

محافظت از کودکان در برابر فرهنگ رژیم گرفتن

فرهنگ رژیم، با ارزش

دادن به بدن های لاغر

کودکان را در معرض

ابتلا به اختلالات

خوردن قرار می دهد

الیه توتانا | روزنامه نگار

تا حالا شنیده اید که کودک تان در باره وزن و بدنش، چیزی بگوید، مثلاً «احساس می کنم خیلی چاقم»؟ یا رد پای این نگرانی را در ذهن خودتان پیدا کرده اید، چیزهایی مثل «اشکالی نداره بذارم این قدر غذا بخوره؟»، «نکنه وزنش زیاد بشه؟» فرهنگ رژیم، ما را تحت فشار قرار می دهد تا بدن مان را متناسب با ایده آل های اجتماعی شکل دهیم اما اشتباه است اگر فکر کنیم کودکان از این فشار مصون هستند. چرا و چطور باید از کودکان مان در برابر فرهنگ فشارزای رژیم محافظت کنیم؟

● فرهنگ رژیم چه پیامدهایی برای کودکان دارد؟

فرهنگ رژیم، به زبان ساده باور به این موضوع است که بدن های لاغرتر، بدن های بهتری هستند. در این فرهنگ، اندام باریک و سبک های غذایی که به لاغر ماندن کمک می کنند، ارزش زیادی دارند و مدام تبلیغ می شوند. کودکانی که به طور مستقیم یا غیر مستقیم به واسطه والدین تحت تأثیر فرهنگ رژیم قرار می گیرند، این پیام را دریافت می کنند که تنها در صورت لاغر بودن است که ارزشمند هستند و کودکانی که رژیم می گیرند، پنج تا ۱۸ برابر بیشتر در معرض ابتلا به اختلالات خوردن خواهند بود، اما چطور اجازه ندهیم فرهنگ رژیم بر کودکان مان تأثیر بگذارد؟

۱ در باره وزن صحبت نکنید تحقیقات نشان می دهد فرزندان والدینی که در باره وزن صحبت می کنند –از جمله رژیم گرفتن برای کاهش یا حفظ وزن – عادات غذایی نامنظم تری

پسر ۵ ساله ام درباره خدا خیلی سوال می کند

من یک پسر ۵ ساله دارم که درباره این که خدا کیه، چه شکلیه، کجاست، چه جوری از همه کارهای ما خبر داره، چه کارهایی می تونه انجام بده و... خیلی سوال می کند. لطفاً راهنمایی ام کنید که چطور باید خدا را برایش توضیح بدهم.

دکتر فریده ناصری | روان شناس کودک

شما به عنوان والد باید بدانید به احتمال زیاد کودکان در مرحله ای از زندگی اش، پرسش های صریح و موشکافانه ای



میزان غذای دریافتی بر اساس احساس گرسنگی و احساس سیری به دنیا می آیند. وقتی مداخله می کنیم، بچه ها را وادار می کنیم سیگنال های درونی بدن شان را نادیده بگیرند و به حرف ما گوش بدهند. ایجاد بی اعتمادی به بدن، می تواند باعث احساس سر درگمی و شرم و گناه در باره غذا شود.

۳ نظام یانی فرهنگ رژیم را به کار نبرید

والدین باید از نظام یانی مشابه آن چه در فرهنگ رژیم گرفتن به کار می رود، پرهیز کنند؛ مانند «این خوردنی، چاق کننده است»، «این غذا حرف مناسبی برای گفتن سر میز غذا هستی، بهتر است در باره خاصیت مواد غذایی برای بدن صحبت کنی». مثلاً «می دوستی ماست می تونه به قوی تر شدن استخوان هامون کمک کنه؟» یا «هویج برای بینایی مفیده.»

۲ فرزندان را مختل نکنید بسیاری از والدین فکر می کنند که باید در باره میزان غذا خوردن فرزندان شان را راهنمایی کنند اما تحقیقات نشان می دهد

بچه ها زمانی بهترین عملکرد را دارند که والدین به آن ها اعتماد کنند تا خودشان تصمیم بگیرند. کودکان با توانایی ذاتی برای تنظیم

● پرسشگری کودکان از ۳ سالگی شروع می شود

از ۳ سالگی به بعد، بسته به شرایط محیطی و خانوادگی زندگی کودک، او شروع به پرسشگری می کند. هر قدر زمینه های رشد و تعالی خانوادگی در نهادوی قوی تر باشد، او بیشتر به پرسشگری می پردازد. در این بین، کودکان رفتارهای والدین، نماز خواندن مادر، روزه گرفتن پدر، تلاوت قرآن توسط والدین و... را مشاهده می کند. سپس کودک از ما می پرسد که این کارها برای چیست؟ ما باید مختصر و کوتاه در یک کلام به او پاسخ دهیم که خداوند انجام این کارها را به ماستور داده

بهترین دوست همسرت شو

نسخه ای بسیار ساده و در دسترس و البته با تأثیرات معجزه آسا برای این که ارتباط عاطفی عاشقانه تری با همسر تان داشته باشید

سارا هجری | کارشناس ارشد روان شناسی

از دنیای روان شناسی

همه زوج ها دوست دارند زندگی عاشقانه تری داشته باشند و مثل نقش های اصلی در فیلم های عاشقانه، زندگی مشترک شان سرشار از احساس شادی و خوشبختی باشد. راهکارهایی ساده، بدون هزینه و البته به شدت تأثیر گذار وجود دارد تا شما به عنوان یک زن یا مرد، بهترین دوست همسر تان شوید و عشق را به یک جاشنی ثابت و دوست داشتنی در همه لحظه های زندگی تان اضافه کنید. در ادامه راهکارهایی برای افزایش کیفیت ارتباط عاطفی مناسب با همسر بیان می شود.

● دوباره با هم آشنا شوید!

تغییر، بخشی از زندگی است و معمولاً این تغییرات گاهی بسیار نامحسوس شکل می گیرد. زوج هایی که مدت زیادی از ازدواج شان می گذرد، در طول سال های زندگی هر دو تغییر کرده اند. کمی وقت بگذارید تا دوباره همدیگر را بشناسید. از همسر تان پرسید چه چیزهایی را دوست دارد و چه چیزهایی را دوست ندارد. این پیگیری و توجه زمینه ساز گفت و گوهایی عمیق و همدلانه بین شما خواهد بود.

● محبت باید فیزیکی و کلامی باشد

محبت خود را به صورت کلامی و فیزیکی به همسر تان بیان کنید. بیان دوست داشتن و ابراز علاقه به همسر، در آغوش گرفتن، بوسیدن و نوازش از واضح ترین روش های ابراز علاقه و توجه است. تحقیقات نشان داده است که محبت فیزیکی و کلامی، رابطه ای ایجاد می کند که گفت و گو نمی تواند ایجاد کند؛ به این ترتیب محبت می تواند از دواج تان را در برابر خطر های مختلف حفظ کند.

● بهترین دوست همسر تان باشید

زمانی که شما بهترین دوست همسر تان باشید، وی همیشه و در همه حال فردی را برای صحبت کردن و بیان نگرانی ها و دغدغه های خود دارد. در یک رابطه زناشویی موفق، دو طرف به هم اعتماد دارند از یکدیگر حمایت و مراقبت و برای تحقق اهداف شان تلاش می کنند. این موضوع می تواند از بسیاری از مشکلات زندگی زناشویی از جمله پنهانکاری و... پیشگیری و از طرفی محبت و علاقه بین دو طرف را بیشتر کند.

● به همسر تان توجه کنید



این هم نسخه ای بسیار ساده و در دسترس و البته با تأثیرات معجزه آسا است. وقتی در روزه به صحبت کردن و شنیدن حرف های همسر تان اختصاص دهید. هنگامی که همسر تان صحبت می کند با او ارتباط چشمی برقرار کنید یا از او بخواهید هنگامی که صحبت می کنید با شما ارتباط چشمی برقرار کند. در این زمان از کارهایی از جمله تماشای کردن تلویزیون، توجه به تلفن همراه، چک کردن پیام ها یا هر کاری که حواس شما را از همسر تان دور می کند، جلوگیری کنید.

در بسیاری از آدم ها در هر کجا ببینی و این عشق نشانه ای از خداست چون عشق همه جا هست. بنابر این خدا هم همه جا هست اما در این مسیر بهتر است از هنر تمثیل استفاده شود. اشاره به ابزار دست ساخته انسان، همانند دور بین مدار بسته ای که تمام رفتارها را ثبت می کند و اعمال ما را در یک تلویزیون نشان می دهد اما ما از آن بی خبر هستیم و نمی توانیم آن را ببینیم، شاید مناسب موضوع باشد. البته باید توجه داشته باشیم شأن خداوند را این تمثیل ها در ذهن کودک به حد ابزار مادی و ادوات دست ساز بشری کاهش ندهیم.

خاص تربیتی توسط والدین است. در این سن کودک شما در باره ماهیت دین و ایمان نمی پرسد زیرا این مفهومی است که بیشتر کودکان تا سنین هفت یا هشت سالگی از درک آن عاجزند و معمولاً از این سن به بعد است که شروع به فهمیدن مفاهیمی همچون عدالت، نیکوکاری، برابری و مساوات می کنند.

● از هنر تمثیل کمک بگیرید

به عنوان نمونه هر بار که تصمیم می گیریم کار خوبی انجام دهیم یا هر بار که احساس دوست داشتن می کنیم، به کودک بگوییم که منشأ آن خداست و هر چند تو نمی توانی خدا را ببینی اما می توانی احساس عشق را

ما و شما	
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p> <p>● با دیدن پرونده زندگی سلام در باره عمارت آرامش، واقعا دلم خواست که زندگی شهری را رها کنم و با خانواده برویم در یک جای آرام در خانه ای شبیه این عمارت زندگی کنیم. کاش می شد...</p> <p>● کاش از عمارت آرامش عکس های بیشتری می گذاشتید تا بیشتر لذت ببریم.</p> <p>● چقدر کدوسبز شکم پر که در بخش</p>	

<p>سند کمپانی و برگ سبز و عوارض موتورسیکلت روان ۲۰۰۰ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۶-۷۶۶-۸۷۳۴۱ تاریخ ۱۳۹۲/۲/۲۵ صادره از شهرداری نیشابور به نام محمد ابراهیم پارسا مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۹۲۰۹۱۰۲۲۲۰ نام عبدالوهاب صابر نشتینانی مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۹۲۰۱۸۸۱۸۱</p>	<p>اینجانب وحید دانه مال خودرو پژو ۲۰۶ سفید مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۹۹-۳۴ به شماره موتور 182A0160450 و شماره شاسی NAAP03EE5MJ473860 مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> <p>روانشات المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان مسند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.</p> <p>۱۳۹۲۰۱۸۸۱۵۰</p>
<p>سند کمپانی و کارت خودرو، برگ سبز و بیمه نامه و معاینه فنی خودرو جیلی باک ۲۰۱۴ به شماره پلاک ایران ۷۴-۱۲۹-۶۵۵ به شماره شاسی ۰۱۴۹۲۲ به شماره موتور ۰۲۴۴۹ مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۹۲۰۱۸۸۱۲۹</p>	<p>برگ سبز موتورسیکلت دلتا بی کلاچ مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۷۸-۹۲۲۴۶-۲۰۱۴ به شماره موتور LC152FMIeFD409628 به شماره شاسی NC55#e125P8911207 مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۹۲۰۱۸۸۱۱۶</p>
<p>سند و برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۳۱ سفید روغنی مدل ۹۴ به شاره انتظامی ۱۷۴-۱۳۲۲۲-۵۳ شماره شاسی ۱1100E1012142 ایران ۳۲۲۲-۵۳ و شماره موتور 5091764 مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱۳۹۲۰۱۸۸۱۳۱/۱</p>	