

رئیس جمهور در مراسم امضای تفاهمنامه همکاری دولت و بنیاد مستضعفان:

**ظرف یک سال برای تمام مناطق محروم
مدرسه ساخته می شود**



شنبه ۱۵ دی ماه ۱۴۰۳ = ۳ رجب ۱۴۴۶ - ۴ ژانویه ۲۰۲۴ - سال سیزدهم - شماره ۳۰۳۴ = صفحه نسخه دیجیتال



شهید سلیمانی چگونه مسیر تاریخ را عوض کرد؟

سرباز ایران، سردار جهانی

سالمندان کنترل فشار خون را فراموش نکنند

سپهرغرب، گروه متن زندگی: کنترل فشار خون برای چیزی بیش از سلامت قلب مهم است چراکه می‌تواند با افزایش سن مغز را هم سالم و شاداب نگه دارد. مطالعه جدید نشان می‌دهد سالمندانی که فشار خون آنها در طول زمان مدام افزایش و کاهش می‌یابد، احتمالاً

از کاهش مهارت‌های تفکر و حافظه خود رنج می‌برند. دکتر «انیسا دانا»، محقق فوق دکترا از دانشگاه راش در شیکاگو، گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که نوسان فشار خون یک عامل خطر برای مشکلات شناختی فراتر از اثرات منفی فشار خون بالا است.» برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۴۸۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۱ سال را انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان فشار خون خود را به طور منظم طی سه سال آزمایش کردند و آزمون‌های تفکر و مهارت‌های حافظه را در ابتدا و انتهای مطالعه ۱۰ ساله تکمیل کردند. به‌طورکلی، شرکت‌کنندگان میانگین فشار خون ۷۸/۱۳۰ داشتند. فشار خون بالا ۸۰/۱۳۰ یا بالاتر تعریف می‌شود.

نتایج نشان داد افرادی که فشار خونشان نوسان داشته است، بر اساس تست‌های شناختی، تقریباً مغزشان سه سال پیرتر از سن تقویمی‌شان بود.



تربیت کودکان

سپهرغرب، گروه متن زندگی:
اعتماد به نفس در دوران کودکی، پایه‌ای مستحکم برای موفقیت‌های آتی و رشد شخصیت اجتماعی و عاطفی کودکان است. با چند اقدام ساده و کاربردی می‌توان این حس را در فرزندان از سنین ابتدایی تقویت کرد.

کودکی را تصور کنید که با هیجان به سمت چالش‌های جدید می‌رود، با دوسانانش ارتباط برقرار می‌کند، از شکست‌ها نمی‌هراسد و به خودش و توانایی‌هایش ایمان دارد. اعتماد به نفس چنین کودکانی نه‌تنها سبب موفقیت‌های آتی آن‌ها می‌شود، بلکه پایه‌ای محکم برای رشد شخصیتی، اجتماعی و عاطفی آن‌ها به شمار می‌آید. اما چگونه می‌توان چنین اعتماد به نفسی را از سنین پایین در فرزندان پرورش داد؟ دکتر فرشته یاقوتی، روانشناس و روان‌درمانگر کودک و نوجوان در گفت‌وگو با خبرنگار ایرانزادگی به بررسی نقش والدین در شکل‌گیری و تقویت اعتماد به نفس فرزندان پرداخته است. او با ارائه راهکارهای کاربردی، والدین را به عنوان الگو و پشتیبان کودک معرفی می‌کند و نقش آنان را در مسیر رشد و اعتماد به نفس پایدار فرزندان حیاتی می‌داند.

نقش اعتماد به نفس در رشد کودکان

اعتماد به نفس در کودکان از پایه‌های مهم برای رشد روانی و شخصیتی آن‌هاست. دکتر فرشته یاقوتی، روانشناس و روان‌درمانگر کودک و نوجوان، به اهمیت اعتماد به نفس پرداخته و تأثیرات آن بر روند زندگی کودکان را تشریح کرده است. او می‌گوید: «اعتماد به نفس یعنی تجربه کردن‌های جدید با اکتا بر دلگرمی تجربه‌های قبلی؛ اینکه کودک با تکیه بر موفقیت‌های گذشته، شجاعت داشته باشد که به سراغ چالش‌های جدید برود.»

این روان‌درمانگر کودک و نوجوان ادامه می‌دهد که اعتماد به نفس باعث می‌شود کودکان به توانمندی‌های خود باور داشته باشند و در مواجهه با چالش‌های زندگی دیدگاه مثبتی را اتخاذ کنند. او می‌افزاید: «این ویژگی در کودک باعث افزایش انگیزه و پشتکار می‌شود و کمک می‌کند تا کودک برای رسیدن به اهدافش تلاش کند و با شکست و ناگامی‌ها بهتر روبرو شود.»

یکی از مسائل مهم دیگری که یاقوتی بر آن تأکید دارد، نقش اعتماد به نفس در مهارت‌های اجتماعی است. به گفته او، اعتماد به نفس بالا به کودکان کمک می‌کند تا بتوانند به راحتی با افراد جدید ارتباط برقرار کنند و شبکه اجتماعی خود را گسترش دهند. او می‌گوید: «بچه‌هایی که از تعامل اجتماعی می‌ترسند، معمولاً اعتماد به نفس پایین‌تری دارند. اما اگر اعتماد به نفس بالایی داشته باشند، می‌توانند روابط بهتری را تجربه کنند و در محیط‌های اجتماعی موفق‌تر عمل کنند.»

یاقوتی همچنین به تأثیر مثبت اعتماد به نفس بر کاهش اضطراب و افسردگی در کودکان اشاره می‌کند. او می‌گوید: «کودکانی که اعتماد به نفس دارند، نگرش مثبت‌تری به خود و زندگی‌شان دارند و این نگرش مثبت به آن‌ها کمک می‌کند تا با اضطراب‌ها و ترس‌های طبیعی زندگی بهتر کنار بیایند و خلاقانه رفتار کنند. این اعتماد به نفس به آن‌ها جرأت امتحان ایده‌های جدید را می‌دهد و از اشتباه کردن



مرضیه اتوگرا

می‌شود.

مرضیه اتوگرا اظهار کرد: دو گروه از افراد دچار تنبلی تخمدان می‌شوند؛ گروه اول نوجوانان و جوانانی که در آستانه بارداری قرار دارند و گروه دوم زنانی که زودتر از سن معمول به دوران یائسگی می‌رسند.

وی با بیان اینکه تخمدان‌ها در بانوان سبب قاعدگی می‌شوند و قاعدگی نشانه‌ای بر سلامت بارداری است اضافه کرد: اختلال قاعدگی، مختل شدن چرخه بارداری، افزایش رویش مو در ناحیه چانه، اطراف سینه و

نمی‌ترسند.» یاقوتی اشاره می‌کند که اعتماد به نفس پایه‌ای برای اعتماد به دیگران و ایجاد روابط سالم است. او تأکید می‌کند: «کودکی که به خود اعتماد داشته باشد، می‌تواند به دیگران نیز اعتماد کند و این اعتماد می‌تواند پایه یک رابطه سالم و مثبت در زندگی او باشد.»

عوامل مؤثر بر تقویت یا تضعیف اعتماد به نفس کودکان

یاقوتی درباره عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس در کودکان می‌گوید: «حمایت والدین و نوع بازخورد آن‌ها از عملکرد کودک نقش مهمی دارد. اگر کودکی پس از تلاش‌هایش با تحسین مواجه شود، احساس شایستگی می‌کند. مثلاً وقتی کودک نقاشی می‌کشد و والدین او را تشویق می‌کنند، به توانایی‌های خود باور پیدا می‌کند. در مقابل، انتقاد مداوم یا برجسته‌سازی اشتباهات کوچک، حس ناامنی بودن و کاهش اعتماد به نفس را در کودک ایجاد می‌کند.»

او ادامه می‌دهد که تجربه‌های موفق و مثبت نیز از عوامل مؤثر هستند؛ «وقتی کودکان در فعالیت‌های مختلف مانند بازی‌های گروهی یا فعالیت‌های هنری به موفقیت برسند، احساس مثبتی نسبت به خود پیدا می‌کنند و تشویق می‌شوند که به تلاش ادامه دهند. در مقابل، اگر فقط شکست را تجربه کنند، اعتماد به نفس آن‌ها تضعیف می‌شود.»

یاقوتی همچنین به خطرات مقایسه‌های منفی اشاره می‌کند: «مقایسه کودک با دیگران، به‌ویژه در زمینه تحصیلی، می‌تواند بسیار مخرب باشد. اگر والدین کودک را با همکلاسی‌هایش مقایسه کنند، این پیام به کودک منتقل می‌شود که به اندازه کافی خوب نیست و اعتماد به نفس او کاهش می‌یابد.»

به گفته او، واگذاری مسئولیت‌های متناسب با سن کودک نیز عامل تقویت اعتماد به نفس است. او توضیح می‌دهد: «وقتی کودک با موفقیت وظیفه‌ای متناسب با سنش انجام می‌دهد، احساس مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس پیدا می‌کند. اما اگر مسئولیت‌ها بیش از توانش باشد، شکست‌های مکرر می‌تواند به حس ناتوانی او دامن می‌زند.» یاقوتی بر نقش محیط مدرسه و روابط دوستانه تأکید دارد و می‌گوید: «معلمانی که محیطی امن و پذیرنده ایجاد می‌کنند و دوستی‌های مثبت میان کودکان، به آن‌ها احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس می‌دهد. از سوی دیگر، مورد تمسخر قرار گرفتن در مدرسه یا تجربه‌های اجتماعی منفی می‌تواند به‌شدت اعتماد به نفس کودک را تضعیف کند.»

راهکارهای عملی برای تقویت اعتماد به نفس در کودکان

این روانشناس و روان‌درمانگر کودک و نوجوان، به بررسی راه‌های تقویت اعتماد به نفس در کودکان پرداخت. او علاوه بر تأکید بر رعایت نکاتی که در بالا به آنها اشاره شد، به والدین توصیه می‌کند که به فرزندانشان اجازه دهند احساساتشان را بیان کنند: «شنیدن تجربه‌ها و احساسات

روزمره کودک و گفت‌وگو با او در این باره، به او کمک می‌کند که احساساتش را بشناسد و بیان کند. این مهارت، بخش مهمی از اعتماد به نفس کودک را شکل می‌دهد.» یاقوتی همچنین بر اهمیت آموزش مهارت حل مسئله به کودکان تأکید می‌کند: «والدین باید به کودک نشان دهند که مشکلات قابل حل هستند. در مواجهه با چالش‌ها، از کودک بخواهید راه‌های مختلف را امتحان کند. این تجربه، حس توانمندی و اعتماد به نفس او را در برابر مشکلات افزایش می‌دهد.»

او در ادامه می‌گوید که تشویق کودک به امتحان کردن فعالیت‌های جدید نیز نقش مهمی در رشد اعتماد به نفس دارد: «وقتی کودکان فعالیت‌های جدیدی مثل یادگیری یک ورزش یا شرکت در کلاس‌های هنری را تجربه می‌کنند، این تجربه به آن‌ها می‌دهد که از اشتباهات و شکست‌های احتمالی نترسند و رشد کنند.»

به گفته یاقوتی، والدین می‌توانند از داستان‌ها و کتاب‌ها به عنوان ابزار دیگری برای تقویت اعتماد به نفس استفاده کنند: «کودکان می‌توانند از شخصیت‌های داستان‌ها الگو بگیرند و رفتارهای مثبت را در زندگی خود پیاده کنند. گفتگو درباره شخصیت‌ها و اتفاقات داستان نیز به درک بهتر الگوهای مثبت در کودک کمک می‌کند.»

یاقوتی توصیه می‌کند که والدین با تشویق کودکان به تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی، حس موفقیت و شایستگی را در آن‌ها تقویت کنند: «اهداف کوچک به کودکان کمک می‌کند که بتوانند مسیر پیشرفت خود را ببینند و با هر موفقیت، اعتماد بیشتری به توانایی‌های خود پیدا کنند.»

به گفته یاقوتی، مجموع این اقدامات به کودکان کمک می‌کند تا خودشان را بپذیرند، با چالش‌ها روبه‌رو شوند و به توانایی‌هایشان ایمان بیاورند. نقش والدین در این مسیر، فراهم کردن فضایی مثبت و امن برای رشد و تجربه‌های جدید است.

نقش فعالیت‌های هنری و ورزشی در تقویت اعتماد به نفس

یاقوتی به بررسی تأثیر فعالیت‌های هنری و ورزشی در افزایش اعتماد به نفس کودکان پرداخت. او معتقد است که این فعالیت‌ها با فراهم کردن فضایی امن و شاد، به کودکان فرصت کشف توانایی‌ها و تقویت روحیه تعامل و پذیرش چالش‌ها را

می‌دهند.

یاقوتی در توضیح اهمیت فعالیت‌های هنری می‌گوید: «هنرهایی چون نقاشی، موسیقی، نمایش و

راز پرورش کودکانی با اعتماد به نفس بالا

مجممه‌سازی به کودکان امکان می‌دهند که احساسات و افکار خود را خلاقانه بیان کنند. هر دست‌سازه و اثر هنری، اعتماد کودک را به توانایی‌هایش افزایش می‌دهد و به او حس موفقیت و تلاش می‌بخشد. همچنین، هنر کودکان را در حل مسئله و پشتکار تقویت کرده و این مهارت‌ها را به زندگی روزمره آن‌ها منتقل می‌کند.»

وی درباره فواید ورزش می‌گوید: «فعالیت‌های ورزشی هم به تقویت جسم و هم به آگاهی از توانمندی‌های خود کمک می‌کند. به عنوان مثال، کودکی که تمرینات شنا انجام می‌دهد، به تدریج پیشرفت خود را می‌بیند و با افزایش مهارت، حس اعتماد به نفس پیدا می‌کند. علاوه بر این، ورزش‌های گروهی مانند فوتبال و بسکتبال نیز به کودکان کمک می‌کند تا یاد بگیرند چطور با دیگران تعامل کنند و برای یک هدف مشترک تلاش کنند. این تجربه، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس، احساس تعلق و حمایت گروهی را نیز به همراه دارد.»

یاقوتی همچنین به نقش برد و باخت در ورزش اشاره می‌کند: «ورزش به کودکان می‌آموزد که شکست بخشی از مسیر پیشرفت است و می‌توان از آن به عنوان فرصتی برای رشد استفاده کرد. این نگرش به کودکان کمک می‌کند که در مواجهه با چالش‌های زندگی قوی‌تر شوند و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند.»

این روانشناس تأکید می‌کند که ترکیب فعالیت‌های هنری و ورزشی می‌تواند تأثیر چشم‌گیری بر اعتماد به نفس کودکان داشته باشد، اما مهم است که این فعالیت‌ها متناسب با توانمندی‌های کودک باشند و کودک در انتخاب آن‌ها آزادی داشته باشد. او می‌گوید: «برای تأثیرگذاری مثبت، باید به کودکان اجازه دهیم از تجربه‌ها لذت ببرند و در این مسیر، هم از چالش‌ها بیاموزد و هم شادی یادگیری را احساس کند.»

والدین چگونه می‌توانند اعتماد به نفس را در فرزندانشان پرورش دهند؟

یاقوتی در پایان توصیه‌هایی کاربردی برای والدینی دارد که به دنبال تقویت اعتماد به نفس پایدار در فرزندان خود هستند. او به نفس‌ایجادگران خود هستند. او معتقد است که تمرکز

اصلی باید بر رشد شخصیتی و روانی کودکان باشد و نه تنها بر موفقیت‌های زودگذر. یاقوتی در اولین توصیه خود اشاره می‌کند: «والدین باید فضایی فراهم کنند که کودک بدون ترس از قضاوت یا سرزنش، اشتباه کند و از آن بیاموزد. به جای سرزنش، او را تشویق به ارزیابی اشتباهاتش کنند. این رویکرد به کودکان کمک می‌کند به‌جای اجتناب از اشتباه، از هر شکست، درس بگیرند و آن را به فرصتی برای رشد تبدیل کنند.»

وی همچنین به نقش الگوبرداری از والدین اشاره می‌کند و می‌گوید: «اعتماد به نفس کودکان تا حد زیادی از الگوهایی که در والدین خود می‌بینند، تأثیر می‌پذیرد. والدینی که خود را باور دارند، از چالش‌ها نمی‌ترسند و نگرشی مثبت به زندگی دارند، به فرزندانشان نشان می‌دهند که اعتماد به نفس در هر مرحله از زندگی ضروری است.»

این روانشناس سومین راهکار را «گوش دادن فعال به کودک» می‌داند. او می‌گوید: «والدین باید با دقت به حرف‌های فرزندان‌شان گوش دهند و به نظرات و احساسات او احترام بگذارند. این روش به کودک احساس ارزشمندی می‌دهد و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد.»

وی همچنین تأکید دارد که ایجاد فرصت برای تجربه‌های جدید و کمک به کودک در شناسایی مهارت‌ها و علایقش می‌تواند حس ارزشمندی درونی او را تقویت کند: «کودک باید یاد بگیرد که ارزشمندی‌اش را وابسته به تأیید دیگران نداند، بلکه از درون احساس کند که ارزشمند است. برای این کار، والدین باید بیشتر از نتیجه، به تلاش‌های او توجه نشان دهند و او را تشویق به یادگیری از چالش‌ها و لذت بردن از مسیر کنند.»

یاقوتی به والدین توصیه می‌کند که به فرزندان‌شان کمک کنند تا برنامه‌ریزی روزانه داشته باشند. او می‌گوید: «عادت به برنامه‌ریزی روزانه و اولویت‌بندی کارها به کودکان حس نظم و هدفمندی می‌دهد و باعث می‌شود که به یک فرد مستقل و با اعتماد به نفس تبدیل شوند.»

او به والدین یادآوری می‌کند: «اعتماد به نفس فرآیندی تدریجی است و نیازمند صبر و پشتکار

والدین است.

مهم تر ین

نقش

والدین

ا یجاد

فواض یی

امن و حمایت‌گرانه است

که کودک در آن احساس

پذیرش و احترام کند و

بتواند

خود را بشناسد و

توانایی‌هایش را باور کند. اعتماد به نفس واقعی زمانی به‌وجود می‌آید که کودک به استانداردهای خودش اعتماد کند، نه اینکه تنها در جستجوی تأیید دیگران باشد.»

متن زندگی

روزنامه صبح **غرب** کشور

■ **شنبه ۱۵ دی‌ماه ۱۴۰۳** ■ شماره ۳۰۳۴ ■

www.sepehrpress.ir

تحلیل

چگونه مصرف صبحانه‌ای

سالم به سلامت قلب

کمک می‌کند؟

سپهرغرب، گروه متن زندگی:
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برای داشتن قلب سالم، بهترین صبحانه، صبحانه‌ای است که ۲۰ تا ۳۰ درصد انرژی



سلامت قلب

مطالعه اخیر منتشر شده در «مجله تغذیه، سلامت و پیری» نشان می‌دهد که یک صبحانه خوب ممکن است عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی را به‌خصوص در افراد مسن کاهش دهد. این مطالعه در مؤسسه تحقیقاتی «Hospital del Mar» در اسپانیا و بر روی ۳۸۳ نفر انجام شد که همگی دارای اضافه وزن یا چاقی بودند.

متخصصان دریافتند که یک صبحانه بهینه ممکن است ۲۰ تا ۳۰ درصد نیاز روزانه افراد به انرژی (کالری) را تأمین کند.

بر اساس نتایج این مطالعه، افرادی که کمتر از ۲۰ درصد یا بیش از ۳۰ درصد از کالری روزانه خود را در وعده صبحانه دریافت کردند، نسبت به افرادی که مقدار توصیه‌شده را دریافت کرده بودند، افزایش بیشتری در شاخص توده بدنی و دور کمر داشتند.

آنها همچنین به طور قابل توجهی سطوح بالاتری از تری گلیسیرید و سطوح پایین‌تر (HDL) یا کلسترول «خوب» داشتند. تری گلیسیریدها چربی‌های موجود در خون هستند که می‌توانند خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهند. به گزارش دوپچه وله، این مطالعه نشان می‌دهد که مصرف نکردن انرژی کافی در طول روز ممکن است منجر به افزایش خطر مشکلات قلبی عروقی شود. به گفته متخصصان، مصرف کم کالری در وعده صبحانه

منجر به پرخوری در اواخر روز می‌شود. یک صبحانه با کیفیت باید حاوی پروتئین‌های بدون چربی از جمله ماست، تخم‌مرغ، ماهی یا لوبیا، فیبر موجود در سبزیجات، میوه‌ها، یا غلات کامل و چربی‌های سالم باشد. این ترکیب به کاهش (کلسترول آتروژنیک (LDL) یا همان کلسترول بد که به انسداد شریان‌ها منجر می‌شود، کمک می‌کند، قند خون را تثبیت می‌کند و التهاب را کاهش می‌دهد.

برخی از گزینه‌های عالی برای تکمیل یک صبحانه متعادل شامل مرکبات، سبزی‌های برگ‌دار، دانه‌های چیا یا دانه‌های کتان و چای سبز هستند.

اهداف مثبت

راهی برای پرهیز از افسردگی

سپهرغرب، گروه متن زندگی:
یک روان شناس گفت: جستجوی معنا در زندگی، زمانی که ما نگاه می‌کنیم که یک فرد، معنایی برای زندگی خودش ندارد

ممکن است دچار پوچی شود.



عباس بن سزین

عباس عبداللهی، فعال بودن را یکی از راه‌های مقابله با افسردگی دانست و افزود: منظور از فعال بودن یعنی یک زندگی فعال داشته باشیم. یکی از مواردی که زندگی ما را فعال می‌کند فعالیت بدنی منظم مثلاً ورزش کردن است. همان طور که می‌دانید ورزش کردن، اندورفین‌هایی را در بدن ترشح می‌کند که به عبارتی از آن به عنوان هورمون شادی نام برده می‌شود.

وی با بیان اینکه پیاده‌روی روزانه و منظم باعث می‌شود تا افراد انرژی مثبت و روحیه بالاتری داشته باشند، ادامه داد: خوردن غذاهای ناسالم از قبیل فست فودها باعث می‌شود که افراد سطوح بیش‌تری از افسردگی را تجربه کنند، اما مصرف میوه‌ها، سبزی، غلات و منابع پروتئینی می‌تواند در بهبود افسردگی افراد نقش مهمی داشته باشد.

این روان شناس خواب کافی را یکی دیگر از راه‌های مقابله با افسردگی عنوان و بیان کرد: افرادی که علائم افسردگی دارند عموماً دارای اختلال در خواب هستند. بنابراین، بهتر است افراد الگوی خوب، منظم و کافی برای خواب در نظر بگیرند. "

وی ادامه داد، حفظ روابط اجتماعی و ارتباط با دوستان و خانواده می‌تواند، حس تنهایی در افراد را کاهش دهد و این حمایت عاطفی باعث می‌شود که ما سطح کم‌تری از افسردگی را تجربه کنیم.

عبداللهی در ادامه گفت: بهتر است که ما برنامه‌ریزی و مدیریت زمان را در کارهای‌مان رعایت کنیم. افرادی که افسرده هستند ممکن است خودشان نتوانند این کار را انجام دهند بنابراین توصیه می‌شود که دیگران به او کمک کنند تا به صورت تدریجی رفتار آنها درونی و خودکار شود.

وی با بیان اینکه نوشتن روزانه احساسات و تجربیاتی که افراد دارند می‌تواند افسردگی را کاهش دهد و به بهبود عملکرد روانی ما کمک کند، اظهارداشت: تنظیم اهداف مثبت یکی دیگر از راهکارهایی است که می‌تواند به ما برای کاهش افسردگی کمک کند؛ یعنی این که ما اهداف مثبت و قابل دستیابی را برای خودمان داشته باشیم. یکی از مواردی که باعث افسردگی می‌شود اینست که افراد هدف‌های ایده‌آل و غیرواقعی را برای خودشان در نظر می‌گیرند که وقتی به آنها نمی‌رسند سطح بالاتری از افسردگی را تجربه می‌کنند.

