

عادت‌های بد اخلاقی‌تان را در ۲۱ روز ضربه‌فنی کنید



موسوی دقیقاً نمی‌داند به چه علت ولی همیشه شروع یک کار، سخت‌تر از ادامه‌دادنش است. ترک کردن یک عادت، سخت‌تر از انجام روزمره‌اش است. حتماً شما هم این تجربه را داشته‌اید. وقتی می‌خواهید کاری را شروع کنید آن را از روزی به روز دیگر و از این‌شنبه به شنبه دیگر می‌اندازید. هیچ‌وقت هم آن زمانی که

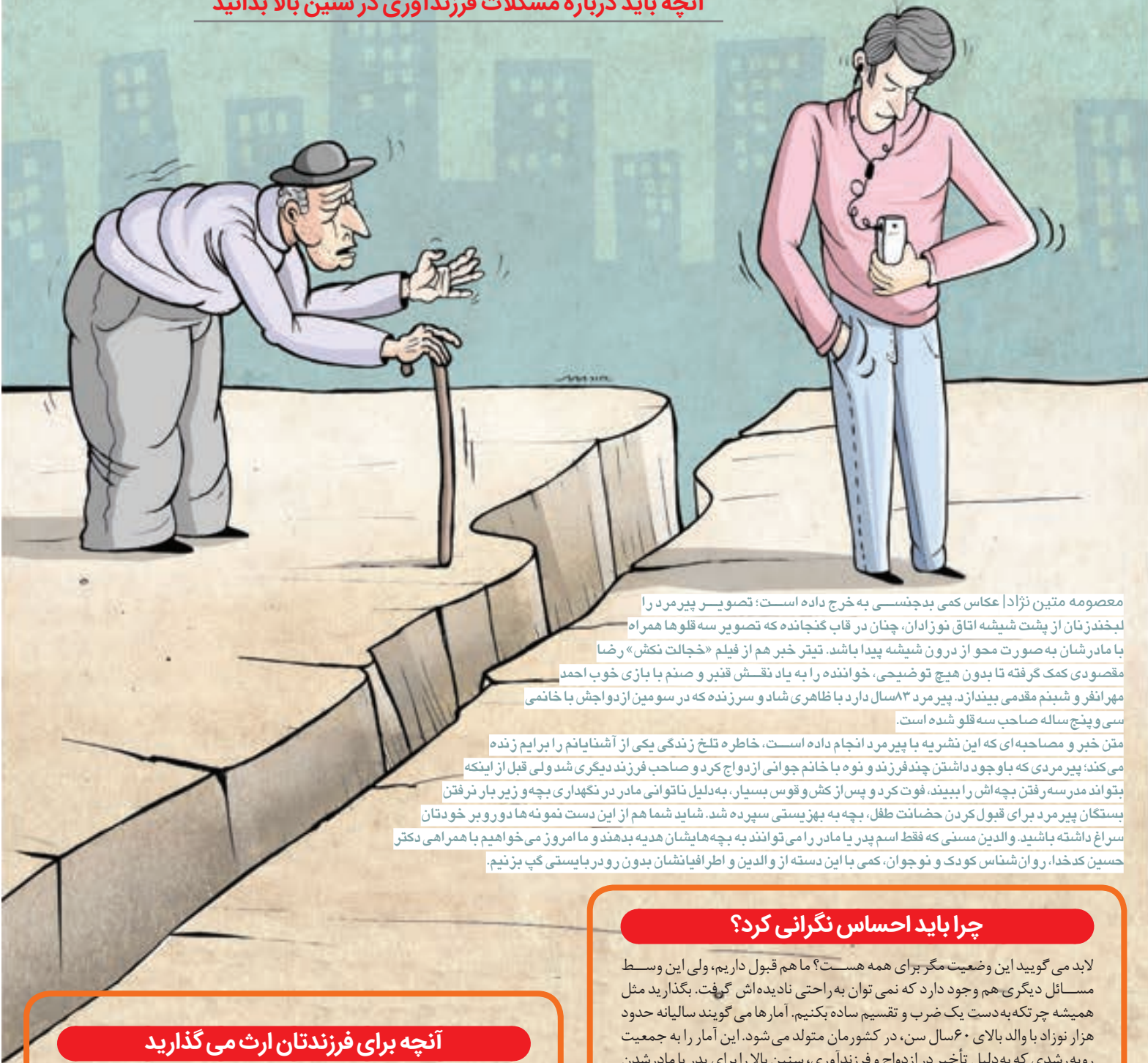
باید، برای شروع نمی‌آید. ترک کردن عادت هم به همین سختی است، تصور کنید شما عادت دارید هر روز صبح یک فنجان چای یا قهوه میل کنید، اما پزشکتان می‌گوید خوردن چای و قهوه را در اول صبح باید کنار بگذارید. آن وقت است که متوجه می‌شوید کنار گذاشتن یک



عادت ساده که هر روز آن را تکرار می‌کرده‌اید، تا چه حد سخت است. «انسان ۲۱ روز زمان نیاز دارد تا یک عادت جدید بسازد یا آن را ترک کند. اگر شما هم بتوانید ۲۱ روز را بدون چیزی سپری کنید باید بدانید که دیگر آن عادت را ترک کرده‌اید و دیگر نیازی به آن نخواهید داشت». پس خیلی هم نباید سخت باشد؛ فقط شنبه‌اش باید همین امروز و همین الان باشد.

شکافی به عمق چندنسل

آنچه باید درباره مشکلات فرزندآوری در سنین بالا بدانید



معصومه متین نژاد | عکاس کمی بدجنسی به خرج داده است؛ تصویر سه قلوها همراه با مادرشان به صورت محو از درون شیشه پیدا باشد. تیتر خیر هم از فیلم «خجالت‌نکش» رضا مقصدی کمک گرفته تا بدون هیچ توضیحی، خواننده را به یاد نقش قنبر و صنم با بازی خوب احمد مهرانفر و شبنم مقدمی بیندازد. پیر مرد ۸۳ ساله دارد با ظاهری شاد و سرزنده که در سوئین ازدواجش با خانمی سنی و پنج ساله صاحب سه قلو شده است.

متن خیر و مصاحبه‌ای که این نشریه با پیر مرد انجام داده است، خاطر تلخ زندگی یکی از آشنایانم را برآیم زنده می‌کند؛ پیرمردی که با وجود داشتن چند فرزند و نوه با خانم جوانی ازدواج کرد و صاحب فرزند دیگری شد ولی قیل از اینکه بتواند مدرسه رفتن بچه‌اش را ببیند، فوت کرد و پس از کش و قوس بسیار، به دلیل ناتوانی مادر در نگهداری بچه و زیر بار نرفتن بستگان پیرمرد برای قبول کردن حضانت طفل، بچه به بهزیستی سپرده شد. شاید شما هم از این دست نمونه‌ها دوروبر خودتان سراغ داشته باشید. والدین مسنی که فقط اسم پدر یا مادر را می‌خوانند به بچه‌هایشان هدیه بدهند و ما امروز می‌خواهیم با همراهی دکتر حسین کدخدا، روان‌شناس کودک و نوجوان، کمی با این دسته از والدین و اطرافیانشان بدون رودربایستی کپ بزنیم.

چرا باید احساس نگرانی کرد؟

لابد می‌گویید این وضعیت مگر برای همه هست؟ ما هم قبول داریم، ولی این وسط مسائل دیگری هم وجود دارد که نمی‌توان به راحتی نادیده‌اش گرفت. بگذارید مثل همیشه چرتکه به دست یک ضرب و تقسیم ساده بکنیم. آمارها می‌گویند سالیانه حدود هزار نوزاد با والد بالای ۶۰ سال سن، در کشورمان متولد می‌شود. این آمار را به جمعیت روبه‌رشدی که به دلیل تأخیر در ازدواج و فرزندآوری، سنین بالا را برای پدر یا مادر شدن انتخاب می‌کنند، اضافه کنید تا بدانید که به زودی چه بحرانی جامعه را فرامی‌گیرد. وقتی می‌گوییم بحران، منظورمان واقعا بحران است، نه متشنج کردن جو. بخشی از این افراد، تجربه نخست فرزندآوری‌شان است، برخی هم ناخواسته صاحب فرزند می‌شوند که ما با هیچ یک از این دو دسته کاری نداریم، هر چند در اصل ماجرا تغییری ایجاد نمی‌شود؛ بلکه روی صحبت‌مان بیشتر با افرادی است که در سن پیری، قصد دارند توانمندی‌های دوره جوانی‌شان را محک بزنند و ثابت کنند که هنوز هم که هنوز است، دود از کنده بلند می‌شود؛ واضح‌تر بگوییم پیرمردهای محترمی که شور جوانی به سرشان زده است و می‌خواهند نبض زندگی‌شان را از طریق فرزندآوری احساس کنند. می‌گوییم پیرمرد، چون پیرزن‌ها به طور طبیعی قدرت باروری‌شان را از دست می‌دهند.

عصر پدران گذشته است

در گذشته اگر فرزندی بدون پدر یا مادر می‌ماند، اطرافیان او شرعی و عرفی خود را موظف می‌دانستند به هر طریقی که شده است، آن بچه را به سرسامانی برسانند، ولی متأسفانه امروز دیگر از این خبرها نیست، به‌ویژه وقتی فردی به‌رغم کمبود سن اقدام به فرزندآوری هم بکند؛ یعنی خودش احتمال تنبیم شدن فرزندش را با درصد زیاد می‌داده و به راحتی از کنارش گذشته است؛ پس چرا بقیه باید تاوان ندانم کاری او را بدهند؟ این را گفتیم برای اینکه بگوییم حواستان باشد در دودوتا چهارتاها روزگار، اشتباه محاسبه نکنید. از این مسئله مهم که بگذریم به شکافی می‌رسیم به اسم «اختلاف نسل» که با محاسبات جامعه‌شناس‌ها تا نیم قرن پیش در حدود ۳۰ تا ۴۰ سال و تا یک دهه قبل در حدود ۱۰ سال بود و الان به دوسه سال رسیده است، یعنی اگر قرار باشد شما با اختلاف سنی ۴۰ سال هم صاحب فرزند شوید با فرزندان دست کم ۸۰ سال شکاف نسلی دارید و نمی‌توانید به راحتی زبان فرزندان را بفهمید و این یعنی شروع دردسر و ناسازگاری بین والد و فرزند.

با این شرایط چه باید کرد؟

اگر قصد بچه دار شدن دارید و هنوز در ابتدای راه هستید و به ادامه تحصیل، ارتقای شغلی و تأمین رفاه بیشتر برای زندگی‌تان فکر می‌کنید، بدانید که هر یک روز تأخیر، یک سال مسیر شما را تا به سرانجام رساندن آینده فرزندان‌تان دور خواهد کرد. هر کاری که می‌کنید فقط این موضوع را به خاطر بسپارید که بهتر است بچه‌هایتان در ماهه گذاشتن‌های حیثیتی‌شان از «جان» شما مایه بگذارند، نه «روح‌تان» و بگویند به جان پدرم، نه اینکه به روح پدرم قسم! اگر هم،

لکه‌های پوستی در نوزادان پیسی نیست

شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

۵۸۱...۹۱۶-۰۱-سلام، نوزاد دو ماهه‌ای دارم که چند روز است نزدیک ناحیه نافش لکه سفید می‌بینم به متخصص اطفال مراجعه کردم. گفت که پیسی نیست، اما متخصص پوست گفت که پیسی است. آیا بیماری پیسی است و در نوزادان در مانی دارد؟ به نظر تان چقدر احتمال دارد که گسترش پیدا کند؟

دکتر فرحناز شرمحمدیان، متخصص پوست و مو/نگران نباشید! این علامت پیسی نیست. در برخی کودکان در ماه‌های اول تولدشان لکه‌های سفید رنگی روی پوست ظاهر می‌شود که حکم خال را دارند و با بزرگ‌تر شدن کودک این لکه‌ها کشیده و کم‌رنگ‌تر می‌شوند. درمان خاصی ندارد و گسترده هم نمی‌شود.

شهر و ند-سلام. دختری هجده ساله هستم و مدت زیادی است که زیر بغل چپ و راستم، جوش می‌زند؛ جوش‌هایی که قرمز هستند و زخم می‌شوند و مایعی بی‌رنگ از آن خارج می‌شود. درد هم دارد. لطفاً بگویید علتش چیست و آیا خطرناک است؟

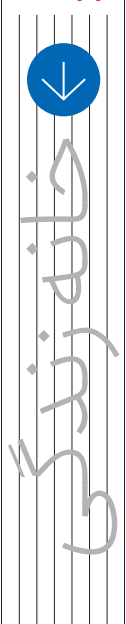
علامتی که بیان کردید تظاهر چند بیماری پوستی است که برای تشخیص علت دقیق آن حتماً باید به متخصص پوست مراجعه کنید جای نگرانی نیست و همه این مشکلات پوستی، درمان تخصصی دارد.

۱۸۴...۹۳۳-۰-خسته نباشید. دختری بیست و دو ساله هستم، چند وقتی است که



روزنامه شهرامید زندگی

شنبه ۳۰ دی ۱۳۹۳ شمسی ۲۳۷۳ شماره



خط‌خطی‌های یک روان‌شناس

با آقای آشنا شده‌ام و تصمیم به ازدواج گرفته‌ایم، اما متأسفانه نزدیک به شماه است که فهمیدام این آقا به سرطان خون مبتلا هستند و یک ماه هم در بیمارستان بستری بوده‌اند. شیمی‌درمانی و پیوند مغز استخوان هم نشده است و فعلاً فقط دارو مصرف می‌کند. نگرانی من برای سال‌های بعد است که می‌خواهم بچه‌دار شوم. آیا امکان دارد که این زن به فرزند من منتقل شود و آیا راهی برای پیشگیری هست؟

دکتر ابوالقاسم اللهیاری، فوق تخصص هماتولوژی/سرطان خون به‌صورت ژنی به فرزند شما منتقل نمی‌شود ولی حتماً لازم است که همراه با پرونده‌های پزشکی ایشان به یک متخصص خون مراجعه کنید تا اطلاعاتی دقیق‌تری به شما بدهد، چون اطلاعات که درباره این آقا داده‌اید، بسیار محدود است و نمی‌توان بدون دیدن پرونده پزشکی‌اش اظهار نظر کرد. سرطان خون می‌تواند حاد یا مزمن باشد که هر کدام از آن‌ها رفتارهای متفاوتی را ایجاد می‌کند.

۲۳۱...۹۳۷-۰-سلام. انورینوفیل آزمایش خون همسرم ۷۰ درصد بود. آیا خطرناک است؟

بروز این مسئله در بیشتر مواقع نگران‌کننده نیست؛ چراکه طیف وسیعی از بیماری‌ها مانند عفونت، بیماری‌های انگلی یا خونی می‌تواند باعث افزایش انورینوفیل در خون شود؛ بنابراین لازم است که به یک متخصص مراجعه کنید تا موضوع را بررسی و علت را مشخص کند.

وقتی حال کسی بد است، به او چه بگوییم؟



بیشتر ما عادت داریم وقتی به کسی می‌رسیم که اوضاع روحی‌اش به هم ریخته است، شروع به آسمان‌ورس‌مان یافتن می‌کنیم تا مثلاً حالش را بهتر کنیم. از بدبختی‌های خودمان می‌گوییم. از اینکه این دنیا ارزشش را ندارد و... خلاصه اینکه سعی می‌کنیم به هرترفندی که شده شادش کنیم و معمولاً هم تغییری که ما در روحیه او ایجاد می‌کنیم، به همان اندازه‌ای است که او در مقابلمان توقف دارد و لبخند می‌زند. پروفیسور آرون تمکین پک، روان‌پزشک آمریکایی، در کتاب «عشق هرگز کافی نیست» در پاسخ به این رفتار و اینکه در چنین مواقعی چه واکنشی باید از خودمان نشان بدهیم، می‌گوید: «وقتی حالش بد، بهش نگید: ای بابا اینم می‌گذره، نگید: درست می‌شه. نخواهید با جوک‌های مستخره بخندونیدش. نمی‌خواود بخنده. خنده‌اش نمی‌آد، غصه داره. برایش از فلسفه زندگی حرف نزنید. از انرژی مثبت و «هیبت باش و به چیزهایی که داری فکر کن» حرف نزنید.

رضا زیبایی، روان‌شناس بالینی

عکس نوشت

یک روح در دو بدن



درباره آدم‌هایی که یک روح‌اند در دو بدن شنیده‌اید؛ آدم‌هایی که به لحاظ فکری، عقیدتی، حسی و خلق و خویی شبیه هم‌اند؟ برایتان جالب‌تر خواهد بود اگر بشنوید که یک روح در دو بدن‌هایی هم داریم که به یکدیگر شباهت‌های ظاهری هم دارند. منظورمان اصلاً دو قلوه‌ها نیستند، بلکه درباره زن و شوهرهایی حرف می‌زنیم که پس از گذشت سال‌ها زندگی مشترک کاملاً شبیه هم می‌شوند. رابرت زاجونک، روان‌شناس برجسته آمریکایی، در یکی از تحقیقاتش در این زمینه، عکس‌های زوج‌های مختلف را از زمان ازدواج تا میان‌سال و کهن‌سالی جمع‌آوری و با یکدیگر مقایسه کرد و به این نتیجه رسید که حتی زوج‌هایی که کوچک‌ترین شباهتی به یکدیگر ندارند پس از گذشت ۲۵ سال زندگی مشترک به دلیل اشتراکات زیادی که دارند، کاملاً شبیه هم می‌شوند. درضمن، هر چه زوج‌ها زندگی شادتر و تفاهم بیشتری داشته باشند، شباهت بیشتری به هم پیدا می‌کنند.

دکتر نیره خادم متخصص زنان و زایمان: با افزایش سن مادران در زمان بارداری، خطر سقط جنین، مرده‌زایی، ابتلا به بیماری‌های مزمن و اختلالات ژنتیکی چندین برابر می‌شود.



فرح محمد انبیا همدانی