سمت خدا

اعمال خود را بازنگری کنیم

خداوند در آیه ۵۳ سوره زمر می‌فرماید: «بگو: ای بندگان من، که بر خویشتن زیاده‌روی روا داشته‌اید، از رحمت خدا نومید نشوید. درحقیقت، خدا همه گناهان را می‌آمرزد، که او خود آمرزنده مهربان است.»

اصل، ترک گناه است. اگر انسان آن را ترک نکند، نمی‌تواند بر ساحل رحمت الهی قرار گیرد؛ زیرا رحمت، مغفرت و عنایت الهی، دریای بزرگی است که انسان‌ها به‌راحتی می‌توانند وارد آن شده و پاک بیرون آیند و انسان گناهکار، توانایی نزدیک‌شدن به این دریا را ندارد.

درواقع یکی از نتایج گناه این است که نمی‌گذارد که انسان در عبادت‌های خود تمرکز داشته باشد. به‌طور مثال، خواندن نماز برای هر کس امکان دارد ولی این امر که انسان در حال نماز دل خود را به پروردگار سپرده و فقط متوجه او باشد و چیزی جز خداوند متعال در ذهنش نباشد، به تمرکز نیاز دارد که آن را حالت توجه می‌نامند. بنابراین، گناه نمی‌گذارد که انسان این حالت را داشته و آن را حفظ کند و نسبت به خودش بازنگری داشته باشد.

یکی از کارهای عبادی این است که انسان بین نماز صبح تا طلوع آفتاب نسبت به کردار و اعمال خود رسیدگی و بررسی و از این فرصت خوب استفاده کند و به چگونگی رفتارش با دیگران بیندیشد و بازنگری داشته باشد.

چرا دعا مستجاب نمی‌شود

گاهی با خود می‌گوییم که چرا دعاهایمان مستجاب نمی‌شود و پاسخ این است که گاهی مصلحت نیست. ولی علت اصلی و بیشتر مواقع به‌دلیل گناهانی است که انجام داده‌ایم و فراموش‌شدن آن به‌دلیل نداشتن بازنگری در اعمال است.

به بیان دیگر، گناه موجب می‌شود که عبادت انسان فرد را به خدا نزدیک نکند؛ زیرا شیطان بین او و خدا حجاب قرار داده، درحالی که دعا معراج انسان مومن دانسته‌اند.

اگر بخواهیم این مطلب را بیشتر روشن کنیم، می‌توان به مخلوط‌شدن سم در غذای سالم اشاره کرد و پرسید که آیا این غذا بدن انسان را تغذیه می‌کند؟ گناه نیز حکم سم را دارد که در کنار انجام عبادت، حضور داشته باشد؛ یعنی به هر میزان که گناه داشته باشیم، از پروردگار مان دور می‌شویم.

همان‌طور که در آیه ۱۰ سوره روم می‌خوانیم: «آن گاه عاقبت کسانی که زشت کاری کردند، این شد که آیات خدا را تکذیب کردند و آن‌ها را به ریش خند می‌گرفتند»، گناه موجب گمراهی می‌شود و استمرار و تداوم آن انسان را از مسیر حق خارج می‌کند.

حجت‌الاسلام‌والمسلمین فرزانه

تاخیر در تکلم کودکان یک نگرانی جدی برای والدین است

کودک من حرف نمی‌زند!

■ حسام‌الدین تجلی-

بدون شک حرف‌زدن بچه‌ها و شنیدن اولین کلمات از زبان آن‌ها، از شیرین‌ترین و مهم‌ترین اتفاقات زندگی هر پدرومادری است. برای همین هم از زمانی که والدین فکر می‌کنند کودک به تدریج باید به حرف بزند، او را تشویق می‌کنند تا کلمات ساده را تکرار کند؛ البته علاوه‌بر ذوق و شوق والدین، نباید فراموش کنیم حرف‌زدن و پیشرفت مهارت‌های گفتاری بر سایر جنبه‌های رشد کودک نیز تاثیر می‌گذارد. با این حال، اگر کودکی دیر شروع به حرف‌زدن کند، چاره چیست؟ والدین چه کاری انجام بدهند و اصلا چطور باید متوجه شد تاخیر کودک در حرف‌زدن عادی است یا غیرعادی؟ در این زمینه با داود سبحانی، دکترای گفتاردرمانی و عضو هیئت‌علمی و مدیر گروه آموزشی گفتاردرمانی دانشگاه علوم‌پزشکی مشهد گفتگو کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

■ گفتاردرمانی چیست؟

به چه دلیل گفتاردرمانی در چند سال گذشته اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده است؟ دکتر سبحانی قبل از شروع، توضیح کوتاهی درباره این حوزه می‌دهد و می‌گوید: گفتاردرمانی به‌عنوان ترکیبی از دانش و هنر از مجموعه گسترده‌ای از علوم انسانی و تجربی بهره می‌گیرد و کسب مهارت در آن مستلزم فراگیری مباحث پایه از جمله نورواناتومی و فیزیولوژی مکانیسم گفتار، زبان‌شناسی و آواشناسی، روان‌شناسی و روان‌پزشکی و نیز مباحث تخصصی بیماری‌شناسی، ارزیابی و درمان اختلالات گفتار و زبان است.

وی می‌افزاید: گفتاردرمانی به‌طور کلی علمی است که به ارزیابی و تشخیص و درمان انواع اختلالات گفتاری می‌پردازد. اختلالات گفتاری شایع شامل لکنت، اختلالات تولید(اختلال در تلفظ صداها)، اختلالات صوتی، تاخیر در رشد گفتار و زبان، اختلالات گفتاری ناشی از فلج مغزی، کم‌شنوایی، سکته‌های مغزی و... است.

■ اختلالات گفتار و زبان چیست؟

دکتر سبحانی با اشاره به انواع اختلالات گفتار و زبان، می‌گوید: تاخیر در گفتار و زبان، اختلالات روانی گفتار، اختلالات صوت، اختلالات زبانی، اختلالات شدید بدی و اختلالات تولیدی از جمله بیماری‌های شایعی است که درصورت دیده‌شدن آن توسط والدین باید هرچه زودتر به متخصص مراجعه کرده و درمان را آغاز کنند. وی در ادامه با بیان ویژگی‌های هر کدام از اختلالات ذکرشده، می‌گوید:

◉ تاخیر در گفتار و زبان

افرادی دارای این مشکل هستند که به دلایل مختلف ازقبیل ناشنوایی، عقب‌ماندگی ذهنی و فلج مغزی دیرتر از حد طبیعی شروع به صحبت می‌کنند و گفتار و زبانشان در حد سنشان نیست؛

◉ اختلالات روانی گفتار

افرادی که لکنت‌زبان و یا بریده گویی دارند، جزو این گروه هستند.

◉ لکنت‌زبان (stuttering): زمانی اتفاقی می‌افتد که در روند طبیعی گفتار، وقفه‌های غیرطبیعی و ناگهانی به‌واسطه تکرار صداها، هجاها، کشیده‌گویی (طولانی‌ادا کردن صداها، کلمات)، میان برانی، گیر(قفل) و رفتارهای وابسته ایجاد می‌شود.

◉ بریده‌گویی (cluttering): زمانی اتفاق می‌افتد که میزان تکلم دچار اشکال شود و گفتار فرد بیش از حد سریع باشد و فرد در گفتار از گفتن برخی اصطلاحات صرف‌نظر کند؛

◉ اختلالات صوتی

زمانی اختلال صوتی وجود دارد که کیفیت، زیروبمی، بلندی و انعطاف‌پذیری صوت فردی متفاوت از صوت افراد جنس، سن، گروه و فرهنگ مشابه‌وی باشد. وجود یا نبود اختلال صوت و میزان آن نسبت به قضاوت شنونده متفاوت است؛

◉ اختلالات زبانی

درائر آسیب به مناطق مختلف مغزی در نیمکره چپ به علل مختلف مانند تصادف، سکته مغزی، تروما و... اختلالی در زبان و شناخت فرد به‌وجود می‌آید که در منابع از آن را به‌عنوان افازی یا زبان‌پریشی می‌شناسیم. افازی براساس منطقه‌ای که آسیب دیده، تقسیم‌بندی شده است؛

◉ اختلالات شدید صوت

تشدید، زیرمجموعه کیفیت صوت است. در اختلالات تشدید درائر اختلال در عملکرد دریچه کامی حلقی (دیواره پشتی حلق) به‌علل مختلف افزایش تشدید صوتی به‌درستی انجام نمی‌شود و به عبارت دیگر توازن دهانی خیشومی (خیشوم یا بینی) به‌هم خورده است.

■ اولین مراحل پیشرفت گفتاری، ایجاد صداهای نامفهوم است

دکتر سبحانی سپس با اشاره به ویژگی‌های داشتن گفتار سالم و بدون نزدیکان اثری دیده و به‌سمت این رفتار ناشایست کشیده شده‌اند.

بهتر از ادب، میراثی نیست

کسانی که ممتابلا به این مشکل هستند، بایدازجایی شروع کنند و جلوی این رفتار ناشایست را بگیرند. والدین اثر الگویی دارند و بچه‌ها از آن‌ها آموزش می‌بینند. بچه‌ها از دواج می‌کنند و به همسرشان فحش می‌دهند و باز دوباره از آن‌ها بزرگ می‌شوند و یک‌صفت رذیله نسل‌ها اداامه پیدا می‌کند. سقراط می‌گوید: اگر می‌توانستم سکویی می‌ساختم و بر روی آن می‌رفتم و می‌گفتم‌ای پدران، بهترین ارث شما برای فرزندانتان ادب نیکوست. هماطور که همه‌می‌فرمایند، هیچ میراثی بهتر از ادب نیست...

■ طرح: جلال حاجی‌زاده / شهرآرا

توصیه به افراد مبتلا به فحش‌دادن

اگر استفاده از کلمات ناشایست به‌صورت روزمره در زندگی فرد داشت، این موضوع به اختلال شخصیتی تبدیل شده است و کار تخصصی برای درمان لازم دارد. این فرد ابتدا باید به روان‌شناس مراجعه داشته و ممکن است نیاز به نظر روان پزشک نیز داشته باشد. در اکثر قریب به اتفاق نمی‌توان گفت که این عادت زشت تبدیل به اختلال شخصیت شده؛ چراکه کارشان به آنجا نرسیده فکری کنند. با تلقین و تمرین می‌توان همه صفات رذیله را کنار گذاشت. مثلا دائم‌به خود بگوییم که من می‌توانم عفت کلام داشته باشم، یا من عفت کلام دارم. این به صمیر ناخودآگاه می‌رود و وقتی حرف زشتی می‌خواهد زده شود، ضمیر ناخودآگاه وارد میدان می‌شود و می‌گوید من عفت کلام دارم. بنابراین از اثر تلقین غافل نشوید. در فرانسه با دانش تلقین مشکلات بیماران را حل می‌کنند و در کنار تلقین خصلت بد را در خود ریشه کن سازیم.

توصیه به افراد مبتلا به فحش‌دادن

اگر استفاده از کلمات ناشایست به‌صورت روزمره در زندگی فرد داشت، این موضوع به اختلال شخصیتی تبدیل شده است و کار تخصصی برای درمان لازم دارد. این فرد ابتدا باید به روان‌شناس مراجعه داشته و ممکن است نیاز به نظر روان پزشک نیز داشته باشد. در اکثر قریب به اتفاق نمی‌توان گفت که این عادت زشت تبدیل به اختلال شخصیت شده؛ چراکه کارشان به آنجا نرسیده فکری کنند. با تلقین و تمرین می‌توان همه صفات رذیله را کنار گذاشت. مثلا دائم‌به خود بگوییم که من می‌توانم عفت کلام داشته باشم، یا من عفت کلام دارم. این به ضمیر ناخودآگاه می‌رود و وقتی حرف زشتی می‌خواهد زده شود، ضمیر ناخودآگاه وارد میدان می‌شود و می‌گوید من عفت کلام دارم. بنابراین از اثر تلقین غافل نشوید. در فرانسه با دانش تلقین مشکلات بیماران را حل می‌کنند و در کنار تلقین خصلت بد را در خود ریشه کن سازیم.

بدهی‌ها، سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد

بدهاتی ابتدا روی خود انسان اثر می‌گذارد، همچنین در بین اعضای خانواده نیز تاثیر نیست و اگر مرد یا زنی این خصلت را داشته باشد، روی همسر و فرزندانش اثر نامطلوبی خواهد گذاشت و همین ویژگی منفی ممکن است ادامه‌دار شود و حتی در جامعه و روی اطرافیان فرد بدهی‌ها نیز اثار منفی برجای گذارد. درواقع فحش‌دادن، سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد و در صورت برطرف‌شدن این مشکل هم به خانواده و هم به اجتماع آسیب می‌رساند. ازاین رو گفتگویی با رضا آذریان، کارشناس ارشد روان‌شناسی و مشاور خانواده که به آن می‌پردازیم.

■ آثار منفی گفتار ناشایست

اگر فردی در چندمتشخص جلوه‌دادشود، در جایی چند بیان زشت به کار ببرد و فحش بدهد، تمام کمالاتش زیر سوال می‌رود و شخصیت انسان خُرد می‌شود. مشکل فحاشی بیشتر در آقایان دیده می‌شود، وقتی آقایی به خانمش فحش می‌دهد، این فحش روی تفکر خانم اثر خواهد گذاشت و آن کلام زشت تفکر خانم را در مورد وی عوض می‌کند. در اینجا می‌توان به این موضوع اشاره کرد که همه انسان‌ها پدیده‌ای به نام خودانگاره یا خودپندارد در خود دارند؛ درواقع همان پرداختی که ما انسان‌ها از خودمان داریم. همه انسان‌ها از خود برداشتی دارند و هر فردی یک تعریف از خود دارد. از این رو امروزه ثابت شده که این خودانگاره، یعنی برداشتی که از خود داریم، ۲۰ درصد از خودمان است و ۸۰ درصد آن از دیگران و درواقع دیگران این تعریف و برداشت را به ما می‌دهند و ما خود را در آینه دیگران می‌بینیم.

◉ کاهش اعتمادبه‌نفس با شنیدن سخنان زشت

به‌عنوان مثال خانمی می‌گوید: «همسرم آن قدر فحش می‌دهد که اعتمادبه‌نفس و خودباوری‌ام را از دست داده‌ام و خودم را قبول ندارم.» خانمی که خودباوری‌اش را از دست داده است، چطور می‌تواند مادر یا همسر خوبی باشد؟ فرد درمعرض کلام زشت با گذشت زمان تفکرش راجع به خودش عوض شده و رفتارش نیز عوض می‌شود و دیگر نباید از او انتظار رفتار خوب داشت. امروزه ثابت شده که کلام بر روح و روان و تفکر انسان اثر می‌گذارد، حالا چه این تفکر و کلام، تفکر خود انسان و چه کلام دیگری باشد.

همچنین بایسته به این موضوع نیز توجه داشته باشیم که چقدر گفتار زشت روی بچه‌ها اثر منفی می‌گذارد. اگر افاد در فحاشی دیده‌اند، این کلام به بچه‌ها منتقل می‌شود؛ زیرا بچه‌ها پدر و مادر را الگوواقعی در خود دارند و آینده پسر این افابه خانمش فحش می‌دهد. شاید آقا یا خانمی که فحاشی می‌کند، از کسانی باشد که پدر یا مادرش در خانه فحاشی می‌کرده‌اند. البته این علت عمومیت ندارد و ولی علل مختلفی دارد. البته نمونه عکس هم دیده شده است. کسانی که اهل فحاشی و بدهدهی بوده، ولی پدر و مادر خوبی داشته‌اند. یعنی پدر و مادر عفت در کلام داشته‌اند؛ ولی هم‌سالان محله و خانه

سقراط می‌گوید، اگر می‌توانستم سکویی می‌ساختم و بر روی آن می‌رفتم و می‌گفتم‌ای پدران، بهترین ارث شما برای فرزندانتان ادب نیکوست. هماطور که همه‌می‌فرمایند، هیچ میراثی بهتر از ادب نیست...

توصیه‌های یک چشم‌پزشک از تاثیر عوامل خارجی بر بیماری‌های چشم

پیشگیری؛ آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر

■ جاوید ■

بیدار شوید و تا شب چشم‌های شما دچار سوزش و خارش باشد یا در اثر واردشدن یک جسم خارجی به چشم، اشک‌ریزش مداوم پیدا کنید و نتوانید خوب ببینید. آن‌وقت به یاد چشم‌ها می‌افتید و متوجه می‌شوید که چقدر سلامت این عضو مهم است. البته افراد زیادی هستند که تصور می‌کنند مراجعه به چشم‌پزشک فقط ویژه افراد عینکی است و آن‌ها نیازی به معاینه چشم ندارند؛ اما متخصصان، چکاپ‌های دوره‌ای را بسیار مهم می‌دانند.

◉ ارتباط دخانیات با آب‌مروارید و نابینایی

هر انسان بیش از ۷۰ درصد اطلاعات زندگی را از طریق چشم دریافت می‌کند. به همین دلیل توجه به بهداشت چشم برای دانش چشمی سالم، موضوعی بسیار مهم است. در همین جهت پیشگیری از بیماری، کاری بسیار آسان‌تر و کم‌هزینه‌تر از درمان بیماری است؛ چراکه درپی ابتلا به بیماری به جز هزینه ممکن است مقداری از بینایی خود را نیز از دست بدهیم.

دکتر بهزاد برازنده، چشم‌پزشک و فوق تخصص قرنیه درباره آسیب‌هایی که در جریان زندگی روزمره به چشم‌ها وارد می‌شود، توضیحاتی داده است. وی با تاثیر دخانیات بر سلامت چشم‌ها آغاز کرده و می‌گوید: درعین حال که همه می‌دانند انواع دخانیات از سیگار، تاقابیان و موادمخدر دیگر بر همه ارگان‌های بدن تاثیر منفی می‌گذارد، چشم‌ها هم به‌عنوان یک عضو آسیب‌پذیر در معرض خطر قرار دارند. مصرف دخانیات از ارتباط مستقیمی با مشکلات شبکیه دارد که باعث پیری زودرس آن می‌شود. از طرف دیگر ریسک ابتلا به آب‌مروارید را در سنین پایین‌تر افزایش می‌دهد. به این ترتیب اگر فردی در سنین جوانی یا نوجوانی مصرف موادمخدر یا قلیان را آغاز کرده باشد، در میان سالی ممکن است دچار آب‌مروارید یا پیری زودرس شده باشد. از طرف دیگر دخانیات بر ایجاد بیماری‌های چشمی دیگر همچون ناخنک تاثیرگذار است.

◉ لوازم آرایشی را وارد چشم‌ها نکنید

وی درباره شیوه مصرف لوازم آرایشی برای کاهش آسیب به چشم‌ها اضافه می‌کند: لوازم آرایشی و هنداری مصرف آن بیشتر درباره پوست است؛ اما هنگامی به چشم‌ها مربوط می‌شود که مواد آرایشی وارد چشم شود. استفاده از لوازم آرایشی تاقبل از مژه‌هاشکافی ندارد؛ اما درصورتی که وارد چشم شود، با اشک چشم ترکیب شده و به همه قسمت‌های چشم منتقل می‌شود. برخی خانم‌ها براساس سنت قدیمی از سرمه داخل چشم استفاده کرده که تصور می‌کنند باعث حفظ سلامتی چشم یا درمان بیماری‌های چشمی می‌شود؛ درحالی که چنین تصوری علمی نیست. اگر علاقه به استفاده از سرمه دارند، می‌توانند آن را به شکلی بهداشتی و با وسایل تمیز استفاده کنند.

وی در ادامه می‌گوید: تا سن پانزده‌هاهگی، می‌توانید محدوده وسیعی از اصوات کلامی را به کار ببرد و دست کم یک یا چند کلمه صحیح را بیان کند. کودک باید تا هجده‌هماهگی دامنه لغاتی در حد بیست کلمه داشته باشد و تا دوسالگی قادر باشد حدود پنجاه‌کلمه یا بیشتر را بیان کند؛ همچنین کودک قادر است که دو کلمه را با هم ترکیب کند. مثل «بابا رفت». یک کودک دوساله قادر به انجام دستورات دوقسمتی است (مثلا: لطفا عروسک را تاخیر، می‌گوید: تا قبل از یک‌سالگی باید بتوانند نشانه‌هایی بروز دهند که نشان‌دهنده استفاده از صداها برای ایجاد ارتباط با محیط اطراف باشد. اولین مراحل پیشرفت گفتاری، ایجاد صداهای نامفهوم توسط کودک است. همین‌طور که کودک بزرگ‌تر می‌شود (حدود ۹ماهگی)، شروع به ردیف کردن صداهایی کند و سعی دارد تا آواهای مختلف را به هم پیوند بدهد و کلماتی مثل «ماما» و «بابا» بدون اینکه واقعا معنای دقیق این کلمات را بدانند، بیان کند.

◉ تاخیر در رشد گفتار را چه زمانی باید جدی گرفت؟

تصوری که از دیرباز والبته به غلط میان مردم رایج بوده، این است که می‌توان تا دوپاسه‌سالگی برای شروع گفتار صبر کرد ولی واقعیت این است که غیر از سن، عوامل زیاد دیگری در رشد طبیعی گفتار مداخله می‌کنند. عضو هیئت‌علمی و مدیر گروه آموزشی گفتاردرمانی می‌گوید: گاهی لازم است خیلی زودتر از دوسالگی اقدامات آموزشی و درمانی برای کمک به رشد گفتار کودک شروع شود. وی در همین زمینه ازوالدینی که نگران رشد گفتار کودک خود هستند، می‌خواهد به چند سوال ساده پاسخ دهند. پاسخ این سوالات می‌تواند در شناسایی اختلالات اولیه کودکشان کمک کند.

◉ درک زبانی: آیا کودک شما مشابه هم‌سالان خود گفتار یا دستورات کلامی دیگران را می‌فهمد؟ (بلی - خیر)

◉ هوش: آیا به‌نظر شماهوش کودک در حد طبیعی است؟ (بلی - خیر)

◉ رشد حرکتی: آیا کودک مراحل رشد حرکتی را عادی طی کرده است؟ (بلی - خیر)

(یعنی سن نشستن، چهاردست‌وپا رفتن و راه‌افتادن طبیعی بوده؟)

◉ شنوایی: آیا شنوایی کودک عادی است؟ (بلی - خیر)

◉ وضعیت مادر در دوره بارداری: آیا همه‌چیز در دوره بارداری خوب و عادی بوده؟ (بلی - خیر)

(یعنی مادر بیماری نداشته، دارو مصرف نکرده، ضربه به شکم وارد نشده، شوک عصبی شدید یا استرس‌های طولانی‌مدت نداشته و...)

◉ تولد: آیا در زمان تولد همه‌چیز خوب و عادی بوده است؟ (بلی - خیر)

(یعنی مشکلاتی از قبیل زردی، خفگی و... پیش نیامده است.)

◉ سوابق پزشکی: آیا سوابق و تاریخچه پزشکی کودک کاملا مطیعی و بدون مشکل بوده است؟ (بلی - خیر)

(یعنی سابقه تشنج، ضربه به سر، بیماری‌های شدید یا طولانی‌مدت، بستری‌شدن و... نداشته‌است.)

◉ رفتار: آیا رفتارهای کودک متناسب با سن و جنسیت وی هست؟ (بلی - خیر)

(یعنی شیطنت و تحرک بسیار زیاد، یا پرخاشگری نداشته‌است.)

سبحانی می‌گوید چنانچه پاسخ‌دهیک از سوالات منفی باشد، بهتر است سایقه کمک می‌کند که زود متوجه بیماری شده و از آن پیشگیری کنید.

◉ در برنامه غذایی خود برای سلامت چشم‌ها برنامه‌ریزی کنید. مصرف موادغذایی حاوی آنتی‌اکسیدان، بتاکاروتن و انواع میوه‌ها و سبزیجات تیره‌رنگ برای سلامت چشم‌ها مفید هستند.

◉ ورزش‌کردن مدام جگر، قلب و فشار وارده تخم‌چشم را بسیار مطمئن شوید؛ چراکه ورزش کند ماهی و ماهی‌های کوچک و بعضی گیاهان مانند اسفناج گلوکومیزی‌های زرمتل هویج و کدوحلوایی، میوه‌های زرد و نارنجی مثل: زردآلو، قیسی، خرما، موز، خربزه و انواع مرکبات وجود دارد.

◉ کاربرد ایاله: خستگی و خشکی چشم

دکتر برازنده یکی از مشکلات دیگر چشمی در افراد را خشکی و خستگی مداوم چشم‌ها می‌داند که یکی از دلایل مهم آن استفاده مداوم و بدون کنترل از ابزارهای الکترونیکی یعنی رایانه و گوشی همراه و تبلت است. نگاه‌کردن مداوم به صفحات این ابزارها باعث از بین‌رفتن رطوبت چشم منتقل می‌شود. برخی خانم‌ها براساس سنت قدیمی از سرمه داخل چشم استفاده کرده که تصور می‌کنند باعث حفظ سلامتی چشم یا درمان بیماری‌های چشمی می‌شود؛ درحالی که چنین تصوری علمی نیست. باعث بالارفتن و تغییر نمره عینکی می‌شود.

◉ تاخیر در رشد گفتار را چه زمانی باید جدی گرفت؟

تصوری که از دیرباز والبته به غلط میان مردم رایج بوده، این است که می‌توان تا دوپاسه‌سالگی برای شروع گفتار صبر کرد ولی واقعیت این است که غیر از سن، عوامل زیاد دیگری در رشد طبیعی گفتار مداخله می‌کنند. عضو هیئت‌علمی و مدیر گروه آموزشی گفتاردرمانی می‌گوید: گاهی لازم است خیلی زودتر از دوسالگی اقدامات آموزشی و درمانی برای کمک به رشد گفتار کودک شروع شود. وی در همین زمینه ازوالدینی که نگران رشد گفتار کودک خود هستند، می‌خواهد به چند سوال ساده پاسخ دهند. پاسخ این سوالات می‌تواند در شناسایی اختلالات اولیه کودکشان کمک کند.

◉ درک زبانی: آیا کودک شما مشابه هم‌سالان خود گفتار یا دستورات کلامی دیگران را می‌فهمد؟ (بلی - خیر)

◉ هوش: آیا به‌نظر شماهوش کودک در حد طبیعی است؟ (بلی - خیر)

◉ رشد حرکتی: آیا کودک مراحل رشد حرکتی را عادی طی کرده است؟ (بلی - خیر)

(یعنی سن نشستن، چهاردست‌وپا رفتن و راه‌افتادن طبیعی بوده؟)

◉ شنوایی: آیا شنوایی کودک عادی است؟ (بلی - خیر)

◉ وضعیت مادر در دوره بارداری: آیا همه‌چیز در دوره بارداری خوب و عادی بوده؟ (بلی - خیر)

(یعنی مادر بیماری نداشته، دارو مصرف نکرده، ضربه به شکم وارد نشده، شوک عصبی شدید یا استرس‌های طولانی‌مدت نداشته و...)

◉ تولد: آیا در زمان تولد همه‌چیز خوب و عادی بوده است؟ (بلی - خیر)

(یعنی مشکلاتی از قبیل زردی، خفگی و... پیش نیامده است.)

◉ سوابق پزشکی: آیا سوابق و تاریخچه پزشکی کودک کاملا مطیعی و بدون مشکل بوده است؟ (بلی - خیر)

(یعنی سابقه تشنج، ضربه به سر، بیماری‌های شدید یا طولانی‌مدت، بستری‌شدن و... نداشته‌است.)

◉ رفتار: آیا رفتارهای کودک متناسب با سن و جنسیت وی هست؟ (بلی - خیر)

(یعنی شیطنت و تحرک بسیار زیاد، یا پرخاشگری نداشته‌است.)

سبحانی می‌گوید چنانچه پاسخ‌دهیک از سوالات منفی باشد، بهتر است سایقه کمک می‌کند که زود متوجه بیماری شده و از آن پیشگیری کنید.

◉ درصورت وجود مشکل در گفتار و زبان به کجا مراجعه کنیم؟

از سال ۸۶ به‌دنبال تاسیس رشته گفتاردرمانی در دانشگاه علوم‌پزشکی مشهد فعالیت‌هایی نیز در راه‌اندازی و فعال‌سازی بخش‌های بیمارستانی در فضای باز کار می‌کند. لازم است زیر اشعه ماورا بنفش نور خورشید در ایجاد بیماری‌های مختلف چشمی موثر است.

◉ نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است که همگام کار با مواد خام و شیمیایی مراقب چشمان خودباشید در زمان کار کردن با ابزارهایی مانند چکش که باعث پرتشدن تیغه به سمت چشم می‌شود، از محافظ استفاده کنید. درصد زیادی از مواد اورژانسی چشم در بیمارستان‌ها مربوط به واردشدن شنی، به چشم‌ها با سوختن بر اثر واردشدن مواد شیمیایی است.

◉ مراقبت‌های دوره‌ای و سالیانه را فراموش نکنید. به‌ویژه افراد بیش از چهل سال باید هر سال برای معاینات چشمی به متخصص مراجعه کنند. در برابر خی بیماری‌های چشمی در ابتدا علائمی ندارد و فقط هنگام پیشرفت بیماری متوجه آن می‌شود. چکاپ‌های سالیانه کمک می‌کند که زود متوجه بیماری شده و از آن پیشگیری کنید.

◉ جنس کفی این ابزاها طور معمول از سرامیک یا نقلون و در بعضی مدل‌های ارزان‌تر از جنس استیل است. اتوباکفی فلز و استیل نخرید، زیرا باعث بروز افتادن بیشتر پارچه می‌شود؛ از داشتن سیستم‌بخار هاک در اتوی خریداری شده، مطمئن شوید؛ زیرا سبب طول عمر بیشتر وسایله شما خواهد شد.

◉ در انتخاب اتوهای بخار از داشتن دکمه قطع و وصل بخار، عایق‌بندی مناسب برای جلوگیری از بیرون‌ریختن آب حین تکان دادن اتو نیز مطمئن شوید؛

◉ به‌توان مصرفی وطول مناسب سیم انتقال برق و کیفیت کابل هم دقت کنید. این موضوع بر کیفیت کار اتو و اتوکشی راحت‌تر شما تاثیر دارد؛

◉ تعداد سوراخ‌هایی را که زیر کفی وجود دارد، کنترل کنید. هرچه تعداد این سوراخ‌ها بیشتر و در همه کف، به‌ویژه نوک آن پخش شده باشد، بهتر است.

حاشیه

درمان کودک را نیمه کاره رها نکنید

حشمتی - یکی از دلایل اصلی که کودکان مبتلا به لکنت‌زبان با مشکلات گفتاردرمانی نتیجه نمی‌گیرند، همراهی‌نکردن صحیح والدین است. معمولا کودکانی که به‌دلیل اختلال‌های گفتار و زبان همراه مادر یا پدر یا هر دو والد برای اولین بار در کلینیک حضور پیدا می‌کنند، ارزیابی می‌شوند و قرار جلسات منظم هفتگی برای آن‌ها تعیین خواهد شد. ممکن است والدین در جلسه حضور داشته باشند یا خارج از اتاق درمان منتظر بمانند.

معمولا بعد از هر جلسه، گفتاردرمانگر توصیه‌های لازم درمورد تمرین‌ها را به والدین می‌دهد و آن‌ها در طول هفته باید سعی کنند تمرین‌ها را در منزل انجام دهند تا یادگیری در محیط واقعی زندگی انجام شود و کودک آنچه می‌آموزد، به محیط‌های روزمره زندگی تعمیم دهد. متاسفانه برخی والدین بعد از مراجعه اولی یا گذراندن چند جلسه گمان می‌کنند نیازی به ادامه درمان نیست و خودشان می‌توانند درمان را انجام دهند؛ اما این باور کاملا نادرست است.

والدین به‌تنهایی و بدون مشاوره آسیب‌شناس گفتار و زبان قطعا نخواهند توانست آموزش‌های لازم را برای کودک خود انجام دهند. آسیب‌شناس گفتار و زبان در طول دوره درمان هم نقش درمانگر و هم نقش هدایتگر والدین را انجام می‌دهد و موثرترین نتایج درمانی از همکاری سه عنصر اصلی در درمان یعنی مراجع، درمانگر و والدین به‌دست خواهد آمد.

توصیه ویژه متخصصان این است که مادران هر قدر می‌توانند با بچه‌ها حرف بزنند؛ حتی در دوران نوزادی. متاسفانه بسیاری از مادران فکر می‌کنند نوزاد چیزی نمی‌فهمد، پس حرف‌زدن با او بیهوده است؛ درصورتی که او با شنیدن حرف‌ها قادر به حرف‌زدن می‌شود.

بنابراین حرف‌زدن با کودک و ارائه محرک‌های کلامی مانند نوار و قصه‌های کودکان می‌تواند در توانایی گفتاری کودکان موثر باشد. سیستم شنوایی کودک از دوران جنینی کامل است و مادر می‌تواند با دادن محرک‌های صوتی نوزاد را آماده کند.

مدت درواقع اولین معلم کودک است و می‌تواند با خواندن شعر توانایی کلامی و گفتاری کودک را افزایش دهد. قافیه شعر درواقع تشخیص صداهای مشابه برای کودک را فراهم می‌کند. شعرخواندن باعث می‌شود گوش کودک به قافیه عادت کند و زیربنای یادگیری خواندن و نوشتن از همین جا گذاشته می‌شود. مادری که برای کودکش لالایی می‌خواند، درواقع زیربنای توانایی گفتاری و کلامی او را می‌گذارد و به این ترتیب می‌توان با انجام رفتارهای بسیار ساده، گفتار کودک را تقویت کرد.

کاربلد

لباس‌هایی صاف‌وصوف با اتوی استاندارد

امیر مقدم - درصورتی که اهل اتوکردن لباس‌ها و ملحفه‌ها در خانه هستید و هر هفته ساعتی را به این کار اختصاص می‌دهید، توصیه می‌کنیم حتما در انتخاب نوع اتو بیش‌تر دقت کنید تا هم وقت کمتری را صرف اتوکشی لباس‌ها بکنید و هم کیفیت کارتان افزایش یابد. به‌طور کلی یک اتوی ایدئال، اتویی است که سبک باشد، انرژی کمی مصرف کند، به پارچه صدمه نرساند و به‌واسطه کفی مناسبی که دارد، به‌راحتی روی پارچه لیز بخورد و چروک پارچه را باز کند. با این وجود، با توجه به نیاز شما و کار آیی که هر نوع اتو دارد، این امکان برای شما فراهم است تا یکی از انواع اتوهای زیر را که برای کاربردترین اتوهای مورد استفاده در بازار هستند، انتخاب کنید.

◉ اتوی خشک: این نوع اتو امکانات محدودی دارد. جنس کفی آن از فلزهای سنگین یا استیل است. کفی این نوع اتوها در مقابل اصطکاک پارچه با زمین، بسیار مقاوم است. این ویژگی باعث می‌شود که اتو به‌راحتی روی پارچه حرکت کند و کار اتوکشی را راحت‌تر کند. البته در مقایسه با سایر مدل‌ها، قیمت آن ارزان‌تر است.

◉ اتوی برسی: استفاده از این نوع اتوها در حال افزایش است. اما این اتوها جای بیشتری اشغال می‌کنند و برای اتوکشی پارچه‌های نازک بافت، به‌ویژه پوشاک زنانه که قسمت‌های دارای انداخت چین دار و سیار ظریف زیادی دارد، چندان خیلی مناسب نیستند. با این حال، گنجایش بیشتر مخزن آب، نمایشگر دیجیتال تنظیمات امکانات حرفه‌ای بیشتر و... از مزایای آن‌هاست.

◉ اتوی بخار: اتو بخار بالتدارای کار آیی دو مدل قبل را دارد و به‌نسبت آن‌ها هم سبک‌تر، کوچک‌تر و برای اتوکشی انواع پارچه و پوشاک راحت‌تر است. از این رو برای خیلی‌ها شاید بهترین انتخاب اتوی خانگی باشد؛ پس لازم است قبل از خریدبه چند نکته مهم در باره این نوع اتوها توجه داشته باشید.

◉ اتوی شما حتما باید مجهز به سیستم کنترل الکترونیکی باشد که به‌طور خودکار پس از چند دقیقه ثابت ماندن خاموش شود؛

◉ مجهز بودن اتو به سیستم یک کنندگی خود کار باعث می‌شود که ذرات گرد و غبار از درون آن بیرون بیاید و کار کرد اتوی شما همیشه مانند روز اول حفظ شود؛

◉ جنس کفی این اتوها به‌طور معمول از سرامیک یا نقلون در بعضی مدل‌های ارزان‌تر از جنس استیل است. اتو با کفی فلز و استیل نخرید، زیرا باعث بروز افتادن بیشتر پارچه می‌شود؛

◉ از داشتن سیستم‌ضد هاک در اتوی خریداری شده، مطمئن شوید؛ زیرا سبب طول عمر بیشتر وسیله شما خواهد شد؛

◉ در انتخاب اتوهای بخار از داشتن دکمه قطع و وصل بخار، عایق‌بندی مناسب برای جلوگیری از بیرون‌ریختن آب حین تکان دادن اتو نیز مطمئن شوید؛

◉ به‌توان مصرفی وطول مناسب سیم انتقال برق و کیفیت کابل هم دقت کنید. این موضوع بر کیفیت کار اتو و اتوکشی راحت‌تر شما تاثیر دارد؛

◉