



بازی هایی برای نوزادان صفر تا چهار ماهه که تازه پدر و مادر شده ها باید بلد باشند

# نی‌نی یا بازی!

الیه توانا | روزنامه نگار

بچه ها عاشق بازی هستند، حتی می شود فراتر رفت و گفت بازی، دنیای بچه هاست. کودک با بازی غیر از آن که سر گرم می شود و تفریح می کند، می تواند کشف کند چه کسی است و چه توانایی هایی دارد؛ دنیا چیست و چطور باید خود را با محیط هماهنگ کند. بازی کردن بچه ها، همچنین راهی است به سوی شکل گیری شخصیتی سالم و مفید. بنابراین اغراق نیست اگر بگوییم بازی یکی از نیازهای اساسی کودکان و جزئی از فرایند ضروری رشد است که نباید به آن بی توجه بود. بازی کردن با بچه ها در روزهای ابتدایی تولدشان، کار راحتی نیست. والدین وقتی فرزندشان راه رفتن و حرف زدن و واکنش متقابل نشان دادن بلد باشد، می توانند راهی برای سر گرم کردنش پیدا کنند اما تا پیش از آن ایده خاصی برای بازی کردن ندارند. در ادامه چند بازی ساده برای کودکان صفر تا چهار ماهه را خواهیم آموخت.

## بدو تولد تا یک ماهگی

نوزاد شما از لحاظ جسمی ناتوان است اما تعدادی مهارت ذاتی دارد. او آماده برقراری ارتباط است. وقتی با او حرف می زنید می تواند حرکات صورت و صدای شما را تقلید کند. او هر چیزی را از فاصله ۲۵ سانتی متری به خوبی می بیند و صداها را هم از همین فاصله تشخیص می دهد.

● بازی غان و غون  
آغون واغون کردن، نخستین مرحله از مراحل مربوط به قدرت تکلم است. نوزادان را طوری در آغوش بگیرید که فاصله او با شما ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر باشد. به چشم های او نگاه کنید،

## متاهلم اما علاقه مند به دوستی با زنان دیگر هستم

همسر خوب و کاملی دارم و از هر نظر راضی هستم. زندگی خوبی را با زحمت ساختم اما با این وجود، همیشه دوست دارم با یک زن دیگر به عنوان دوست رابطه داشته باشم. البته خودم از این بابت رنج می کشم چون می دانم درست نیست اما این مشکل بعضی آقایان است، لطفا راهنمایی ام کنید.



● **حسین محرابی** | اروان شناس  
برادر گرامی، این که در پیام خود به رضایتمندی از زندگی تان اشاره کرده اید، مایه خوشحالی است و این که از حس نادرست درونی خود در رنج هستید، نشان می دهد اگر دلایل کافی در اختیار تان قرار بگیرد، این اراده را دارید که بر مبنای عقل و انصاف تصمیم بگیرید. بنابراین در ادامه توضیحاتی را برای اطلاع شما و دیگر مردانی که به قول شما چنین تفکری دارند، مطرح می کنم که امیدوارم راهگشا باشد.

● **مردها ذاتا تنوع طلب نیستند**  
در گذشته در برخی اظهار نظر ها، تنوع طلبی مردان را ذاتی می دانستند و اعتقاد داشتند که زیاده خواهی و تنوع طلبی، یک ویژگی فطری جنس مذکر است و به دلیل همین آمادگی های مغزی و ذهنی و تفاوت های هورمونی، در بعضی مردان این گرایش ایجاد شده است ولی این عقیده نه تنها همه ماجرا نیست بلکه صحت و سقم آن هم جای بحث زیادی دارد که بناتنارم در این نوشتار به آن بپردازم.

● **عوامل تشدید کننده این احساس**  
آن چه برای ما حائز اهمیت است، عوامل تشدید کننده این احساس و نحوه برخورد با این گرایش است که در ادامه به آن می پردازیم.

● **عوامل فردی**  
بدون تردید احساسات و تمایلات درونی هر فرد، ابتدا جنبه کاملا شخصی و انحصاری دارند و بالطبع دلایل به وجود آمدن آن نیز فردی و درونی است. به همین دلیل لازم است شما در گذشته و حال خود، به دنبال ریشه های این موضوع باشید. شایان ذکر است بحث تفکرات و اعتقادات نیز در این حوزه جای می گیرد و شایسته است



## ● بازی با کتاب

کتاب ها از جمله اسباب بازی های جادویی محسوب می شوند. نخستین کتاب هایی که در یک ماهگی در اختیار کودک قرار می دهید باید نرم، پارچه ای و بدون نوشته اما مصور و رنگی باشند. کتاب های مصوری که بر جسته و یافت دار هستند، بسیار مناسب اند. در این مرحله خواندن کتاب برای کودک لازم نیست، با هم بنشینید و به تصویر کتاب نگاه کنید و درباره اش حرف بزنید. کودک را سریع و آهسته قلقلک بدهید و هنگام بازی با او حرف بزنید. به طور مثال وقتی آهسته می گوید موش! موش! موش! او را آرام قلقلک کنید و وقتی سریع می گوید، سریع قلقلکش بدهید. کودک می فهمد شما قصد دارید چه کار کنید و عکس العمل متفاوتی نشان خواهد داد.

## دو تا سه ماهگی

در این ماه، تغییرات شگفت انگیزی را در کودک تان مشاهده خواهید کرد. سریع تر رشد می کند، صداهای معنی دار بیشتری از خودش در می آورد، عاشق تماشای اشیای متحرک است و علاقه دارد که حضور فعال تری در زندگی خانوادگی داشته باشد. فرزندتان حالا روی بعضی از حرکاتش کنترل پیدا می کند و می تواند روی اشیایی که در فاصله دور قرار دارند، تمرکز کند.

## ● آب بازی

از وقت حمام کردن، به عنوان زمانی برای بازی استفاده کنید. صدای شلپ شلپ آب و شناور بودن اشیایی جذاب بر روی آن، محیط حمام را به آزمایشگاهی برای کسب تجربه های جدید تبدیل می کند. چندتا اردک پلاستیکی شناور روی سطح آب قرار دهید، صدای کواک کواک درآورید، اردک ها را به داخل آب فشار دهید. تماشای آن ها وقتی دوباره به سطح آب برمی گردند برای فرزندتان جالب خواهد بود. کودکان همچنین از سه ماهگی به بعد، از دیدن حباب ها لذت می برند. با یک ظرف کوچک آب و صابون و یک حلقه پلاستیکی می توانید فرزندتان را سر گرم کنید و غیر از آن، انتظار کشیدن را هم از طریق این بازی به او یاد بدهید.

## سه تا چهار ماهگی

حالا کودک تان، در طول روز بیشتر بیدار می ماند. بعدازظهرها کمتر دل درد به سراغش می آید و خیلی نق نمی کند. چهره ها و مکان های آشنا را تشخیص می دهد و سرعت رشد مغزش را می توانید در افزایش حس کنجکاوی او مشاهده کنید. هنوز نمی داند کارایی دست ها از پاها بیشتر است، برای همین بیشتر با پاهایش بازی می کند.

## ● بازی با جفجغه

فرزندتان در این سن از شوخی هایی مانند نیشگون گرفتن نوک بینی اش لذت می برد و با صداها و اشیاء ارتباط بیشتری برقرار می کند بنابراین اسباب بازی هایی مثل جفجغه که تولید صدا می کند و کودک می تواند با کمک هر دو دست آن ها را نگاه دارد، درایش خیلی جذاب خواهد بود. شما خیلی ساده می توانید کودک تان را روی پا بنشانید، دستش را کف دستتان بگیرید و با انگشتانش بازی کنید، آن ها را بشمارید، باز و بسته شان کنید. بازی معروف «دالی موشه» را از همین سن می توانید شروع کنید. در این بازی دو نکته مهم وجود دارد؛ یکی این که کودک می فهمد وقتی چیزی را نمی بیند آن چیز باز هم وجود دارد و دیگر این که یاد می گیرد منتظر چیزی بماند تا اتفاق بیفتد؛ این موضوع به حافظه اش کمک می کند تا مفهوم آینده را درک کند.

بر گرفته از کتاب «پرورش نخستین مهارت های کودک»، نوشته «دکتر میریام استاپر» و ترجمه «ملیحه قای»



## سه شنبه ها

## از دنیای روان شناسی

## رابطه نحوه دست دادن با سلامت ذهن!

محققان به تازگی دریافتند که دلایل قانع کننده ای درباره این ادعا که «ذهن سالم در بدن سالم است» وجود دارد و افرادی که قدرت بدنی بیشتری دارند، ذهن سالم تری دارند. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، محققان بر این باورند که قدرت بدنی هر فرد در سنین میان سالی، می تواند به پیش بینی سلامت ذهن وی منجر شود. در همین باره افرادی که با دیگران محکم دست می دهند، توانایی بیشتری در حل مسائل، تست های ذهنی و استدلال مباحث دارند. محققان همچنین معتقدند این افراد در مقایسه با دیگران، سریع تر عکس العمل نشان می دهند. در این مطالعه، از یک پایگاه اطلاعاتی با بررسی بیش از ۴۷۵ هزار نفر استفاده شد که نشان داد، افرادی که قدرت عضلانی بیشتری در دست های خود داشتند، مغز بهتری دارند. این مطالعه توسط محققان دانشگاه منچستر انگلیس صورت گرفت، نشان می دهد ورزش کردن راه خوبی برای تقویت ذهن است. مطالعات پیشین نشان داده بود افرادی که به آرامی با دیگران دست می دهند، دچار اختلالات بیشتری در بخش ماده سفید مغزشان هستند. ماده سفید مغز، یکی از بخش های سیستم عصبی مرکزی است که موجب اتصال بخش های مختلف مغز به یکدیگر می شود و کارایی مغز را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد. دکتر جوزف فریث از محققان افتخاری این دانشگاه درباره نتایج این تحقیق می گوید: «سلامت مغز و قدرت عضلانی کاملا با هم مرتبط هستند. هم اکنون ما نیازمند مطالعات بیشتری هستیم تا دریابیم آیا می توان با انجام کارهایی که موجب تقویت عضلات می شود، روند سلامت مغز را بهبود بخشید یا خیر.»

## راز موفقیت

واکاوی حرکت عجیب مرد شماره یک تنیس جهان بعد از کسب جدیدترین قهرمانی اش

## موفقیت اتفاقی نیست!

دکتر مهدی سوداوری

روان شناس

بعد از پیروزی مرد شماره یک تنیس جهان در بازی نیمه نهایی مسابقات قهرمانی جهان بدون واگذار کردن حتی یک ست، اتفاق جالبی افتاده که به تازگی توسط مربی او مطرح شده است. «رافائل نادال» تنیس باز اسپانیایی که تقریبا همه مردم، اسم او را شنیده اند، در بازی نیمه نهایی جام «مونت کارلو» پس از بردن حریف خود بدون از دست دادن هیچ کدام از ست ها، به دلیل راضی نبودن از ضربات خود از همان زمین بازی با خستگی بیش از حد بعد از ۹۴ دقیقه بازی سنگین و سخت، راهی زمین تمرین شد. او بعد از بازی و خروج از زمین با تلفن همراه به مربی خود خبر داد که قصد دارد بلافاصله به زمین تمرین برود. این اتفاق شاید به ظاهر اهمیت چندانی غیر از نشان دادن سختکوشی نادال نداشته باشد اما می توان بسیار از آن آموخت. موفقیت اتفاقی نیست. هیچ شخصی با شانس و اقبال به موفقیت دست نخواهد یافت. موفقیت تنها یک مسیر دارد و آن هم کار سخت و تلاش بی وقفه است به خصوص حالا که در کشور ما بازار کلاس های موفقیت، NLP، مدیر یک دقیقه ای، چگونه در کوتاه مدت میلیارد شویم و... به شدت داغ است. این نشان می دهد که در فرهنگ امروز ما، تلاش و سختکوشی جای خود را با راحت طلبی و یک شبه به مقصود رسیدن عوض کرده است. بسیاری انتظار دارند با گذراندن یک دوره موفقیت، از فردایش به اوج قله های مالی و علمی دست یابند. گویی همه به دنبال میانبری برای رسیدن به موفقیت هستند و چون هیچ میانبری وجود ندارد، عملا رسیدن به موفقیت غیر ممکن می شود. از سوی دیگر، غرور آفت موفقیت است. این جمله که «من در کار خود بهترین هستم!» مانع از یادگیری و تمرین بیشتر می شود. شاید اگر ما جای «نادال» بودیم، هرگز اقدام به تمرین بعد از آن مسابقه به دلیل کسب نتیجه پیروزی مقتدرانه نمی کردیم. توهم هوش بالا و برتر بودن که در بعضی افراد وجود دارد، باعث تلاش نکردن و بی توجهی به سختکوشی برای رسیدن به هدف می شود زیرا فرد انتظار دارد در کوتاه مدت، در سریع ترین زمان و با کمترین تلاش ممکن به حداکثر موفقیت دست یابد. تا زمانی که این فرهنگ رد سه ساله را یک شبه رفتن و وجود دارد، امکان موفقیت هر روز کمتر از روز گذشته می شود.



## فکر می کنم قیافه خوبی ندارم



دختری ۲۲ ساله ام. اعتماد به نفسم پایین است. فکر می کنم قیافه خوبی ندارم. مدرک کارشناسی دارم و با این فکر که شاید دوستانم به مقام بالایی برسند و من نرم، همیشه نگرانم و خواب ندارم. لطفا من را راهنمایی کنید.



آینه می گزاند، خصوصیات ظاهری خود را با دیگران مقایسه می کند، سعی می کند قسمت هایی از بدنش را که احساس می کند نقص دارد استار کند و در صدد جلب اطمینان دیگران درباره ظاهر خود است. این افراد اغلب از صمیمیت با دیگران و موقعیت های متفاوت اجتماعی، دوری می کنند. بعضی افراد مبتلا به اختلال بدشکلی بدن از ارتباط برقرار کردن با دیگران خودداری می کنند زیرا نمی خواهند دیگران آن ها را ببینند. این موضوع سبب بروز مشکلاتی در مدرسه یا محل کار و روابط آن ها می شود.

## ● راه درمان این اختلال

راه درمان این اختلال، روان درمانی و در موارد شدید دارو درمانی است. نتایج امیدوار کننده ای در دارودرمانی و درمان شناختی – رفتاری دیده شده است. در این روش هاسعی بر این است الگوهای وسواس گونه ای مانند بررسی مداوم در آینه یا گرفتن تایید از دیگران از بین برود. در مواردی که دوری از اجتماع وجود دارد، به بیمار آموزش داده می شود چگونه با موقعیت های اجتماعی مواجه شود و بر اضطراب اجتماعی غلبه کند. پیشنهاد من به شما دوست عزیز، روان درمانی است تا بتوانید اعتماد به نفس بیشتری به دست آورید.

## ● **فائزه سجادی** | اروان شناس عمومی

مخاطب گرامی، با این نشانه هایی که از خودتان در پیام تان مطرح کردید، شما اعتماد به نفس پایینی دارید و دچار اختلال بدشکلی بدن هستید، یعنی از بادی ایمیج یا تصویر بدنی تان حس خوبی ندارید که گاهی بر گرفته از افسردگی است. یکی از مهم ترین دلایل احساس تان درباره پیشرفت دوستان تان هم ابتلای همزمان به دواختلالی است که مطرح شد. در ادامه توضیحاتی برای تان دارم.



## ● **اختلال بدشکلی بدن چیست؟**

این اختلال عبارت است از اشتغال ذهنی با نوعی نقص خیالی یا اغراق آمیز در ظاهر جسمانی. به عبارتی ویژگی اصلی اختلال بدشکلی بدن که در گذشته بدشکلی هراسی نامیده می شد، عبارت است از اشتغال ذهنی با نوعی کاستی در ظاهر فرد. این کاستی یا خیالی است یا چنان چه نابه هنجاری بدنی جزئی وجود داشته باشد، دلوایسی فرد درباره آن افراطی و رنج آور است. شباهت های زیادی میان اختلال بدشکلی بدن و وسواس وجود دارد. این شباهت ها شامل اشتغال ذهنی وسواسی قابل توجه به یک نقص یا نارسایی و رفتارهای تکراری و وسواسی مانند واریس کردن وسواسی خود در آینه، دست کاری پوست و آرایش افراطی است. از مشخصات این اختلال، این است که شخص وقت زیادی را جلوی