

## فرزندم! به غریبه‌ها اعتماد نکن



مریم تریابی

فقط برای چند لحظه سرش را بر می‌گرداند تا و بترین چشم‌نواز فروشگاه را ببیند. سو گرم تماشای مانتوهای و بترین است و برای چند لحظه محو تماشای یک مانتوی زیبا می‌شود و به این فکر می‌کند که با حقوق این ماه خود می‌تواند این مانتوی زیبا و گرانتقیمت را بخرد یا نه؟ از فکر و خیال خارج می‌شود و تصمیم می‌گیرد به راه خود ادامه دهد. رو بر می‌گرداند ولی او نیست. هر چه این طرف و آن طرف را می‌گردد

مرگ فقط برای همسایه نیست

قطعا هستند والدینی که هیچ‌گاه تجربه گم کردن فرزندانشان را حتی برای چند لحظه نداشته‌اند. اما پدر و مادرهایی که این لحظات تلخ و مستأصل بودن را تجربه کرده‌اند می‌توانند حال آن پدر و مادری را که کودک خود را به هر شکلی گم کرده‌است درک کنند. چندی است اخبار گم شدن و روده شدن کودکان سر خط خبرهای رسانه‌های ما شده است. خبرهای ناگواری که قلب افراد جامعه را به درد می‌آورد. طفل معصومی که همراه با ماشین پدر در زده می‌شود. کودکی که در مسیر خانه ربه می‌شود. مرد همسایه که آشنای قدیمی است با وعده کودک را فریب می‌دهد. ... اتفاقات ناگواری که صفحات حوادث روزنامه‌ها را پر می‌کند و ما همیشه با این تفکر که این اتفاق‌ها فقط برای دیگران می‌افتد آنها را می‌خوانیم یا در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کنیم. ضربالمثل «مرگ برای همسایه است» مصداق مردم ماست. هیچ وقت فکر نمی‌کنیم که فقط یک غفلت چند ثانیه‌ای می‌تواند یک فاجعه را رقم بزند. همیشه به خود مغرور هستیم ما حواسمان بسیار جمع است و دیگرانی که مصیبتی برایشان نازل شده است را مورد شمات قرار می‌دهیم.

**خودمراقب‌ها هوای دیگران را هم دارند**

## حواست به خودت باشد، همین!

حسین گل‌محمدی

برای چندمین بار است که پنجره‌ها و تمام‌شیرهای آب و گاز خانه را چک می‌کنند تا از بسته بودن آنها مطمئن شود. بقیه افراد خانواده داخل خودر و منتظر او هستند تا بیاید و به قصد سفر، راهی جاده شوند. این چک کردن‌های چندین باره او، همه را کلافه و عصبانی کرده است ولی ا رفتار دست خودش نیست و غیر ارادی همیشه نگران سلامتی خود و اعضای خانواده است. همیشه نگران است که مبادا فراموش کرده باشد در ی را ببندد و این نیستن، در نبود او برای خانه خطر ساز شود. این حس مراقبت از خود و عزیزانش و رعایت نکات ایمنی باعث شده است که خانواده به او پرچسب یک آدم وسواسی را بزنند ولی او معتقد است که این رفتار اصلاً یک رفتار وسواسی نیست، بلکه او بیشتر از بقیه نگران سلامتی خانواده است بنابراین بیشتر از بقیه مراقب همه چیز است و نکات ایمنی را بیشتر از بقیه رعایت می‌کند. در واقع او یک رفتار خودمراقبتی دارد.



این را فراموش می‌کنیم که حادثه خبر نمی‌کند و ممکن است یک روز این اتفاق برای ما هم رخ دهد. بنابراین نه خود نکات مراقبت از فرزندان را یاد می‌گیریم و رعایت می‌کنیم و نه به فرزندان نحوه مراقبت از خودشان را آموزش می‌دهیم، چون فکر می‌کنیم «مرگ فقط برای همسایه است».

**کودکان را آموزش دهیم**

آمار گم شدن و دزدیده شدن کودکان در دنیا بسیار بالاست. در کشور ما نیز به رغم تلاش‌های صورت گرفته در جهت حفظ امنیت اجتماعی در جامعه، باز هم شاهد کودک‌آزاری و کودک‌ربایی هستیم. بی‌شک بخشی از مسئولیت ایجاد امنیت اجتماعی بر عهده ارگان انتظامی کشور است، اما بخش بسیار عمده آن بر دوش والدین است. ما به عنوان کسانی که نقش والدین را در خانواده بازی می‌کنیم باید به فرزندانمان، مراقبت از خود را از همان کودکی آموزش دهیم. این آموزش مراقبت از کودکی در بزرگسالی به بالا رفتن اعتماد به نفس فرزندانمان بسیار کمک کرده و بسه آنها کمک می‌کند در برابر خطرات از خود مراقبت کنند.

باید به فرزندانمان اگر ساعاتی را در خانه تنها هستند یاد دهیم که تلفن‌ها را جواب ندهند و در خانه را روی

هیچ کسی باز نکنند. در مکان‌های شلوغ و عمومی با غریبه‌ها صحبت نکنند. حتی اگر غریبه‌ای پیغامی از طرف ما برای آنها داشته باشد باز هم توجهی نکنند. به یاد بدهیم اگر غریبه‌ای به آنها نزدیک شد و قصد داشت به زور او را با خود ببرد جیبغ و فریاد بزند و تلاش کند از او بگریزد. حتی برخی از روانشناسان کودک توصیه می‌کنند که «به کودک خود پیاموزید که در این شرایط فریاد بزند و بگوید: این پدر من نیست یا این زن مادر من نیست». به آنها یاد بدهیم که از دست هیچ غریبه‌ای خود را با اسباب بازی نگیرند. با تمام این هشدارهایی که در باب افراد غریبه به فرزندانمان می‌دهیم اما نباید بگوییم که برخی از تعرض‌ها و دزدیده شدن‌ها توسط افراد آشنا و فامیل انجام می‌شود، پس باید فرزندانمان را نسبت به رفتارهای غیر معمولی که از دوست و آشنا سر می‌زند هوشیار کنیم.

ما والدین باید یاد بگیریم کودک خود را در هیچ زمان و در هیچ مکانی، تنها و بدون مراقب رها نکنیم.

شماره تلفن‌های ضروری مانند ۱۱۰ را به کودک خود بیاموزیم. کار کردن با تلفن‌های کارتی یا سکه‌ای را به کودک خود بیاموزیم. برای کودک خود توضیح دهیم خودمراقبتی یعنی اعمالی که فرد انجام می‌دهد تا ایمن و تندرست بماند، از سلامت جسمی خود نگهداری کند، نیازهای اجتماعی و روانی خود را برآورده سازد، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کند، ناخوشی‌ها و وضعیت‌های مزمن را بهبود بخشد و از سلامت خود محافظت کند. افرادی که رفتار خودمراقبتی دار ند همیشه به صورت دلایل ساده در دیگران هستند. این افراد شاید هیچ آموزشی در زمینه مراقبت از خود و دیگران ندیده باشند اما به صورت ذاتی مراقب همه چیز هستند تا اتفاقی برای کسی نیفتد. حس مسئولیت برای حفظ سلامت خود، خلواده و نزدیکان در این افراد بسیار بالاست. تا به حدی که این افراد حتی مراقب فرزندان و سالمندان و غمناکان خود نیز هستند.

در واقع یکی از ویژگی‌های خودمراقب‌ها، مراقبت از دیگران است.

خودمراقبتی به زبان ساده یعنی مراقب خود باشیم که بیمار نشویم،

رفتار‌های پرخطر نداشته باشیم، نکات ایمنی را رعایت کنیم تا سلامت بمانیم، در روابط اجتماعی مراقب رفتار و گفتار خود باشیم. این موارد و هزاران مورد دیگر که باعث می‌شود ما در زندگی فردی از لحاظ جسمی و روحی و روانی سالم باشیم خودمراقبتی است. در واقع یک عمر زندگی سالم و شاد در گرو این خودمراقبتی است. در جامعه کنونی ما افرادی که خلق و خوی خودمراقبتی را به طور کامل نداشته باشند تعدادشان زیاد نیست. همین بالا بودن آمار تلفات ناشی از تصادف، خفگی بر اثر نشت گاز، انفجار و آتش‌سوزی بر اثر اتصال سیم‌های برق و ابتلا به بیماری‌های واگیر، روابط اجتماعی بیمار و دروغ و ریا و غیره همگی نشان از بی‌احتیاطی و اهمیت ندادن به سلامت و زندگی شاد و سالم و در یک کلام فقدان خودمراقبتی است. نکته جالب هم در اینجاست که همیشه مرگ‌هایی که ناشی از بی‌احتیاطی فرد بوده است را گردن تقدیر و قسمت می‌اندازیم. اما این خود فرد است که اگر نکات ایمنی را رعایت کند کمتر آسیب می‌بیند. از سوئی اگر ما به روابط سالم خود با دیگران اهمیت بدهیم، دروغ نگویم، سر همکار و فامیل و آشنای خود کلاه نگذاریم، ریا نکنیم، ثروت و دارایی خود را به رخ دیگران نکشیم هیچ‌گاه در زندگی اجتماعی و فردی خود دچار مشکل نمی‌شویم و اگر هم مشکلی در زندگی داشته باشیم با آرامش حل می‌کنیم. مراقبت از خود شامل خودمراقبتی جسمی، خودمراقبتی عاطفی و هیجانی،



**خودمراقبتی به زبان ساده یعنی مراقب خود باشیم که بیمار نشویم، رفتارهای پرخطر نداشته باشیم، نکات ایمنی را رعایت کنیم تا سلامت بمانیم، در روابط اجتماعی مراقب رفتار و گفتار خود باشیم. این موارد و هزاران مورد دیگر که باعث می‌شود ما در زندگی فردی از لحاظ جسمی و روحی و روانی سالم باشیم خودمراقبتی است**

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



**حادثه خبر نمی‌کند. در هنگام پاساژگردی یا گاردش و پیک‌نیک آنقدر گرم صحبت با دوست و همراه خود نشویم که فرزندان خود را فراموش کنیم. در سفرها و پیک‌نیک‌ها حتما فرزندانمان همراه خودمان باشند. مثل آن پدر و مادری نباشیم که چند سال پیش فرزندانشان را به خیال آنکه در ماشین همسفرشان است در کوه‌های سرد تنها رها کرده و آن طفل تنها به دلیل بی‌خیالی والدینش از سرما یخ زد و مرد. بیایید با رعایت تمام نکات ایمنی، آرامش را برای خود و خانواده خود به ارمغان بیاوریم**

**خردسالشان را اطلاع می‌دهند و از آنها برای پیدا کردن فرزندان طلب کمک و یاری می‌کنند. حتی برای چند لحظه نمی‌تواند خود را از شر عذاب وجدان و بی‌اعتمادی که مر تکب شده است نجات دهد. تمام مدت در حال گریه و ضجه زدن است. به هر دری می‌زند شاید فایده‌ای داشته باشد. روزهای پراضطراب می‌گذرند و هیچ خبری از جگر گوشه‌شان نمی‌شود. چند ثانیه غفلت و حالا او مانده است و یک عمر پشیمانی....**

ک چگونه غریبه‌ها سعی می‌کنند آنها را فریب داده یا آنها را به سمت خود جلب کنند. برای مثال ممکن است آنها را تهدید کنند یا از آنها بخواهند که برای پیدا کردن گر به یا کیوترشان آنها را همراهی کنند. به آنها آموزش دهیم که هیچ‌گاه به غریبه‌ها برای یافتن گمشده‌شان کمک نکنند. همچنین به کودکان پیاموزیم که وقتی غریبه‌ای به آنها نزدیک شد به سرعت از وی دور شده و از پدر یا مادر خود کمک بخواهد. اجازه ندهیم فرزندانمان از زورآ آتشان در مکان‌های شلوغ و عمومی استفاده کنند. این زورآلات انگیزه‌ای برای دزدیده شدن آنها است.

و در آخر این نکته را فراموش نکنیم که حادثه خبر نمی‌کند. در هنگام پاساژگردی یا گردش و پیک‌نیک آنقدر گرم صحبت با دوست و همراه خود نشویم که فرزندان خود را فراموش کنیم. در سفرها و پیک‌نیک‌ها حتما فرزندانمان همراه خودمان باشند. مثل آن پدر و مادری نباشیم که چند سال پیش فرزندان را به خیال آنکه در ماشین همسفرشان است در کوه‌های سرد تنها رها کرده و آن طفل تنها به دلیل بی‌خیالی والدینش از سرما یخ زد و مرد. بیایید با رعایت تمام نکات ایمنی، آرامش را برای خود و خانواده خود به ارمغان بیاوریم.

### شکارچی‌های آنلاین در کمین فرزندان ما

کسری محمدیان

**کودک مضطرب و نگران از اینکه پدر و مادرش موضوع را متوجه شوند هر روز بیشتر از روز قبل در خود فرو می‌رفت و گوشه‌گیر می‌شد. چند وقتی بود در بازی آنلاینی که انجام می‌داد با غر بیبه آنلاینی آشنا شده بود که با او در تالار گفتمان این بازی، چت می‌کرد. او ابتدا تصور می‌کرد فردی که با او چت می‌کند مثل خود او یک کودک است ولی بعد از گذشت مدتی متوجه شد که او یک بزرگسال است. غریبه آنلاین در بیسن صحبت‌هایش از واژه‌هایی استفاده می‌کرد که در او حس بد همراه با ترس را ایجاد می‌نمود. برای او عکس‌هایی می‌فرستاد که او را شرمگین می‌کرد. تهدیدش کرده بود که حق ندارد کسی را در جریان این گفت‌وگوها قرار دهد، در غیر اینصورت او را در مسیر مدرسه به خانه که می‌داند کجاست، می‌دزدد. والدین کودک وقتی متوجه رنگ‌پردگی واضطراب کودکشان شدند از طرق مختلف تلاش کردند تا علت را جو یا شوند. در نهایت با دادن اطمینان و حس امنیت به کودک خود دلیل تمام احوالات بد فرزندان را متوجه شدند و مراتب را به مقامات انتظامی اطلاع داده و**

**از آنها کمک خواستند. این اتفاق و هزاران اتفاق مشابه به ما هشدار می‌دهد که باید از فرزندانمان در برابر غریبه‌های آنلاین مراقبت کنیم.**

**تیغ دو دم اینترنت**

تکنولوژی‌های ارتباطی و اینترنت و پیشرفت‌های هر روزه آن و همچنین تغییر سبک زندگی، وابستگی بسیاری را به ابزارهای ارتباطی نوین در بین افراد جامعه ایجاد کرده است. امروزه بسیاری از فعالیت‌های روزمره مردم از طرق اینترنت به دلیل راحتی و در دسترس بودن آن انجام می‌شود. از خریدهای اینترنتی تا به اشتراک گذاشتن تصاویر و عکس‌های شخصی در صفحات شبکه‌های اجتماعی و همچنین پیدا کردن دوستان قدیمی و راندا نازی گروه‌های مختلف دوستی و چت کردن یا یکدیگر همگی از دستاوردهای اینترنت است. اینترنت راه‌های ارتباطی در

پیشرفت‌های هر روزه آن و همچنین تغییر

سبک زندگی، وابستگی بسیاری را به ابزارهای ارتباطی نوین در بین افراد جامعه ایجاد کرده است. امروزه بسیاری از فعالیت‌های روزمره مردم از طرق اینترنت به دلیل راحتی و در دسترس بودن آن انجام می‌شود. از خریدهای اینترنتی تا به اشتراک گذاشتن تصاویر و عکس‌های شخصی در صفحات شبکه‌های اجتماعی و همچنین پیدا کردن دوستان قدیمی و راندا نازی گروه‌های مختلف دوستی و چت کردن یا یکدیگر همگی از دستاوردهای اینترنت است. اینترنت راه‌های ارتباطی در



**پیشگیری از طریق آموزش**

در این میان اما والدین باید بسیار آگاهانه با فرزندان خود عمل کنیم. نکته اول اینکه هیچ‌گاه نگویم: «فرزند من از آن بچه‌ها نیست که...» آن‌بچه‌ها دقیقاً منظور چه نوع بچه‌ای است؟ هر کودک با نوجوانی می‌تواند اشتباه کند یا در معرض خط خطر جدی ناخواسته قرار بگیرد. پس نسبت به فرزند خود واقع بین باشیم. نکته دوم اینکه، در عصر تکنولوژی و برتاب ماهواره و فضا، کودک و نوجوان خود را نمی‌توانیم از نعمت اینترنت محروم کنیم. تبلت، موبایل و آپ‌ناب را هم نمی‌توانیم از دسترس او دور نگه‌داریم، صرفاً به این دلیل که نگران سلامت روح روان او هستیم. پس محروم کردن راه صحیحی نیست و نتیجه‌ای غیر از حریص کردن آنها ندارد. بهتر است با فرزندانمان رابطه صمیمی و دوستانه‌ای داشته باشیم. حس اعتماد ایجاد شده بین ما و فرزندان می‌تواند رابطه‌های بسیاری از مشکلات پیش آمده باشد. با فرزندان خود در مورد سوءاستفاده‌های اینترنتی صحبت کنیم و به آنها بگوییم در زمانی که با چنین مشکلاتی مواجه شدند، با مادر میان بگذارند. برای آنها شرح دهیم که سوءاستفاده اینترنتی یک مشکل رایج است، این کار باعث می‌شود که او تصور نکند که تنها شخص اوست که دچار اشتباه شده است.

باید به‌طور محسوس و در مواردی نامحسوس شبکه‌های اجتماعی که فرزندان در آن فعال است را کنترل و افرادی که در گروه‌های دوستان و قرار دارند را شناسایی کنیم. در این باره بهتر است از نرم‌افزار کنترل و نظارت

همیشه تصور می‌شود که خطر و حادثه به صورت فیزیکی و قابل لمس برای عزیزان ما اتفاق می‌افتد. درحالی‌که آزار و اذیت‌های بسیاری از طریق اینترنت صورت می‌گیرد. باید گفت که آزار و خشونت‌های سایبری بیشتر از هر روز کودک و نوجوان مسا را تهدید می‌کند.