

سبک همدلی



چند ساعت بدون گوشی، استوری و دابشمش

شب یلدا نسل نژاده را پای زندگی بنشانیم

یلدا نزدیک است. بلندترین شب سال که تاریکی یک دقیقه بیشتر طول می کشد و برسی ما ایرانی‌ها حال و هوای خاصی دارد. بوی دورهمی و صله رجم می دهد. بوی نخودچی کشمش‌های مامان بزرگ و قل‌قل سمورهای نفتی. حس کرسی و داستان‌های شاهنامه که پدر بزرگ‌ها بهتر از هر نقالی بلندند تعریفش کنند. یلدا نه انار است، نه تخمه و نه هندوانه‌ای که از قبل قايم کردیم تا به یلدا برسد. یلدا یعنی یک دقیقه بیشتر کنار هم بودن. بیشتر غم دیگری را خوردن. کاش به این نسل پرستگار اصل فلسفه یلدا را بیاموزیم. کاش این فاصله‌ای را که هر روز بیشتر می شود کم کنیم. آنها را با خانه مامان بزرگ آشتی بدهیم. آنها را چند ساعت از گوشی و استوری و دابشمش دور کنیم. آنها را بنشانیم پای خود زندگی. یلدا برای این نسل تنها، خود کلاس درس است. اسما! بیاید متحول شویم. دور از هیاهو و هر بریز و بپاش اضافی که به هر دلیلی خودش را به آیین باستانی ما چسبانده، راز یلدا را از سینمایش بیرون بکشیم. خیلی سال است نه برفی هست و نه کرسی‌ای. ما فقط ادایش را خوب در می آوریم. اسما! کاش ادا

مرضیه بامیری

والدانه



کودکان سندروم داون را از حق حیات محروم نکنیم

آنان برای زندگی کردن آهسته گام برمی دارند

یکی از ترس‌های جدی که در پی سیاست‌های تحدید جمعیت برای خانواده‌ها ایجاد شده است، تولد فرزندان مبتلا به سندروم داون است. هرچند هر تفاوتی با اکثریت، می تواند مسائلی را ایجاد کند و بیماری‌های ژنتیکی بیماری‌های در دناک و پرزحمتی هستند. اما سیاست کشتن این افراد در خلال جریان غربالگری یا سلفق قانونی و غیرقانونی رفتاری غیراخلاقی است. دانش پزشکی و روانشناسی، برای بهبود و سلامتی ایجاد شده‌اند و نمی توانند در مورد زندگی و مرگ دیگران تصمیم بگیرند. تصمیم گیری در مورد حذف فرزندان و پیش‌رونده، قدرت عقله را در افراد مبتلا به سندروم داون افزایش می دهد. روش درمانی تمرینات مقابله‌ای پیش‌رونده منجر به بهبود معنادار تعادل می شود. علاوه بر آن، مطالعات انجام شده اثر افزایش قدرت با استفاده از تمرینات قدرتی بر سرعت راه رفتن، توانایی پودن، پریدن، فعالیت عملکردی، طول گام، ذخیره انرژی و غیره را تأیید کرده‌اند.

مدارس فر اگیر، محله محور و مهارت محور، مراکز آموزشی هستند که آموزش‌های مرسوم را بر اساس نهضت عادی سازی و با دامنه وسیعی از فعالیت‌های مورد نیاز جامعه حمایت کرده و فرصت‌های برابر را برای رشد و ارتقای یادگیری دانش آموزان آهسته گام فراهم می‌سازد. در این مدارس تأکید بر یادگیری از طریق تجربه کردن، مسؤلیت پذیری و رشد مهارت‌های زندگی است. از آنجمله به طور خلاصه باید گفت در بحث‌های توانبخشی بیش از آنکه به کمیت یادگیری کودک دقت شود لازم است بر کیفیت و ایجاد علاقه در کودک تمرکز شود. در این راستا می توان از فناوری‌ها در آموزش نوین کمک گرفت و قرار دادن در جهت رویکرد خانواده محور که بر اهمیت خانواده و نقش خانواده در توانبخشی کودک با نیازهای ویژه تأکید دارد تا هم کودک و هم خانواده با احساس مثبتی به جلو حرکت کنند.

کارشناس ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه تهران

سبک مراقبت

اگر متوجه شدیم فرزندمان سیگار می کشد چه کنیم؟

نه به دود!

نیره محمودی
مقطع راهنمایی (با به تعبیر نظام آموزشی امروز، دوره متوسطه اول) آغاز بسیاری از تغییرات اجتماعی، فیزیکی و عاطفی در نوجوانان است. بچه‌ها بر اساس آنچه دوستانشان می‌گویند و انجام می‌دهند، رفتار می‌کنند. بنابراین بسیار مستعد

تصمیم‌گیری‌های بد و خطرناک هستند. یکی از این رفتارها بد که عواقبی غیرقابل کنترل دارد، سیگار کشیدن است. در مدرسه ابتدایی و اوایل دوره راهنمایی کودکان هرگز سیگار را امتحان نکرده‌اند. کودکان در این سن می‌گویند که هرگز سیگار نخواهند کشید و معمولاً به این حرف اعتقادی راسخ دارند. اما با افزایش سن و رسیدن به دوران نوجوانی این طرز فکر گاهی تغییر می‌کند. بر اساس آمارهای رسمی اکثریت قریب به اتفاق افراد سیگاری بالغ قبل از ۱۸ سالگی شروع به کشیدن سیگار می‌کنند و بسیاری از آنها حتی قبل از پایان دبیرستان به سیگار کشیدن معنادار می‌شوند. سؤال این است: والدین چگونه می‌توانند از این روند جلوگیری کنند و مقابل فرزندگی سیگار می‌کشند، چه رفتاری باید داشته باشند؟ در این نوشته چند توصیه برای والدین داریم.

۱ الگوی خوبی باشید

سیگار کشیدن در میان نوجوانانی که والدینشان سیگار می‌کشند، شایع‌تر است. اگر سیگار می‌کشید، آن را ترک کنید. تلاش کنید روش‌های ترک سیگار را یاد بگیرید و آنها را به اجرا در آورید. جلوی نوجوان خود سیگار نکشید و مواد دخانی را اطراف خانه نگیرید. به نوجوان خود توضیح دهید که چقدر از سیگار کشیدن خود ناراضی هستید، ترک کردن آن چقدر دشوار است و تا زمانی که برای همیشه سیگار را ترک نکرده‌اید، به تلاش خود ادامه خواهید داد.

۲ جاذبه سیگار را درک کنید

سیگار کشیدن نوجوانان می‌تواند نوعی سرکشی یا روشی برای پذیرش در یک گروه خاص از دوستان باشد. نوجوانان ممکن است برای اینکه میان همسالان خود جذاب جلوه کنند یا خود را مستقل نشان دهند، سیگار بکشند. از آنها بپرسید که در مورد سیگار کشیدن و استفاده از سیگارهای الکترونیکی (ویپ) چه می‌دانند و اینکه آیا هر یک از دوستان نوجوان شما سیگار می‌کشند یا وپ می‌کشند. با نوجوان خود در مورد اینکه چگونه شرکت‌های دخانیات سعی می‌کنند بر ایده‌های سیگار کشیدن تأثیر بگذارند، صحبت کنید. مثلاً از تبلیغات با قرار دادن محصول در دست بازیگران اصلی فیلم‌ها بگویند. اینکه شرکت‌های تولیدکننده سیگار این تصور را ایجاد می‌کنند تا سیگار کشیدن جذاب و متفاوت جلوه کند.

۳ با قاطعیت نه بگویید

شاید تصور کنید که فرزندتان نکته‌ای را که شما می‌گویید نمی‌شنود، اما در هر صورت آن را بیان کنید. به نوجوان خود بگویید که سیگار کشیدن ممنوع است. عدم تأیید شما بیشتر از آنچه فکر می‌کنید تأثیر خواهد داشت. همچنین ابزارهایی را که نوجوان برای امتناع از سیگار نیاز دارد در اختیارشان قرار دهید. یکی از این ابزارها نه گفتن و دوری از جذابیت کاذب است. با آنها نحوه برخورد با موقعیت‌های اجتماعی دشوار را تمرین کنید. ممکن است به همین سادگی باشد که بگویید: «نه ممنون. من سیگار نمی‌کشم.»

۴ فراتر از سیگار فکر کنید

نوجوانان اغلب فکر می‌کنند که سیگارهای الکترونیکی و قلیان، کمتر از سیگارهای سنتی مضر یا اعتیادآور هستند اما همه آنها خطراتی برای سلامتی دارند. سیگارهای الکترونیکی وسایلی هستند که با باتری کار می‌کنند و مایعی را گرم می‌کنند (معمولاً اما نه همیشه حاوی نیکوتین) و آن را به بخار قابل استنشاق تبدیل می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که سیگارهای الکترونیکی باعث می‌شود که کاربران مواد شیمیایی باقی‌مانده مضر را استنشاق کنند. سیگارهای الکترونیکی همچنین می‌توانند نوجوانان را به نیکوتین‌گره و زبند و استفاده از محصولات تنباکو را عادی جلوه دهند که می‌تواند منجر به استفاده از سیگار شود.

۵ به فرور نوجوان خود متوسل شوید

به نوجوان خود یادآوری کنید که سیگار



سیگار کشیدن در میان نوجوانانی که والدینشان سیگار می‌کشند، شایع‌تر است. جلوی نوجوان خود سیگار نکشید و مواد دخانی را اطراف خانه نگیرید. به نوجوان خود توضیح دهید که چقدر از سیگار کشیدن خود ناراضی هستید و تا زمانی که برای همیشه سیگار را ترک نکرده‌اید، به تلاش خود ادامه خواهید داد.

۸ آینده را یادآور شوید

نوجوانان تصور می‌کنند که اتفاقات بد فقط برای افراد دیگر رخ می‌دهد. از عزیزان، دوستان، همسایگان یا افراد مشهوری که به بیماری‌های مرتبط با دخانیات مبتلا بوده‌اند، به عنوان نمونه‌های واقعی آسیب مصرف دخانیات نام ببرید. این نوع مثال‌ها برای آنها ملموس‌تر خواهند بود.

۹ درگیر شوید

فعال بگردید. در گروه‌های محلی و مدارس برای پیشگیری از سیگار کشیدن شرکت کنید. از تلاش‌ها برای عاری کردن مکان‌های عمومی و افزایش مالیات بر محصولات دخانی حمایت کنید. با نوجوان خود زودتر صحبت کنید و اغلب در مورد خطرات سیگار کشیدن و استعمال دخانیات با آنها گفت‌وگو داشته باشید. پرهیز از سیگار کشیدن کار دشواری است. این پرهیز باید تا پایان عمر با آنان باشد. بهترین زمان برای آموختن این رفتار دوران نوجوانی و جوانی است.

یک روز معمولی

یک دقیقه وقت اضافه



او را در کافه دیدم. سفارش کیک و قهوه دادیم. نشستیم و با هم گپ زدیم. از هر دری گفتیم و او بیشتر. بی‌حاشیه و ناگهانی رفت سر اصل مطلب. در چشم‌هایم زل زد و پرسید: «بیا من می‌ایم»

هم که پسر خوب و عاقلی بود و بهترین گزینه برای خوشبخت کردنم. همه بدون اینکه کلامی به زبان بیاورند در دلشان خوشحال بودند و انگار از این عشق باخبر بودند. فرمای آن روز فراز دنبالم آمد. با هم رفتیم خرید کردیم و تمام تیمرز را کنار هم بودیم. حسن عجیبی بود. تادیروز فراز پسر خاله بود و حالا مثل یک عاشق مقابلم و من تمام احساس‌هایم دچار دوگانگی و شوک شده بود. اصرار داشت زودتر عقد کنیم ولی وقت نبود. فقط یک شب پلدا را برای کنار هم بودن وقت داشتیم و مامان بزرگ از مدت‌ها قبل برای این دورهمی وعده گرفته بود. هنوز خیلی از اقوام خیر نداشتند و ماقرار بود عادی رفتار کنیم. فراز همین که به او قول مساعد داده بودم دلش قرص شده بود و قول داد در اولین فرصت برای عقد به ایران برگردد. شب همه خاله‌مادر بزرگ جمع بودیم. خیلی از اقوام نزدیک را فقط همان شب می‌دیدیم. آن‌هم به لطف سفره پر مهر مادر بزرگ. مامان همان صبح ماجرای من و فراز را برایش گفته و او هم موافقتش را اعلام کرده بود. مهمان‌ها آمدند و شب‌نشینی آغاز شد. برای فراز دل‌کنند سخت بود و غیرمعمولی برسم و وارد مرحله‌ای جدید و دل‌انگیز در زندگی‌ام شوم.

چشم‌ریزی حواله من با فراز می‌کرد. می‌خواستیم تا بر گشت دیوار‌هاش همه چیز چراغ خاموش پیش برود و کسی باخبر نشود ولی مامان بزرگ زحمتش را کشید، بسته سورپرایزش را رو کرد و به همه اعلام کرد: «مسال یلدا یک عروس داماد خوشگل و خوشبخت داریم». داشتیم از خجالت آب می‌شدم ولی او کار همه را آسان کرد. همه وقتی شنیدند، مستم آمدند، مرا بوسیدند و تبریک گفتند ولی این همه شور و ذوق برایم غیرعادی بود. هنوز که خبری نبود و فقط یک خواستگاری انجام شده بود. گفتیم: «ممنونم از همه، ولی فعلاً خبری نیست. فراز داره میره سفر و تا برگرد هیچ اتفاقی نمی‌افته». مامان بزرگ با مامان همدست شده بود. هر دو شیفت‌شان گل کرده بود. همین که این حرف‌ها را گفتیم، انگار که از قبل هماهنگ شده باشند، لیخن‌دی زدند و گفتند: «خب این کار چاره داره». و در یک چشم به هم‌زدن بساط عقد کنار راه انداختند. ساعتی بعد همه چیز در لوج سادگی و صمیمیت فراهم شد. حتی عاقد را هم خبر کردند و ما در یک دقیقه وقت اضافه شب پلدا پای سفره عقد نشستیم. فکرش را هم نمی‌کردم در یک روز معمولی به یک شب خاطر‌انگیز و غیرمعمولی برسم و وارد مرحله‌ای جدید و دل‌انگیز در زندگی‌ام شوم.