



شناسایی کودکان تیزهوش در ۳ سوت!

اگر احساس می کنید کودک با استعدادی دارید و می خواهید از این موضوع مطمئن شوید، باید وجود ۷ ویژگی را در فرزندتان بررسی کنید

یاسمین مشرف | مترجم

منبع: rd.com

محوری

همه پدر و مادرها فرزند خودشان را باهوش و بهترین بچه دنیا می دانند! با این حال بعضی از بچه ها از نبوغ و استعدادی متفاوت برخوردارند و والدین اولین کسانی هستند که به این تفاوت های می برند. اگر احساس می کنید کودک با استعدادی دارید و می خواهید از این موضوع مطمئن شوید، در ادامه این مطلب شما را با برخی از ویژگی هایی که معمولاً در این کودکان مشترک است و وجودشان در کودک شما می تواند نشانه ای از تیزهوش بودن او باشد، آشنا می کنیم. ویژگی هایی که بررسی شان، کمتر از سه سوت طول می کشد!

۱ **طی سریع تر مراحل رشد**
کارشناسان می گویند بسیاری از والدین فرزندانشان با استعداد، اغلب متوجه

می شوند که فرزندشان مراحل رشد را در سنینی پایین تر از آنچه انتظار می رود، طی می کند. به خصوص مهارت های زبانی کودکان با استعداد ممکن است به طور قابل توجهی بالاتر از سطح سنی آنها باشد. بسیاری از این کودکان اغلب سطح گسترده ای از واژگان

خانمی هاشم با ۸ میلیون در آمد ماهانه و صفر تومان پس انداز!

خانمی شاغل و ۳۴ ساله ام. درآمد من به طور میانگین، ماهی ۷ تا ۸ میلیون تومان می شود اما چون توانایی پس انداز ندارم، همیشه هشتم گروه است! هر وقت چیز خوبی را ببینم و به آن علاقه مند شوم، آن را می خرم و همین باعث شده که هیچ پس اندازی ته حسابم نباشد. چطور پول خرج کردن هایم را مدیریت کنم؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره فردی

خواهر گرامی در خصوص مدیریت مالی، ذکر چند نکته لازم است که در ادامه به آن ها اشاره می کنم.

● **حسابداری شخصی داشته باشید**
اگر می توانید یک دفترچه خرید لوازم و مواد مصرفی تنظیم و در طول هفته تمام مخارج خود را شارژ من کارت تاخیر لوازم مواد مصرفی و تنقلات و گردش های خود را ثبت کنید و آخر هفته جمع بزنید. به این ترتیب شما به یک نمودار دست می یابید که در صد مخارجتان در آن مشخص می شود و می توانید پس از ارزیابی، مخارج بیهوده و قابل جایگزین را شناسایی کنید. مثلاً برن غذا

تغییر ساختار و عملکرد مغز بعد از تماشای فیلم های هرزنگاری

نتایج مطالعه جدید محققان کانادایی علاوه بر ثابت کردن آسیب های فیلم های غیر اخلاقی، از چرایی اعتیاد آور بودن این رفتار نیز پرده برداشته است

نوکس عزیزی | کارشناس ارشد علوم اعصاب شناختی

منبع: theconversation.com

از دنیای روانشناسی

تأثیر منفی فیلم های غیر اخلاقی و هرزنگاری بر کسی پوشیده نیست اما با وجود این، متأسفانه باز هم تقاضا برای این موضوع در بعضی کشورهای دنیا بسیار بالاست. حالا در مطالعه ای جدید محققان کانادایی به تأثیر تماشای این محصولات بر سیستم اعصاب مرکزی پرداخته اند. نتایج این مطالعه جدای از این که نشان می دهد تماشای این فیلم ها چه بالایی بر سر مغز افراد می آورد، تا حدی می تواند از چرایی اعتیاد آور بودن این رفتار نیز پرده بردارد.

● **تغییر در ساختار مغز**
نتایج تصویربرداری از مغز افرادی که به صورت مکرر فیلم های غیر اخلاقی تماشا می کنند نشان می دهد که بخش پیشانی مغز این افراد با دیگران متفاوت است. بخش پیشانی مغز البته مسئول تفکر است و نقشی مستقیم در قدرت اراده فرد مدیریت تکانه های ناگهانی دارد. در سال های رشدی، این بخش از مغز آرام آرام رشد می کند

و در واقع آخرین بخش از مغز است که رشدش در اوایل جوانی کامل می شود اما تغییراتی که در مغز افراد معتاد به پورن ایجاد می شود، به نوعی روندرشدی این بخش از مغز را برعکس می کند و نمی گذارد این بخش به حداکثر توانمندی خود برسد. شاید به واسطه همین اختلال در بخش پیشانی نیز هست که توان افراد برای مقابله با وسوسه برای تماشا کاهش می یابد و این رفتار

دلیل این کودکان به دنبال گفت وگوهای سوال برانگیز تر با بزرگ سالان و کودکان بزرگ تر از خود هستند. شما با آموزش مهارت های اجتماعی و همدلی می توانید به فرزند خود کمک کنید تا با افراد در هر سنی ارتباط دوستانه برقرار کند.

۵ **داشتن تمرکز و اراده قوی**
کودکان با استعداد تا زمانی که در کاری، مهارت و تسلط پیدا نکنند، آن را رها نمی کنند. آن ها معمولاً از تمرکز شگفت انگیزی برخوردار هستند و وقتی کاری را شروع می کنند، دوست دارند تا زمان تکمیل آن کار بدون هیچ گونه حواس پرتی مشغول آن باشند. تلویزیون، بازی های ویدئویی و شبکه های اجتماعی توجه آن ها را منحرف نمی کند و آن ها کارشان را با کارایی بالا به اتمام می رسانند.

۶ **یادداشتن مهارت های رهبری گروه**
به دلیل بلوغ ذهنی و توانایی های ذاتی در سازمان دهی، بسیاری از بچه های نابغه وظیفه رهبری گروهی را که در آن هستند، به عهده می گیرند. کارشناسان می گویند کودکان با استعداد به طور معمول می توانند مسئولیت یافتن موثرترین راه حل را بر عهده بگیرند. آن ها همیشه عملکرد خود را تنظیم می کنند و به طور طبیعی به دنبال یافتن راه هایی برای بهبود شرایط هستند. به دلیل برخورداری از این توانایی، این کودکان معمولاً می توانند همسالان خود را هدایت کنند زیرا اعتماد به نفس بیشتری در خصوص توانایی مدیریت و تجربه خود در انجام مسئولیت ها دارند.

۷ **تشخیص زود هنگام الگوها**
برخی از کودکان فوق العاده تیزهوش، توانایی بالایی در حل پازل ها دارند و الگوها را سریع تر از همسالان خود تشخیص می دهند. این کودکان از سنین پایین می توانند زمان را از روی ساعت های آنالوگ بخوانند، محاسبات ریاضی را انجام دهند و ضرب ها را بشمارند. کارشناسان می گویند کودکان تیزهوش نه تنها در بازی ها و فعالیت ها متوجه الگوها و چارچوب ها می شوند بلکه می توانند رفتارها، فعالیت ها و عملکردهای تکراری را نیز راحت تر از همسالان خود متوجه شوند. به عنوان مثال یک کودک با استعداد تشخیص می دهد که چه اتوبوسی بعد از صبحانه از مقابل منزل شان عبور می کند یا چه تعداد آجر در صندوق اسباب بازی اش جای می گیرد. این کودکان در مشاهده و به خاطر سپردن اطلاعات کلیدی بسیار خوب عمل می کنند.

قرار و مدار

روز دوجرخه سواری

بعد از ظهر امروز مقداری هوا فکتر میشه، سوار دوجرخه تون بشید و برید دور دور. هم ورزش و برای سلامتی تون فوبه و هم یک سرگرمی مناسب میشه

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● سلام جوانه لطفاً بهمون یک بازی معرفی کن. تو این اوضاع مگه میشه حوصله مون سر نره؟ لطفاً یک بازی آفلاین و کم حجم بهمون معرفی کن.

● **محمدرحیمی، ۱۱ ساله**
● من عاشق مطالب انگیزشی هستم که در زندگی سلام چاپ می شود. واقعاً بعد از خواندن شان، حال خوب می شود. مثل همین مطلبتان درباره فرزند افرخ.
● درباره پرونده زندگی سلام می خواستم بگم جالبه که خارجی ها برای رنگ آبی نفتی، اسم با کلاس آبی کلاسیک و انتخاب کردن.

● در جواب اون آقای که در ستون ما و شما گفته پرونده زندگی سلام درباره استونی باعث ناامیدی جوانان و مهاجرت میشه باید بگم که برعکس، اگر جوان اهل اندیشه ای باشه، میره دلایل پیشرفت اون ها رو پیدا می کنه تا آینده وطنش رو بسازه.

● تنها مشکل تا عقد کرده ها خرید چیزیه است که در مطلب صفحه خانواده و مشاوره به همه چیز اشاره کردید جز بیان مشکل اصلی ما که راهکاری هم ندار! ● راهکارهای پیشنهادی تان برای آشنایی آسان در صفحه سلامت، همه اش نیاز به پول زیاد داشت. ● درباره مطلب شخصیت شناسی براساس نحوه قفل شدن انگشتان می خواستم بگم که خیلی جالب بود. از همه خانواده تست گرفتیم و به جز بام که کلا شست هاش باز بود و توپاسخ هان بود، ویژگی های بقیه اعضای خانواده را درست گفته بود.

بانوان

چیدمانی ساده اما زیبا برای قفسه ها

آشنایی با راهکارهایی که به شما کمک می کند تا طراحی و چیدمان مناسبی برای طبقه و قفسه ها در خانه تان داشته باشید

فاطمه قاسمی | مترجم

منبع: jessicadevi.design+studios

شلف های دیواری یا قفسه ها همان طاقچه های قدیمی اند که این روزها پای ثابت چیدمان خانه ها به خصوص خانه های نقلی هستند. این شلف ها در عین سادگی علاوه بر زیبایی که به چیدمان خانه می بخشند، بسیار کاربردی هستند و با نصب آن ها در قسمت هایی از خانه همچون کنج دیوارها، ترفنگی ها و زیر پله ها، بیشترین استفاده را می توان از فضا کرد. به همان اندازه که مرتب بودن این طبقات می تواند چشم نواز باشد، نامرتب و به هم ریخته بودن شان هم ناخوشایند است. چیدن این طبقه ها اصولی بسیار ساده و آسان دارد که در ادامه به برخی از آن ها می پردازیم.

تأیی برای فضاهای بزرگتر، امتداد بصری ایجاد می کنند و چشم را به حرکت وامی دارند. مثل قرار دادن سه گلدان در ابعاد مختلف در کنار هم تا قرار دادن یک جفت از آن.

● **با کتاب ها به قفسه جلوه ای فرهنگی بدهید:** با قرار دادن کتاب ها در قفسه و مقابل چشم، به شما یادآوری می شود که آن ها را فراموش نکنید و به سمت مطالعه بروید. برای این که طبقه شما با قرار دادن کتاب ها یکنواخت نشود، می توانید در بین کتاب ها قاب عکس، مجسمه، گوی های دکوری، اشیای قدیمی و حتی وسایل اشیای قدیمی و حتی وسایل بازتاب دهنده شخصیت و علایق شماست.

● **از گیاهان استفاده کنید:** گیاهان نشانه و جلوه گر نشاط و سرزندگی هستند. قرارگیری گیاه در قفسه به خصوص اگر قفسه از جنس چوبی باشد، هم ترکیبی چشم نواز است و هم هواراتاز و تمیزنگه می دارند. می توانید گیاهان خانگی را انتخاب کنید که به مراقبت کمتری احتیاج داشته باشند مانند کاکتوس ها، گلدان های کوچک سانسوریا یا انواع پتوس ها.

نکته: هر از گاهی به وسایل روی قفسه نگاه می بیندازید و در صورت نیاز آن ها را با وسایل جدیدتر و متناسب با فصل جایگزین کنید.

● **سنگینی و سبکی رعایت شود:** از مهم ترین اصولی که باید در چیدمان طبقه ها یا قفسه ها در نظر گرفته شود، تعادل وزنی و حجمی آن است یعنی زمانی که شما به قفسه نگاه می کنید، باید وسایل درون آن از پایین به بالا به ترتیب بزرگی و سنگینی باشد. برای طبقات بالاتر وسایل ساده و سبک در نظر بگیرید، در طبقه میانی وسایل ریزتر و دکوری را قرار بدهید و در نهایت در طبقات پایینی اشیای حجیم تر و

بازون بیشتر را قرار دهید. ● **اشیای عمودی و افقی را ترکیبی در کنارهم قرار بدهید:** علاوه بر این که باید به ارتفاع وسایل تان تنوع دهید، یکی از راه های بسیار مناسب برای جذاب تر کردن قفسه این است که از وسایلی که فرم عمودی دارند در کنار وسایلی با فرم افقی استفاده کنید مثل قرار دادن یک گلدان در کنار چند جلد کتاب که افقی روی هم چیده شده اند. در صورتی که اختلاف ارتفاع بین وسایل عمودی و افقی بیش از حد زیاد شد، می توانید از یک شیء دیگر برای پر کردن این فاصله استفاده کنید.

● **اشیای هر گروه بهتر است سه تایی باشد:** وسایل گروهی که با تعداد فرد چیده می شوند، تأثیر گذارتر از گروه بندی هایی با تعداد زوج هستند. اشیاء گروه های سه تایی، پنج یا هفت

۳