

یادداشت

بخش دوم

خانواده‌ای بدون استرس داشته باشیم



بدری السادات بهرامی/ روانشناس

در بخش نخست، نکاتی پیرامون داشتن خانواده‌ای عاری از استرس مطرح شد و در ادامه به بررسی نکاتی دیگر می‌پردازیم. این مساله بسیار مهم است که خانواده‌ها یاد بگیرند نگرش سالم به زندگی را به فرزندان‌شان بیاموزند و سعی

کنند که آنها سالم و باانگیزه بزرگ شوند؛ نه اینکه تلاش‌شان براین باشد که آنها به هر قیمتی به اهدافی دست یابند که والدین‌شان داشته و ناکام مانده‌اند. خانواده‌ها برای موفقیت در این مسیر، ابتدا باید فرزندان‌شان را کشف کنند و توانمندی‌های هر کدام از آنها را جداگانه ببینند و استعداد‌های آنها را پیدا کنند. پدر و مادرها باید بدانند که فرزندان‌شان، ترکیبات ژنتیکی خودشان هستند و نمی‌توانند انتظار زیادی از آنها داشته باشند. آنها باید فرزندان‌شان را همان گونه که هستند، دوست داشته باشند و بپذیرند و توقعات واقع‌بینانه‌ای برحسب ترکیب ژنتیکی و تاثیرات محیطی که برای آنها فراهم کرده‌اند، از آنها داشته باشند.

مساله دوم این است که والدین سعی کنند محیط آرامی را برای فرزندان‌شان فراهم کنند و همان گونه که روابط خصوصی را از آنها پنهان می‌کنند، دعوها و مشاجره‌های خود را هم از آنها پنهان کنند و به خاطر داشته باشند تاثیر دعوای پدر و مادر در حضور فرزندان به اندازه داشتن روابط زناشویی در حضور آنها آسیب‌زننده است، پس لطفا در حضور فرزندان دعوا نکنند. بنابراین اگر قرار است خانواده‌ها فرزندی‌ای بدون استرس وارد جامعه کنند باید سه مرحله را طی کنند. ابتدا نگرش سالم به زندگی را به آنها بیاموزند، دوم اینکه فرزندان‌شان را واقع‌بینانه و همان گونه که هستند، بپذیرند و اهدافی را که برای آنها قرار می‌دهند متناسب با واقعیت‌هایی چون استعدادها و توانمندی‌های او و اثرات ژنتیکی و تربیتی او باشد. محیط خانواده باید محیطی شاد و آرامش‌بخش باشد تا فرزندان برای رسیدن به خانه لحظه‌شماری کنند. اما درحال حاضر که پدر و مادر هر دو شاغل هستند، فرزندان وارد خانه‌هایی می‌شوند که خالی از پدر و مادر هستند یا دنیایی مجازی خلأ خود را پر می‌کنند که این هم بخشی از استرس‌های نسل امروز است. به‌عنوان مثال کودکی را در نظر بگیرید که در یکی از روستاهای محروم زندگی می‌کند و به اینترنت هم دسترسی دارد. او از طریق شبکه‌های اجتماعی به زندگی‌های تجملاتسی و دروغین نگاه می‌کند اما همین دنیای دروغین، به کودکی که در یک روستای محروم دورافتاده زندگی می‌کند، یک زندگی زانمایش می‌دهد که چون نمی‌تواند آن را داشته باشد، انگیزه و انرژی زندگی را از او می‌گیرد. توجه داشته باشید که دنیای مجازی هم مزایای خیلی خوبی دارد مانند اطلاع‌رسانی و هم اینکه مشکلات عدیدها ی را ایجاد می‌کند.

با وجود شاغل بودن پدر و مادرهای امروزی، فرزند خانواده زمان زیادی را در خلوت در فضای مجازی سپری می‌کند. پس از ورود اعضای خانواده به خانه هم هرکدام به دنبال کاری می‌روند و دیگر فضای گرمی در خانواده‌ها وجود ندارد. قدیم‌ترها، اعضای خانواده در ساعت‌های خاصی از روز دور هم جمع می‌شدند و همین، گرمای خاصی به خانواده می‌بخشید. حالا دیگر خبری از نشست‌ها و دورهمی‌ها نیست و تقریبا برای خوردن چای و عصرانه هم دور هم جمع نمی‌شوند. هرچه خانواده مرفه‌تر، وضعیت اسفناک‌تر است؛ چراکه معمولا هر اتاق به اندازه کافی مجهز بوده و دارای تمام امکانات رفاهی است و افراد حتی می‌توانند تنها در مواقع ضروری از اتاق‌شان خارج شوند. اعضای خانواده معمولا در کنار هم غذا نمی‌خورند و هر وقت که احساس گرسنگی کنند، هر فرد جداگانه یا در اتاق خودش غذا می‌خورد. همه اینها عوامل پرفشاری هستند که رذنه‌یات زندگی نسل امروز را تشکیل می‌دهند.

خانواده‌ها باید به مراسم غذا خوردن مقید باشند و سعی کنند حتما وعده‌های غذایی را با هم صرف کنند. مادر صبح‌ها حتما صبحانه آماده کند. صبحانه مفصل‌ترین وعده غذایی است و باید گرم باشد، نه اینکه از سفره صبحانه فقط چای گرم باشد بلکه می‌تواند کثلت، عدسی یا املت تهیه کند. در واقع، مادر باید برای وعده صبحانه ارزش خاصی قائل باشد و بعد از آن اعضای خانواده از خانه خارج شوند. در این بین، وعده نهار خود به خود حذف می‌شود اما خانواده حتما شام را با هم صرف کنند و این گونه نباشد که هر کدام از اعضای خانواده، هر زمانی که احساس گرسنگی کرد غذاایش را بخورد. والدین باید به فرزندان‌شان بیاموزند که زندگی آنقدر کوتاه است که ارزش غصه خوردن، ترسیدن و عصبانیت ندارد. باید شاد زندگی کنند و آن کسی باشد که هستند به‌طوری که خودشان را با کسی مقایسه نکنند، امروزشان را با دیروزشان مقایسه کنند و براساس امروز برای فردایشان برنامه‌ریزی کنند؛ آن زمان است که فرزندی شاد، آرام و صددرصد موفق خواهند داشت.

مهارت خانواده

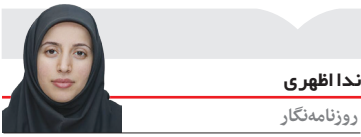


بعد از ازدواج تصور نکنید می‌توانید همسرتان را تغییر دهید. او هم مانند شما فردی بالغ است که شخصیتی مستقل دارد؛ پس مانند خاک رس نیست که بتوانید او را به هر شکلی که می‌خواهید درآورید. برای راحت کنار آمدن با هم باید نیازهای یکدیگر را درک کنید و به آنها احترام بگذارید و هرگز طرف مقابل را مجبور به انجام کاری نکنید که خودتان دوست دارید. ازدواج مرحله‌ای است که در آن باید خودتان را با شرایط و فردی که به‌عنوان همسر انتخاب کرده‌اید وفق دهید، نه اینکه شرایط و فرد جدیدی بسازید.

زندگی

گفت‌وگو با حامد لطفی، معلولی که تکنسین موبایل شد

آینده‌ام را می‌سازم



از وقتی به دنیا آمد، به‌طور مادرزادی از زانو به پایین معلول بود و نمی‌توانست روی پاهای خود بایستد. اوسه برادر و یک خواهر دارد و تنها عضو خانواده است که معلولیت دارد. از همان کودکی خانواده‌اش پناهش بودند و در سختی‌هایی که داشت به آنها تکیه می‌کرد. از ۱۲، ۱۳ سالگی به بعد استقلال فردی‌اش را به دست آورد و تمام کارهای شخصی‌اش را خودش انجام می‌داد. مادرش را سال‌ها پیش از دست داده و پدرش هم در بستر بیماری است. اما این سختی‌ها باعث نشده او زندگی را سیاه و تلخ ببیند و همچنان به راه و تلاشش ادامه می‌دهد. حامد لطفی، جوان ۲۶ ساله‌ای است که به‌رغم معلولیتی که دارد، توانسته برای خودش کار و کاسبی راه بیندازد و زندگی مستقلی بسازد.

او با معلولیتی که داشت، کودکی سختی را پشت‌سر گذاشت. بازی کردن با کودکان هم‌سن و سالش دشوار بود و نگاه‌ها و حرف‌های طعنه‌آمیزی که گاه و بی‌گاه از آنها می‌شنید، ناراحتش می‌کرد و برایش آزاردهنده بود اما باز هم با همه ناملایمات کنار می‌آمد. خودش می‌گوید: «چند سال پیش بود که از طریق یک آگهی با موسسه رعد غدیر آشنا شدم. در آنجا کلاس‌های علمی و کاربردی برگزار می‌شد. ثبت‌نام کردم و مشغول تحصیل در کاردانی رشته مترجمی زبان انگلیسی شدم. از مهر امسال هم وارد مقطع کارشناسی می‌شوم. این رشته را دوست دارم و در کنار کارهایم، گهگاه ترجمه هم می‌کنم. ترجمه‌ها اغلب دانشجویی هستند و فاقتی آنها را انجام می‌دهم و پولی برای آنها نمی‌گیرم.»

اما ورود به رعد، مسیر زندگی‌اش را تغییر داد. در این موسسه که فعالیتش توانمندسازی معلولان است، در کنار کلاس‌های علمی و کاربردی، کلاس‌های فنی و حرفه‌ای هم برگزار می‌شود تا معلولانی که توانایی چندانی برای کار ندارند، با آموختن مهارت‌های لازم بتوانند خوداشتغالی کنند و به اصطلاح گلیم خودشان را از آّب بیرون بکشند؛ اتفاقی که برای حامد افتاد. او در کنار درس خواندن، کلاس‌های رایگان فنی و حرفه‌ای را هم گذراند و حالا برای خودش تکنسین موبایل شده است.

خودش می‌گوید: «من همیشه دست به خراب کردن خوب بود. گوشی‌های ساده و رادیو و تلویزیون را باز و خراب می‌کردم. کلا با کارهای فنی آشنایی و به آن علاقه داشتم و انگیزه‌ای شد تا وارد کلاس‌های فنی و حرفه‌ای شوم. همین علاقه باعث شد حالا برای خودم کار داشته باشم. با اینکه بازار کار خیلی خراب است اما بهتر از هیچی است.» او قبل از گذراندن این دوره‌ها، مانند هر جوان دیگری با گوشی زیاد سروکار داشت و سرآغاز ورودش به تعمیرات موبایل شد. او هفت‌ماهی است به همراه یکی از دوستانش زیرپله‌ای

شنبه ۱۰ شهریور ۱۳۹۷ شماره ۲۵۷۳

۱۶

صاحب امتیاز: دانشگاه آزاد اسلامی **دفتر مدیرمسئول:** ۰۱۶-۶۱۲۴۸۰
تحریریه: ۰۲-۶۱۸۰۱۸۰ ۶۶۷۶۰ **فکسس:** ۰۱-۶۶۷۶۰۴۷-۶۶۷۲۶
روابط عمومی: ۰۴۹۹-۶۶۷۶۰ **سازمان آگهی‌ها:** ۰۱۸ و ۰۴۱-۶۶۴۸۰
چاپ: سازمان چاپ دانشگاه آزاد اسلامی **توزیع فرهیختگان:** ۰۲-۶۶۳۴۸۰
نشانی: خیابان حافظ به‌دلیل دوم حافظ‌رو به‌روی ساختمان بورس ساختمان فرهیختگان طبقه سوم

داستان

حال ما خوب است/ بخش ششم

خطوط

پیام‌نخبیران/ داستان‌نویس

متوجه چگونه رسیدنم به جلوی اولین باجه تلفن نشدم، باید سراغ بعدی می‌رفتم چون هرچه دوروبرش چرخیدم گوشی‌اش پیدا نمی‌شد، انگار یک نفر تشخیص داده لزومی ندارد همه باجه‌ها گوشی داشته باشند؛ باجه دوم حالش بهتر است، اندکی مقاومتش را درمقابل ضرباتی که احتمالا سر، کف‌گرگی، دندان‌یا ی‌آرنج می‌تواند باشد، آزموده‌اند اما وجه چشمگیرش شکلی از سوراخ‌شدگی در صفحه مانیتور سبزنگ آن است که نشان از وقت و حوصله سوراخ‌کننده‌اش دارد، شاید هم می‌خواسته باجه را به اثر هنری آوانگاردی در سطح «چشمه» مارسل دوشان مبدل کند اما به دلیلی نامعلوم پشیمان شده و باقی کار را به سایر هنرمندان سپرده است. وقتی نخستین شماره را می‌گیرم صدای آقایی که انگار بابت موضوعی دلخور است از آن‌سوی خط به‌صورت خودکار پخش می‌شود: «مشترک گرمای کد موردنظر شما در شبکه موجود نمی‌باشد، لطفا مجددا شماره گیری نفرمایید، ابتدا ذهنم روی واژه «نمی‌باشد» گیر می‌کند که آخر تکلیف‌ما روشن نشد «می‌باشد» و «نمی‌باشد» داریم یا نه؟ اگر غلط است پس چ‌ارد این گستره به کار می‌ی‌زند؟ اگر درست است پس چرا می‌گویند غلط است؟ ولی الان وقت این حرف‌ها نیست، دوباره شماره می‌گیرم که صدای می‌گوید: «مشترک گرمای کد موردنظر شما... قطع می‌کنم و همان‌حین که دوباره شماره می‌گیرم با خود می‌گویم: «یعنی این کد دیگه در شبکه موجود نیست؟» که صدا از آن‌سوی خط می‌گوید: «مشترک گرمای گویا شما حرف حساب سرتان نمی‌شود، چندبار بگویم کد موردنظر شما در شبکه موجود نمی‌باشد، به‌علاوه مشترک گرمای، شما قصد دارید با ۱۱۸ تماس بگیرید که مدام ۱۱۹ را می‌گیرید و این کد سابق ساعت گویاست! که مدت‌هاست به ۰۱۱۹ تغییر یافته، اوکی؟ شما شما کاری با «می‌باشد» یا «نمی‌باشد» گفتن مانداشته‌باشید، باسپاس». یک‌باره «ساعت گویا» مرا می‌برده سال‌ها پیش، آن وقت‌ها که تماس گرفتن با ساعت گویا آنقدر روی خوش زندگی بود که روزی چندبار تکرارش کنیم؛ با رفقای بیگی‌مان دور تلفن حلقه بزنیم و هنگامی که آن صدای خودکار با مانتات بهمان می‌گفت: «ساعت چند و چند دقیقه است، طوری از اینکه یک نفر حواسش به همه چیز، حتی به دقیقه‌ها هست، خیال‌مان راحت شود که مثل یک تیم جراحی که بیماری رویه‌موت را به زندگی بازگردانده‌اند بخندن زان رو به یکدیگر رضایت‌مندانه سری تکان بدهیم تا تماس بعدی، حالا انگار برای چند لحظه بخواهم به آن جهان سری بزنم، برای چند لحظه در جهانی که همه چیزش حساب و کتاب دارد دمی بیاساییم، در انتظار شنیدن آن صدای دلنشین شماره ساعت گویا می‌گیرم؛ بووووو، بووووو، بووووو که صدای سرفه‌های ممتدی از آن‌سوی خط به گوش می‌رسد، سرفه‌هایی مثل علامت مرس که عاقبت لابه‌لای یک جای خالی‌اش یانویی می‌گوید: «بفرمایید...» بعد دوباره سرفه، سرفه می‌گویم: «ببخشید مثل اینکه اشتباه گرفتم» می‌گوید: «شماره... کُخ... کُخ... کُجارو... کُخخخخ گرفتید؟» می‌گویم: «ساعت گویا» می‌گوید: «کُخ کُخخخ... درسته» می‌گویم: «اما قیلا... به‌جور دیگه بود» می‌گوید: «پارتور خودکار من خراب شده کُخخخخ... البته به‌زودی کککک درست می‌شه... خودمون ساعتو شفاهی می‌گیرم کُخخخخ... اجازه‌دید... الان می‌گم... کُخخخخخ... ببین، میشه چند ککککخخخ دقیقه دیگه زنگ بزنم...» گوشی تلفن رامی‌گذارم و جلوی باجه تلفن می‌نشینم. طوری آنجای می‌نشینم که اگر یکی از آن‌چارد بشود فردی را می‌بیند که گویی ماجرای زندگی‌اش آن‌طور که در کودکی گمان می‌برده تمام نشده و انگار زیرلب با خودش می‌گوید: «مساله اصلا این نیست». درست‌مثل پایان‌بندی این روایت که هرچه به‌انتظار نزدیک می‌شویم آن نویسنده اجازه نگاشتن آنچه مدنظر داشته‌ام به‌من نمی‌دهد؛ همان نویسنده که نمی‌دانم کیست؟ «من» است و «من» نیست و می‌گوید: «مساله اصلا این نیست»، مگر قرار بود این داستان چگونه تمام شود؟ من می‌خواستم ابتدا با چند جاتماس بگیرم و قضیه حضور تمساح را به آنها اطلاع دهم و آنها نیز باسخی بدهند و قطع کنند؛ مثلا پس از تماس با ساعت گویا، توسط ۱۱۸ راهنمایی بشوم، بعد به آتش‌نشانی تلفن بزنم و بگویم: «آقا... آقا به تمساح هفت‌متری اومده توی خونه من» و اونیز بگوید: «مگه در جریان نوسانات ارزی نیستی؟ دلار گرون شده!...» بعد در ادامه بگویم: «هر وقت خونه‌ات آتیش گرفت یا ما تماس بگیر» و قطع کند. من هم همان‌حین یا بعد از پایان تماس آن شعر «ثالث را بخوانم؛ «خانه‌ام آتش گرفته است، آتشی بی‌رحم، نقش‌هایی را که من بستم به خون دل، بر سر و چشم و در و دیوار، و ای بر من، سوزد و سوزد،» سپس با محیط‌زیست تماس بگیرم و شرح ماجرا بدهم؛ «اونیز بگوید: «جران آب، خشک‌شدن آب رودخانه‌ها، تالاب‌ها... همه اینا باعث میشه که بعد تمساح‌ها وارد خونه‌هایش... اما مگه در جریان نیستی؟... دلار گرون شده!...» و قطع کند؛ که همان نویسنده که نمی‌دانم کیست، «من» است و «من» نیست می‌گوید: «مساله اصلا این نیست»...

فراسو



کادوی کروکودیل برای جشن تولد

یک مرد کالیفرنزیایی زندگی خود را به‌خطر انداخت تا خود را به یک کروکودیل ۵۰۰ پوندی در سواحل توریستی کوبا برساند و یک عکس شگفت‌انگیز از او بگیرد. السداد کوهن این کار را به‌عنوان یک راه ماجراجویانه برای برگزاری جشن تولد ۴۲ سالگی‌اش انتخاب کرده است. به گزارش insid او در این ماجراجویی عکسی شگفت‌انگیز از این کروکودیل با دهان باز و با دندان‌های بزرگ ثبت کرده است. کوهن می‌گوید: «من خوش‌شانس بودم که ۶ ساعت تمام با یک کروکودیل زیرآب شنا کردم و این به من کمک کرد تا عکس‌هایم را کامل کنم.»

را در اینترنت جست‌وجو می‌کنیم که به ما چگونه بازگردنش را آموزش می‌دهد. معمولا برای تعمیر هر گوشی از مشتری مهلت می‌گیرم. حتی تعمیرکاران حرفه‌ای هم باید ویدئوهای جدید تعمیرات گوشی‌های موبایل را مشاهده کنند تا خطایی‌حین تعمیر گوشی‌رخ ندهد. «این تکنسین موبایل معتقد است بسیاری از تعمیرکاران گوشی‌های موبایل تجربه کاری و تعمیری زیادی ندارند و عده‌ای تعمیرکار نیستند بلکه فقط تعویض کارند یعنی فقط قطعات گوشی را تعویض می‌کنند و کاری به تعمیر آن ندارند. حامد، زمانی که به دنبال آموختن تعمیرات موبایل بود، چیزی از این حرفه نمی‌دانست و تنها به دنبال علاقه‌اش رفت. اما در دوره‌هایی که گذراند، به گفته خودش توانست ۹۰ درصد کار را یاد بگیرد. مابقی هم به کار تجربی برمی‌گردد. افراد معلولی که وارد موسسه رعد می‌شوند، دقیقا برای آینده‌ای می‌آیند که به دنبال آن هستند.

این مرکز در توانمندسازی معلولان تاکنون بسیار موفق عمل کرده و توانسته معلولان زیادی را وارد بازار کار کند. پس از پایان دوره‌ها، نام معلولانی که دوره‌های توانمندسازی را گذرانده‌اند، وارد فهرست اشتغال می‌شود تا از این طریق بتوانند شغل مناسب با حرفه‌ای را که آموخته‌اند، پیدا کنند. موسسه هم مشاغل مرتبط با حرفه را به افراد معرفی می‌کند. درواقع، این مسیر که به اشتغال حمایت‌شده معروف است، به توانمندسازی معلولان کمک زیادی کرده و راه را برای اشتغال آنها هموار می‌کند. حامد ورزشکار هم هست و والیبال نشسته را در همان موسسه رعد به‌طور حرفه‌ای دنبال می‌کند. او تاکنون ثابت کرده معلولیت توانسته او را از زندگی دور کند.

بازی کنید

پازل تصاویر پنهان یکی از جذاب‌ترین بازی‌های فکری است، در این بازی دو تصویر در اختیار شما قرار می‌گیرد که باید تفاوت‌های جزئی بین آنها را تشخیص دهید. به گزارش insider اخیرا Gergely Dudás هنرمند مجارستانی یک پازل تصاویر پنهان طراحی کرده که توانسته ذهن مردم در نقاطی از دنیا را به خود مشغول کند. او دو عکس از یک صحنه پیک‌نیک با هفت تفاوت بین آنها ایجاد کرده است. آیا شما می‌توانید این تفاوت‌ها را پیدا کنید؟

