



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه • اجتماعی فرهنگی • سال ششم • شماره ۷۰
مهر ۱۴۰۴ • قیمت ۶۰ هزار تومان



با هر قدم کوچیک می‌تونی به هدف‌های بزرگت
نزدیک‌تر بشی؛ فقط باور به درونت کافیه



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeeaseman.org



هیچ توانایی پشت در مدرسه نمی ماند

۵ قهرمان کوچک بچه های آسمان هم مثل همه ی بچه ها آماده رفتن به مدرسه هستند . اما بدون کیف و لوار التحریر و سرویس مدرسه برای رسیدن به کلاس درس نشدنی با شرکت در پویش "یک کیف اما پر از امید" شرکت کنید و سهمی از شادی شروع مدرسه ی آن ها باشید تا هیچ توانایی پشت در مدرسه نمی ماند سهم شما برای شرکت در این پویش ۵۰ هزار تومان است .



یک کیف اما پر از امید

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



فهرست مجله

۱. شروع مدرسه ۵
۲. انواع استرس ۷
۳. داستان کوتاه ۱۱
۴. انواع هوش ۱۲
۵. تورم پا ۱۶
۶. قلک بچه های آسمان ۱۸
۷. استند بچه های آسمان ۱۹
۸. داستان کوتاه ۲۵
۹. ترس از ازدواج ۲۶
۱۰. سطح اکسیژن ۳۰
۱۱. استرس کودکان ۳۲
۱۲. روز خیریه ۳۶
۱۳. معرفی فیلم ۳۷
۱۴. معرفی کتاب ۳۹



با هر قدم کوچک می تونی به هدف های بزرگت نزدیک تر بشی؛ فقط باور به درونت کافیه

○ سال ششم
○ شماره هفتم
○ مهر ۱۴۰۴

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

صاحب امتیاز:
موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:
احمد رضا نقابی

سر دبیر:
احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:
آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:
چاپخانه اسوه هنر

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

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱
آدرس سایت:

www.bachehayeeaseman.org

اینستاگرام:

bachehayeeaseman_kamran

ایمیل:

info@bachehayeeaseman.org

انواع استرس کدام‌اند؟ [بررسی ۱۰ نوع استرس + نحوه درمان

افزایش تاب‌آوری و حس موفقیت می‌شود. نمونه‌هایی از عوامل استرس‌زا مثبت عبارت‌اند از:

- دریافت ترفیع
- افزایش حقوق
- ازدواج
- خرید خانه
- داشتن فرزند

• رفتن به تعطیلات

دسترس یا استرس منفی

استرس منفی زمانی رخ می‌دهد که فشارهای روانی، جسمی و چالش‌های زندگی از آستانه تحمل فرد فراتر روند. این نوع استرس، ناتوان‌کننده و آسیب‌زا است و در صورت عدم مدیریت، می‌تواند موجب بروز اختلالات خواب، اضطراب، افسردگی و حتی بیماری‌های جسمی مانند مشکلات قلبی شود. مواجهه مداوم

و چالش‌ها واکنش سریعی داشته باشیم. در واقع، استرس طبیعی نقش مهمی در بقای ما ایفا می‌کند. با این حال، ماهیت و تاثیر استرس می‌تواند بسته به مدت زمان، شدت و توانایی مقابله‌ای فرد متفاوت باشد. برای درک بهتر اینکه استرس چیست، باید با ۲ جنبه کلی آن آشنا شوید.

متخصصان سلامت روان انواع استرس مثبت و منفی را از جنبه‌های مهم این واکنش می‌دانند که به شرح زیر هستند:

یوسترس یا استرس مثبت

استرس مثبت نوعی استرس کوتاه‌مدت و سازنده است که به افزایش انگیزه، تمرکز و بهبود عملکرد فرد کمک می‌کند. این نوع استرس فرد را به سمت پذیرش چالش‌ها سوق می‌دهد و موجب رشد شخصی،

استرس یکی از واکنش‌های طبیعی بدن و ذهن نسبت به چالش‌های مختلفی است که تعادل زندگی را برهم می‌زنند. این واکنش زمانی رخ می‌دهد که فرد در موقعیتی تهدیدآمیز یا طاقت‌فرسا قرار بگیرد. در واقع، استرس به تحریک فرآیندهای درونی برای سازگاری یا مقابله فرد با موقعیت خطر کمک می‌کند. اما همه افراد، استرس را در سطح طبیعی تجربه نمی‌کنند. گاهی سطح استرس در بدن افراد آن قدر بالا می‌رود که موجب بروز پیامدهای منفی می‌شود. شناخت انواع استرس به ما کمک می‌کند تا بهتر با آن مقابله کنیم و بتوانیم کیفیت زندگی خود را افزایش دهیم.

استرس مثبت در مقابل استرس منفی استرس ذاتا منفی نیست، بلکه باعث می‌شود مادر موقعیت‌های تهدیدآمیز



برای رساندن بچه‌ها به مدرسه هنوز کیف و لوازم التحریر آماده نیست

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست
bachehayeaseman.org



با اهدای سهم ۵۰ هزار تومانی

امسال با لبخند ۵ قهرمان کوچک بچه‌های آسمان را راهی کلاس درس کنیم.



چون هیچ توانایی نباید پشت در مدرسه بماند.

بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست
bachehayeaseman.org

با استرس منفی، به تدریج سیستم ایمنی بدن را ضعیف کرده و کیفیت زندگی را به شدت کاهش می‌دهد.

نمونه‌هایی از عوامل استرس‌زا منفی عبارت‌اند از:

- مرگ عزیزان
- طلاق
- قطع ارتباط با نزدیکان
- آسیب و بیماری خود یا یکی از اعضای خانواده
- مورد آزار و اذیت و بی‌توجهی قرار گرفتن
- ورزشکستگی و مشکلات مالی شدید
- بیکاری
- مشکلات خواب
- مشکلات کودک‌کان در مدرسه
- تعارض در روابط بین فردی

انواع استرس و شایع‌ترین علائم آن‌ها قبل از بررسی انواع استرس در روانشناسی، خوب است بدانید که استرس با انواع اضطراب فرق دارد. افراد زیادی این ۲ مفهوم را با یکدیگر اشتباه می‌گیرند. اگر شما هم تصور می‌کنید استرس و اضطراب معنی یکسانی دارند، پیشنهاد می‌کنیم مقاله تفاوت استرس و اضطراب را مطالعه کنید. همچنین برای افزایش اطلاعات خود درباره اینکه اضطراب چیست، می‌توانید مقاله مرتبط با آن را در درمان‌کده بخوانید.

در روانشناسی، انواع استرس بسته به منشأ، شدت، مدت و نحوه بروز در دسته‌های مختلفی قرار می‌گیرند. متخصصان سلامت روان سه دسته کلی برای استرس در نظر گرفته‌اند که شامل موارد زیر می‌شوند:

۱- استرس حاد

استرس حاد رایج‌ترین و در عین حال

کوتاه‌مدت‌ترین نوع استرس است که در واکنش به یک رویداد استرس‌زا، به صورت لحظه‌ای و ناگهانی ایجاد می‌شود. اغلب ما این نوع استرس را در موقعیت‌هایی مانند مصاحبه شغلی، سخنرانی برای یک جمع یا شرکت در آزمون تجربه کرده‌ایم. مهم‌ترین نشانه‌های استرس حاد عبارت‌اند از:

- تعریق
 - تنگی نفس
 - مشکل در تمرکز
 - گشادی مردمک چشم
- اگر علائم استرس حاد پس از یک رویداد آسیب‌زا بیش از چند روز ادامه یابند، ممکن است فرد به اختلال استرس حاد دچار شود.

۲- استرس حاد اپیزودیک

زمانی که استرس حاد را به طور مداوم در زندگی روزمره خود تجربه کنیم، ممکن است دچار استرس حاد اپیزودیک شویم. افرادی که شغل پر استرس دارند و با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند (مانند پزشکان یا آتش‌نشان‌ها) بیشتر در معرض این نوع استرس قرار می‌گیرند. در این نوع استرس فرد دائماً استرس حاد را تجربه می‌کند و بدن فرصت بازگشت به حالت عادی و آرامش ندارد؛ از همین‌رو اغلب عضلات منقبض می‌شوند و اگر بیش از حد ادامه پیدا کند، تأثیرات منفی بر سلامت فرد می‌گذارد.

- از مهم‌ترین علائم استرس حاد اپیزودیک باید به موارد زیر اشاره کنیم
- میگردن
- افزایش فشار خون
- بالا رفتن ضربان قلب
- درد و گرفتگی عضلات
- وحشت‌زدگی

• تحریک‌پذیری

۳- استرس مزمن

استرس مزمن یکی از انواع استرس است که برای مدت طولانی ادامه پیدا می‌کند و معمولاً در پاسخ به فشار عاطفی شدید ایجاد می‌شود. عواملی مانند مشکلات مالی، بیکاری یا روابط ناسالم موجب بروز استرس مزمن می‌شوند. این نوع استرس بسیار طاقت‌فرسا است و اگر به موقع درمان نشود، اثرات مخربی بر سلامت روان و جسم به‌جا می‌گذارد. مهم‌ترین علائم آن عبارت‌اند از:

- کابوس شبانه
- تنش عضلانی
- اختلال در خواب
- مشکل گوارشی
- پر خوری عصبی یا کاهش اشتهای شدید
- ابتلای مکرر به عفونت‌ها و بیماری‌های مختلف

علاوه بر دسته‌بندی فوق، انواع استرس را می‌توان از لحاظ ماهیت علائم و عوامل استرس‌زا به صورت زیر طبقه‌بندی کرد:

- ۴- استرس تروماتیک
- استرس آسیب‌زا یا تروماتیک نوعی واکنش طبیعی به یک رویداد شوکه‌کننده مانند تصادف شدید، آزار جسمی یا روانی، جنگ و فجایع طبیعی است. در برخی افراد ممکن است این نوع استرس به اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) تبدیل شود. مهم‌ترین علائم استرس تروماتیک عبارت‌اند از:
- کابوس شبانه
- کناره‌گیری اجتماعی
- احساس خشم و درماندگی
- افسردگی

• گرگرفتگی و افزایش ضربان قلب

• تحریک‌پذیری و اضطراب شدید

• احساس گناه یا شرم

• پرهیز از قرار گرفتن در موقعیت‌های یادآور رویداد شوکه‌کننده

در اغلب موارد، استرس تروماتیک خودبه‌خود و با گذشت زمان برطرف می‌شود، اما در صورت ادامه داشتن متخصصان سلامت روان معمولاً برای درمان آن از رویکرد شناختی رفتاری (CBT)، دارودرمانی و گروه درمانی استفاده می‌کنند.

۵- استرس روانی

یکی دیگر از انواع استرس که بیشتر در افرادی با حساسیت ذهنی بالا دیده می‌شود، استرس روانی است. این نوع استرس ریشه در افکار منفی، نش‌خوار فکری، اضطراب آینده و تعارضات درونی دارد. افراد کمال‌گرا و با عزت‌نفس پایین بیشتر در معرض این نوع استرس قرار دارند.

گاهی اوقات استرس روانی از اثرات منفی استرس مزمن است و فرد مبتلا به آن با وجود قرار گرفتن در محیط شاد، احساس غم و ناراحتی دارد. افرادی که درگیر استرس روانی هستند، اغلب با وجود کسب دستاوردهای مثبت، از موفقیت‌های خود خوشحال نمی‌شوند و دائماً احساس عدم رضایت از زندگی دارند.

از مهم‌ترین علائم این نوع استرس باید به موارد زیر اشاره کنیم:

- عدم حس ارزشمندی
- خودبیمارانگاری
- انگ زدن به خود
- عدم خودباوری
- کاهش اعتمادبه‌نفس
- وسواس ذهنی و افکار مزاحم
- رفتارهای منفعل

• عدم توانایی اعتماد به دیگران

از آن جایی که استرس روانی موجب فرسودگی ذهنی می‌شود، برای درمان باید به روانشناس مراجعه کنید. روانشناسان معمولاً برای درمان این نوع استرس از درمان شناختی رفتاری (CBT) استفاده می‌کنند. همچنین تمرین ذهن آگاهی و عدم توجه به دغدغه‌های ذهنی پرتنش برای کاهش استرس روانی مفید هستند.

۶- استرس فیزیولوژیکی

زمانی که بدن تحت فشار عوامل اثرگذار بر فیزیولوژیک بدن مانند بیماری، کم‌خوابی، درد مزمن یا بیماری جسمی قرار می‌گیرد، دچار استرس فیزیولوژیکی می‌شود. این نوع استرس ممکن است در بلندمدت به استرس مزمن تبدیل شود. افراد مبتلا به استرس فیزیولوژیکی معمولاً اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنند و این عارضه باعث می‌شود تا نتوانند مشکلات مرتبط با بیماری خود را بپذیرند و نسبت به درمان انعطاف کمی نشان می‌دهند. مهم‌ترین علائم استرس فیزیولوژیکی عبارت‌اند از:

- کاهش امید به زندگی
- اضطراب
- افسردگی
- ضعف سیستم ایمنی بدن
- احساس شکست
- سرردهای تنشی
- مشکلات گوارشی
- افکار منفی

بهترین راه کارهای مقابله‌ای برای این نوع استرس را می‌توان شامل بهبود کیفیت خواب، توجه به رژیم غذایی، ورزش منظم، مدیریت بیماری‌های زمینه‌ای و مصرف داروهای تجویزی توسط پزشک دانست. اگر احساس

می‌کنید بیماری زمینه‌ای شما منجر به بروز علائم مرتبط با استرس فیزیولوژیکی شده است، حتماً برای مدیریت آن به روانشناس مراجعه کنید.

۷- استرس اجتماعی

استرس اجتماعی یکی دیگر از انواع استرس است که به جنبه اجتماعی زندگی مربوط می‌شود. استرسی که به دلیل ازدواج، رابطه فرد با دوستان و خانواده یا احساس طرد و قضاوت شدن ایجاد شود، تحت عنوان استرس یا اضطراب اجتماعی شناخته می‌شود. از مهم‌ترین نشانه‌های آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- انزوایابی
- احساس شرمندگی یا ناامنی در جمع
- ترس از صحبت کردن در جمع
- روش درمان این نوع استرس معمول ترکیبی از درمان شناختی رفتاری (CBT)، تمرین مهارت‌های ارتباطی، گروه درمانی و خانواده درمانی زیر نظر متخصص سلامت روان است.

- ۸- استرس احساسی
- استرس احساسی یا عاطفی نوعی واکنش بدن به هیجانات قوی مانند غم، خشم، ترس، حسادت یا فقدان است. افرادی زیادی در مواجهه با موقعیت‌های عاطفی و استرس‌زا مانند طلاق، خیانت، مرگ عزیزان یا ناکامی در روابط فردی دچار استرس احساسی می‌شوند. مهم‌ترین علائم این نوع استرس عبارت‌اند از:
- نوسانات خلقی شدید
- اضطراب
- تحریک‌پذیری
- گریه‌های مکرر و بی‌دلیل
- احساس ناامنی و بی‌ارزشی

انواع هوش در روانشناسی؛ راهنمای شناخت کامل ذهن و استعدادها

آیا تابحال فکر کرده‌اید که چرا بعضی افراد در برقراری ارتباط عالی هستند، بعضی دیگر استعداد خلق آثار هنری را دارند و عده‌ای به راحتی می‌توانند مسائل پیچیده علمی را تحلیل کنند؟ پاسخ این سوال در تنوع هوش نهفته است. در حقیقت، هوش مجموعه‌ای از توانایی‌های متنوع است که هر کدام نقش مهمی در موفقیت و رشد فردی ایفا می‌کنند. هوش چیست؟

علی‌رغم تحقیقات گسترده درباره هوش هنوز بین کارشناسان در مورد مولفه‌های تشکیل‌دهنده هوش یا راه‌های اندازه‌گیری آن اتفاق نظر وجود ندارد. با این حال، بیشتر متخصصان بر این باورند که هوش به توانایی‌های ذهنی مانند استدلال منطقی، حل مسئله و برنامه‌ریزی مربوط می‌شود.

انواع هوش در روانشناسی هوش انواع گوناگونی دارد که از جنبه‌های مختلف با هم متفاوت هستند. در ادامه به

انواع هوش با مثال اشاره می‌کنیم:

• **هوش عقلانی:** به قدرت فکری فرد مربوط می‌شود و توانایی او را در تفکر منطقی و تحلیل‌های دقیق نشان می‌دهد. برای مثال، فردی که توانایی درک مسائل پیچیده ریاضی را دارد از هوش عقلانی بالا برخوردار است.

• **هوش عاطفی یا هیجانی:** اگر می‌خواهید بدانید هوش هیجانی چیست، باید بگوییم که یک نوع مهارت اجتماعی است که به فرد کمک می‌کند احساسات خود و دیگران را بهتر درک کند. از انواع هوش هیجانی می‌توان به همدلی، خودتنظیمی و خودآگاهی اشاره کرد.

• **هوش جسمی:** به توانایی کنترل حرکات بدن و حفظ هماهنگی اندام‌ها اطلاق می‌شود. مهارت بالا در رقص یا ورزش از مواردی است که می‌توان به هوش جسمی نسبت داد.

• **هوش تجربی:** یکی از انواع هوش در روانشناسی است که به توانایی استفاده از تجربیات گذشته برای حل مشکلات

جدید مربوط می‌شود. برای مثال، یک سرآشپز حرفه‌ای در شرایطی که به مواد اولیه کافی دسترسی ندارد، با تکیه بر تجربیات قبلی خود یک دستور غذایی جدید ابداع می‌کند.

• **هوش تصویری:** به توانایی درک، پردازش و تجسم اطلاعات بصری و به خاطر سپردن تصاویر اشاره دارد. از انواع هوش تصویری می‌توان به مهارت بالا برای کنار هم قرار دادن قطعات پازل اشاره کرد. این نوع هوش اغلب با تست هوش ریون سنجیده می‌شود.

انواع نظریه هوش در سال‌های اخیر دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به مفهوم هوش مطرح شده است که در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

۱. انواع هوش از نظر هاوارد گاردنر
هاوارد گاردنر که روانشناس رشد است، هشت نوع هوش متفاوت را شناسایی کرده است:



• **هوش دیداری-فضایی:** افراد قوی در هوش دیداری-فضایی توانایی بالایی در تجسم و تصور ذهنی دارند. آن‌ها در مسیربایی و کار با نقشه، نمودار، ویدئو و تصاویر عملکرد خوبی از خود نشان می‌دهند.

• **هوش زبانی-کلامی:** یکی از انواع هوش شناختی است که به توانایی به کارگیری واژگان در گفتار یا نوشتار مربوط می‌شود. کسانی که در انواع هوش کلامی-زبانی قوی هستند معمولاً در نوشتن داستان و به خاطر سپردن اطلاعات عملکرد بسیار خوبی دارند.

• **هوش منطقی-ریاضی:** افراد با هوش منطقی-ریاضی بالا از توانایی خوبی در استدلال، شناسایی الگوها و تحلیل منطقی مسائل برخوردارند. آن‌ها به اندیشیدن درباره مفاهیم انتزاعی علاقه‌مند هستند، از انجام آزمایش‌های علمی لذت می‌برند و توانایی انجام محاسبات پیچیده را دارند.

• **هوش بدنی-جنبشی:** یکی از انواع هوش

هشتگانه است که بر توانایی‌های جسمی تاکید دارد. افراد با هوش بدنی-جنبشی بالا بسیار چابک هستند، از ساختن و خلق کردن با دست‌های خود لذت می‌برند و کارها را از طریق انجام دادن آن‌ها بهتر از شنیدن یا دیدن یاد می‌گیرند.

• **هوش موسیقایی:** هوش موسیقایی یکی از انواع هوش در روانشناسی یادگیری است که باعث می‌شود افراد توانایی زیادی در اندیشیدن بر پایه الگوها، ریتم‌ها و صداها داشته باشند، موسیقی را به خوبی درک کنند و از خواندن آواز یا نواختن ساز لذت ببرند.

• **هوش بین فردی:** هوش بین فردی یکی از انواع هوش از نظر گاردنر است که باعث می‌شود فرد کاملاً بداند یک رابطه خوب چه ویژگی‌هایی دارد و چگونه باید با دیگران ارتباط برقرار کند. به عبارت دیگر، کمک می‌کند فرد در ارزیابی احساسات، انگیزه‌ها و خواسته‌های اطرافیان خود توانمند باشد.

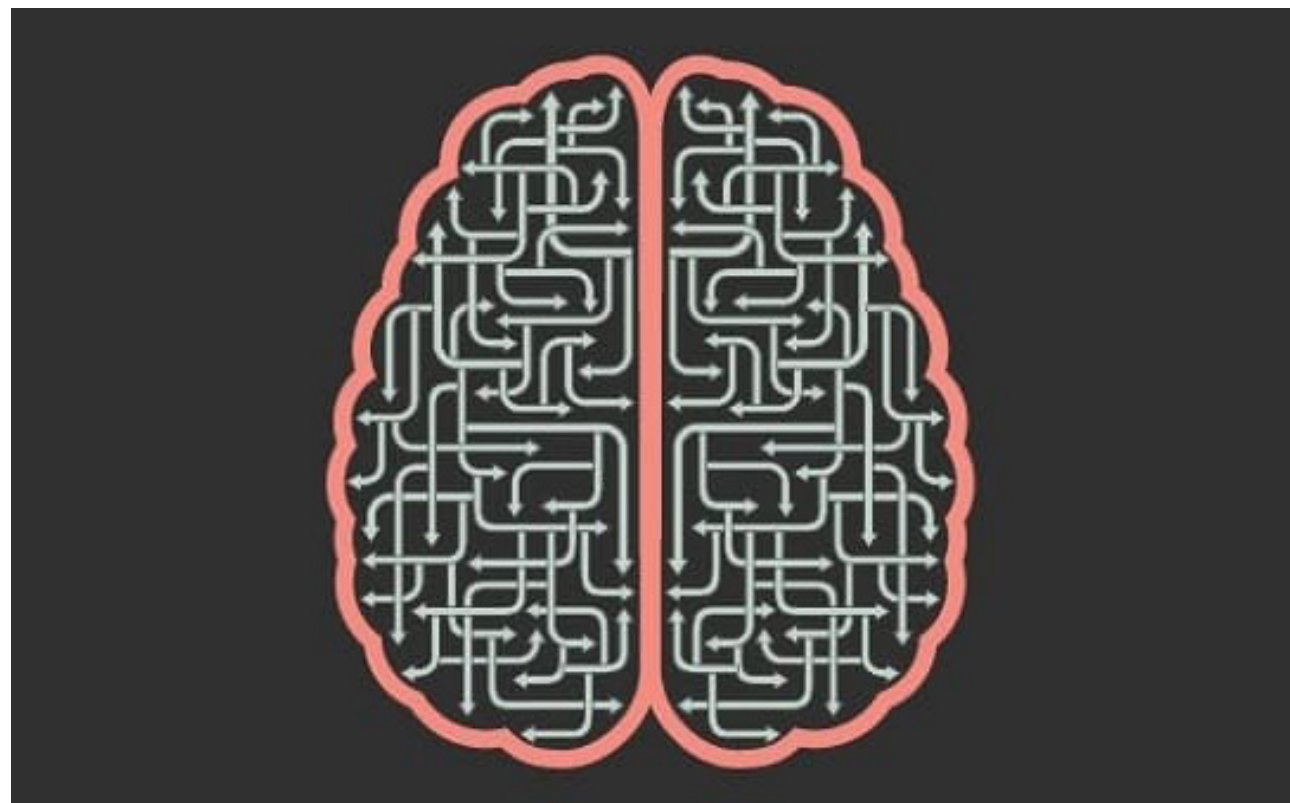
• **هوش درون فردی:** کسانی که در انواع

هوش درون فردی یا هوش شخصی قوی هستند، از خودآگاهی بالایی برخوردارند و می‌توانند به راحتی احساسات و انگیزه‌های درونی خود را درک کنند. اگر می‌خواهید در مورد این ویژگی‌ها بیشتر بدانید، مقاله «خودآگاهی چیست» را بخوانید.

• **هوش طبیعت‌گرا:** افراد توانمند در این نوع هوش ارتباط عمیقی با طبیعت برقرار می‌کنند، به موضوعاتی مانند گیاه‌شناسی، زیست‌شناسی و جانورشناسی علاقه‌مندند و از کمپینگ، باغبانی، پیاده‌روی و کاوش در طبیعت لذت می‌برند.

گاردنر بعدها امکان افزودن هوش وجودی را به نظریه خود مطرح کرد. هوش وجودی به توانایی پرداختن به پرسش‌های عمیق درباره زندگی و هستی مربوط می‌شود.

نظریه هوش چندگانه گاردنر با انتقادهای زیادی از سوی روانشناسان و متخصصان آموزش مواجه شده است. منتقدان بر



این باورند که تعریف گاردنر از هوش بیش از حد گسترده است و آنچه که به عنوان هوش هشت گانه معرفی کرده در واقع نمایانگر استعدادها و ویژگی‌های شخصیتی است، نه هوش به معنای علمی آن. انتقاد دیگری که به نظریه انواع هوش گاردنر وارد می‌شود این است که تحقیقات کافی برای تایید آن وجود ندارد.

۲. انواع هوش از نظر استرنبرگ
نظریه دیگری که به بررسی انواع هوش در روانشناسی می‌پردازد به رابرت استرنبرگ تعلق دارد. استرنبرگ هوش را به سه دسته طبقه‌بندی می‌کند:

- هوش تحلیلی: این نوع هوش به توانایی تحلیل، ارزیابی و حل مسائل اشاره دارد. افراد با هوش تحلیلی بالا می‌توانند مسائل پیچیده را به بخش‌های ساده‌تر تقسیم کرده و برای آن‌ها راه حل منطقی پیدا کنند.

- هوش خلاق: یکی از انواع هوش در انسان است که به توانایی خلق ایده‌های نو، تفکر خارج از چارچوب و حل مسائل به روش‌های ابتکاری اشاره دارد. هوش خلاق کمک می‌کند فرد موقعیت‌های جدید و ناآشنا را به خوبی مدیریت کند و راه‌حل‌های خلاقانه ارائه دهد.

- هوش عملی: این نوع هوش شامل توانایی سازگاری با محیط و شکل‌دهی آن به گونه‌ای است که بیشترین تناسب را با نیازها و شرایط فرد داشته باشد. این هوش توانایی فرد را در به کارگیری مهارت‌هایش برای عملکرد موثر و کارآمد در زندگی روزمره نشان می‌دهد.

۳. انواع هوش از نظر وکسلر
دیوید وکسلر از طرفداران نظریه هوش یگانه یا عمومی است. از نگاه او، هوش یک توانایی کلی و یکپارچه است که به فرد امکان می‌دهد منطقی فکر کند، هدفمند عمل کند و به طور موثر با محیط پیرامونش تعامل داشته باشد. وکسلر برای پشتیبانی از دیدگاه خود به این نکته

اشاره می‌کند که اگر فردی در یادگیری یک موضوع عملکرد خوبی از خود نشان دهد، به احتمال زیاد در یادگیری موضوعات دیگر هم موفق عمل می‌کند. از انواع هوش عمومی یا مولفه‌های تشکیل دهنده آن می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- استدلال سیال یا توانایی تفکر انعطاف‌پذیر
- دانش یا اطلاعاتی که فرد درباره موضوعات مختلف دارد
- استدلال کمی یا توانایی حل مسائل مرتبط با اعداد
- پردازش بصری-فضایی یا قابلیت درک و دستکاری اطلاعات بصری مانند کنار هم گذاشتن قطعات پازل
- حافظه کاری یا حافظه کوتاه‌مدت برای نگهداری و پردازش موقت اطلاعات

۴. انواع هوش از نظر کلیفتون و باکینگهام
دونالد کلیفتون و مارکوس باکینگهام نظریه جدیدی برای شناخت و پرورش انواع هوش در روانشناسی مطرح کردند که با دیدگاه‌های سنتی متفاوت است. برخلاف نظریه‌های قدیمی که تمرکز اصلی‌شان بر سنجش ضریب هوشی (IQ) است، این ۲ محقق هوش را مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ظرفیت‌های فردی معرفی کردند که در هر انسان به صورت منحصر به فرد تجلی می‌یابد.

آن‌ها ۳۴ نوع استعداد را شناسایی کردند که به افراد کمک می‌کند شناخت بهتری از خود و توانایی‌هایشان داشته باشند. سپس انواع ۳۴ نوع هوش یا استعداد شناسایی شده را در چهار گروه اصلی قرار دادند:

- حوزه تفکر استراتژیک: توانایی تحلیل، پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای آینده
- حوزه اجرایی: توانایی انجام و پیاده‌سازی برنامه‌ها و ایده‌ها
- حوزه تاثیرگذاری: توانایی متقاعد کردن دیگران و تاثیرگذاری بر آن‌ها
- حوزه برقراری روابط: توانایی ایجاد و

حفظ روابط مثبت با دیگران
نکته مهمی که باید درباره انواع هوش باکینگهام و کلیفتون بدانید این است که ۲ قانون اصلی برای آن مشخص شده است:

هیچ فردی وجود ندارد که در تمام این ۳۴ توانمندی عملکرد درخشانی از خود نشان دهد.
اگر شخصی در پنج مورد از این استعدادها هوش بالا داشته باشد، می‌توان او را نابغه به شمار آورد.

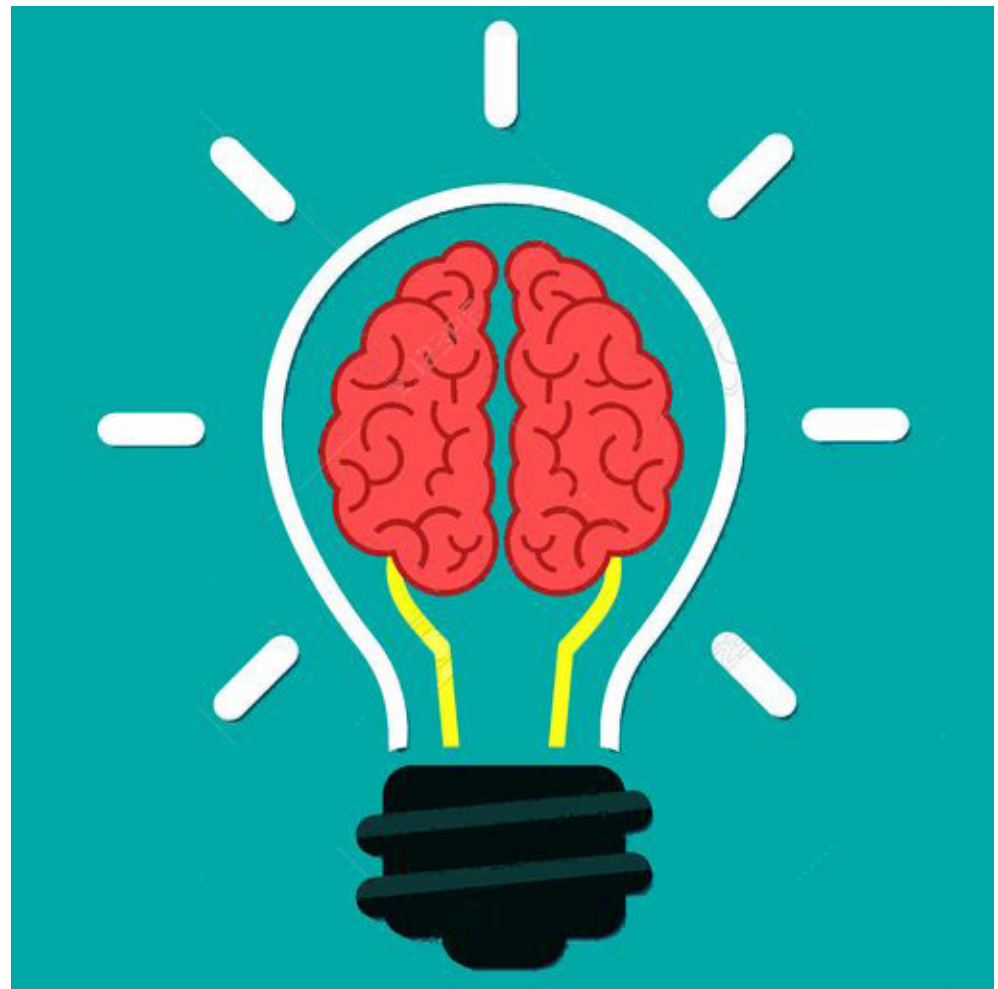
۵. انواع هوش از نظر کتل
ریموند کتل و جان هورن هم تحقیقات زیادی در مورد انواع هوش در روانشناسی انجام دادند و در نهایت آن را به ۲ دسته سیال و متبلور تقسیم کردند:

- هوش سیال: به قابلیت ذهنی فرد برای

استدلال، تفکر انتزاعی، کشف الگوها، حل مسائل و درک روابط اشاره دارد.
این نوع هوش بیشتر به توانایی‌های ذاتی فرد وابسته است و با تحصیل یا تمرین به دست نمی‌آید. برای مثال، فردی که می‌تواند مسیر مناسب را در یک شهر شلوغ پیدا کند از هوش سیال بالایی برخوردار است.

- هوش متبلور: این نوع هوش از یادگیری، آموزش و تجربه ناشی می‌شود و برخلاف هوش سیال می‌تواند به مرور زمان افزایش یابد. برای مثال، گسترش دایره لغات یا درک بهتر مفاهیم ریاضی از نشانه‌های رشد هوش متبلور محسوب می‌شود.

۶. انواع هوش از نظر ثرنادیک
ادوارد ثرنادیک از جمله روانشناسانی است که تحقیقات زیادی در مورد آموزش و



یادگیری انجام داده است. او معتقد است که انواع هوش در روانشناسی را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

- هوش انتزاعی: به توانایی فرد در تحلیل، استدلال و درک مفاهیم، نظریه‌ها و اصول غیر ملموس اشاره دارد. کسانی که هوش انتزاعی بالایی دارند می‌توانند مفاهیم پیچیده را در ذهن خود تجزیه و تحلیل کرده و بین آن‌ها ارتباط برقرار کنند.

- هوش اجتماعی: یک نوع هوش روانشناسی است که توانایی فرد در درک، تعامل و برقراری ارتباط موثر با دیگران را توصیف می‌کند. افراد با هوش اجتماعی بالا معمولاً قادرند روابط انسانی خود را به خوبی مدیریت کنند و روی دیگران تاثیر مثبت بگذارند.

- هوش مکانیکی: این نوع هوش با ابزار و اشیاء سروکار دارد و معمولاً در افرادی که در مشاغل فنی، مکانیکی و صنعتی فعالیت می‌کنند به خوبی نمایان می‌شود

انواع آزمون هوش
یک روانشناس فرانسوی به نام آلفرد بینه اولین فردی بود که یک آزمون رسمی برای سنجش هوش تهیه کرد. بعدها افرادی دیگری مثل رابرت یرکس و دیوید وکسلر هم آزمون‌های مختلفی را برای سنجش انواع هوش در روانشناسی طراحی کردند. این آزمون‌ها که برای ارزیابی انواع ضریب هوش استفاده می‌شوند اهداف مختلفی را دنبال می‌کنند، از جمله:

- ارزیابی و تعیین سطح تحصیلی
- ارزیابی و تشخیص ناتوانی ذهنی
- ارزیابی داوطلبان شغلی
- سنجش توانایی‌های شناختی مانند حافظه، سرعت پردازش اطلاعات و توجه
- امروزه آزمون‌های مختلفی برای سنجش هوش وجود دارد که محتوای آن‌ها می‌تواند به طور قابل توجهی با هم متفاوت باشد. بعضی از این آزمون‌ها برای بزرگسالان و بعضی دیگر برای کودکان تهیه شده‌اند. از انواع تست هوش‌های

رایج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- تست هوش کافمن
- تست هوش هوش استنفورد-بینه
- تست هوش وکسلر
- تست هوش وودکاک-جانسون
- متاسفانه، در مورد اینکه کدام تست برای سنجش انواع هوش در روانشناسی بهتر یا دقیق‌تر است، اتفاق نظر وجود ندارد. بعضی از افراد معتقدند که هر آزمون جنبه متفاوتی از هوش را اندازه‌گیری می‌کند. بنابراین امتیاز به دست آمده ممکن است بسته به نوع تست متفاوت باشد.
- در این مقاله به این سوال که انواع هوش کدامند، پاسخ دادیم. از هوش منطقی گرفته تا هوش هیجانی، زبانی، درون‌فردی و... همگی نقش چشمگیری در زندگی شخصی، اجتماعی و حرفه‌ای انسان‌ها ایفا می‌کنند. بنابراین شناخت انواع هوش در روانشناسی نه تنها به شما در درک بهتر نقاط قوت‌تان کمک می‌کند؛ بلکه باعث می‌شود مسیرهای بهتری را برای رشد و توسعه فردی خود پیدا کنید.

تورم پاها اختلال است ؟

شاید تاکنون تورم پا را فقط یک مشکل موقتی و ناشی از ایستادن طولانی یا خستگی بدانید، اما واقعیت این است که این ورم می‌تواند علامتی از مشکلات جدی در سلامت شما باشد. تجمع مایعات در بافت‌های پا زمانی اتفاق می‌افتد که گردش خون به درستی انجام نشود. این اختلال در گردش خون، نه تنها می‌تواند ناراحتی و درد ایجاد کند، بلکه می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های عروقی یا نارسایی‌های قلبی باشد که در صورت بی‌توجهی، به مشکلات جدی‌تری منجر می‌شود.

شناخت علت دقیق تورم پا و تشخیص به موقع آن، کلید پیشگیری از عوارض خطرناک است.

گردش خون و نقش آن در سلامت پاها گردش خون سالم نقش حیاتی در انتقال

اکسیژن و مواد مغذی به بافت‌ها دارد و ضمناً مواد زائد متابولیکی را از آنها دفع می‌کند. در پاها، سیستم گردش خون باید در برابر نیروی جاذبه عمل کند و خون را به سمت قلب بازگرداند. این فرایند با کمک دریچه‌های وریدی انجام می‌شود که اجازه حرکت خون در یک جهت را می‌دهند. وقتی این دریچه‌ها آسیب می‌بینند یا عروق مسدود می‌شوند، خون به عقب باز می‌گردد و تجمع می‌یابد. این تجمع باعث فشار به دیواره رگ‌ها شده و در نهایت مایعات از رگ‌ها خارج و وارد بافت‌های اطراف می‌شود که تورم ایجاد می‌کند. شایع‌ترین دلایل تورم پا ناشی از مشکلات گردش خون نارسایی وریدی مزمن این مشکل زمانی رخ می‌دهد که



واریس رگ‌های واریسی به علت گشاد شدن وریدها باعث کند شدن جریان خون و تجمع مایعات می‌شوند. واریس بیشتر در افرادی که زیاد می‌ایستند یا سابقه خانوادگی دارند شایع است.

نارسایی قلبی یا کلیوی در صورت اختلال در عملکرد قلب یا کلیه، مایعات در بدن به درستی دفع نمی‌شوند و تجمع آن‌ها در پاها باعث تورم می‌شود.

سایر عوامل عفونت‌های موضعی، تروما یا ضربه به پا، برخی داروها (مانند داروهای فشار خون یا کورتیکواستروئیدها) و بیماری‌های متابولیک نیز می‌توانند منجر به تورم پا شوند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟ اگر تورم پا همراه با علائم زیر باشد، باید فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- تورم ناگهانی و شدید در یک پا
- درد تیز یا مبهم در ناحیه تورم
- تغییر رنگ پوست (قرمز، کبود یا تیره شدن)

- احساس گرما یا التهاب در ناحیه تورم
- زخم‌های مزمن یا پوسته‌پوسته شدن پوست در ناحیه تورم
- احساس سنگینی و خستگی مداوم در پاها

- تنگی نفس، درد قفسه سینه یا علائم سیستمیک در صورت وجود ترومبوز و احتمال آمبولی ریوی

در صورت مشاهده هر یک از این علائم، مراجعه سریع به پزشک و انجام معاینات تخصصی اهمیت بسیار زیادی دارد.

روش‌های تشخیص دقیق اختلالات گردش خون تشخیص دقیق علت تورم پا نیازمند ارزیابی کامل است که شامل معاینه بالینی، شرح حال پزشکی و انجام آزمایشات تصویربرداری می‌شود

.سونوگرافی داپلر یکی از پیشرفته‌ترین روش‌های غیرتهاجمی برای بررسی جریان خون در رگ‌ها است. این روش با استفاده از امواج صوتی، سرعت و جهت جریان خون را نشان می‌دهد و می‌تواند انسداد، تنگی، برگشت خون یا وجود لخته را تشخیص دهد.

انجام این سونوگرافی به خصوص در موارد شک به ترومبوز ورید عمقی یا نارسایی مزمن وریدی اهمیت زیادی دارد.

اگر پزشک برای شما انجام این نوع سونوگرافی را تجویز کرده است، بهتر است به مراکز معتبر و تخصصی مراجعه کنید که تجهیزات پیشرفته‌ای دارند و خدماتشان کیفیت بالایی دارد. در جنوب تهران، سونوگرافی و رادیولوژی مروارید ری، یکی از بهترین مراکز سونوگرافی داپلر در شهری، با امکانات کامل فعال است و می‌تواند تشخیص دقیقی ارائه دهد و مسیر درمان شما را به طور چشمگیری بهبود ببخشد.

چگونه می‌توان تورم پا را کنترل و درمان کرد؟

فعالیت بدنی منظم: ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا، دوچرخه‌سواری و تمرینات کششی به بهبود گردش خون کمک می‌کنند و از تجمع مایعات جلوگیری می‌کند

بالا نگه داشتن پاها: هنگام استراحت، پاها را بالاتر از سطح قلب قرار دهید تا خون راحت‌تر بازگردد و تورم کاهش یابد. جوراب‌های فشاری: این جوراب‌ها با ایجاد فشار کنترل شده روی پاها، به بازگشت خون به قلب کمک کرده و تورم را کاهش می‌دهند.

مدیریت وزن و تغذیه سالم: کاهش مصرف نمک و حفظ وزن متعادل فشار روی سیستم گردش خون را کاهش می‌دهد.

درمان دارویی: در صورت لخته خون یا

نارسایی‌های شدید، داروهای ضدانعقاد یا داروهای بهبود دهنده عملکرد وریدها تجویز می‌شوند.

مداخلات تخصصی: در موارد خاص ممکن است نیاز به درمان‌های جراحی یا روش‌های کم‌تهاجمی مانند اسکروتراپی و لیزر درمانی وجود داشته باشد

اهمیت توجه به تورم پاها تورم پا اگرچه ممکن است در ابتدا یک مشکل ساده به نظر برسد، اما می‌تواند هشدار جدی از اختلال در گردش خون و بیماری‌های مرتبط باشد. شناخت علل، توجه به علائم هشداردهنده و مراجعه به موقع به پزشک، راهکاری موثر برای پیشگیری از عوارض خطرناک است. استفاده از روش‌های تشخیصی مدرن مانند سونوگرافی داپلر و پیگیری درمان‌های تخصصی، نقش کلیدی در حفظ سلامت شما دارد.

اگر احساس می‌کنید تورم پاهایتان بیش از حد معمول است یا با درد، تغییر رنگ پوست یا دیگر علائم هشدار همراه است، حتماً به یک مرکز تخصصی مراجعه کنید و از بررسی کامل و تخصصی بهره‌مند شوید.

باشاد کردن دل بچه های آسمان یاد عزیزانتان را ماندگار کنید

با سفارش استند های تسلیت خیریه بچه های آسمان نه تنها یاد و خاطره عزیزان از دست رفته را گرامی می دارید، بلکه سهمی در شادی و آینده ای روشن تر برای معلولین بی سرپرست رقم خواهید زد. هر سفارش استند می تواند یک لبخند بیشتر، یک امید تازه برای فردایی بهتر به ارمغان بیاورد تا تسلیت شما این بار رنگ مهر و نیکوکاری به خود بگیرد. شما عزیزان میتوانید از دو طریق:

۱- سفارش از سایت موسسه خیریه بچه های آسمان به آدرس: www.bachehayeaseaman.org

۲- تماس با شماره ۰۲۱۴۳۶۱۳

سفارش شما در کمترین زمان ممکن پس از تایید نهایی، ثبت نمایید.

قلک بچه های آسمان، سبد خرید نیازها

در تمام لحظاتی که شلوغ بودید، شاد بودید یا حتی غمگین و عصبانی، هر بار که نیتی کردید و قلکی برای کمک به کودکان معلول بی سرپرست برداشتید، حال دل خودتان هم بهتر شد.

ما هم این طرف، با شوق و امید منتظریم تا قلک ها پر شوند و به دستمان برسند.

چون می دانیم وقت باز گشایی قلک ها، نیازهای بچه ها یک به یک مقابل چشمان ردیف می شود:

دارو در صف اول و مهم ترین نیاز، بعد از آن اقلام غذایی، اقلام بهداشتی، پوشک، پوشاک، تجهیزات پزشکی و توانبخشی و خیلی چیزهای دیگر...

هر قلکی که باز می شود، هر نیاز یکی یکی تأمین می شود

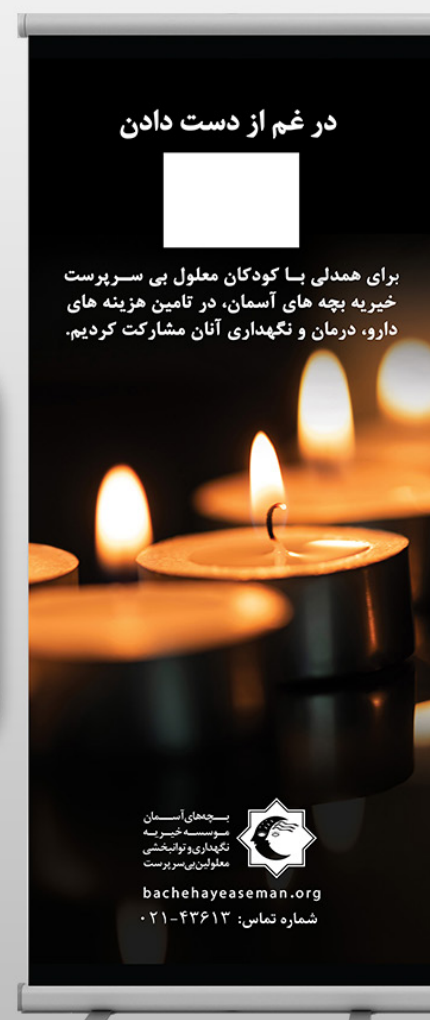
و ما به بودن و حضور دلگرم کننده شما بیشتر از همیشه امیدوار می شویم.



قلک بچه های آسمان، سبد خرید نیازها







استند های صاحب عزا

سایز استند: ۲۰۰ سانتی متر در ۹۰ سانتی متر

قیمت: ۲۰۰۰۰۰۰ تومان

کد ۴۰۴

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



استند های صاحب عزا

سایز استند: ۲۰۰ سانتی متر در ۹۰ سانتی متر

قیمت: ۲۰۰۰۰۰۰ تومان

کد ۴۰۳

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



عتیقه فروش

یک نفر عتیقه فروش به منزل روستایی ساده ای وارد شد. دید تغار قدیمی نفیسی دارد و در آن گوشه افتاده است و گربه ای در آن آب می خورد.

ترسید اگر قیمت تغار را بپرسد، روستایی ملتفت مطلب شود و قیمت گزافی طلب کند.

پس گفت: عمو جان چه گربه ی قشنگی داری! آیا حضری آن را به من بفروشی؟

روستایی گفت: چند می خری؟

گفت: هزار تومان.

روستایی گربه را در بغل عتیقه فروش گذاشت و گفت: خیرش را ببینی.

عتیقه فروش پیش از آنکه از خانه روستایی می خواست بیرون برود، بایی اعتنایی ساختگی گفت: عمو جان این گربه ممکن است در

راه تشنه شود، خوب است من این تغار را هم با خود ببرم. قیمتش را هم حاضرم بپردازم.

روستایی لبخندی زد و گفت: تغار را بگذارید باشد؛ چون که بدین وسیله تا به حال ۵ گربه را فروخته ام!!

شما عزیزان میتوانید از دو طریق استند صاحب عزا را
سفارش دهید :

۱- از طریق سایت موسسه خیریه بچه های آسمان
به آدرس : www.bachehayeaseman.org

۲- تماس با شماره ۰۲۱۴۳۶۱۳
سفارش شما در کمترین زمان ممکن پس از
تایید نهایی، ثبت می شود.

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست





ترس از ازدواج (گاموفوبیا)؛ علت و نشانه‌ها تا درمان قطعی

در حالی که ازدواج برای بسیاری از افراد یک هدف تلقی می‌شود، برخی دیگر از فکر کردن به آن می‌ترسند و دچار اضطراب شدیدی می‌شوند. این پدیده را در روانشناسی با اسم گاموفوبیا (Gamophobia) یا ترس از ازدواج می‌شناسند. گاموفوبیا نه تنها روابط فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و فرد را از لذت بردن از روابط عاطفی باز می‌دارد، بلکه سلامت روان و کیفیت زندگی او را هم دچار اختلال می‌کند ترس از ازدواج چیست؟

ترس از ازدواج یا گاموفوبیا به معنی ترس غیر منطقی و شدید نسبت به ازدواج و تعهد عاطفی بلندمدت است. به بیانی ساده‌تر، افرادی که گاموفوبیا دارند، از تعهد عاطفی و ازدواج می‌ترسند. برای درک بهتر این اختلال، خوب است بدانید فوبیا چیست. فوبیاها از انواع رایج اختلال اضطرابی به‌شمار می‌آیند و باعث می‌شوند شما در مورد چیزهایی که واقعا خطرناک و ترسناک نیستند، افکار و ترس شدیدی داشته باشید

گاموفوبیا یا فوبیای ازدواج یک اختلال فوبیای خاص است؛ بدین معنی که فرد از موقعیت خاص مانند ازدواج و تعهد عاطفی می‌ترسد. ترس افراد مبتلا به گاموفوبیا آن‌قدر زیاد است که ایجاد ارتباط صمیمی را برای آن‌ها غیر ممکن می‌کند و باعث می‌شود از ازدواج یا رابطه عاطفی طولانی‌مدت خوش‌شان نیاید. آن‌ها معمولاً نگران طلاق، ترک شدن یا آسیب دیدن از روابط عاطفی هستند.

گاموفوبیا یا ترس از ازدواج معمولاً با نام‌های زیر هم شناخته می‌شود

- هراس از ازدواج
- ترس از تعهد عاطفی
- گریز از ازدواج
- ازدواج‌هراسی
- ترس از تعهد طولانی‌مدت
- تعهد‌هراسی
- ترس از زندگی مشترک
- ترس از تشکیل خانواده

ویژگی افراد مبتلا به ترس از تعهد وقتی از گاموفوبیا یا ازدواج‌هراسی حرف می‌زنیم، منظورمان ترس گذرایی نیست که هر کسی ممکن است موقع ازدواج آن را تجربه کند. ترس از تعهد طولانی‌مدت زندگی فرد را به طور کامل تحت تاثیر قرار می‌دهد و بیشتر اوقات موجب اضطراب یا حملات پانیک می‌شود. شدت ترس در افراد مبتلا به گاموفوبیا آن‌قدر زیاد است که آن‌ها اصلاً نمی‌توانند به تعهد عاطفی با دیدی مثبت نگاه کنند. این افراد، معمولاً تجربه‌های منفی را در خانواده یا اطراف خود دیده‌اند و به همین دلیل ترس شدیدی نسبت به تشکیل خانواده و زندگی مشترک دارند.

از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد مبتلا به ترس از ازدواج می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

- نمی‌توانند روابط صمیمانه و پایدار داشته باشند
- اگر در یک رابطه عاطفی باشند، دائماً نگران پایان یافتن آن رابطه هستند
- با دیدن زوج متعهد و خوشبخت دچار اضطراب شدیدی می‌شوند
- تمایل دارند رابطه عاطفی را به یک‌باره پایان دهند؛ به همین دلیل

- افراد را از خود دور می‌کنند
- علائم ترس از ازدواج
- علائم گاموفوبیا می‌تواند هم جسمی و هم روانی باشد و معمولاً شدت آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است

نشانه‌های روانی مهم‌ترین علائم روانی عبارت‌اند از:

- اضطراب شدید یا نگرانی بیش از حد هنگام فکر کردن به ازدواج و تعهد طولانی‌مدت
- اجتناب از صحبت کردن درباره ازدواج یا وارد شدن به روابط جدی
- احساس ناتوانی و ترس از دست دادن آزادی با وارد شدن به رابطه جدی
- نگرانی غیر منطقی درباره طلاق و ترک شدن
- احساس ناراحتی در موقعیت‌های نزدیک به ازدواج و تعهد

نشانه‌های جسمی افرادی که ترس از زندگی مشترک دارند، هنگام فکر کردن به تعهد عاطفی طولانی‌مدت علائم جسمی زیر را تجربه می‌کنند

- لرز
- سرگیجه و سبکی سس
- تعریق بیش از حد
- تپش قلب
- حالت تهوع
- تنگی نفس
- علت ترس از ازدواج چیست؟
- مانند انواع دیگر فوبیا، گاموفوبیا هم بر اثر عوامل مختلفی ایجاد می‌شود. متخصصان سلامت روان معتقدند این ترس ریشه در گذشته افراد دارد و به صورت ناخودآگاه بر ذهن و احساسات او تاثیر منفی می‌گذارد. به طور کلی، می‌توان رایج‌ترین دلایل ترس از تعهد

را شامل موارد زیر دانست

- تجربه‌های منفی گذشته
- افرادی که در گذشته تجربه منفی در روابط خود داشتند؛ بدین معنی که خیانت، طلاق یا آسیب عاطفی شدیدی را تجربه کرده‌اند، ممکن است به طور ناخودآگاه به دلیل تکرار آن رنج‌ها دچار ترس از ازدواج شوند
- مشاهده روابط ناسالم اطرافیان
- برخی افرادی که در خانواده و اطرافیان خود شاهد ازدواج‌های پرتنش، طلاق والدین یا روابط ناسالم هستند، به این باور می‌رسند که ازدواج و تعهد عاطفی طولانی‌مدت با رنج و درد همراه است و از آن دوری می‌کنند

۳- ترس از تعهد و از دست دادن آزادی برخی از افراد مبتلا به گاموفوبیا نگران از دست دادن استقلال، آزادی شخصی و کنترل بر زندگی خود هستند. آن‌ها فکر می‌کنند ازدواج باعث محدودیت‌شان می‌شود و مسئولیت بسیار سنگینی به همراه دارد

۴- ژنتیک و تاثیرات خانواده تحقیقات اولیه نشان می‌دهند که برخی جهش‌های ژنتیکی خطر ابتلا به اضطراب یا اختلالات فوبیا مانند گاموفوبیا را افزایش می‌دهند. همچنین ممکن است سابقه خانوادگی مانند بزرگ شدن با والدینی که دچار فوبیا هستند، فرد را به سمت ترس‌های یکسان و مشابه سوق دهد

۵- فشار فرهنگی و اعتقادی در برخی فرهنگ‌ها، ازدواج سنتی همچنان مرسوم است و خانواده‌ها بدون در نظر گرفتن عشق و احساسات ۲ طرف، ازدواج آن‌ها را ترتیب می‌دهند. در چنین شرایطی، ممکن است فرد به دلیل اینکه نقشی در انتخاب شریک خود نداشته، دچار ترس از تعهد طولانی‌مدت و زندگی مشترک شود

۶- عوامل روانشناختی

افراد مبتلا به اختلالات شخصیتی مانند اختلال شخصیت مرزی ترس شدیدی از طرد شدن دارند، به همین دلیل در اغلب موارد از ازدواج و تعهد عاطفی اجتناب می‌کنند. همچنین معمولاً فوبیاها ریشه مشترکی دارند و ممکن است فرد به بیش از یک فوبیا مبتلا باشد. متخصصان سلامت روان معتقدند، افراد مبتلا به ترس از ازدواج ممکن است در گیر فوبیاهایی همچون فیلوفوبیا (ترس از عشق)، پیستانتروفوبیا (ترس از اعتماد به دیگران) و ژئوفوبیا (ترس از رابطه جنسی) باشند

علت ترس از ازدواج در دختران از دلایل ترس از تعهد در دختران و زنان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

- از فریب خوردن می‌ترسند.
- فکر می‌کنند همه مردان دروغگو و خیانت‌کار هستند
- می‌خواهند از آسیب عاطفی جلوگیری کنند
- منتظر گزینه‌های بهتر هستند.

• از مسئولیت‌پذیری مانند مادر شدن می‌ترسند

- نگران هستند به اهداف دیگر خود نرسند
- تجربه‌های عاطفی تلخی دارند.
- از اینکه اولویت‌ها و نگرش‌شان تغییر کند، می‌ترسند
- نگران اختلافات مذهبی و عدم تفاهم در باورهای شخصی هستند
- ترس از رابطه جنسی دارند.

علت ترس از ازدواج در پسران مهم‌ترین دلایل ترس از تعهد در پسران و مردان شامل موارد زیر است

- نگرانی در مورد از دست دادن استقلال و امنیت مالی
- مواجهه با فشارهای اجتماعی
- تجربیات منفی در روابط قبلی
- ترس از طلاق
- عدم تمایل برای پذیرش

مسئولیت‌های ازدواج و زندگی خانوادگی

- تصور نادرست از زندگی زناشویی
- عدم تمایل برای تغییر شرایط زندگی فعلی
- اگر شما هم جزو آقایانی هستید که از زندگی مشترک می‌ترسید و تصور درستی از آن ندارید، بهتر است مشاوره ازدواج بگیرید. برای اینکه بدانید مشاوره ازدواج چیست، می‌توانید مقاله مرتبط با آن را در درمان‌کده بخوانید
- تشخیص ترس از ازدواج یا گاموفوبیا چگونه است؟

تشخیص گاموفوبیا یا ترس از تعهد توسط روانشناس و از طریق بررسی علائم و سوابق رفتاری فرد انجام می‌شود. درمانگر ابتدا سوالاتی درباره روابط گذشته، افکار و احساسات فرد نسبت به ازدواج، ترس‌ها، سابقه خانوادگی و واکنش‌های فیزیکی می‌پرسد. همچنین فرد مبتلا به ازدواج‌هراسی نشانه‌های فیزیکی و روانی از خود بروز می‌دهد که درمانگر با مشاهده آن‌ها می‌تواند به تشخیص درستی برسد.

برخی پرسشنامه‌ها وجود دارند که سوالاتی در مورد میزان ترس، اضطراب و نگرش فرد به تعهد عاطفی مطرح می‌کنند. جواب دادن به این سوالات زیر نظر روانشناس می‌تواند شدت و نوع ترس را مشخص کند. لازم به ذکر است، برای تشخیص گاموفوبیا باید بررسی‌های تخصصی انجام شود و نباید فقط به یک یا ۲ نشانه بسنده کنید.

راه‌های مقابله با ترس از ازدواج هنگامی که متوجه شدید ترس شدید از تعهد دارید، می‌توانید برای مقابله با آن اقداماتی انجام دهید. علاوه بر صحبت با یک روانشناس، راهکارهای زیر می‌توانند مفید باشند

- به این موضوع فکر کنید که ترس

از ازدواج چه تاثیری بر روابط شما گذاشته است؟ آیا باعث شده تا گوشه‌گیر شوید و افراد را از خود دور کنید؟ یا زمانی که رابطه‌تان خوب پیش می‌رفت، ناگهان آن را پایان دهید؟

• به نیازهای واقعی‌تان فکر کنید و به این سوال پاسخ دهید که آیا ترس از تعهد باعث شده تا به خواسته‌های واقعی خود نرسید؟

• به ازدواج با دید مثبت نگاه کنید و جنبه‌های مثبت زندگی مشترک را در نظر بگیرید

• به تغییرات مثبتی که ممکن است بعد از ازدواج در زندگی و حتی شخصیت‌تان ایجاد شود، فکر کنید. این فکر باعث شکل گرفتن احساسات و علاقه می‌شود

• یک دفتر خاطرات داشته باشید و افکار و احساسات‌تان را بنویسید. این کار به کشف احساس واقعی‌تان کمک می‌کند و می‌تواند الگوهایی که باعث ترس از زندگی مشترک می‌شوند را به شما بشناساند

• وقتی احساس ترس را تجربه می‌کنید، برای آرام کردن ذهن و بدن خود شروع به تمرین استراتژی‌های آرامش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا یا ذهن‌آگاهی کنید

• به شریک زندگی خود به عنوان یک دوست صمیمی نگاه کنید و در مورد ترس‌هایتان از تعهد با او حرف بزنید

• برخی از افرادی که از ازدواج می‌ترسند، خود را برای ایفای نقش همسری شایسته نمی‌دانند. تقویت عزت نفس از طریق تمرین‌های روانشناختی یا شرکت در جلسات مشاوره فردی در این زمینه موثر هستند

• به جای فکر کردن به ازدواج به عنوان یک اتفاق بزرگ و ترسناک، به

مراحل آن همچون آشنایی، شناخت و گفتگو درباره آینده فکر کنید تا اضطراب‌تان کم شود

روش‌های درمان ترس از ازدواج اگر این سوال برایتان پیش آمده که با ترس از ازدواج چه کنیم، باید بگوییم خوشبختانه رویکردهای مختلفی برای درمان آن وجود دارند. درمان گاموفوبیا با هدف کاهش اضطراب، اصلاح افکار غیر واقع‌بینانه و توانمندسازی فرد برای مواجهه با ترس انجام می‌شود. بهترین راه درمان ترس از ازدواج شامل موارد زیر هستند

۱- درمان شناختی رفتاری (CBT)

درمان شناختی رفتاری (CBT) نوعی روان‌درمانی است که در آن فرد مبتلا به گاموفوبیا افکار منفی و غیر منطقی خود درباره ازدواج را شناسایی می‌کند و تغییر می‌دهد. همچنین در این روش مهارت‌های مقابله‌ای جدید به فرد برای مواجهه با موقعیت ترس آور آموزش داده می‌شوند. درمان CBT به کاهش واکنش‌های هیجانی مانند اضطراب و ترس شدید هنگام فکر کردن به ازدواج کمک می‌کند

۲- درمان از طریق مواجهه

مواجهه درمانی روشی است که در آن فرد به تدریج در معرض منبع ترس خود قرار می‌گیرد تا حساسیتش کاهش یابد. درمان از طریق مواجهه برای افراد مبتلا به ترس از ازدواج بدین شکل است که به صورت مرحله‌ای با موقعیت‌های مربوط به ازدواج مانند صحبت درباره تعهد عاطفی، حضور در مراسم ازدواج افراد دیگر یا قرار ملاقات جدی روبه‌رو می‌شود. مواجهه درمانی بهتر است که در محیط درمان و زیر نظر روانشناس آموزش دیده انجام شود. البته ممکن است درمانگر از آن به عنوان تکلیف خانگی در محیط زندگی فرد استفاده کند

متخصصان این روش را برای درمان

گاموفوبیا موثر می‌دانند؛ زیرا معتقدند به طور مستقیم مواجه شدن با منبع ترس و هراس می‌تواند شدت آن را کاهش دهد. فرد به کمک این روش درمانی، می‌آموزد که موقعیت ترس آور ازدواج، طبیعی و بی‌خطر است و نیازی نیست که واکنش اضطرابی شدید نشان دهد

۳- خانواده درمانی

درمانگر در جلسات خانواده درمانی تجربه‌ها و الگوهای ناسالم نسل قبل را بررسی می‌کند تا ریشه ترس از تعهد عاطفی مشخص شود. این روش بر الگوهای ارتباطی درون خانواده تمرکز دارد و به دنبال نقش والدین و دیگر اعضای خانواده در بروز گاموفوبیا است. درمانگر پس از شناسایی ریشه ترس از ازدواج در خانواده با تغییر الگوهای ناکارآمد، زمینه را برای درمان آن فراهم می‌کند

۴- دارو درمانی

داروها خط اول درمان گاموفوبیا نیستند، اما زمانی که این نوع فوبیای خاص با اضطراب شدید یا حملات پانیک همراه شود، روانپزشک ممکن است داروهای ضد اضطراب یا ضد افسردگی تجویز کند. این داروها در کنار روان‌درمانی به کاهش علائم ازدواج هراسی کمک می‌کنند

عوارض ترس از ازدواج یا گاموفوبیا گاموفوبیا اگر درمان نشود، می‌تواند تاثیرات گسترده‌ای بر زندگی فردی و اجتماعی فرد داشته باشد. از مهم‌ترین عوارض فوبیای ازدواج باید به موارد زیر اشاره کنیم

• فرد از ایجاد رابطه عاطفی جدی و بلندمدت پرهیز می‌کند

• رابطه موجود فرد با دیگران دچار آسیب می‌شود

• از صمیمیت و رابطه پایدار می‌ترسد؛ به همین دلیل ممکن است دچار انزوای اجتماعی و بی‌اعتمادی شود

• به دلیل ترس مزمن از ازدواج، ممکن است اضطراب و اختلالات روانی دیگر همچون افسردگی را تجربه کند و کیفیت زندگی‌اش تحت تاثیر قرار بگیرد

• ناتوانی در ایجاد یا حفظ رابطه عاطفی جدی باعث می‌شود تا احساس کند ایراد بزرگی دارد و فرد مناسبی برای زندگی مشترک نیست

• فرد فرصت داشتن یک رابطه سالم، رشد عاطفی، تشکیل خانواده یا تجربه‌های مهم را در زندگی به دلیل ترس شدید از خود می‌گیرد

• احساس ناکافی بودن می‌تواند فرد را به سمت مصرف مواد مخدر یا داشتن افکار خودکشی سوق دهد

آیا تمایل به ازدواج در سن بالا نشانه گاموفوبیا است؟

ازدواج در سن بالا لزوماً نشانه گاموفوبیا (ترس از ازدواج) نیست؛ مگر در شرایطی که فرد به طور مکرر و غیر منطقی از تعهد عاطفی و ازدواج دوری کند. تمایل به ازدواج در سن بالا می‌تواند دلایل مختلفی مانند ترجیح فرد، تجربه تلخ در گذشته، مشکلات مالی یا انتخاب محدود داشته باشد. از طرفی، فرد مبتلا به گاموفوبیا در سنین پایین هم ممکن است از ازدواج و وارد شدن به رابطه عاطفی بترسد و دچار اضطراب شدیدی شود. بنابراین نمی‌توان تمایل به ازدواج در سن بالا را یکی از نشانه‌های اصلی تعهد هراسی دانست. اگر احساس می‌کنید تاخیر در ازدواج شما و عزیزان‌تان ناشی از ترس‌های درونی و حل نشده است، برای تشخیص گاموفوبیا به دکتر روانشناس مراجعه کنید

برای پیشگیری از ترس از ازدواج چه کار کنیم؟

پیشگیری از گاموفوبیا یا همان ترس از تعهد عاطفی به معنی جلوگیری از احتمال شکل‌گیری این ترس در

فرد قبل از تبدیل شدن آن به اختلال جدی است. بسیاری از عوامل هراس از ازدواج به تدریج و در نتیجه تجربه‌های منفی، باورهای غلط یا فشارهای اجتماعی ایجاد می‌شوند. از همین رو شناخت به موقع عوامل ایجادکننده و تقویت مهارت ارتباطی نقش مهمی در پیشگیری از بروز گاموفوبیا دارند.

در ادامه موثرترین راه‌های جلوگیری از ترس از ازدواج را بررسی می‌کنیم

• افزایش آگاهی جوانان درباره ازدواج و روابط عاطفی سالم

• آموزش مهارت‌هایی مانند همدلی، حل تعارض، برقراری ارتباط و تصمیم‌گیری درست

• تشویق جوانان به شرکت در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای پیش از ازدواج

• صحبت کردن با روانشناس درباره تجربه‌های منفی گذشته همچون

شکست عشقی، طلاق والدین یا خیانت

• اجتناب از فشار آوردن به جوانان برای ازدواج

• تقویت عزت نفس و خودباوری

• برقراری ارتباط دوستانه با زوج‌های موفق و شنیدن تجربه‌های واقعی آن‌ها

راهنمای مراجعه به پزشک

گاموفوبیا یا ترس از ازدواج یکی از انواع فوبیاهای خاص است که ریشه در تجربه‌های منفی گذشته، باورهای نادرست، فشار اجتماعی و ضعف در مهارت‌های ارتباطی دارد. بسیاری از افراد هنگام ازدواج دچار اضطراب و گاهی تردید می‌شوند، اما فرد مبتلا به ازدواج هراسی ترس بسیار شدیدی را تجربه می‌کند؛ به نحوی که ایجاد ارتباط صمیمی برای آن‌ها غیر ممکن می‌شود.



سطح اکسیژن مهم

بدن برای زنده ماندن به اکسیژن نیاز دارد و این وظیفه خون است که اکسیژن را به تمام اندام‌های حیاتی بدن، سلول‌ها و بافت‌ها منتقل کند. وقتی خون ما اکسیژن کافی نداشته باشد، درواقع دچار اختلالی هستیم که هیپوکسمیا نام دارد. در این مقاله شما را با چند نشانه هشداردهنده هیپوکسمیا یا کاهش سطح اکسیژن خون آشنا خواهیم کرد و در مورد اقدامات لازم، گفتگو خواهیم کرد و توصیه اکید ما به شما همراهان این است که هیچ نشانه‌ای را نادیده نگیرید مخصوصاً علائم در ارتباط با دستگاه تنفسی

افت اکسیژن خون (هیپوکسمی)، کاهش میزان اکسیژن خون به ویژه در شریان‌ها است. هیپوکسمی نشانه مشکلی مرتبط با تنفس یا گردش خون است و ممکن است منجر به

علائم مختلفی از جمله تنگی نفس شود. کارآمدترین روش برای کنترل سطح اکسیژن خون آزمایش ای بی جی است و برای این آزمایش، نمونه خون از شریان‌ها، معمولاً از مچ دست گرفته می‌شود که این روش بسیار دقیق است اما ممکن است کمی درد داشته باشد. اکسیژن شریانی طبیعی تقریباً ۷۵ تا ۱۰۰ میلی‌متر جیوه است. مقادیر کمتر از ۶۰ میلی‌متر جیوه، معمولاً نشان‌دهنده نیاز به اکسیژن اضافی است راه آسانتر اما با خطای بیشتر، اندازه‌گیری اشباع اکسیژن خون با استفاده از پالس اکسی‌متر است. پالس اکسی‌متر که شبیه یک گیره کوچک است با قرار گرفتن بر روی انگشت اشاره، میزان اکسیژن خون را به طور غیرمستقیم و با جذب نور از طریق نبض شخص اندازه می‌گیرد. پالس

اکسی‌متر به اندازه آزمایش ای بی جی دقیق نیست و این امر ممکن است تحت تاثیر عواملی مانند انگشتان کثیف، لاک ناخن و گردش خون ضعیف در اندام‌ها باشد. خوانش طبیعی پالس اکسی‌متر معمولاً بین ۹۵ تا ۱۰۰ درصد است. مقادیر کمتر از ۹۰ درصد پایین در نظر گرفته می‌شوند

علل هیپوکسمی چیست؟

مواردی وجود دارد که بر روی میزان اکسیژن دریافتی بدن تاثیر می‌گذارند که در ادامه به مهم‌ترین آنها اشاره خواهیم کرد

باید در هوای تنفس شده اکسیژن کافی وجود داشته باشد

ریه‌ها باید قادر به استنشاق هوای حاوی اکسیژن و بازدم دی‌اکسید کربن باشند

جریان خون باید قادر به گردش خون در ریه‌ها، جذب اکسیژن و حمل آن به تمام بدن باشد

بروز مشکل در هر یک از این موارد

ممکن است منجر به هیپوکسمی، به ویژه در شرایط شدیدتر مانند همراه شدن هر کدام از این موارد با ورزش یا بیماری شود. هنگامی که میزان اکسیژن خون پایین‌تر از سطح مشخصی قرار گیرد، ممکن است تنگی نفس، سردرد و سردرگمی یا بی‌قراری را در پی داشته باشد که در ادامه مقاله مهم‌ترین نشانه‌های کمبود اکسیژن را بیان خواهیم کرد

ضعف یا سرگیجه

یک علامت شایع کاهش سطح اکسیژن خون، ضعف یا سرگیجه است. بیشتر افراد سرگیجه را برای لحظه‌ای کوتاه تجربه کرده‌اند. با این حال، افرادی که اکسیژن کافی در خون ندارند، معمولاً متوجه می‌شوند که این اتفاق به طور روزانه، طی تغییر نور یا فعالیت شدید رخ می‌دهد. عضله می‌تواند مدت محدودی سوخت را بدون اکسیژن بسوزاند، اما این روند به طور نامحدود دوام ندارد؛ بنابراین کاهش سطح اکسیژن به صورت مزمن، باعث ضعف عضلانی می‌شود که این ضعف عضله معمولاً به تنهایی رخ نمی‌دهد و با تنگی نفس همراه است. از آنجا که خون، اکسیژن را به همه جای بدن شما می‌رساند، ضعف یا سرگیجه سریع نشانه این است که خون اکسیژن کافی به تمام نقاط بدن نمی‌رساند

خستگی

خستگی مزمن نشانه اصلی عدم دریافت اکسیژن مورد نیاز بدن از طریق خون است. احساس خستگی انواع مختلفی دارد، اما خستگی همراه با هیپوکسمیا مزمن و بی‌پایان است. برخی افراد معمولاً احساس می‌کنند که در نیمه روز دیگر توان ندارند و به نظر می‌رسد خواب بیشتر هم کمکی به آن‌ها نمی‌کند. سریع‌تر از دیگران یا مداوم خسته شدن، علامت کاهش

سطح اکسیژن خون است

سریع شدن ضربان قلب

تند شدن ضربان قلب نشان می‌دهد که قلب شما به سختی کار می‌کند تا اکسیژن را به تمام قسمت‌های بدن برساند، زیرا مقدار آن کافی نیست. اگر قبلاً هرگز علائم اضطراب را تجربه نکرده‌اید و بدون نشانه‌های دیگر اضطراب ضربان قلب شما تند می‌شود، ممکن است دچار هیپوکسمیا شده باشید

تنگی نفس

البته که کمبود اکسیژن به این معناست که شما در تنفس دچار مشکل هستید. هنگامی که در تنفس و دریافت اکسیژن مشکل دارید، خون هم اکسیژن کافی ندارد. افرادی که دچار کمبود اکسیژن خون هستند، معمولاً تنگی نفس را گزارش می‌کنند، صرف نظر از اینکه فعالیت سنگین انجام داده باشند یا نه

سردرد و سردرگمی

سردرد به تنهایی نشانه نگران‌کننده کمبود اکسیژن در خون نیست اما همراه با گیجی، سرگیجه و عدم هماهنگی، می‌تواند نشانه کاهش سطح اکسیژن باشد. وقتی خون فاقد اکسیژن کافی است، تمرکز و هماهنگی بدن دشوار است و منجر به سردرد و گیجی می‌شود

حس سرخوشی یا حتی توهم

در حالت هیپوکسمی ممکن است حس سرخوشی در فرد شکل بگیرد و می‌تواند شبیه مسمومیت به نظر برسد. ممکن است تغییراتی در ظاهر، رفتار، میزان و تداوم گفتار، خلق و خو یا حتی توهم و باورهای غیرعادی درباره زمان، مکان یا مردم در فرد شکل بگیرند. همچنین، قضاوت، حافظه و بینش فرد ممکن است مختل شوند

رنگ آبی لب‌ها، لاله گوش و/یا بستر

ناخن‌ها

این شرایط که به نام سیانوز شناخته می‌شود، نشانه‌ای از هیپوکسمی شدید است که نشان می‌دهد سلول‌های بدن به میزان کافی خون اکسیژن‌دار دریافت نمی‌کنند. سیانوز باید بسیار جدی گرفته شود و فرد مراقبت‌های پزشکی فوری دریافت کند

احساس سوزش

اگر هیپوکسمی مشکلی طولانی مدت باشد، بدن ممکن است بیش از حد گلبول‌های قرمز تولید کرده و این شرایط موجب افزایش غلظت خون و محدود شدن توانایی آن برای عبور از رگ‌های خونی کوچک‌تر شود. این ممکن است موجب بروز علائم اضافه از جمله احساس سوزش در اندام‌های انتهایی مانند بینی و انگشتان، زنگ زدن در گوش و خارش شود

تنفس سریع

تاکی‌پنه اصطلاح پزشکی است که به تنفس سریع و کم عمق اشاره دارد. کمبود اکسیژن یا دی‌اکسید کربن بیش از حد در بدن از دلایل شایع این شرایط است. همچنین، برخی مشکلات سلامت می‌توانند موجب آن شوند. تاکی‌پنه یک بیماری نیست اما علامتی از تلاش بدن برای اصلاح مشکلی دیگر است

مشکلات بینایی

علائم کمبود اکسیژن در چشم‌ها شامل تاری دید، سوزش، آبریزش بیش از حد و احساس خراشیدگی، شبیه به وجود شن می‌شوند. موارد خفیف به طور معمول به تورم در لایه اپیتلیال قرنیه و تاری دید موقت منجر می‌شوند



آنها هم استرس میگیرند

کودکان هم مانند بزرگسالان در معرض عوامل استرس‌زا قرار دارند. استرس در کودکان کمی متفاوت است و معمولاً به دلیل فشارهای آموزشی، تنش‌های خانوادگی، تغییرات محیطی یا چالش‌های اجتماعی بروز پیدا می‌کند. به طور کلی، استرس موقتی و محدود نوعی مکانیسم طبیعی بدن برای مقابله با مشکلات و چالش‌هاست، اما زمانی که سطح استرس در بچه‌ها زیاد شود، می‌تواند پیامدهای جدی در رفتار و رشد جسمی و روانی آن‌ها به همراه داشته باشد.

انواع استرس در کودکان
استرس در کودکان ابتدایی و خردسال به ۲ شکل زیر دسته‌بندی می‌شود
• استرس مثبت: استرس مثبت نوعی نیروی محرکه برای غلبه بر موانع است. به عنوان مثال، اگر دانش‌آموز در حد طبیعی استرس داشته باشد،

همکلاسی‌ها، انتظار معلمان برای گرفتن نمره بالا و ترس از شکست یا نمره پایین از عوامل استرس و اضطراب در کودکان ابتدایی به‌شمار می‌آیند. البته استرس و اضطراب با یکدیگر فرق دارند و مرز باریکی بین آن‌ها وجود دارد. برای درک بهتر تفاوت استرس و اضطراب می‌توانید مقاله مرتبط با آن را در در مان‌کنده مطالعه کنید

۲- مشکلات خانوادگی
کودکان در سن مدرسه متوجه اختلافات خانوادگی می‌شوند. از همین رو می‌توان تنش، درگیری و دعوا بین والدین را از عوامل مهم استرس در کودکان ۱۰ ساله دانست. همچنین مشکلاتی مانند اعتیاد، طلاق، مرگ عزیزان، بیماری، اختلالات روحی یکی از اعضای خانواده یا مشکلات مالی شدید والدین می‌توانند منجر به استرس شدید در بچه‌ها شوند

۳- تغییرات در محیط زندگی
استرس در کودکان ۵ ساله می‌تواند به

دلیل نقل مکان به خانه یا مهدکودک جدید رخ دهد. عواملی همچون طلاق والدین، مرگ عزیزان یا حتی حیوان خانگی موجب تغییرات شگرفی در زندگی کودک خردسال می‌شود و استرس زیادی به او وارد می‌کند

۴- مشکلات در روابط اجتماعی
بچه‌های زیادی به دلیل تجربه قلدری گروه همسالان در مدرسه دچار استرس و اضطراب می‌شوند. آن‌ها ممکن است برای گرفتن تایید گروه همسالان و طرد نشدن از طرف آن‌ها، هر کاری انجام دهند و این موضوع برایشان استرس‌زا باشد. همچنین برخی کودکان از مهارت کافی برای برقراری ارتباط اجتماعی برخوردار نیستند و در مواجهه با دیگران استرس زیادی را تجربه می‌کنند

۵- توقعات بیش از حد والدین
برخی والدین توقع دارند فرزندشان در همه زمینه‌ها از جمله ورزش، موسیقی و تحصیل بهترین باشد. آن‌ها دائماً فرزند خردسال خود را با خواهر، برادر یا سایر کودکان مقایسه می‌کنند. نگرانی در مورد جلب رضایت والدین می‌تواند به مرور زمان به استرس مزمن در کودک تبدیل شود

۶- محرک‌های فرهنگی و رسانه‌ای
امروزه دسترسی به اخبار و فیلم و سریال بسیار ساده است و کودکان به راحتی در معرض اخبار نگران‌کننده، اتفاقات طبیعی و حملات تروریستی قرار می‌گیرند. استفاده بیش از حد و بدون نظارت والدین از رسانه‌ها یا شبکه‌های اجتماعی می‌تواند موجب ترس غیر منطقی در کودکان شود. حتی بچه‌های کوچکتر با مشاهده صحنه‌های خشونت‌آمیز در فیلم و سریال ممکن است آن‌ها را واقعی تصور کنند و دچار استرس شدید شوند

۷- نزدیک شدن به سن نوجوانی

نزدیک شدن به سن نوجوانی را می‌توان از دلایل ایجاد استرس در کودکان دانست. کودکانی که به سن نوجوانی نزدیک می‌شوند، تغییرات بدنی زیادی را تجربه می‌کنند. این تغییرات گاهی موجب نوسانات رفتاری می‌شود و از آن جایی که برخی دخترها و پسرها ممکن است نسبت به گروه همسالان خود زودتر با این تغییرات مواجه شوند، استرس بیشتری را تجربه می‌کنند

استرس در کودکان چه علائمی دارد؟
علائم استرس در کودکان ممکن است به شکل‌های مختلفی بروز کند. به عنوان مثال، علائمی مانند دل درد، سردرد یا نوسانات خلقی معمولاً شایع‌ترین نشانه استرس امتحان در کودکان به‌شمار می‌آیند. از طرفی، کودکان خردسال معمولاً نمی‌توانند به درستی احساسات خود را بیان کنند؛ از همین رو بسیار مهم است که والدین به تغییرات رفتاری یا جسمانی کودک توجه داشته باشند.

به طور کلی، مهم‌ترین نشانه‌های استرس در کودکان شامل موارد زیر هستند

- افزایش تحریک‌پذیری
- نوسان احساسات
- واکنش افراطی به محرک‌ها
- اختلال در خواب (بی‌خوابی یا پر خوابی)
- کابوس شبانه و مشکل در به خواب رفتن
- شب‌اداری
- ترس‌های غیر منطقی (مانند ترس از تنهایی یا تنها به مدرسه رفتن)
- عصبانیت و بدخلقی
- اضطراب و نگرانی بیش از حد
- بی‌میل شدن نسبت به انجام تکالیف مدرسه، فراموشکاری و به تاخیر انداختن کارها
- گوشه‌گیری و تمایل برای انجام

- کارهای انفرادی
- دل‌درد و سردرد بدون علت پزشکی
- تغییر در اشتها (پرخوری یا کم‌اشتهایی)
- انجام کارهای ساده و روزمره با اشتباه زیاد
- مهارت‌سازی پایین
- مشکل در یادگیری
- عملکرد اجرایی ضعیف

اگر احساس می‌کنید مدتی است کودک شما یک یا چند مورد از علائم فوق را دارد، برای شناسایی علت استرس و مدیریت آن با روانشناس کودک مشورت کنید

درمان استرس در کودکان
مدیریت استرس نقش مهمی در سلامت روان کودک دارد. در ادامه شمارا با راهکارهایی که برای کاهش استرس در کودکان مفید هستند، آشنا می‌کنیم

۱- آموزش مهارت‌های مدیریت استرس

اگر از سنین پایین به فرزند خود مهارت مقابله با چالش‌ها و حل مسئله را آموزش دهید، در مواجهه با شرایط سخت می‌تواند بهترین راه‌حل را پیدا کند. همچنین روش‌های آرام‌سازی ذهن و بدن مانند تنفس عمیق و مدیتیشن را متناسب با سن کودک به او آموزش دهید

۲- ارتباط سالم والدین با کودک و حمایت از او

اگر ارتباطتان با کودک از نوع سالم و حمایتی باشد، او به راحتی در مورد نگرانی‌ها و ترس‌هایش با شما حرف می‌زند. این موضوع می‌تواند از بروز مشکلات زیادی همچون استرس مزمن در کودک جلوگیری کند. همچنین بسیار مهم است که نظارت و کنترل والدین بر کودک از نوع افراطی نباشد



۳- ایجاد محیط امن در خانه
کودکانی که کنترلی خوبی بر اضطراب و استرس خود دارند، اغلب در خانه امن و به دور از تنش بزرگ شده‌اند. برای اینکه کودک تان را به دور از عوامل استرس‌زانه دارید، بهتر است محیط خانه شاد باشد و کودک عشق و توجه شما را به عنوان والدین به صورت واضح دریافت کند

۴- تشویق به ابراز احساسات
یکی از راه‌کارهای مفید برای درمان استرس کودکان در مدرسه، ابراز احساسات از طریق نوشتن و حرف زدن است. برای کودک تان دفتر خاطرات بخرید و به او یاد دهید تا احساسات خود را از طریق نوشتن بیان کند. همچنین او را تشویق کنید تا بدون ترس از قضاوت درباره نگرانی‌ها و احساساتش حرف بزند

۵- فعالیت‌های تفریحی
برای کاهش استرس فرزند خردسال خود، حتماً ساعتی را در طول روز برای انجام فعالیت‌های تفریحی با او

اختصاص دهید. بازی‌های پرشی به تخلیه انرژی منفی کودک و استرس روانی او کمک می‌کنند. همچنین فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، موسیقی و کارهای خلاقانه تاثیر زیادی در کاهش استرس بچه‌ها دارند

۶- مراجعه به روانشناس و دریافت حمایت حرفه‌ای
برای کاهش استرس شدید در کودکان، بهتر است از روانشناس کودک کمک بگیرید. روانشناسان با استفاده از درمان شناختی رفتاری (CBT) به کودک کمک می‌کنند تا افکار منفی خود را بشناسد و بتواند آن‌ها را مدیریت کند. همچنین بازی درمانی که به بیان احساسات کودک کمک می‌کند، یکی دیگر از روش‌های موثر در کاهش استرس بچه‌های خردسال به شمار می‌آید.

روش تشخیص استرس در کودکان
تشخیص استرس در بچه‌ها کمی چالش‌برانگیز است؛ زیرا بسیاری از آن‌ها نمی‌توانند احساسات خود را به

درستی بیان کنند. به همین دلیل والدین و مربیان باید به رفتارهای کودکان توجه داشته باشند و در صورت مشاهده نشانه غیر طبیعی به روانشناس کودک اطلاع دهند. مهم‌ترین ابزار متخصص سلامت روان برای تشخیص استرس در بچه‌های خردسال، مشاهده تغییرات رفتاری آن‌هاست. روانشناس معمولاً در ابتدا از والدین سوالاتی همچون موارد زیر می‌پرسد

- آیا کودک پر خاشگر یا گوشه‌گیر تر شده است؟
- آیا به طور ناگهانی علاقه خود را به مدرسه یا بازی با دوستانش از دست داده است؟
- آیا رفتارهای بازگشتی مانند شب ادراری یا مکیدن انگشت دارد؟
- آیا خواب، اشتها یا خلق و خوی او دچار تغییر زیادی شده است؟

پس از پرسیدن سوالات فوق، سابقه خانوادگی کودک مثل طلاق، مهاجرت یا مرگ عزیزان و میزان

تعامل اجتماعی کودک مورد بررسی قرار می‌گیرد. در کنار بررسی‌های روانشناختی، آزمایشات پزشکی برای ارزیابی علت علائم جسمی مانند دل درد، حالت تهوع و خستگی مداوم انجام می‌شوند. اگر این علائم علت پزشکی قابل توضیحی نداشته باشند، احتمالاً ناشی از استرس کودک هستند. از دیگر روش‌های تشخیص استرس در کودکان می‌توان به بازی درمانی اشاره کرد. درمانگر در طول بازی، نقاشی یا داستان‌سرایی به شناخت بهتری از ترس‌ها و نگرانی‌های کودک می‌رسد و علت آن‌ها را پیدا می‌کند

والدین چگونه می‌توانند به کاهش استرس در کودکان کمک کنند؟
در کنار نکات تخصصی و حرفه‌ای، برخی راه‌کارها وجود دارند که می‌توان از آن‌ها تحت عنوان درمان خانگی استرس کودکان یاد کرد. والدین می‌توانند با رعایت روتین مراقبتی، تغییر سبک زندگی، بازی و سرگرمی متناسب با سن کودک به کاهش استرس فرزند خردسال شان کمک کنند

در ادامه بهترین راه‌کارها برای مدیریت استرس در کودکان را بررسی می‌کنیم

- خواب باکیفیت: خواب کافی به ذهن و بدن برای تجدید قوا کمک می‌کند. متخصصان معتقدند، کودکان ۶ تا ۱۲ سال به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب شبانه باکیفیت نیاز دارند

- ورزش: فعالیت بدنی منظم و ورزش دیگر راه‌کار مفید برای کاهش استرس در همه سنین، به ویژه کودکان و نوجوانان به شمار می‌آید. بهتر است در سنین پایین کودک عادات سالم مانند ورزش روزانه را به فرزند خود آموزش دهید. این عادت سالم تاثیر مثبتی بر کنترل استرس دوران نوجوانی دارد
- غلبه بر افکار منفی: جملات و افکار

منفی به شدت بر اعتماد به نفس کودک تاثیر می‌گذارند و موجب افزایش استرس می‌شوند. والدین می‌توانند با گوش دادن فعال، تشویق کودک به بیان احساسات و آموزش تفکر مثبت درباره خود، باعث شوند تا فرزند خردسال شان در موقعیت‌های استرس‌زا با اعتماد به نفس و دید واقع‌بینانه‌تری عمل کند

- گردش در طبیعت: خارج کردن کودک از خانه و وقت گذراندن در طبیعت بهترین روش برای کاهش استرس در بچه‌ها است. محققان به این نتیجه رسیده‌اند، افرادی که در محیط سرسبز زندگی می‌کنند کمتر در معرض استرس، اضطراب و افسردگی هستند

- گفتگوی روزانه با کودک: در طول روز زمان مشخصی را برای صحبت با کودک تان در نظر بگیرید و بدون قضاوت به حرف‌هایش گوش دهید. از جملاتی مانند «می‌فهمم ناراحتی»

یا «حق داری ناراحت باشی» استفاده کنید تا کودک تان متوجه شود به احساساتش اهمیت می‌دهید

- افزایش عزت نفس: والدین می‌توانند با تعریف از تلاش‌های کودک (نه فقط نتیجه مثبت)، پرهیز از مقایسه او با دیگران و دادن مسئولیت‌های کوچک متناسب با سنش باعث شوند کودک شان حس ارزشمندی پیدا کند. این حس عزت نفس کودک را افزایش می‌دهد و او را در مقابل استرس روزانه مقاوم‌تر می‌کند

- قصه‌گویی و خیال‌پردازی: از شخصیت‌هایی که با ترس، نگرانی و چالش‌های کوچک و بزرگ دست و پنجه نرم کرده‌اند، برای کودک تان قصه بگویید تا یاد بگیرد چگونه با استرسش کنار بیاید. شما می‌توانید کتاب‌های کودکانه که درباره احساسات صحبت می‌کنند را خریداری کنید و در این مورد با همدیگر حرف بزنید



ناتوردشت

ناتوردشت یک فیلم درام ایرانی به کارگردانی سید محمدرضا خردمندان و تهیه کنندگی مهدی فرجی است که در سال ۱۴۰۳ تهیه و تولید شده است. فیلمنامه این فیلم را سید محمدرضا خردمندان با کمک حمید اکبری خامنه با الهام از یک داستان واقعی نوشته است و در آن بازیگران مطرحی مانند هادی حجازی فر، میرسعید مولویان، بابک کریمی، سعید آقاخانی، شبنم قربانی و علی مصفا بازی می کنند.

در خلاصه داستان این فیلم آمده است: «من وقتی بچه بودم و چیزی می خواستم و برام نمی گرفتن، می رفتم به گوشه قایم می شدم تا تنبیه شون کنم...» داستان این فیلم ارتباطی با شاهکار فناپذیر سلینجر یعنی رمان ناتوردشت ندارد و

داستانی مستقل و متفاوت را از آن رمان روایت می کند.

هادی حجازی فر؛ ستاره فیلم ناتوردشت هادی حجازی فر بازیگر و کارگردان سینمای ایران در تاریخ ۳۱ خرداد سال ۱۳۵۵ در خوی متولد شد. حجازی فر فارغ التحصیل رشته نمایش عروسکی از دانشگاه تهران و فوق لیسانس بازیگری و کارگردانی است.

حجازی فر کار بازیگری را از سال ۱۳۸۳ و با بازی در خانه پدری رسول ملاقلی پور آغاز کرد. اما دو دهه طول کشید تا او در سینمای ایران به شهرت برسد. حضور در آثار سینمایی محمدحسین مهدویان بود که باعث شهرت هادی حجازی فر شد. بازی در فیلم های ایستاده در غبار، ماجرای نیمروز، ماجرای نیمروز: رد خون و لاتاری از حجازی فر شمایل یک قهرمان ساخت. حجازی فر در سال ۱۴۰۰ نخستین فیلم سینمایی خود

یعنی موقعیت مهدی را براساس زندگی شهید مهدی باکری کارگردانی کرد که بسیار مورد توجه قرار گرفت و از سوی منتقدان تحسین شد. حجازی فر تا به امروز کاندیدای جوایز متعددی از جمله جایزه بهترین بازیگر نقش مکمل مرد از جشنواره فیلم فجر شده است.

او هم چنین توانسته جایزه چهاردمین جشن منتقدان و نویسندگان سینمایی ایران، جایزه هنر انقلاب و جشن سینمایی حافظ را به دست بیاورد. ایستاده در غبار، ماجرای نیمروز، ماجرای نیمروز: رد خون، لاتاری، دارکوب، شاه کش، آستigmat، صبحانه با زرافه ها، موقعیت مهدی، دوزیست، پیتوک، زیر خاکی، دوپینگ، نفس، ممنوعه، داریوش، پوست شیر و سرگیجه از مهم ترین کارهای حجازی فر هستند.

خردمندان پیش از کارگردانی ناتوردشت فیلم سینمایی بیست و یک روز بعد و



۱۴ شهریور روز جهانی خیریه

روزی برای یادآوری اینکه مهربانی هیچ مرزی ندارد

بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست



زندگی یه جور بازیه که با توجه به مقررات بازیش می‌کنن

قهرمان کتاب ناتور دشت داستان خود را از مدرسه‌ای آغاز می‌کند که به تازگی از آن اخراج شده اما این قضیه را از خانواده خود مخفی نگاه داشته است و می‌خواهد تا زمانی که نامه مدیر مدرسه به دست پدر و مادرش می‌رسد آزاد باشد و حتی به فرار از خانه هم فکر می‌کند. او قبلاً هم چندین بار از مدرسه اخراج شده بود اما این بار ماجرا فرق می‌کند. در ادامه وقتی با هم‌اتاقی‌اش یک دعوای حسابی راه می‌اندازد از خوابگاه بیرون می‌زد و ماجراهای اصلی کتاب از اینجا آغاز می‌شوند. خروج هولدن از خوابگاه و وارد شدن او به دنیای بیرون و روبه‌رو شدن او با مردم جامعه و همچنین وانمود کردن هولدن به اینکه آدم بالغی است، نماد انتقال از دوران کودکی به بزرگسالی است.

اکنون هولدن دیگر بچه نیست و افکار و احساسات متفاوتی دارد. او احساس تنهایی می‌کند، احساس می‌کند با دنیای بیرون بیگانه است و همچنین به شدت

کل سرگذشت نکبتیم یا یه همچه‌چیزی رو برات تعریف کنم. فقط قصه‌ی اتفاقی گهی رو واسه‌ت تعریف می‌کنم که دوروبر کریمس پارسال، قبل این که حسابی پیرم درآد، سرم اومد و مجبور شدم بیان این جایی خیال طی کنم. نکته جالب توجه دیگر در مورد این کتاب این است که چاپ نهم آن در سال ۱۳۹۳ با شمارگان ۱۰ هزار نسخه روانه بازار شده است که در نوع خود در ایران بی‌نظیر است و نشان می‌دهد که فارسی‌زبانان هم از این کتاب استقبال می‌کنند. خلاصه داستان کتاب ناتور دشت شخصیت اصلی رمان، هولدن کالفیلد، نوجوانی ۱۷ ساله است. او در جایی شبیه مرکز توانبخشی یا مرکز درمانی و یا چیزی شبیه به این است که قصد دارد چند روز از زندگی مزخرفش را در کریمس پارسال برای روانکاو خود تعریف کند. پایه و اساس رمان نیز ماجراهایی است که در سه روز برای هولدن اتفاق افتاده است.

کتاب ناتور دشت با عنوان اصلی اثر بسیار مشهور و برجسته جروم دیوید سلینجر است که در سال ۱۹۵۱ منتشر شد و طبق آخرین آمارها تاکنون بیشتر از ۶۵ میلیون نسخه از آن در سراسر جهان به فروش رفته است. این رمان کتابی شاخص در ادبیات آمریکا محسوب می‌شود و به بیش از ۳۵ زبان نیز ترجمه شده است.

در سایت معروف گودریدز بیش از ۷۵۰ هزار نفر به کتاب ناتور دشت نمره ۵ را داده‌اند و در کل برای بیش از ۲/۲ میلیون نفر این رمان نمره ۳/۸ از ۵ را کسب کرده است. مجله گاردین نیز این رمان را جزء ۱۰۰ رمان برتر قرار داده است. (بارتبه ۷۲)

این کتاب به نحوی نوشته شده است که در همان جملات ابتدایی تکلیف خودش را با مخاطب روشن می‌کند و شما کاملاً متوجه می‌شوید که با چه رمانی روبه‌رو هستید. جملات ابتدایی کتاب ناتور دشت چنین هستند:

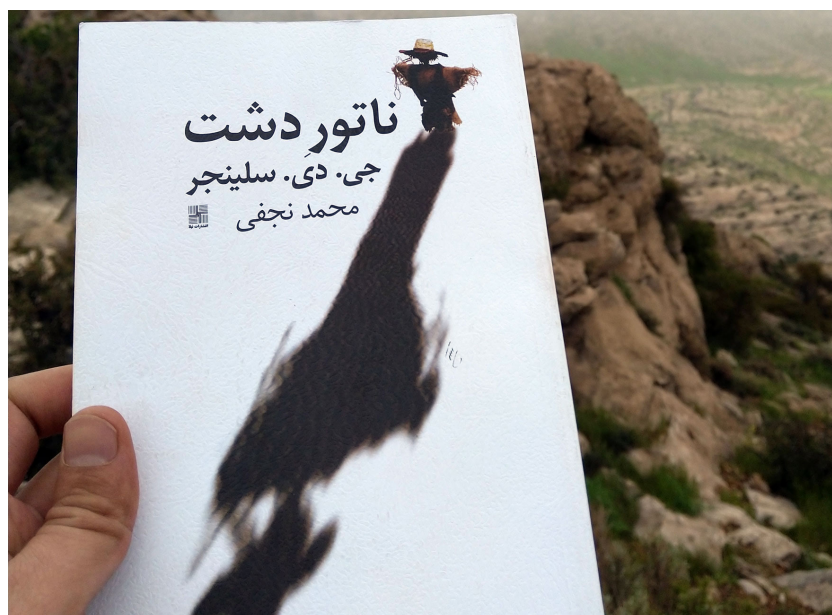
اگه واقعا می‌خوای قضیه رو بشنوی، لابد اول چیزی که می‌خوای بدونی اینه که کجا دنیا اومده‌م و بچگی گندم چه جوری بوده و پدرمادرم قبل دنیا اومدنم چیکار می‌کردن و از این جور مزخرفات دیوید کاپرفیلدی؛ ولی من اصلاً حال و حوصله‌ی تعریف کردن این چیزا رو ندارم. اولاً که این حرفا کسلم می‌کنه، ثانیاً هم اگه یه چیز به کل خصوصی از پدرمادرم تعریف کنم جفت‌شون خون‌زوش دوقبضه می‌گیرن. هر دودشون سَر این چیزا حسابی حساسن، مخصوصاً پدرم. هر دوشون آدمای خوبی‌ان — منظوری ندارم — ولی عین چی حساسن. تازه، اصلاً قرار نیست

ناتور دشت را می‌توان جز فیلم‌های خوش ساخت امسال سینمای ایران به حساب آورد.

فیلمی متفاوت که در حد خودش خوش ساخت است و یک شخصیت منفی جذاب دارد که حضورش تماشاگر را می‌ترساند. بازی میرسعید مولویان به عنوان قطب شر داستان در خشان از کار درآمده و او توانسته این کاراکتر را تبدیل به یکی از متفاوت‌ترین شخصیت‌های سینمایی این سال‌های سینمای ایران کند.

ساخته شده ضاست. بزرگ‌ترین چالش پیش روی خردمندان و همکار فیلمنامه نویسش در ناتور دشت این بوده که چگونه این اتفاق واقعی را دراماتیزه کنند که برای تماشاگر سینما ملال آور و خسته کننده نباشد. خردمندان و حمید اکبری خامنه با افزودن تعلیق و یک شخصیت پردازی حساب شده موفق شده‌اند این داستان واقعی را تبدیل به تریلری جذاب کنند که تماشاگر را تا پایان فیلم مشتاق دنبال کردن داستان نگه می‌دارد. هرچند خردمندان در نهایت نمی‌تواند از تمامی ظرفیت‌های داستان‌ش به درستی استفاده کند و در مقاطعی فیلم به دلیل کمبود مصالح داستانی افت می‌کند، اما در نهایت

سریال از سرنوشت را کارگردانی کرده بود و پیش از آن هم در عرصه فیلم کوتاه فعال بود و یکی از سرشناس‌ترین کارگردانان فیلم کوتاه ایران به حساب می‌آمد. بیست و یک روز بعد فیلم چندان مهمی در سینمای ایران به حساب نمی‌آید و از سرنوشت هم یکی از سریال‌های معمولی صدا و سیما است که نمونه‌های مشابه آن بارها از تلویزیون پخش شده و خیلی هم زود فراموش شده‌اند؛ بنابراین ناتور دشت را می‌توان یک پیشرفت مهم در کارنامه کاری خردمندان به حساب آورد. ناتور دشت براساس ماجرای واقعی گم شدن یک دختر بچه خردسال در اردیبهشت سال ۱۴۰۳ در استان گلستان



راه های کمک به آسایشگاه خیریه بچه های آسمان

شماره کارت پاسارگاد: ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۵۷۳۱

مراجعه به وب سایت:

www.bachehayeaseman.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



ویژگی های مشترک زیادی بین آن ها پیدا کرد.

لحن صحبت کردن هولدن (که محمد نجفی به خوبی در ترجمه این لحن را به مخاطب منتقل می کند)، بی پرده حرف زدن او، دریچه ای که او از آن به مسائل نگاه می کند، سوال ها و دغدغه های فکری اش، فرار از سرنوشتی که بزرگ سالان پیش روی او قرار می دهند، دوست داشتن معصومیت کودکان، انتخاب هایش و... همه و همه باعث شده اند که کتاب ناتور دشت به یک اثر جاودانه تبدیل شود. خواندن این کتاب به شدت پیشنهاد می شود.

آدم ها در یک برهه زمانی وجود داشته است. شخصیتی که هیچ تعارفی با خود و با مخاطب ندارد و به راحتی از تاریک ترین و پنهان ترین اتفاقاتی که ممکن است در گوشه ذهن دفن شده باشد صحبت می کند. به اعتقاد من اوج زیبایی کتاب است که نویسنده، هولدن را در برابر یک روانکاو قرار داده است و داستان های خود را برای او تعریف می کند.

من فکر می کنم اگر هولدن کالفیلد بزرگ شود و قرار باشد قهرمان داستان دیگری شود، به فردینان باردامو در کتاب سفر به انتهای شب و یا به هنری چیناسکی در کتاب های چارلز بوکفسکی تبدیل می شود. این شخصیت ها بسیار به هم نزدیک هستند و به راحتی می توان

احساس می کند که همه چیز او را افسرده می کند. هولدن دیگر کودک نیست و در آستانه ی ورود به دنیای بزرگسالان است. بزرگسال هایی که از نظر هولدن همگی قلابی هستند و او بسیار از دست آن ها شاکی است. البته می توان گفت هولدن از دست همه چیز و همه کس شاکی است مگر بچه های کوچک. به همین خاطر رابطه نزدیک و صمیمی با خواهر کوچک خود، فیبی دارد. فیبی نقش بسیار مهمی در داستان دارد و اگر به خاطر او نبود هولدن به سمت سرنوشتی متفاوت حرکت می کرد.

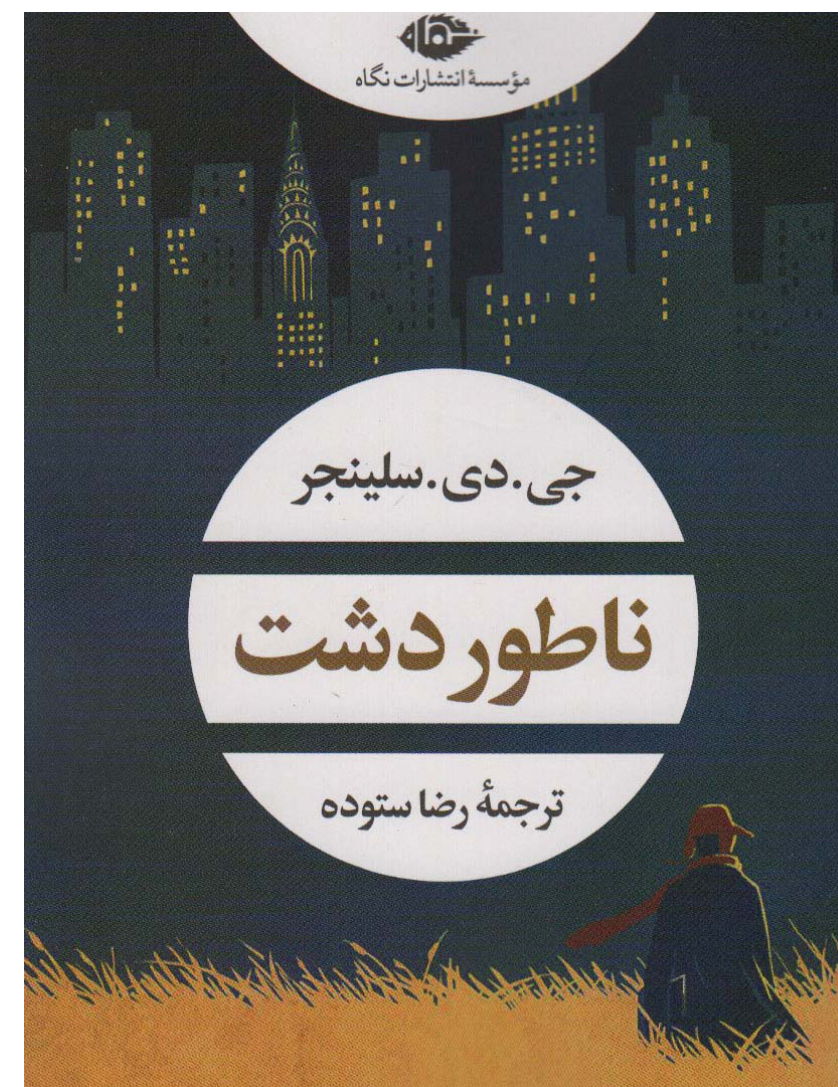
عنوان کتاب از چیزی آمده است که هولدن دوست دارد انجام دهد. او نمی خواهد دانشمند شود، نمی خواهد مثل پدرش وکیل شود، معلم شود و یا هر چیز دیگری که از نظر آدم بزرگ ها یک شغل خوب و آینده دار محسوب می شود، او می خواهد ناتور دشت شود:

همه ش مجسم می کنم چن تا بچه ی کوچک دارن تو یه دشت بزرگ بازی می کنن. هزار هزار بچه ی کوچیک؛ و هیشکی هم اون جا نیس، منظورم آدم بزرگه، غیر من. منم لیه ی یه پرتگاه خطرناک و ایستادم و باید هر کسی رو که می آد طرف پرتگاه بگیرم - یعنی اگه یکی داره می دوئه و نمی دونه داره کجا می ره من یه دفه پیدام می شه و می گیرمش. تمام روز کارم همینه. ناتور دشتم.

درباره کتاب ناتور دشت اثر جی. دی. سلینجر

قبل از هر چیزی به این نکته اشاره کنیم که این کتاب، بدون تردید یکی از بهترین کتاب هایی است که می توانید در طول عمر خود بخوانید و کافه بوک بدون شک این کتاب را جزء کتاب های پیشنهادی خود قرار می دهد.

آدم از قدرت کلمات سلینجر مات و مبهوت می ماند. چطور می توان شخصیتی در این حد جذاب خلق کرد، شخصیتی که تقریباً در وجود ۹۰ درصد



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