

وقتی کودکی دوران شادی نیست



افسردگی معضل جامعه مدرن است که پیر و جوان نمی‌شناسد. هر فردی در هر جایگاه اجتماعی می‌تواند به این بیماری مبتلا شود. افسردگی به دلایل مختلف به سراغ کودکان می‌آید که می‌توان این دلایل را به انواع مختلف همچون عوامل ژنتیک یا عوامل محیطی تقسیم‌بندی کرد.

به طور متوال در جامعه بیماری افسردگی را با نشانه‌هایی همچون گریه‌های مداوم، ناامیدی، لذت نبردن از فعالیت‌های روزانه، بی‌حوصلگی و کم‌انرژی شدن، منزوی شدن، عدم حضور در جمع، ناتوانی در برقراری ارتباط و دوستیابی می‌شناسند. در ضمن باید توجه داشت که برخی علائم افسردگی در کودکان در راحتی قابل تشخیص نیست و باید آنها را با دقت در اعمال و گفتار کودک و هنگام گفتگو با او یا فهمید، مثل اعتماد به نفس پایین‌تر یا احساس تقصیر به طوری که دائم به دلیل کارهایی که انجام می‌دهد، عذرخواهی کند یا خودش را مقصر بداند.

نکته مهم در افسردگی کودکان این است که چون ما افسردگی را در دوران شاد کودکی بعید می‌دانیم، گاهی به نشانه‌های آن دقت کافی نداریم و آن نشانه‌ها را به گونه‌ای اشتباه تعبیر می‌کنیم. برای مثال کم‌حرفی و منزوی بودن کودکان در جمع را می‌توان نشانه خجالتی بودن آنها دانست یا پرخاشگری و تحریک‌پذیری او را به ترس یا اضطراب مرتبط می‌سازیم، در حالی که این نشانه‌ها می‌توانند از وجود افسردگی در فرزند دختدر خبر.

جلوگیری از بروز افسردگی در بین کودکان

یک مربی مهد کودک درباره چگونگی بروز افسردگی در بین کودکان می‌گوید: امروزه مهم‌ترین دلیل برای افسردگی کودکان رفتار والدین است، چرا که بچه‌ها در سنین پایین به والدین خود وابسته‌اند و رفتار والدین می‌تواند در روحیه آنها بسیار تاثیرگذار باشد. فرزانه می‌افزاید: رفتارهایی مانند تبعیض بین فرزندان، به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او و در کل رفتارهای سنسچیده به‌طوری که روحیه او را تضعیف کند و اعتماد به نفس او را کاهش دهد، می‌تواند زمینه‌ساز ابتلا به افسردگی در کودک باشد.

غیر از رفتار والدین با کودک، رفتار والدین با او هم می‌تواند در بروز افسردگی نقش داشته باشد، مانند دعوای زناشویی مداوم و مقصر دانستن کودک در اختلافات خانوادگی، مطرح کردن مسائل اقتصادی در حضور کودک، آگاهی کودک از بیماری والدین به‌طوری که نگران از دست دادن والدینش شود و خود را در بیماری آنها مقصر بداند و در نهایت جدایی والدین. به گفته او برخی عوامل روان‌شناختی نیز مانند نبود عزیزان ویژه، مرگ پدر یا مادر، از دست دادن سلامت مانند نقص عضو یا بیماری‌های مزمن و لاعلاج می‌تواند کودک را افسرده کند. این مربی می‌افزاید: برخی دلایل ساده مانند تعویض مدرسه یا مهدکودک، اسباب‌کشی و مهاجرت که از نظر بزرگ‌ترها ممکن است متنوع و خوشحال‌کننده باشد، می‌تواند کودک را افسرده کند، چرا که تغییر ناگهانی و بدون مقدمه و از دست دادن دوستان برای کودک

یکی از عوامل محیطی به کانون خانواده‌ها و نوع ارتباطی که والدین با بکدیگر و با فرزندشان دارند مربوط می‌شود؛ در اصل این امر در میزان شدت افسردگی در بین کودکان موثر است.

حاج‌اسماعیلی می‌افزاید: از دیگر عوامل بروز افسردگی در بین کودکان می‌توان به عدم بروز جو روانی آرام در محیط خانواده و اطراف اشاره کرد. امروزه به دلیل افزایش درگیری‌های ذهنی و فکری در بین خانواده‌ها دیگر شاهد برگزاری نشست‌ها و ارتباطات عاطفی بین والدین و فرزندشان نیستیم. به این ترتیب حس تعلق کودکان ارضا نمی‌شود. آن هم به این دلیل که در سنین کودکی ایجاد روابط عاطفی و سرگرمی از نیازهای حیاتی محسوب می‌شود. به گفته او کودکان باید احساس تعلق، عشق و دوست داشتن را در منزل تجربه کنند. در ضمن دیگر اولویت‌ها در پرورش کودک توجه به مساله بازی و گذران اوقات شاد و مفرح است، چون این امر باعث رشد عاطفی، اخلاقی و شناختی در بین کودکان می‌شود.

این روانشناس می‌افزاید: این روزها اغلب بچه‌ها درگیر بازی‌های مکانیکی هستند، این بازی‌های کامپیوتری زمینه بروز پرخاشگری را بین کودکان ایجاد می‌کنند. از سوی دیگر در برخی مهد کودک‌ها نیز با فضای خشک و بی‌روح دیگر نیاز به شادی و تعلق کودکان ارضا نمی‌شود. در صورت عدم ارضای این نیازها شاهد بروز افسردگی در بین کودکان هستیم. او می‌گوید: هرقدر فضای مهد کودک‌ها، پیش‌دستانی‌ها و مدارس به سمت فضای شادابی، نقاشی، داستان‌پردازی، موسیقی و... سوق پیدا کند خلأ خانواده‌ها نیز جبران می‌شود.

باید توجه داشت گروهی دیگر از کودکان نیز به دلیل مشکلات فیزیولوژیکی و ژنتیکی مبتلا به افسردگی می‌شوند، اما باید دانست که تعداد این کودکان اندک است. حاج‌اسماعیلی تاکید می‌کند: افسردگی در کودکان فقط با نشانه‌های افسردگی بروز نمی‌کند، بلکه برخی از دیگر نشانه‌های رفتاری را از خود بروز می‌دهند. برای نمونه در شرایط افسردگی ممکن است ارتباطات اجتماعی این‌گونه کودکان کم شود و به این ترتیب خواب آنها دچار مشکل شود یا بروز اضطراب‌های فراوان منجر به بروز تیک در آنها شود.

به گفته او از دیگر نشانه‌های افسردگی می‌توان به بروز شب‌اداری در بین برخی کودکان اشاره کرد. این روانشناس معتقد است: حوادث ناگوار منجر به بروز افسردگی در افراد می‌شود، اما اگر خانواده بتواند شرایط پهادت روانی را در بین کودکان ایجاد کند به تدریج حالت افسردگی از بین می‌رود. فقط با غنی‌سازی فضای عاطفی برای کودکان می‌توان زمینه‌های بروز افسردگی را در آنها کاهش داد.

دارای اعتماد به نفس زیاد، شخصیتی مقاوم و از درون مثبت دارند این نوع شخصیت به آثار کمک می‌کند تا به بهترین شکل ممکن بر مشکلات و موانع زندگی غلبه کنند و یکی از کارهای موثر برای فرزندان دارای اعتماد به نفس پایین، تنظیم فهرستی از توانایی‌های آنها در انجام کارهای مختلف و تشویق مثبت کودکان مخصوصا در خصوص دیگران و ترغیب به فعالیت‌های مثبت و موثر بیشتر است.

ثبتي و دادگستري

قدرت و نفوذ اعتماد به نفس در روند زندگي

هی عنوان کرد: کودکان تک فرزند نسبت به کودکان هم سن و سال خود که دارای خواهر یا برادر

مصومه اسماعیلی روانشناس اظهار داشت: تربیت کودک با روشی آزاد منبانه، تحت نظارت و کنترل غیر مستقیم والدین منافع زیادی برای رشد و تقویت اعتماد به نفس او دارد که این منافع از طریق شرکت دادن کودک یا نوجوان در گفتگو درباره مسائل زندگی، تمرین نقاب‌وت و دوری در مورد خود و امور مختلف و دادن فرصت انتخاب‌های محدود کنترل شده و به او ایجاد می‌شود.

مردان کوتاه‌قد شریک بهتری برای زندگی هستند



مطالعات نشان داده است که مردانی که قد متوسط رو به کوتاهی دارند، انتخاب‌های بهتری برای ازدواج و زندگی مشترک هستند. مرد ایده‌آل برای شریک زندگی مردی است که درآمدی خوب داشته باشد و همواره آراسته و وفادار باشد. کمی قدش از متوسط پایین‌تر باشد. بر خلاف نظر عموم که تصور می‌کنند مردان قدبلند، تیره و خوش‌تیپ گزینه‌های بهتری هستند، مطالعات نشان داده است که در زندگی

مشترک، مردان ایده‌آل خصوصیات دیگری دارند.

مطالعات نشان داده است که صرف نظر از جذابیت‌های ظاهری، مردان کوتاه‌تر و تیره و در عین حال شیک‌پوش می‌توانند شریک‌های بهتری باشند. در واقع مردان کوتاه‌تر معمولاً درآمد بیشتری دارند و بیشتر امکان دارد که در زندگی مشترک وفادار بمانند و علاوه بر این دوست‌های و روابط اجتماعی بهتری دارند و به قولی از این طریق یک سر و گردن از هم‌تایان قد بلند خود بالاتر هستند.

در واقع در روابط طولانی همچون ازدواج مردان کوتاه‌قد بسیار مطلوب‌تر از مردان بلندقد هستند. نتایج تحقیقی که بر روی هزار خانواده انجام شد، نشان داد که مردان آن خانواده‌ها که بین ۲۳ تا ۴۵ سال بودند و در دو دسته کوتاه‌قد و بلندقد قرار داشتند، نشان داد که مردان کوتاه قد طلاق‌های کمتری دارند و بیشتر در انجام کارهای خانه به همسر خود کمک می‌کنند و به طور کلی نان‌آور بهتری هستند.

کمک کنیم کودکانمان آرام بخوانند

جعفر بای آسیب شناس گفت: والدین باید اتاق خواب کودکان را با وسایلی که مورد علاقه آنها است تزئین کنند و اتاق او را به محل خوشایند کودک تبدیل کنند. وی افزود: هنگام آرام بودن کودک والدین برایش نوار قصه گذاشته تا از شنیدن موزیک لذت ببرند.

بای تصریح کرد: یکی از مهمترین عوامل برای حفظ سالمی و شادابی، کودکان هستند و هرگونه وقفه در دنیا آمدن می‌تواند نتایج بسیار منفی را بر روی سلامت کودکان به جا بگذارد.

این آسیب شناس در پایان گفت: بسیاری از والدین در هنگام نقاشی اتاق کودکان از سقف اتاق خواب غافل می‌شوند و این درحالی است که باید آن را تزئین کنند و نقاشی سقف اتاق می‌تواند لذت و هیجان را به اتاق کودک هدیه کند.



دنیا با لبخند کودکان کتاب خوان زیباتر می‌شود



جعفر بای آسیب شناس با اشاره به بحث یادگیری علاوه بر این که کودک یاد می‌گیرد و باید میزانی از توانمندی‌های کلامی و ذهنی برخوردار باشد، اظهار داشت: تصویر سازی ذهنی نقش مهمی در درک داستان دارد و در واقع کودکان می‌توانند در ذهن خود، داستان را ببینند. این امر در فرایند رشد اهمیت زیادی دارد، زیرا به تدریج تصاویر در کتاب‌های آنها حذف می‌شود.

وی افزود: خواندن کتاب با موضوعات مختلف اجتماعی و فرهنگی، آمیخته‌های دانش آموزان را در ذهنشان ماندگار می‌کند. بای تصریح کرد: قرار دادن کودک در محیطی که افراد آن خانواده اهل مطالعه کتاب هستند، بسیار اثر گذار است. این آسیب شناس در پایان گفت: ترویج کتاب خواندن، باید هم‌زمان در مدرسه و خانه و از همان دوران کودکی آغاز شود. انتخاب‌ها برای کودکان معیارهایی دارد که بدون توجه به آنها نمی‌توان کودکان را به کتاب خوانی عادت داد.

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۰/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۱۰
۲۵۹۷۵/م الف	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۰/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۱۰
۲۵۹۸۳/م الف	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۲۵
۲۷۴۲۹/م الف	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۲۶
۲۷۵۹۴/م الف	رئیس ثبت اسناد و املاک قیر و کارزین قنبر محمدی

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۲۶
۲۷۵۶۹/م الف	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۲۶
۲۷۵۶۸/م الف	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۰/۲۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۱۰
۲۵۹۸۹/م الف	رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه یک شیراز حسین گرگین

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین‌نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی	تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۴/۱۱/۱۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۴/۱۱/۲۵
۲۷۵۶۴/م الف	رئیس ثبت اسناد و املاک زرکان حسن علی بیگی