یک برگه و یک خودکار استفاده کنیم و دست خط زشتی داریم، وضعیت خجالت آوری می شود. بهانه می آورید، "اوه، من این را در یک ماشین در حال حرکت نوشتم" یا "این خودکار، روان نیست". معمولاً، در یک گروه از مردم، تعداد افرادی که دست خط زشتی دارند، همیشه بیش از افرادی است که دست خط خوبی دارند اما بعد از خواندن ویژگی های شخصیتی مرتبط با دستخط بد، شما احساس خوش شانسی خواهید کرد، البته اگر که یکی از آن افراد هستید

همین ابتدای بخش سرگرمی نمناک پاسخ اصلی را به شما خواهیم داد و در ادامه توضیحاتی برای تکمیل جواب پس؛ آیا میدانید دلیل بدخط بودن نابغه ها چیست؟ شواهد نشان داده بسیاری از نوابغ دست خط خوبی ندارند زیرا مغزشان سریع تر از دستشان عمل می کند

دلیل بد خط بودن برخی افراد ۱. شما متفکری مستقل هستید: دستخط زشت همیشه نشان دهنده ی فرد گرایی مستقل است، چون معمولاً این نوع نویسنده ها یک متفکر مستقل هستند این افراد اغلب با انتظارات جامعه سازگار نیستند ۲. شما خلاق هستید:

افرادی که دست خط زشتی دارند بسیار خلاق هستند؛ دستخط بد در برخی موارد نشانه ای از بی قاعدگی

حواستان به مضرات کاهو برای برخی از افراد هم باشد. اگر در یکی از دسته بندی های زیر قرار می گیرید، شاید بهتر باشد که با احتیاط بیشتری به سراغ مصرف کاهو بروید

- اگر دچار مشکلات گوارشی و نفخ معده و روده هستید
- اگر دچار حساسیت به این سبزی هستید و مصرف آن باعث خارش دهان یا علائم دیگر در شما می شود
- اگر داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین مصرف می کنید و پزشک به شما توصیه کرده که در مصرف ویتامین K با احتیاط بیشتری عمل کنید.

مصرف کاهو برای همه مفید است و در موارد بسیار محدودی، استفاده از آن توصیه نمی شود. به طور کلی، برای اینکه بتوانید از یک رژیم غذایی سالم و مطمئن بهره مند شوید، همیشه با کارشناسان مشورت کنید

از خواص کاهو با نارنج یا مواد دیگر غافل نشوید و آن را در وعده های مختلف غذایی مصرف کنید. یادتان باشد که مصرف کاهو چه به عنوان وعده اصلی یا پیش غذا، باید با مواد مقوی و مفیدی مانند نارنج، لیمو و روغن زیتون همراه باشد. کاهو را با سس های چرب و غیر مغذی مصرف نکنید تا از خواص آن، نهایت استفاده را ببرید.

این را هم بدانید که مصرف کاهو بعد از غذا ایده آنچنان خوبی نیست. چرا؟ چون در بسیاری از افراد باعث بروز نفخ و ناراحتی های گوارشی می شود. البته برخی کارشناسان به خواص کاهو بعد از غذا هم اشاره می کنند. مثلاً می گویند که فیبر و آب موجود در آن باعث افزایش حرکات روده می شود. با این حال، بهتر است که خودتان را عادت بدهید که سالاد کاهو را پیش از غذای اصلی مصرف کنید. عوارض کاهو و مضرات مصرف کاهو از بهترین و مفیدترین سبزیجات برای بدن است. با این حال، باید

ماده نقش مهمی در حفظ سلامت روده ها دارد. فیبر باعث تقویت حرکات روده می شود و حجم مدفوع را افزایش می دهد. در نتیجه، به جلوگیری از یبوست کمک می کند وجود مقادیر زیادی آب در ترکیبات کاهو هم در مرطوب کردن روده و نرم نگه داشتن مدفوع اثرگذار است و به تسهیل خروج آن از بدن می انجامد بهترین زمان مصرف کاهو

به طور کلی، مصرف کاهو در رژیم غذایی در اوقات مختلف مفید است، اما کارشناسان توصیه می کنند که این ماده مقوی در زمان های زیر مورد استفاده قرار بگیرد

- قبل از وعده اصلی غذا: برای کنترل اشتها، بهبود هضم غذا، تنظیم قند خون
- به عنوان وعده اصلی غذا: همراه با مواد پروتئینی مانند سینه مرغ برای کنترل وزن
- قبل از خواب: برای بهره مندی از مزایای تسکین بخشی آن و تجربه یک خواب راحت





ضربه کوچولو

مسافر تاکسی، آهسته روی شونه‌ی راننده زد، چون می‌خواست از شیشه سوال بپرسد...
راننده جیغ زد، کنترل ماشین رو از دست داد...

نزدیک بود که بزنه به یه اتوبوس...

از جدول کنار خیابون رفت بالا...

نزدیک بود که چپ کنه... اما کنار یه مغازه توی پیاده رو متوقف شد...

برای چند ثانیه هیچ حرفی بین راننده و مسافر رد و بدل نشد...

سکوت سنگینی حکم فرما بود،

تا این که راننده رو به مسافر کرد و گفت: هی مرد! دیگه هیچ وقت این کار رو تکرار نکن... من رو تا سر حد مرگ ترسوندی!

مسافر عذرخواهی کرد و گفت: من نمی‌دونستم که یه ضربه‌ی کوچولو آنقدر تو رو می‌ترسونه!

راننده جواب داد: واقعا تقصیر تو نیست... امروز اولین روزیه که به عنوان یه راننده‌ی تاکسی دارم کار می‌کنم... آخه من ۲۵ سال

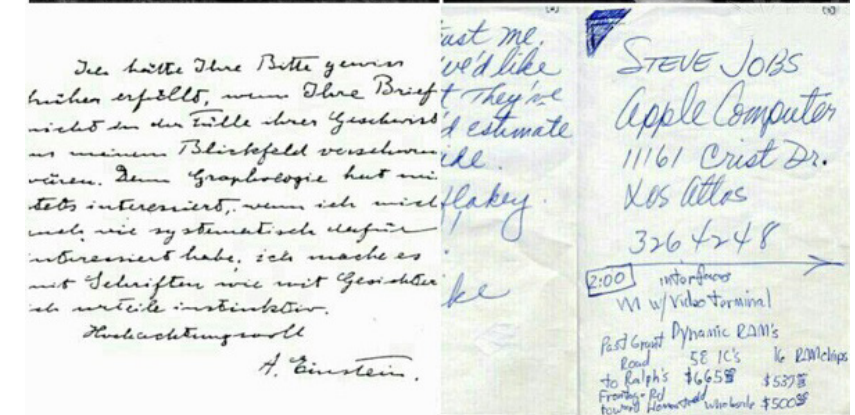
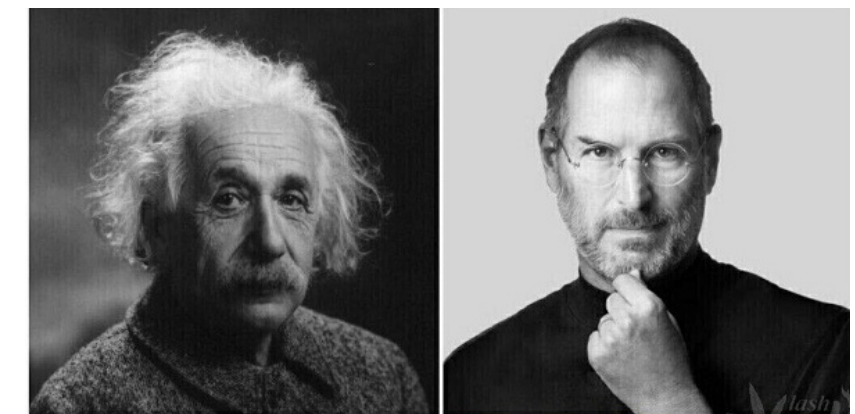
راننده‌ی ماشین جنازه کش بودم...!



ای بادستخط بد می‌دانید، ناامید نباشید! برخی از بدترین خط‌ها به نویسندگانی تعلق دارند که بسیار خلاق یا استثنایی هستند
کتابی نوشته شده است تادیده شود که نوابغ، هنرمندان خلاق و افراد بسیار باهوش خط زشتی داشته‌اند - بنابراین نباید نگران باشید و بابت آن خجالت بکشید. نمونه‌های دستخط در این کتاب متعلق به برخی از نوابغ مشهور است؛ ممکن است آن‌ها دستخط زشتی داشته باشند، اما فقط به چیزی که آن افراد به دست می‌آورند فکر کنید؛ بیکاسو دست خط خیلی بدی داشت و ببینید چه اتفاقی برایش افتاد
واقعا الهام بخش است، نه؟

به همین دلیل است که نباید به دست خط زشت تان اجازه دهید که اعتماد به نفستان را کاهش دهد. هیچ درک اشتباهی در مورد خودتان نداشته باشید و نگذارید دیگران درباره شما

را براساس خط بدتان قضاوت کنند. نوشته‌های ویکتور هوگو، که یکی از ناشران بود، شبیه میدان نبرد بودند. حروف چین‌هایی که در رمزگشایی بالزاک کار می‌کردند اغلب ناامید می‌شدند و می‌گفتند که پس از ساعت‌ها تلاش بی‌هوده، دیوانه می‌شده‌اند رابرت لوییز استیونسون هم بدتر بود. و چاپگر همیشه مشخص می‌کرد که چه چیزی نوشته شده است. استیونسون برای کپی کردن آنچه در جایگاه نخست قرار داده بود، کمک کرد و سیدنی پس از بیست و چهار ساعت نتوانست دستخط خود را بفهمد از سوی دیگر برخی نویسندگان انگلیسی مانند آرنولد بنت، توماس هاردی و ال جی ویز با ظرافت و حتی شیک شیک می‌نوشتند. اما نباید فراموش کرد که هیچ کدام از این سه نفر نوشتن را در جوانی شروع نکرده‌اند
درباره کودکان با دست خط بد چطور؟ علت بد طخی



شیرین ترین لبخند

خنده یک مهارت اجتماعی است. نوزادان از طریق خندیدن با شما و سایر اطرافیان خود ارتباط برقرار می کنند. خنده های آن ها در ابتدا سریع و کوتاه است، اما به تدریج می توانند با صدای بلند بخندند و حتی قهقهه بزنند. شنیدن صدای خنده نوزاد یک اتفاق هیجان انگیز در زندگی والدین است. به همین دلیل، بسیاری از پدرها و مادرها بی صبرانه منتظر هستند که فرزندشان به این نقطه عطف برسد. اگر می خواهید بدانید که نوزاد از چند ماهگی می خندد و علت خندیدن او در خواب چیست

خنده نوزاد از چند ماهگی شروع می شود؟

کودکان در سال اول زندگی خود به سرعت تغییر می کنند. به این تغییرات جسمی و رفتاری که در مراحل مختلف رشد اتفاق می افتند و از نظر تکاملی اهمیت زیادی دارند، «نقطه عطف» می گویند. سن دقیقی که هر کودک به نقاط عطف خود می رسد متفاوت است، اما آشنایی با زمان تقریبی آن ها به شما اطمینان می دهد که رشد و تکامل فرزندتان در مسیر درستی قرار دارد

لبخند زدن و خندیدن، ۲ نقطه عطف مهم هستند که باید منتظر آن ها باشید. بیشتر کودکان در هشت هفته لبخند می زنند و بین چهار تا ۶ ماهگی خندیدن را شروع می کنند. در حدود چهار ماهگی، کودک در پاسخ به کاری که شما انجام داده اید، می خندد. اولین خنده های کودک غیر قابل پیش بینی هستند و چیزی که یک بار باعث خنده می شود ممکن است برای

اولیه او برای برقراری ارتباط (از جمله غان و غون کردن، لبخند زدن و خندیدن) روی شما متمرکز است. علت خنده نوزاد در خواب چیست؟

خواب نوزادان با بزرگسالان متفاوت است. آن ها حدود ۱۷ ساعت می خوابند، اما نمی توانند برای مدت طولانی در حالت خواب باقی بمانند. به عبارت دیگر، هر ۲ تا سه ساعت یک بار برای شیر خوردن بیدار می شوند

محققان می دانند که خندیدن در خواب یک پدیده نسبتاً رایج است، اما درباره علت آن اتفاق نظر ندارند. بعضی از محققان بر این باورند که خنده در خواب فقط یک رفلکس است، در حالی که دیگران آن را به رشد شوخ طبعی در کودک نسبت می دهند یا معتقدند که نشانه خواب



دیدن است

در بیشتر موارد، خنده نوزاد در حین خواب نگران کننده نیست. اما اگر با علائم دیگری مثل صدای خفگی یا نفس نفس زدن و گریه در خواب همراه باشد، باید به متخصص اطفال مراجعه کنید

چه زمانی باید نگران خندیدن نوزاد بود؟

همان طور که گفته شد، کودکان خود می رسند. بنابراین، ممکن است فرزندتان زودتر یا دیرتر از سایر کودکان بعضی از مهارت ها را به دست آورد. با این حال، اگر فرزند ۶ ماهه شما نمی خندد، بهتر است این موضوع را با متخصص کودکان در میان بگذارید. گاهی اوقات، نرسیدن به

نقاط عطف نشانه تاخیر رشد است. در صورتی که فرزند شما تاخیر رشد داشته باشد، پزشک می تواند مشکل او را با مداخله زودهنگام برطرف کند

مهم ترین علائم تاخیر رشد که باید در سال اول زندگی کودک مراقب آن ها باشید عبارت اند از

- ناتوانی در ایجاد صداهای نامفهوم یا غان و غون کردن
- عدم برقراری تماس چشمی
- ناتوانی در اشاره کردن یا تکان دادن دست
- لرزش یا حرکات کنترل نشده
- نخندیدن
- از دست دادن مهارت های قبلی
- کنترل ضعیف عضلات
- کلام پایانی
- هرگز فرزندتان را با سایر کودکان

مقایسه نکنید. کودکان در زمان های متفاوت به نقاط عطف خود می رسند. بنابراین، این موضوع که کودک دیگری مهارت خاصی را کسب کرده که فرزند شما هنوز به آن نرسیده است، نباید باعث نگرانی تان شود. تا زمانی که کودک سالم به نظر می رسد و علائم هشداردهنده را نشان نمی دهد، خونسرد باشید و از رسیدن او به نقاط عطف خاص خود لذت ببرید

- اگر درباره اینکه خنده نوزاد از چند ماهگی شروع می شود سوال دارید یا نگران رشد فرزندتان هستید، با متخصص اطفال تماس بگیرید

منبع: <https://www.darmankade.com>



لکنت زبان چه علتی دارد و روش درمان سریع آن چگونه است؟

لکنت زبان یا استاترینگ (Stuttering) اختلالی در جریان طبیعی گفتار است که هم کودکان و هم بزرگسالان را درگیر می‌کند. برخی افراد تنها در موقعیت‌های خاص دچار لکنت می‌شوند، در حالی که برای برخی این مشکل دائمی‌تر است. روان‌شناسان گرفتگی زبان را ترکیبی از عوامل عصبی، روانی و زبانی می‌دانند؛ به ویژه زمانی که پای اضطراب، استرس یا خجالت در میان باشد. لکنت زبان در کودکان چیست؟

گرفتگی زبان و زبان بند آمدن در کودکان باعث می‌شود تا در طی آن کودک در گفتار خود صداها را تکرار یا کلمات را نصفه و نیمه بیان کند. این موضوع جریان طبیعی صحبت کردن را مختل می‌کند. برای مثال لکنت زبان در کودکان ۳ ساله بیشتر به شکل تکرار ساده صداها یا کلمات، مانند «ما-ما-مامان» یا «ب-ب-بیا» ظاهر می‌شود که معمولاً هنگام هیجان، خستگی یا تلاش برای بیان سریع یک فکر اتفاق می‌افتد. در این سن چون مهارت‌های زبانی هنوز در حال شکل‌گیری هستند، لکنت بیشتر به رشد طبیعی زبان مرتبط است تا مشکل جدی. بسیاری از کودکان بدون نیاز به مداخله خاص درمانی با گذر زمان و حمایت مناسب، از این مرحله عبور می‌کنند.

این در حالی است که لکنت زبان در کودکان ۶ ساله کمی متفاوت است. مهارت‌های گفتاری کودکان در این سنین پیشرفته‌تر هستند و اگر لکنت ادامه داشته باشد، می‌تواند نشانه‌ای از

مشکلات عمیق‌تر مانند استرس یا اضطراب باشد. مثلاً وقتی کودک در مدرسه باید جلوی جمع صحبت کند، تپق می‌زند چون خجالت می‌کشد و می‌ترسد دیگران به حرف‌هایش توجه نکنند یا مسخره‌اش کنند. این اضطراب باعث می‌شود کنترل گفتار برای او سخت و لکنت شدیدتر شود. علت لکنت زبان چیست؟

لکنت کلام می‌تواند دلایل گوناگونی داشته باشد و معمولاً ناشی از ترکیب عوامل ژنتیکی، عصبی و روان‌شناختی است. برخی افراد به‌صورت ارثی زمینه لکنت را دارند، اما در بسیاری موارد شرایط روانی یا اتفاقات ناگهانی باعث

بروز یا تشدید آن می‌شوند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

ترس یکی از شایع‌ترین دلایل، لکنت زبان از ترس است. برای مثال کودکی را تصور کنید که شاهد دعوی شدید والدین خود بوده یا ناگهان در اتاق تاریک گیر افتاده؛ چنین تجربه‌ای ممکن است ترس شدیدی در او ایجاد کند. این ترس شدید می‌تواند سیستم عصبی را تحت فشار قرار دهد و باعث بروز لکنت در گفتار کودک شود. این نوع لکنت معمولاً ناگهانی و مرتبط با یک

رویداد مشخص است

اضطراب اگر به‌طور دقیق بخواهیم بگوییم اضطراب چیست، می‌توان گفت اضطراب نوعی نگرانی دائمی و شدید نسبت به آینده است، حتی وقتی هیچ خطر واقعی وجود ندارد. برای مثال ممکن است این نگرانی در کودک وجود داشته باشد که اگر خوب صحبت نکند از سوی همکلاسی‌هایش مسخره شود. این اضطراب دائمی زمینه برای لکنت زبان در او تقویت می‌کند

خجالت

در پاسخ به اینکه خجالت چیست باید گفت خجالت حالتی از احساس شرمندگی یا ترس از قضاوت دیگران است، به خصوص در جمع. تصور کنید کودکی که در خانه روان صحبت می‌کند، اما وقتی در مهمانی خانوادگی از او می‌خواهند شعری بخواند، به‌طور ناگهانی دچار لکنت می‌شود. این نشانه خجالت است. در چنین مواقعی، کودک نگران است که دیگران به او بخندند یا نتواند خوب حرف بزند و این نگرانی گفتارش را مختل می‌کند

لکنت زبان بعد از فشار عصبی همه ما می‌دانیم استرس چیست و چگونه فشار عصبی می‌تواند سلامتی فرد را تهدید کند. فشار عصبی زمانی اتفاق می‌افتد که شما درگیر احساسات شدید و مداوم مانند نگرانی، تنش یا تعارض‌های درونی باشید. برای مثال، نوجوانی که به‌طور مداوم تحت فشار تحصیلی است و از انتقاد والدین یا معلمان می‌ترسد، ممکن است به تدریج دچار لکنت شود. این نوع لکنت معمولاً تدریجی است و با شدت گرفتن اضطراب یا استرس بدتر می‌شود

لکنت زبان بعد از سکته مغزی گاهی اوقات لکنت می‌تواند ناشی از

آسیب‌های مغزی مانند سکته مغزی باشد. در این حالت سکته، بخشی از مغز را که مسئول کنترل گفتار است، درگیر می‌کند. فردی که قبلاً روان صحبت می‌کرد، پس از سکته ممکن است نتواند کلمات را درست ادا کند یا دچار تکرار و مکث‌های غیرطبیعی در گفتار شود. این نوع لکنت بیشتر در بزرگسالان دیده می‌شود و به دلیل آسیب عصبی است، نه عامل روانی

انواع لکنت زبان چیست؟

در طبقه‌بندی لکنت کلام ۲ اصطلاح لکنت تونیک (Clonic) و کلونیک (Clonic) داریم که برای توصیف ویژگی‌های گفتاری لکنت کاربرد دارند

- در لکنت تونیک فرد انقباض پایدار و غیرارادی را در عضلات گفتاری مانند لب‌ها، زبان یا تارهای صوتی تجربه می‌کند. این انقباض باعث ایجاد انسدادی موقت در مسیر جریان هوا یا صدا می‌شود و گفتار طبیعی را مختل می‌کند. در چنین شرایطی، تلاش فرد برای بیان واژه با مکث یا توقفی محسوس همراه است، چرا که عضلات مربوط به گفتار در وضعیت قفل شده قرار می‌گیرند. به‌عنوان مثال هنگام تلاش برای گفتن کلمه «گره»، ممکن است فرد بر روی صدای ابتدایی «گ» گیر کند و آن را برای چند لحظه به صورت کشیده نگه دارد: «گـــــــ. . . گره»، و سپس ادامه واژه را به‌صورت ناگهانی و با فشار بیان کند
- در لکنت کلونیک فرد دچار تکرار سریع و مکرر صداها، هجاها یا کلمات می‌شود. این تکرارها معمولاً بدون توقف طولانی یا تنش شدید عضلانی رخ می‌دهند و باعث می‌شوند گفتار به صورت متناوب و «پرش‌دار» به نظر برسد. مثلاً فرد کلمه‌ای مثل «بابا» را این‌طور تلفظ می‌کند: «ب-ب-ب-با»

بر اساس نوع گفتار می‌توان برای لکنت

طبقه‌بندی زیر را در نظر گرفت

لکنت زبانی (Developmental Stuttering)

این نوع لکنت در دوران کودکی و هنگام یادگیری زبان و گفتار بروز می‌کند و معمولاً بین ۲ تا ۵ سالگی شروع می‌شود. علت اصلی آن پیچیدگی‌های رشد زبان است. مثلاً کودکی ۳ ساله هنگام صحبت می‌گوید: «م-م-مامان می‌خوام آب بخورم.»

لکنت زبانی نوروژنیک (Neurogenic Stuttering)

این نوع لکنت ناشی از آسیب‌های عصبی یا مغزی است، مثلاً پس از سکته مغزی، ضربه مغزی یا بیماری‌های عصبی. برای مثال فردی پس از سکته مغزی در گفتار خود دچار لکنت شده و می‌گوید: «م-م-می‌خوام برم خونه»

لکنت زبانی روانی (Psychogenic Stuttering)

این نوع گرفتگی زبان به دلیل عوامل روانی مانند استرس شدید، ضربه روحی یا فشارهای روانی ناگهانی ایجاد می‌شود و منشأ جسمی یا عصبی ندارد

لکنت زبانی عضلانی یا اسکلتی (Organic or Physiological Stuttering)

این نوع لکنت به دلیل مشکلات فیزیکی و عضلانی در دستگاه گفتاری مانند نقص در عضلات زبان، لب‌ها یا تارهای صوتی به وجود می‌آید

عوارض لکنت زبان چیست؟

از مهم‌ترین عوارض گرفتگی زبان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

- کاهش اعتماد به نفس: کسانی که لکنت دارند احساس می‌کنند توانایی برقراری ارتباط موثر با دیگران را ندارند. این فکر باعث می‌شود در جمع



خجالت بکشند و کمتر در گفتگوها شرکت کنند

- اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی: بسیاری از افرادی که لکنت دارند، برای جلوگیری از احساس شرمندگی یا مورد تمسخر قرار گرفتن، از سخنرانی، صحبت در جمع و حتی مکالمات روزمره خودداری می‌کنند. مثلاً کودکی که ممکن است در کلاس درس کمتر به سوالات معلم پاسخ دهد، یا بزرگسالی که از برقراری مکالمه تلفنی اجتناب کند
- اضطراب و استرس مزمن: خود لکنت باعث افزایش استرس و اضطراب می‌شود و این چرخه معیوب لکنت را تشدید می‌کند و باعث ایجاد فشار روانی می‌شود
- تأثیر بر تحصیل و شغل: کودکانی که لکنت دارند در کلاس‌های درس کمتر مشارکت می‌کنند و این موضوع روی پیشرفت تحصیلی‌شان تأثیر منفی

می‌گذارد. بزرگسالان هم ممکن است به دلیل لکنت از پیشرفت شغلی یا فرصت‌های کاری صرف‌نظر کنند

- احساس تنهایی و انزوا: گاهی لکنت باعث می‌شود بیماران به دلیل مشکلات ارتباطی دچار حس تنهایی شوند و از دیگران فاصله بگیرند

روش درمان لکنت زبان چگونه است؟

درمان لکنت زبان یک فرآیند چندجانبه است و با توجه به نوع و شدت آن روش‌های مختلفی وجود دارد. قبل از هر چیز باید گفت راهی برای درمان سریع لکنت زبان وجود ندارد. درمان یک مسیر تدریجی است که با حمایت خانواده خیلی راحت‌تر پیش می‌رود

گفتار درمانی (Speech Therapy)

بیشتر درمان‌های موفق روی گفتار درمانی تمرکز دارند. در طی آن یک گفتاردرمانگر با تمرین‌های مخصوص

به شما کمک می‌کند تا نحوه حرف زدن‌تان را آرام‌تر و بدون فشار پیش ببرید. مثلاً به شما یاد می‌دهد چطور نفس عمیق بکشید و آرام صحبت کنید یا اینکه چطور کلمات را با ریتم ملایم‌تر و بدون عجله بگویید

اگر در این زمینه به کمک متخصص گفتار درمانی نیاز دارید می‌توانید از طریق پلتفرم درمانکده از بهترین پزشکان گفتار درمانی نوبت مشاوره آنلاین بگیرید یا برای مراجعه حضوری، اینترنتی وقت ملاقات رزرو کنید

کنترل استرس و اضطراب

لکنت زبان خیلی وقت‌ها با استرس، اضطراب یا خجالت بدتر می‌شود. بنابراین کنار تمرین‌های گفتاری، باید به احساسات فرد هم توجه کنید. روانشناس رفتاری یا مشاور کمک می‌کند که یاد بگیرید چطور می‌توانید استرس و اضطراب‌تان را مهار کنید



نقش خانواده

یکی از مهم‌ترین بخش‌های درمان حمایت خانواده است. به جای اینکه از لکنت بچه یا عزیزان‌تان ناراحت شوید، با آرامش و صبر همراه‌شان باشید تا فشار کمتری را تحمل کنند. مثلاً وقتی کودک وسط حرف زدن دچار لکنت می‌شود، قطعش نکنید و با لبخند او را همراهی کنید

استفاده از فناوری

استفاده از فناوری در درمان لکنت زبان در سال‌های اخیر نقش پررنگ‌تری پیدا کرده است و به عنوان یک ابزار کمکی در کنار گفتاردرمانی سنتی استفاده می‌شود. این فناوری‌ها معمولاً برای کاهش فشار روانی، بهبود مهارت‌های گفتاری و ایجاد تمرین‌های تعاملی به کار می‌روند. در ادامه به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم

دستگاه‌های بازخورد شنیداری (DAF – Delayed Auditory Feedback)

این دستگاه یک دستگاه الکترونیکی یا نرم‌افزاری است که باعث می‌شود شما صدایتان را با یک تأخیر جزئی مثلاً ۵۰ تا ۲۰۰ میلی‌ثانیه‌ای بشنوید. این تأخیر باعث می‌شود مغزتان به شکل متفاوتی روی گفتار تمرکز کند و ناخودآگاه آهسته‌تر، شمرده‌تر و روان‌تر صحبت کنید

به طور ساده عملکرد این دستگاه را می‌توان به این شکل توضیح داد: مغز ما عادت دارد هنگام حرف زدن صدای خود را هم‌زمان بشنود. وقتی این صدا با تأخیر به گوش برمی‌گردد، مغز فریب می‌خورد و برای تطبیق گفتار با صدای برگشتی، خودبه‌خود سرعت صحبت را کم می‌کند و کنترل

بیشتری روی گفتار پیدا می‌کند

این دستگاه می‌تواند برای افراد زیر مناسب باشد

- بزرگسالانی که لکنت زبان خفیف تا متوسط دارند و در محیط‌های استرسی یا رسمی مثل محل کار یا جلسه دچار لکنت می‌شوند
- نوجوانان بالای ۱۲ سال که قدرت درک تمرین و همکاری دارند
- افرادی که لکنت‌شان بیشتر شامل تکرار یا کشیدن کلمات است

به نظر می‌رسد DAF به صورت موقت می‌تواند در کاهش لکنت تأثیر قابل توجهی داشته باشد، به‌ویژه در شرایطی که فرد دچار اضطراب یا فشار روانی شده باشد، اما اثر آن دائمی نیست یعنی به تنهایی درمان نیست بلکه تنها کمک‌کننده است

این فناوری به شکل دستگاه‌های





خلاصه داستان فیلم بازی را بکش

نمی دهد، که حتی نگاه متفاوتی به سوژه اش هم ندارد. همه چیز از همان ابتدا کم و بیش قابل حدس و پیش بینی است و تقریباً همان طور نیز پیش می رود تازه بعد از یک اعتراف مهم در میانه های فیلم، دیگر با تعلیق و هیجان خاصی هم تا پایان قصه مواجه نیستیم. بازی محسن کیایی در نقش «موسی» البته جالب توجه است. یکی از معدود نقش آفرینی های او در فیلمی غیر کمدی، که کاملاً از طنز و شیرینی شخصیتش فاصله گرفته

بخواهید به کسی توصیه اش کنید. فیلمی درباره شرط بندی و تبانی در فوتبال حرفه ای؛ فضایی شبیه آنچه قبلاً در شخصیت احمد (نوید محمدزاده) در فیلم «تاهید» (آیدا پناهنده) - که هوادار انزلی بود - یا قهرمان «تومان» (مرتضی فرش باف) را بکش! خیلی روزنامه ای و ساده با موضوع ملتهب و حساسش مواجه شده و نه فقط اطلاعات تازه ای نسبت به آنچه یک مخاطب نیمه پی گیر اخبار ورزشی از ماجرا می داند به دست

فیلم بازی را بکش بر اساس یک داستان واقعی ساخته شده و در خلاصه داستان آن آمده است: موسی، از پیشکسوتان فوتبال، برادرش را در یک سانحه ورزشی از دست می دهد. او در مسیر کشف راز مرگ برادرش با حقایق عجیبی روبه رو می شود... بازیگران و عوامل فیلم بازی را بکش کارگردان فیلم عزیز است و محمد ابراهیم عزیزی است و تهیه کنندگی اثر را دو برادر شناخته شده سینما، یعنی مصطفی و محسن کیایی بر عهده دارند. محسن کیایی اما علاوه بر این که یکی از تهیه کنندگان این فیلم است، در کنار بازیگران مطرح دیگری مثل هدی زین العابدین، محمد بحرانی، متین حیدری نیا و پوریا رحیمی سام در این فیلم بازی کرده است

سایر عوامل اصلی فیلم هم عبارتند از؛ نویسندگان: لادن شیرمرد، محمد ابراهیم عزیزی، مدیر فیلمبرداری: حسن جلیلی، تدوین: نیما جعفری جوزانی، صدابردار: امیر نوپخت حقیقی، مدیر تولید: سجاد رحیمی، موسیقی: پیام آزادی، طراح جلوه های ویژه بصری: فرید ناظر فصیحی، طراح صحنه: مهدی موسوی، طراح گریم: عباس عباسی، طراح لباس: ثمین افتخاری، مدیر برنامه ریزی: امید جزینی، مدیر تبلیغات: میلاد کیایی و عکاسان: روزبه خسروی، محسن کرمانی. این فیلم فوتبالی محصول نوآر کارن فیلم است سید احسان عمادی

اولین فیلم ابراهیم عزیزی، ناامید کننده یا آزارنده نیست. هر چند بعید است این قدری سر شوق تان بیاورد که

گمراه کننده است، چون برخلاف آنچه بعضی ها فکر می کنند، لکنت زبان معمولاً با جراحی درمان نمی شود. لکنت زبان یک اختلال عملکردی در سیستم گفتار و روانی است، نه یک مشکل فیزیکی ساده که با جراحی برطرف شود. اما در برخی موارد خاص و نادر، عمل جراحی می تواند نقش حمایتی یا درمانی غیر مستقیم داشته باشد. برای مثال اگر ساختار زبان، کام، فک یا دیگر اجزای دهان به گونه ای باشد که مانع حرکت روان زبان شود، ممکن است پزشک جراحی اصلاحی دهان یا زبان را توصیه کند. همچنین در مواردی که لکنت ناشی از آسیب به مغز باشد مثل سکته مغزی، ضربه به سر و تومور، اگر پزشک متخصص مغز و اعصاب تشخیص دهد که جراحی می تواند آسیب مغزی را اصلاح کند، احتمال دارد بعد از جراحی، لکنت هم بهبود یابد بهترین راه درمان لکنت زبان عصبی در بزرگسالان چیست؟

مستقل یا اپلیکیشن های موبایلی در دسترس است اپلیکیشن های موبایلی تمرین گفتار برخی اپلیکیشن ها مخصوص تمرین های لکنت طراحی شده اند. این برنامه ها معمولاً تمرینات گفتاری، بازی های کلامی، تمرین تنفس و حتی باز خورد شنیداری دارند. مزیت آن ها این است که می توانید در خانه، بدون استرس با آن ها تمرین کنید واقعیت مجازی (VR) در برخی مراکز پیشرفته از واقعیت مجازی برای قرار دادن بیمار در موقعیت های واقعی مثل کلاس درس، مصاحبه شغلی یا گفت و گو با دوستان استفاده می شود. این تکنولوژی کمک می کند فرد در شرایط شبه واقعی، اضطراب را کنترل و صحبت کردن را تمرین کند آیا درمان لکنت زبان با عمل جراحی امکان دارد؟ درمان لکنت زبان با عمل جراحی یکی از موضوعات پربحث و گاهی



کارگردان: محمد ابراهیم عزیزی تهیه کننده: مصطفی کیایی
محسن کیایی - هدی زین العابدین - محمد بحرانی و پوریا رحیمی سام
متن: حیدری نیا - حدیث بیابانگرد - سودابه جعفرزاده - بهرام نوری
نویسندگان: لادن شیرمرد - محمد ابراهیم عزیزی مدیر فیلم برداری: حسن جلیلی تدوین: نیما جعفری جوزانی صداگذار: علیرضا علویان
صدابردار: امیر نوپخت حقیقی مدیر تولید: سجاد رحیمی موسیقی: پیام آزادی جلوه های ویژه بصری: فرید ناظر فصیحی طراح صحنه: مهدی موسوی
طراح گریم: عباس عباسی طراح لباس: ثمین افتخاری برنامه ریز: امید جزینی دستیار اول کارگردان: وحید شیخزاد مدیر تبلیغات: میلاد کیایی
عکاس: روزبه خسروی - محسن کرمانی طراح پوستر: احسان ندرطانی - مرشیا فهمی جلیلی

و بالهجه به اندازه گیلانی و گرمی که خوب به صورتش نشسته، چیزی از آن شخصیت را به یادمان نمی‌آورد و حتماً به اثری مهم در کارنامه بازیگری او بدل خواهد شد. به جز او اما فیلم فاقد شخصیت برجسته و متمایزی است که در نتیجه‌اش از بازیگران آن کاراکترها هم (هدی زین‌العابدین، محمد بحرانی، پوریا رحیمی سام و...) کاری برای ماندگار کردن نقش بر نمی‌آید

بازی را بکش! شسته‌رفته و تر و تمیز کارگردانی شده، هرچند در اجرای صحنه‌ها به جز قاب‌های باز از طبیعت زیبای شمال، ایده جذاب و بدیع و قابل توجهی نمی‌بینیم. مسأله‌ای که به مهم‌ترین اشکال فیلم تبدیل شده: تخت بودن و یک‌نواختی فرم فیلم و فقدان شور و هیجان؛ چه در قصه و فیلمنامه، چه در کارگردانی و اجرا. پیامش را که هم در همان اواخر

داستان خیلی صریح و رسا با تصویری گل‌درشت به مخاطبش می‌دهد: فوتبال کثیفی که حتی لجن مال شدن در گل و لای شالیزارهای گیلان به آن ترجیح دارد

۳ نکته از فیلم:

بازی محسن کیایی

موسیقی متن (پیام آزادی)

دو سکانس متفاوت: اعتراف‌گیری در پاترول، و شرط‌بندی موسی با مسعود برادرش (برای شوت کردن توپ در ماشین)

نسیم قاضی زاده

موسیقی بازی را بکش یک موسیقی ارکسترال با تاکید بر سازهای کوبه‌ای است. فضای موسیقی فضایی ست ملهم از فیلم که هیجان و غم در آن نقش ویژه دارد. پیام آزادی آهنگساز خوش قریحه آن را آهنگسازی کرده است که در جشنواره امسال گوزن‌های اتوبان را

هم آهنگسازی کرده است

شاید مهم‌ترین ویژگی موسیقی بازی را بکش را باید در امضا داشتن واریجینال بودن آن دانست. موسیقی که حجم زیادی هم دارد کمک به درک بهتر قصه توسط تماشاگر دارد. در حالیکه قصه، داستان فساد در فوتبال است، موسیقی علاوه بر داشتن فضای هیجان و اکشن در جستجوها و بگیر و ببندهای فیلم، موسیقی راوی داستان غصه و غم برادری ست که در حال یافتن حقیقت است و در این راه با جان‌ش بها می‌پردازد

یکی از بهترین سکانس‌های موسیقی، سکانس بازی کردن عمو موسی (محسن کیایی) با دختر برادرش مقتولش است. در این سکانس موسیقی از فضای عمومی‌اش مه‌در حال و هوای ارکستر بزرگ و اکشن است، لحنی کودکانه پیدا می‌کند و با ضرب‌های کوتاه پیانو و بعد شبفت

شدن به تنهایی‌های موسی و فوتبال بازی کردن پسرهای کنار ساحل ادامه می‌یابد

عشق موسی به فوتبال که در غمگین‌ترین روزهایش هم راهگشاست با گیتاری شادمانه روایت می‌شود. یکی دیگر از لحظات بیادماندنی موسیقی آزادی، صحنه شرط‌بندی در قهوه‌خانه قدیمی با حضور پیرمردهای گیلانی‌ست که با گیتار و ارکستر زهی و صدای هیجانی و پرشور، ریتمی سرخوشانه و در عین حال غمگین دارد. غمی که در میانه روایت می‌شود حضور موسی برادر جست‌وجوگر را روایت می‌کند

صدای خستگی‌های ذهن موسی با زهی‌هایی که با خشم نواخته می‌شوند شنیده می‌شود. به اینها صداهای ترکیبی به موسیقی را هم باید افزود. از صداهای محیط گرفته تا تم‌هایی که در تعقیب و گریز صدای ضربات قلب

یا ثانیه‌شمار ساعت را تداعی می‌کنند

بهترین پارت موسیقی اما در انتهای فیلم و سکانس متفاوت فوتبال بازی کردن در شالیزار برنج است. در این سکانس که شور و در عین حال فساد فوتبال را می‌بینیم، موسیقی همینقدر متناقض قصه را از زاویه دید خودش روایت می‌کند. موسیقی با سازهای زهی و پیانو و در عین حال حضور کوبه‌ای‌ها داستان را به شکلی همانقدر پرشور و پر غم تعریف می‌کند

محمد تقی‌زاده

بازی را بکش همچون دیگر آثار مصطفی کیایی فیلم جسورانه‌ای است و قصد دارد پشت پرده فوتبال و بحث شرط‌بندی و فساد را به عنوان یکی از مشکلات تمام نشدنی فوتبال ایران نشان دهد، این خلاقیت و شجاعت در انتخاب و نزدیک شدن به سوژه به خودی خود قابل تحسین و تمجید است

مشکل بازی را بکش همچون بیشتر فیلمهای سینمای ایران به مرحله تبدیل ایده به فیلم مربوط میشود جایی که فیلمنامه نویس توانایی تبدیل ایده به فیلمنامه را ندارد و نتیجه این میشود که وقت زیادی از مخاطب برای کش دار شدن فیلم، ماجراهای زاید و اطلاعات بدیهی آن تلفی میشود

فیلم در کارنامه کیایی بجز ایده کمتر کار شده، امتیاز زیادی نمیگیرد و نمیتواند جزو فیلم‌های خوب او طبقه‌بندی شود. علاوه بر فیلمنامه ضعیف، در کارگردانی و بازی‌ها نیز دستاورد جدیدی برای عوامل بدست نیامده و محسن کیایی و هدی زین‌العابدین در بهترین حالت بازی‌های قبلی خود را تکرار کردند

موسی قهرمان فیلم است و بقیه از همسر مقتول تا خود فرد به قتل رسیده و سرمر بیان تیم همگی در



ماجرای فساد در گیر شده‌اند اما این تنهایی بجز یک یا دو میزانشن در بقیه‌جاها در نمیاید و فیلم از همین باور پذیر نشدن شخصیت‌ها ضربه سختی میخورد
۳ نکته از فیلم:

موی هویجی موسی

پایان فیلم

کارکترهای تصنعی و مکانیکی

احسان طهماسبی

هر چند که فوتبال در میان مردم جهان جایگاه ویژه‌ای داشته و طرفداران زیادی در ایران (به ویژه شهرهای استان گیلان) پیگیر اخبار و درگیر مسابقات ورزشی در این رشته هستند، اما تعداد فیلم‌های کمی با موضوع فوتبال در سینمای ایران ساخته شده است. بازی را بکش به عنوان اثری پیش رو قصد دارد نمایشی از حوادث پشت پرده فوتبال به بهانه مرگ یک بازیکن در زمین بازی و ورود به موضوعات شرط‌بندی در ورزش باشد از این رو بازی را بکش با ترسیم تصویر هولناک قمار در ورزش در تلاش است

ضمن آگاه‌سازی مخاطب از وقایع پشت پرده که به واسطه اشاره به برنامه نود و اجرای عادل فردوسی پور سوییهای مستند به خود می‌گیرد، در پیام اخلاقی مستتر در بطن فیلمنامه، مخاطب را متوجه ابعاد این مسئله کند. اما برخلاف جریان فیلم، در عمل، رویکرد انفعالی فیلم و موضع محتاطانه نویسنده و کارگردان، مخاطب را تشویق به محافظه‌کاری و عبور نکردن از خط قرمزها کرده است
۲ نکته از فیلم:

بازی قابل تقدیر محسن کیایی

جای خالی برنامه نود در تلویزیون

سعیده نیک‌اختر

تقریباً ۱۲ فیلم از ۳۲ فیلم امسال جشنواره در لوکیشن‌های خارج از تهران ساخته شد و این اتفاق خوب‌یست که تجمع موضوعات محدود به تهران نباشد. ضمن اینکه در طول سال فضای کار و اشتغال در شهرستان‌ها هم فراهم می‌شود. بعضی از این انتخاب‌ها غیر ضروری و بی‌ربط بود و بعضی‌ها انتخاب درست و قابل



طرحی بود. یکی از این انتخاب‌های درست فیلم بازی را بکش بود که به موضوع جریان‌ها و فسادهای حاشیه فوتبال در دسته‌های پایین می‌پرداخت. امسال دو فیلم درباره حواشی فوتبال داشتیم که موفقیت سال گذشته فیلم پرویز در ساخته شدن آنها بی‌تاثیر نبود

بازی را بکش با بازی خوب محسن کیایی که خودش را برای بازی در فیلم کلی لاغر کرده بود درخشان و باورپذیر شده بود. اما هدی زین العابدین و محمد بحرانی دو چهره معروف فیلم بازی قابل باور و تمیزی نداشتند و صرفاً فقط در فیلم حضور داشتند. بازی را بکش ایده و فیلمنامه خوبی دارد و ریتم خوبش تا حدی به فیلمنامه برمی‌گردد اما بازی را بکش اسم سختی برای یک فیلم است و در دهان نمی‌چرخد و مناسب یک فیلم فوتبالی نیست. فیلم با خطای محرز یک بازیکن روی محسن برادر موسی (محسن کیایی) شروع می‌شود که منجر به فوتش می‌شود. پس از طرح گره، فیلم چرخش خوبی پیدا می‌کند و ضربه خوبی به مخاطب می‌زند

شاید برای خیلی‌ها که اهل فوتبال و حواشی آن نباشند این قصه‌ها بی‌ربط و بی‌اهمیت باشد اما واقعیت اینست که فساد حواشی فوتبال در شهرستان‌ها بسیار زیاد است. شرط‌بندی‌های کلان و مافیای زد و بندهای بازیکن‌ها تبدیل به نوعی شغل شده و تاسف بار است. اولین ساخته ابراهیم عزیزی، فیلم خوب ولی کم‌جانیست با این حال پیش‌بینی می‌شود اگر تبلیغات مناسبی در زمان اکران داشته باشد، در گیشه با استقبال مناسبی روبرو شود
۳ نکته از فیلم:

یک کیایی خوب

فیلم خوش رنگ است

مادام بوواری اثر بر جسته، خیره‌کننده و مهم از گوستاو فلور است که اولین بار در سال ۱۸۵۶ منتشر شد و در زمان انتشار افراد زیادی را بهت‌زده کرد. مسائل مطرح شده در این رمان در فرانسه آن زمان به هیچ‌وجه عادی نبود. امروزه شخصیت اصلی رمان مادام بوواری یکی از مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین چهره‌های دنیای ادبیات است.

گوستاو فلور در سال ۱۸۲۱ در خانواده‌ای ثروتمند در فرانسه به دنیا آمد. آغاز کار نویسندگی فلور در گرماگرم جنبش رمانتیک و در زمانی بود که او برغم میل خودش درس حقوق می‌خواند اما علاقه فلور به ادبیات آنچنان شدید بود که حتی سفرهای درازی که به مشرق، مصر و فلسطین و آسیای صغیر کرد همه در خدمت نویسندگی او بود. مجموعه آثار فلور را می‌توان به دو دسته مجزا تقسیم کرد که منعکس‌کننده طبع دو گانه خود او نیز هستند. یعنی، به گفته خودش: «دو آدمی که در درونش همواره با هم کلنجار دارند، یکی آنی که شیفته موسیقی کلام و همه جنبه‌های خنایی جمله است... و دیگری که می‌کوشد تا آنجا که می‌تواند حقیقت را بشکافد و بکاود، کسی که دلش می‌خواهد خواننده آنچه را که او عرضه می‌دارد به نحوی تقریباً مادی و ملموس حس کند.»

این گفته، به مضمون، از امیل زولا است که خود یکی از بزرگ‌ترین نویسندگان قرن نوزدهم ادبیات غرب و یکی از سران جنبش گسترده واقعگرایی به معنی عام است. نظرراتی از این قبیل درباره فلور و دو کتاب برجسته او یعنی مادام بوواری و تربیت احساسات بسیار بیان شده و کم نیستند نویسندگان و منتقدانی که فلور را آغازگر رمان مدرن

و این دو اثر را سنگ‌هایی زیربنای شیوه داستان‌سرایی امروزی می‌دانند.

خلاصه کتاب مادام بوواری

کتاب مادام بوواری با داستان زندگی شارل بوواری آغاز می‌شود. پیشینه خانوادگی، دوران کودکی و ماجرای ازدواج اول شارل به شکلی تند و سریع بیان می‌شود. گویی نویسنده فقط می‌خواهد تصویری از اتفاقات مهم و جایی که شارل از آن آمده است در اختیار خواننده قرار دهد.

شارل بوواری پزشکی بی‌استعداد و ساده است که می‌توان گفت از زندگی هیچ‌چیز ویژه‌ای نمی‌خواهد. شارل از زندگی‌اش راضی است. هنگامی که زن اولش را از دست می‌دهد، با وجود اینکه بسیار از او مسن‌تر بود و هیچ کششی میان آن‌ها وجود نداشت، بعد از کارهای گورستان «به میز تحریر تکیه داد و تا غروب محو فکر و خیالی درآلود باقی ماند.»

در این میان، شارل که شکستگی پای بابا روئو را معالجه کرده بود به او نزدیک‌تر می‌شود. بابا روئو نیز همسرش را از دست داده و خود را شریک غم شارل می‌داند. وقتی شارل به خانه آن‌ها در روستا سری می‌زند با دختر بابا روئو یعنی اما آشنا می‌شود. خیلی زود شارل و اما با هم ازدواج می‌کنند و از این جا به بعد، کتاب روی شخصیت اما که حال به مادام بوواری تبدیل شده است تمرکز می‌کند.

اما زندگی مشترک با شور و علاقه خاصی آغاز می‌کند

اما به دنبال کشف سعادت، شور و سرمستی به واسطه یکی دیگر از بیمارانی که شارل معالجه کرده بود، همراه همسرش به مهمانی اشرافی وزیر مشاور،

آینده دالان درازی بود و در انتهایش در محکم بسته

مارکی، دعوت می‌شود. مهمانی‌ای که سراسر زرق و برق بود و عطش اما را برای یک شب فرو می‌نشانند. آشنایی اما با مردان اشرافی و سبک زندگی آن‌ها او را برای همیشه تغییر می‌دهد. اما می‌خواست بازندگی‌های آن‌ها آشنا شود و در آن رخنه کند. هیجان بسیار زیادی داشت ولی به جای راه یافتن به چنین محافلی همسر شارل شده بود! کسی که «نه شنا بلد بود، نه شمشیربازی و نه استفاده از تپانچه را» و حتی نمی‌توانست درباره اصطلاحی از اسب‌سواری که اما در رمانی خوانده توضیحی بدهد. در آن مهمانی مجلل و باشکوه شارل چه کار می‌کرد؟ - «شارل به دری تکیه داده بود و چرت می‌زد.»

این مهمانی نقطه عطفی در زندگی اما محسوب می‌شد و پس از آن اما مسیر خاص و متفاوتی پیش می‌گیرد که این رمان را به یک تراژدی ماندگار تبدیل کرده است.

علاوه بر مهم و شاهکار بودن این کتاب که دلیل کافی برای مطالعه آن را در اختیار مخاطب قرار می‌دهد، اگر کتاب مادام بوواری را نخوانید و با شخصیت اما بوواری آشنا نباشید، بخش مهمی از ادبیات را از دست می‌دهید. ما این رمان خوب را در لیست کتاب‌های پیشنهادی کافه‌بوک قرار می‌دهیم و امیدواریم این کتاب بسیار بیشتر مورد توجه قرار گیرد.

درباره شخصیت مادام بوواری می‌توان بسیار نوشت. شخصیتی که فلور به شکل بسیار دقیق و عالی در کتاب پیش روی ما قرار می‌دهد. اما در روستا زندگی آرامی داشته است. سراسر آسوده با خیالی راحت. زندگی‌ای که شاید آدم شهری در پی آن باشد تا شاید به همان

راه های کمک به آسایشگاه خیریه بچه های آسمان

شماره کارت پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱

مراجعه به وب سایت:

www.bachehayeeaseman.org

پرداخت از طریق تلفن همراه:

#۷۳۳*۲۰۰# #۷۲۴*۱۲۴#

پرداخت از طریق اپلیکیشن های پرداخت:



ستاره یک



آپ



اوانو



۷۲۴

مراجعه به دفاتر بچه های آسمان

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



مادام بوواری یا همان دن کیشوت مونث اهل عمل، مدام در پی عشقی خالص و زیبا که در کتابها خوانده است سرگردان است و از آغوش این مرد به آغوش دیگری پناه می برد. می توان گفت او در پی یافتن خودش و زندگی مستقلی که خواهان آن است، زندگی ای که زیر سایه مرد تعریف نشده باشد، زندگی ای که در آن از قوانین خودش پیروی کند، در مسیر اشتباهی قدم برمی دارد و همین مسیر او

آرامشی برسد که اما از آن برخوردار است. اما می بینیم که اما از قبل این آرامش و آسودگی را تجربه کرده و به دنبال چیز دیگری است. به همین دلیل است که با شارل ازدواج می کند و از محیط زندگی اش در روستا خارج می شود. او دیگر دریای آرام را دوست ندارد و «دریا را فقط به خاطر توفان هایش دوست می داشت». اما لازم داشت خودش را رها کند و هیجان را تجربه کند.

همسری نیاز داشت که «نحیف، ضعیف، بی مقدار و خلاصه از هر نظر آدمی حقیر» نباشد. اما قهرمان لازم داشت. آدمی محکم و قوی که بتواند او را از هر نظر ارضا کند. پولدار باشد و امکانات مختلفی در اختیارش قرار دهد. ولی نمی دانست که شارل هیچکدام از این ویژگی ها را ندارد و وقتی که مسیر خاص خودش را در پیش گرفت، نمی دانست که حالا جامعه در مقابل اوست.

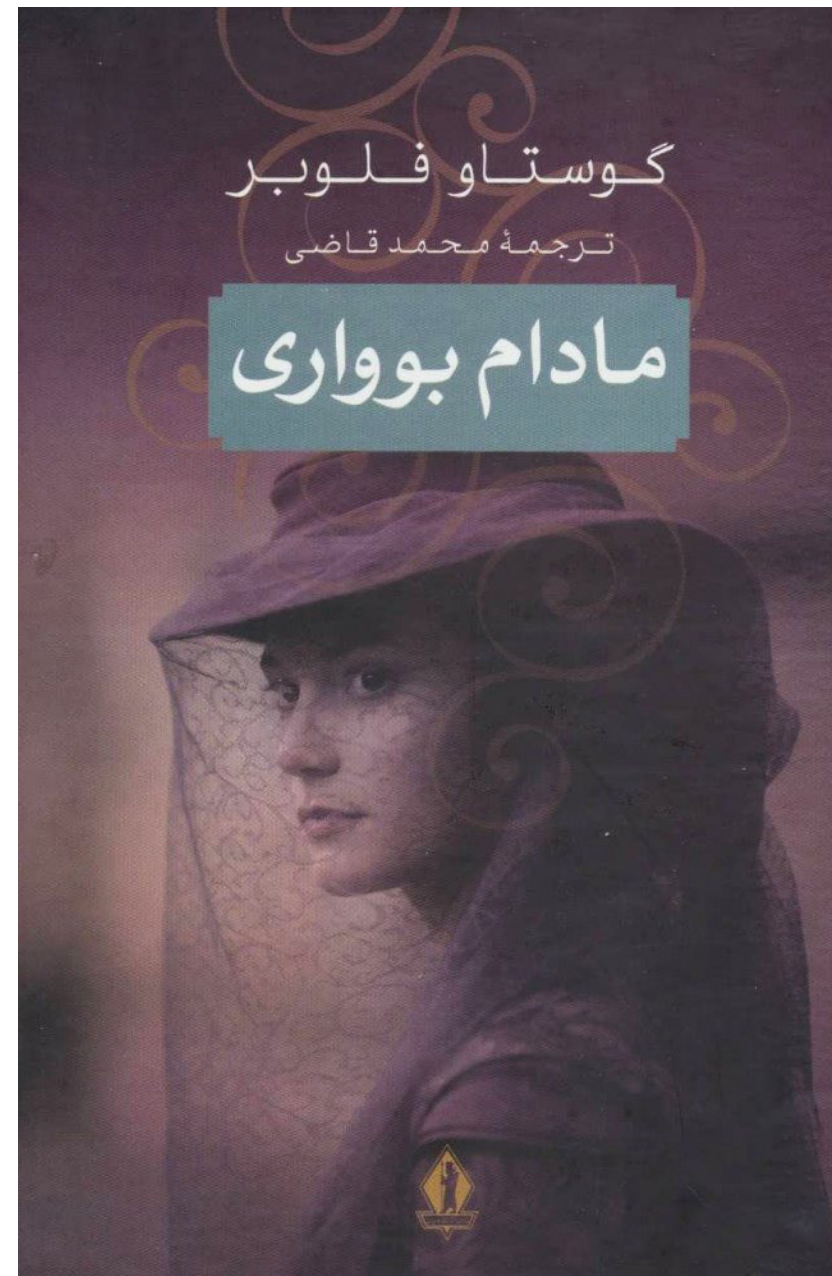
اما که هر لحظه مشتاق آینده و تشنه پول و ثروت بود، هر چه جلوتر می رود بیشتر و بیشتر به گذشته فکر می کند و وقتی که از پنجره به بیرون نگاه می کند، که اغلب هم همین کار را انجام می دهد، مدام در فکر نجات خودش است. اما همان طور که اشاره شد، رابطه زناشویی و انتظاراتی که جامعه مردسالار از زن دارد، راه بازگشت را می بندد. اما حتی چندبار هم به شارل فرصت می دهد که دوباره او را به دست آورد اما این کار از عهده فردی ضعیف خارج است.

تنها راه فرار اما در این رابطه زناشویی کسل کننده کتابها است. او خود را در دنیای کتابها غرق می کند و وقتی هم که بیرون می آید دنبال همان چیزهایی است که در کتابها خوانده است. «ماریو بارگاس یوسا» در کتاب «چرا ادبیات» به زیبایی مادام بوواری را دن کیشوت مونث اهل عمل خطاب می کند.

گوستاو فلوبر

ترجمه محمد قاضی

مادام بوواری



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه نگهداری و

توانبخشی معلولین بی سرپرست

bachehayeaseman.org



با دریافت قلم‌های بچه‌های آسمان، ما را در تامین هزینه‌های نگهداری، توانبخشی و درمان افراد معلول بی سرپرست یاری نمایید.

دریافت قلم: ۰۲۱-۴۳۶۱۳