



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه • اجتماعی فرهنگی • سال دوم • شماره ۱۳۰
دی ۱۳۹۹ • قیمت ۲۰ هزار تومان

عدالت اجتماعی در سایه توسعه پایدار





بچه‌های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی‌سرپرست
www.bachehayeaseman.org



○ سال دوم
○ شماره سیزدهم
○ دی ۹۹

نشریه توانبخشی بچه های آسمان
رویکرد نشریه: اجتماعی - فرهنگی - توانبخشی

صاحب امتیاز:

موسسه خیریه بچه های آسمان کامران

مدیر مسئول:

احمد رضا نقابی

سردبیر:

احمد رضا نقابی

گرافیک و صفحه آرایی:

آتلیه طراحی بچه های آسمان

چاپ و نشر:

چاپخانه اسوه هنر

نشانی: قیصریه، بلوار اندرزگو، نبش
اشکستانپور شمالی، پلاک ۴۳، طبقه ۳،

واحد ۵ تلفن: ۰۲۱-۲۶۶۵۸۱۰۱

آدرس سایت:

www.bachehayaseman.org

اینستاگرام:

bachehayaseman_kamran

ایمیل:

info@bachehayaseman.org

نقش مددکاران اجتماعی در بحران کرونا

(صدیقه ارجمند - کارشناس مددکار اجتماعی)

از بحران تعریف زیادی ارائه شده که در کل می توان گفت بحران به حالت و شرایطی گفته می شود که باعث نابسامانی در اهداف و روال زندگی می گردد که هم دارای آثار مثبت و هم آثار منفی است. در این بین دنیوی درگیر هستند، که نیروی اول انسان را به سوی رشد و نیروی دوم انسان را به سوی سقوط و انحطاط می برند. بحران می تواند طبیعی و انسان ساز باشد. بحران ویروس کرونا از تلفیق عامل طبیعی و انسان ساز به وجود آمده است که می تواند ابعاد مختلفی از زندگی انسان را تحت تأثیر بگذارد و مهمترین جنبه زندگی انسان که امنیت جانی و سلامت می باشد را با چالش جدی مواجه نموده است، به ویژه برای افراد سالمند و گروه های پرخطر و بیماران خاص که جزء گروه های آسیب پذیر جامعه شناخته می شود. ویروس کرونا با شروع سریع و گستردگی که دارد موجودیت انسان امروزی را به عنوان موجودی اجتماعی تهدید می کند. قرنطینه و خانه نشینی جنبه های زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد که باعث ایجاد ترس و وحشت، اضطراب و استرس، بروز انواع وسواس، افسردگی، ضربه زدن به نظام آموزشی، ایجاد مشکلات اقتصادی و ... می شود و سلامت روانی افراد جامعه را دگرگون می نماید و باعث نمایان شدن چالش های فرهنگی در جامعه می گردد.

نیروهای فعال در زمینه خدمات

اجتماعی می توانند با اتکا به روابط مستحکمی که با کودکان، خانواده ها و اجتماعات محلی و بومی دارند، با روشهای مؤثری به سرعت در زمینه آگاه سازی و آموزش و ایجاد بستر فرهنگی در زمینه مواجهه و کنترل ویروس کرونا به سرعت پاسخگو باشند، از جمله این نیروها مددکاران اجتماعی هستند که به واسطه منشور و بیانیه اخلاقی حرفه ای خود در مراکز مختلف دولتی و خصوصی و مراکز درمانی ارائه کننده خدمات به گروه های هدف، حضور مؤثر و فعالی دارند. مداخلات مددکاری در سه بعد قبل از بحران، حین بحران و بعد از بحران حائز اهمیت است. سهم مددکاران اجتماعی در زمان وقوع هر رویداد و بحران در کنار مردم قرار گرفتن از حضور مددکاران اجتماعی برای تقویت رویکردهای اجتماعی در پیشگیری و تشویق مردم در مراقبت از خود و خانواده و تقویت ارتباط افراد درگیر این ویروس و خانواده ها، جلب منابع اجتماعی و مشارکت های مردمی برای تسهیل و تقویت دسترسی به خدمات مورد نیاز و ... می تواند منجر به تولید دانش بومی در این زمینه گردد. با توجه به گستردگی بیماری کرونا و مواجهه به این ویروس ناشناخته تنها امکانات دولتی برای پیشگیری و مهار بیماری کافی نیست و نیازمند انسجام و همراهی همگانی است و نقش مردم در مهار بیماری بسیار کلیدی و مهم است. در زمینه بیماری کرونا رسانه های



داشته باشند از جمله:

- آگاه سازی افراد در خصوص راه های انتقال ویروس و رعایت و حفظ بهداشت فردی و محیط زیست
- آگاه سازی در شستشوی مرتب دست و استفاده درست از مواد ضدعفونی کننده و الکل
- شنیدن وقایع و اخبار از کانال های رسمی و معتبر و جلوگیری از ایجاد شایعات و دامن زدن به آنان
- جدی گرفتن مراقبت های بهداشتی در خریدها و ضدعفونی نمودن سطوح
- آگاه سازی در خصوص راه های اطلاع از ابتلا به بیماری کرونا و مراجعه به مراکز درمانی
- مدیریت اضطراب و استرس در مواجهه با این بیماری
- چگونگی رفتار با بیماران کرونایی و نحوه مراقبت از آنان.

مددکاران اجتماعی با رویکردهای پیشرفت جامعه آموزش و ارتقاء مسئولیت اجتماعی توجهات را به سمت راه های اجتماعی بلندمدت از جمله در بحران کرونا می برند و می توانند ترس و اندوه و خسارت را به توانمندسازی و تحول اجتماعی تبدیل

عمومی و شبکه های مجازی اطلاع رسانی داشتند، اما هنوز هم برخی افراد در جامعه هستند که دسترسی به اطلاعات ندارند و یا با دهان به دهان چرخیدن اطلاعات و اخبار این بیماری را جدی نگرفتند و یا ترس و اضطراب ناشی از بیماری تبعات بیشتری از آسیب های جسمی بیماری را بر آنان تحمیل نموده است. بیماری کرونا بیماری است که آموزش و اطلاع رسانی و پیشگیری در آن جایگاه مهمی در جهت مهار کردن این بیماری در گروه های مختلف را دارد.

مددکاران اجتماعی در تیم درمان نقش آموزش دهنده و آگاه سازی را دارد هر چند که در بسیاری از بحران های اجتماعی نقش مددکاران اجتماعی کم رنگ است، اما حضور فعالانه آنان می تواند نقش مهمی در پیشبرد برنامه های درمانی و اجتماعی داشته باشد. در بحران کرونا نیز مددکاران اجتماعی با آگاه سازی مردم از تبعات و نحوه برخورد در حوزه های روحی، روانی و ذهنی و همچنین آموزش در کاهش استرس و اضطراب و ترس ناشی از بیماری کرونا نقش مؤثری

پیام مدیر عامل



فخر رازی می گوید: انسان در دنیا مانند یخ فروشی است که هر لحظه سرمایه اش آب می شود و باید هر چه زودتر آن را بفروشد و گرنه خسارت می بیند.

خداوند در قرآن در سوره العصر به عصر و زمانه قسم می خورد که آدمی هر آنچه در این دنیا به دست می آورد بجز خسران و زیان نیست.

مگر کسانی که ایمان آورده و در راه حق گام برمی دارند و عمل صالح انجام می دهند و صبر پیشه می کنند.

آری انسان، همانند کسی است که سرمایه عظیمی در اختیار داشته باشد، و بی آنکه بخواهد، هر روز بخشی از آن سرمایه ها را از او می گیرند. این طبیعت زندگی دنیا است.

هر لحظه و هر روز از عمر و سرمایه ما کاسته میشود و اگر در قبال آن اندوخته ای نداشته باشیم در خسران هستیم.

بهترین اندوخته رضایت پروردگار است که با پایدار کردن حق و رضایت بندگان پاک خدا به دست می آید.

رضایت خدا در گرو رضایت بنده اوست پس با کمک به هموعان و مخلوقات پروردگار لحظه های عمرمان را در معامله ای پر سود هزینه کنیم.

ضرورت مناسب سازی معماری و شهرسازی برای معلولان

(طیبه حیدری - کارشناس معماری)

بسیاری از ما شهروندان بدون مشکلات جسمی و حرکتی، به این نکته که در کنار افراد با معلولیت‌های مادرزادی، و جانبازان فداکار جنگ تحمیلی، معلولیت‌های دائم یا موقت از جمله شکستگی اندام‌های حرکتی، نابینایی، قطع نخاع و یا مشکلات جسمی و حرکتی بر اثر بیماری یا کهولت سن، مواجه شده یا خواهند شد، بی توجهیم.

در راستای خلق زندگی بهتر برای همگان در شهرها و روستاهای کشورمان لایحه جامع ۶۶ ماده‌ای حمایت از حقوق معلولان وضع شده است، که در ماده‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۸، ۲۸، ۴۰، ۴۱، ۴۲ و ۵۳ آن به راهکارهای مربوط به ایجاد و بهینه سازی امکانات شهری و مسکن برای این شهروندان می‌پردازد.

با این وجود هنوز در سراسر کشور چالش‌های بی شماری در سطح شهرها و روستاها زندگی

از حواس گوناگون، آگاهی و بینش کامل کسب کنند.

معماران آینده باید با آگاهی از این نیازها به سادگی بتوانند در کنار محیط‌های قابل دسترس افراد بی نیاز از این خدمات به راحتی با تجسم نیاز این افراد تمام نیازهای روزمره آنان را درک کنند. سطل‌های زباله و باز یافت با ابعاد و دسترسی مناسب، راهروهای نشانه‌گذاری شده برای افراد کم بینا یا نابینا، پله‌ها و مسیرهای تردد مناسب در اماکن سر بسته و محیط‌های تردد ویلچر برای معلولان جسمی - حرکتی و محیط‌های تفریحی برای استفاده آنان در کنار خانواده و عزیزانشان، خلق کنند.

دانشجویان معماری باید از نیازهای افراد ناتوان اطلاع کافی داشته باشند؛ تا پس از ورود به بازار کار بتوانند با استفاده از دانش و امکانات



مورد نیازشان، این امکانات را در یک موقعیت مکانی خاص طراحی کنند و یا راه حل‌های فنی قابل اجرا با تجسم عناصر مختلف به توسعه فضای زندگی افراد در یک موقعیت مکانی خاص یا محیط زندگی اختصاصی این افراد یا فضاهای منتخب در سطح شهر و فضاهای عمومی ارائه دهند.

با کمال تأسف مبلمان شهری، معابر شهری در ایران در طراحی خود چه در قدیم که اطلاعات و آگاهی نسبت به حقوق معلولین کمتر بوده و چه در بخش‌هایی که به تازگی ساخته شده‌اند دچار مشکلات عدیده‌ای می‌باشد. معلولیت به مثابه پدیده‌ای زیستی و اجتماعی، واقعیتی است که تمام جوامع صرف نظر از میزان توسعه یافتگی اعزام از کشورهای صنعتی و غیر صنعتی با آن مواجه هستند.

کشورهای دیگر دنیا در این راستا چه تدابیری را اندیشیده‌اند؟

در کشورهای در حال توسعه شرق آسیا، سنگاپور شاید مناسب ترین شهر دوستدار افراد با ناتوانی‌های جسمی - حرکتی باشد. این شهر نه تنها در آسیای شرقی پیشرو در این زمینه است، بلکه به یکی از در دسترس ترین شهرهای جهان برای استفاده همگان تبدیل شده است. سنگاپور برای دسترسی به نیازهای گروه‌های متنوعی همچون مسافران نیازمند به ویلچر و افراد دارای اختلالات شنوایی یا بینایی "استاندارد جهانی دسترسی بدون مانع" را برای اجرا در نظر گرفته است.

در اروپا جایزه **Access City** توسط کمیسیون اروپا و انجمن اروپایی معلولین سازماندهی شده است. این جایزه به شهری در اروپا اعطا می‌شود که دسترسی سهل و پایدار را در جنبه‌های اساسی زندگی شهری بهبود داده است و برنامه‌های مشخصی برای پیشرفت‌های بیشتر در این زمینه دارد. هدف این جایزه الهام بخشیدن به سایر شهرها است که ممکن است با چالش‌های مشابهی برای شهروندان و مسافران روبرو شوند و همچنین ترویج رویه‌های خوب و افزایش این دسترسی‌ها در سراسر اروپا است.

در وبسایت کمیسیون اروپا در این باره نوشته شده:

کیفیت زندگی جمعیت خود را بهبود بخشیده و اطمینان حاصل کنید که همه

افراد "صرف نظر از سن، تحرک و توانایی" دسترسی برابر به کلیه منابع و تفریحی دارند که شهرها باید ارائه دهند.

در حال حاضر بارسلونا یکی از قابل دسترس ترین شهرهای اروپا به حساب می‌آید. تمام اتوبوس‌های آن و بیشتر ایستگاه‌های مترو و بخش قابل توجهی از خیابان‌های شهر قابل دسترسی با ویلچر هستند، آسفالت شهر سازگار است و بلوارهای پیاده‌رو با سنگ‌هایی طراحی شده‌اند که عبور از آنها با صندلی‌های چرخدار نیز امکان پذیر است. اما نکته برجسته در این شهر برای کسانی که توانایی تحرک کمی دارند باید ساحل معروف شهر بارسلونا باشد؛ در این ساحل یک تفرجگاه قابل دسترسی با ویلچر در چندین کیلومتر، و پیاده‌رو قابل دسترسی به سمت آب وجود دارد. در این مکان امکانات راحتی در دسترس همه افراد با نیازهای مختلف قرار داده شده، و همچنین سرویس حمام رایگان در ماه‌های تابستان برقرار است.

در کشورهای مختلف در بخش‌های مربوط به حمل و نقل عمومی نیز برای این افراد تدابیری جداگانه اندیشیده شده است. به طور مثال در شهر هلسنکی در فنلاند تحولات چشمگیری در این بخش رخ داده، به این صورت که سیستم تراموا در سطح شهر با ایجاد کردن رمپ‌های کوتاه در ایستگاه‌ها و ایجاد بستر همسطح با طبقه پایین این وسایل نقلیه، در دسترس مستقیم افراد نیازمند به این خدمات قرار گرفته است.

در سال‌های اخیر، پایتخت آلمان نیز سیاست‌های بی نظیر و کاملاً جامع در زمینه معلولیت به اجرا در آورده و مبلغ زیادی را برای تبدیل این شهر به یک شهر یکپارچه و یک محیط کاملاً در دسترس و بدون مانع برای همه، سرمایه‌گذاری کرده است.

در کشور پهنانور هند که اکنون در حال توسعه بسیار سریع و پایه‌ریزی شهرهای هوشمند آینده است نیز، مرکز ملی ارتقاء اشتغال معلولین در بروشوری مجزا، ساخت شهرهای هوشمند دوستدار معلولین خود را اعلام کرده است. مأموریت این شهرهای هوشمند اطمینان از شمول و مشارکت تمامی افراد معلول در تحولات جدیدی که در هند رخ خواهند داد است.

ساختمان‌های بسیاری توسط معماران

سراسر جهان در حمایت از معلولین ساخته شده‌اند که یکی از آنها، اقامتگاهی است که توسط معمار معروف آمریکایی، فرانک لوید رایت، در سال ۱۹۵۲ طراحی شده است. در واقع این بنا چند دهه پیش از ایجاد استانداردهای ذکر شده کنونی برای معلولین ساخته شده است.

اما شاید معماری ساختمان **Hazelwood** در گلاسکو، بزرگترین شهر اسکاتلند؛ یکی از خاص ترین و تأثیرگذارترین بناهای ساخته شده در این زمینه در تمام دنیا باشد.

این بنا برای کودکان و نوجوانان، و دانش آموز کودک و نوجوان دارای ناتوانی‌های متعدد از ۲ تا ۱۹ ساله در نظر گرفته شده است. هر دانش آموز دارای تریکی از دو یا چند مورد از اختلالات زیر است:

اختلال حاد بینایی، اختلال شنوایی، تحرک یا اختلال شناختی. همه دانش آموزان اوتیستیک هستند، بنابراین آنها تقریباً هرگز قادر نخواهند بود زندگی کاملاً مستقل را پشت سر بگذارند و هر یک به پشتیبانی مادام‌العمر نیاز دارند.

این مدرسه که در سال ۲۰۰۷ طراحی شده از نظر سبک معماری، نوع جدیدی از طراحی و نوآوری در پروژه‌های معماری را برای استفاده افراد با نیازهای خاص ایجاد کرده است. این ساختمان جوایز متعددی ملی و بین‌المللی دریافت کرده است.

"هزل وود" در واقع یک مدرسه دولتی ایجاد شده برای آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان با نیازهای شدید و بسیار پیچیده است.

در یکی از کاراترین قسمت‌های این پروژه، آلن دانلوب با طراحی مبتکرانه خود یک دیوار ریلی دنباله‌دار پوشیده از چوب پنبه ترسیم کرد، که نشانگرها و نشانه‌های لمسی برای راهنمایی دانش آموزان را در محیط مدرسه فراهم می‌کند. دیوار حسی ایجاد شده در ساختمان مدرسه، به دانش آموزان کمک می‌کند تا در کنار استقلال در عبور و مرور از مهارت‌های تحرک و جهت‌گیری خود استفاده کرده و آنها را تقویت کنند.

اختلالات سازگاری در نوجوانان

برگرفته از کتاب روانشناسی کودکان و نوجوانان استثنایی
دکتر بهروز میلانی فر

به کودکان و نوجوانانی "ناسازگار" یا "کج خو" و یا "بزهکار" اطلاق می شود که از هوش عادی یا حتی هوشبهر بالایی برخوردارند، ولی رفتار غیر عادی و ناهنجار دارند و به طور عادی قادر به حفظ رابطه با افراد دیگر نیستند. بعضی این کودکان را "دشوار" می نامند که به نظر می رسد اصطلاح مناسب و زبینه ای است. زیرا:

* تماس، برخورد و معاشرت با این کودکان و تحمل رفتارشان برای اطرافیان دشوار است. این کودکان نمی توانند نیازها و مشکلات خود را به راحتی ابراز کنند.

* پیروی از مقررات و احترام به قوانین متداول اجتماعی برای این افراد دشوار است. این افراد به اصطلاح هنر ظریف زیستن را نمی دانند و نمی توانند بین نیازهای شخصی و احتیاجات دیگران تعادل برقرار نمایند.

* تربیت و آموزش این گونه افراد برای والدین، آموزگاران و مربیان دشواری هایی را در مقایسه با دیگران ایجاد می کند.

* از لحاظ آماری متأسفانه آمار صحیحی از ناسازگاران در دست نیست، زیرا ناسازگاری یک رفتار

خاص نیست، بلکه معجونی از رفتارهای متعدد است که با توجه به فرهنگ و جوامع مختلف ممکن است این رفتارها کم اهمیت یا برعکس خشونت بار و جرم تلقی شود. آنچه مسلم است روز به روز تعداد بزهکاران افزایش یافته و نشانه ای از کاهش آن دیده نمی شود.

اگر ناسازگاری به صورتی نمایان شود که فرد برای حل مشکلات و مسائل خود مجبور باشد با اصول، قوانین و ارزش های اجتماعی مورد قبول اکثریت درگیر شود، در این صورت آن را "ناسازگاری اجتماعی" می نامند.

همچنین اگر ناسازگاری به صورت اضطراب بی دلیل، ترس های غیر منطقی، افسردگی و اختلالات در ارتباط با دیگران بروز کند به او "ناسازگاری عاطفی" گفته می شود. در واقع کودکان دشوار افرادی از اجتماع هستند که دچار اختلالات رفتاری بوده، رفتارشان برای خود و اطرافیان مشکلات زیادی ایجاد می کند و همواره برای والدین و اولیای مدرسه مشکل تربیتی دارند و به علاوه برای پزشکان، پلیس و دستگاه های قضایی به عنوان یک مسئله مطرح می باشند.

دشواری های این کودکان از شیطنت و اختلالات عصبی و روانی جزئی و ساده ای قابل کنترل گرفته تا انواع بزهکاری ها تظاهر می کند.

اهمیت شناسایی، مطالعه و بررسی دشواری ها و بزهکاری های کودکان و نوجوانان در این است که اولاً روز به روز تعداد آنان افزایش نیابد و به علاوه بزهکاران امروز به مجرمین فردا تبدیل نشوند.

بزهکار به کسی اطلاق می شود که جرم مرتکب شده و قانون برای آن مجازات تعیین کرده باشد. اگر جرم توسط فردی انجام شود که هنوز به سن قانونی نرسیده باشد در این صورت به عنوان بزهکاری نوجوانان گفته می شود و چون تعیین سن با قانون است در حقیقت بزهکاری تعریف قانونی دارد. معمولاً ناسازگاری به رفتارها و واکنش هایی اطلاق می شود که حادثه آفرین بوده و موجبات نگرانی والدین، آموزگار و پزشک را فراهم آورد تا آنجا که ناگزیر شوند در این مورد به اقدامی انجام دهند. وقتی رفتار خلافی از نوجوانی سر می زند باید این سؤال پیش آید که چه انگیزه ای باعث انجام چنین رفتاری شده و یا اینکه چه نیازی از نوجوانان به وسیله انجام این عمل

ارضاء شده است.

به طور کلی هر مربی می داند که همه ی کودکان تا رسیدن به رشد کامل همواره با مسائل تازه ای روبه رو می شوند که ممکن است واکنش صحیح نشان ندهند، ولی به هر حال نوع واکنش و زمان بروز و شرایط آن در کودک ناسازگار فرق می کند. این اعمال در خانه، مدرسه و جامعه با توجه به فرهنگ و سطح فکر خانواده ممکن است هم قابل قبول باشد و هم نباشد.

نگهداری کودک یا نوجوان در خانه مشکل است و غالباً از خانه فرار می کنند، نسبت به والدین و سایر اعضای خانواده هتاک می کنند، ممکن است از منزل دزدی کند،

لوازم منزل را خراب کند، بشکند یا آتش بزند، به دیگران حسادت کند و یا بالعکس ساعت ها در رختخواب بماند و مدرسه نرود، حرف گوش نکند، ایراد زیاد بگیرد، بهانه بیاورد و

در مدرسه به طور نامرتب حضور می یابد، قیمت های غیر موجه زیاد دارد، از دست عقب می ماند، در کلاس شلوغ می کند و کنترل او مشکل می شود یا برعکس گوشه گیر و کم حرف می شود. کتابها و تکالیف دیگران را خراب می کند، وسایل آموزگار و شاگردان را می دزدد. نسبت به درس بی علاقه است، ولی گاهی به یک رشته ی درسی علاقه ی زیادی نشان

می دهد، فهم و درک وی اغلب خوب نیست، پیروی از مقررات مدرسه برایش مشکل است. نسبت به امور جنسی، قمار، تقلب و کشیدن سیگار در سنین اولیه علاقه مند است. در جامعه با افراد ناباب معاشرت می کند و یا اصلاً دوستی انتخاب نمی کند، به حقوق دیگران بی توجه است، فحاش و بد زبان است، به انحرافات جنسی و استعمال مواد مخدر علاقه ی زیادی نشان می دهد، به خود مطمئن نیست و دروغ های شاخدار و جنجال آفرین می گوید و



درمان اضطراب کودکان

(مهدتاب نعمت الهی - کارشناس روانشناسی بالینی)



نیاز نداریم از دست شکارچیان گوشت خوار فرار کنیم، اما این نشانه تکاملی محافظ را به یادگار داریم.

نگرانی

نگرانی یک سیستم محافظتی است. نگرانی زنگ خطر را در وجودمان به صدا در می آورد تا از خطرات جان سالم به در ببریم. به کودکان یاد بدهید که نگران شدن کاملاً عادی هست و می تواند به محافظت از ما کمک کند. به او بگویید همه ی آدم ها هر از گاهی دچار نگرانی می شوند. گاهی سیستم مغزی ما بی جهت زنگ خطر را به صدا در می آورد. اما این نوع نگرانی (اضطراب) را می توان با تکنیک های ساده تخفیف داد.

نگرانی فرزندتان را تجسم ببخشید: همانطور که متوجه شده اید نادیده گرفتن اضطراب، کمکی به حل آن نمی کند، اما تجسم بخشیدن به نگرانی و حرف زدن درباره ی آن می تواند کمک کننده باشد. می توانید با خلق شخصیت برای نگرانی، این کار را انجام بدهید، مثلاً "امین دلوپس" "امین" شخصیت خیالی است و نقش اضطراب را بر عهده دارد. خانه امین در مغز قدیمی ماست. همان جایی که مسئول محافظت از مادر برابر خطر است. گاهی هم پیش می آید که امین کنترل خود را از دست می دهد و در این مواقع ما به او کمک می کنیم دوباره منطقی فکر بکنند. شما می توانید این ایده را با عروسک های دستی بازی کنید یا نقش آن را بر عهده بگیرید و در منزل بازی کنید. جان بخشیدن و یا خلق شخصیت برای نگرانی فایده های فراوانی دارد. این کار درک علائم ترسناک اضطراب کودکان را برای آنها ساده می کند. همچنین جان بخشی به

تواند به درستی فکر کند، از منطقی سر در بیاورد و یا حتی از یاد نبرد که وظایف ساده اش را انجام بدهد. به جای تلاش برای برطرف کردن نگرانی های کودک با استفاده از آوردن دلیل و منظور سعی کنید از تکنیک "مهارد" استفاده کنید: مکث: کمی درنگ کنید و همراه فرزندتان نفس های عمیق بکشید، تنفس عمیق کمک می کند پاسخ سیستم عصبی به اضطراب، معکوس شود.

همدلی: اضطراب ترس آور است، کودک از شما می خواهد که این موضوع را درک کنید. ارزیابی: وقتی کودک آرام شد نوبت پیدا کردن راه حل های ممکن فرامی رسد. - رهایی: شما پدر و مادری بی نظیر هستید که ابزار لازم برای مدیریت نگرانی را در اختیار فرزندتان قرار داده اید، پس از احساس گناه رها باشید. - جنبه مثبت نگرانی را به کودکان نشان دهید:

به یاد داشته باشید که تجربه ی اضطراب برای کودک به اندازه کافی سخت هست و لازم نیست این مسئله را نیز به او القاء کنیم که مشکلی دارد. بسیاری از کودکان حتی ممکن است از ترس اینکه مبادا مضطرب شوند، اضطراب بگیرند. به کودکان یاد بدهید که در حقیقت برای نگرانی کاربردهایی وجود دارد. زمانی که اجداد ما شکارچی بوده و از طبیعت غذا جمع می کردند، خطرهایی در محیط زندگی شان وجود داشت، نگرانی به آنها کمک می کرد که از حمله گرهبه سانان دندان شمشیری که در بوته ها کمی می کردند در امان بمانند. در زندگی مدرن

شاید از شنیدن عبارت "اضطراب کودک" تعجب کنید، اما واقعاً کودکان هم مضطرب می شوند و گاهی شدت این اضطراب آنقدر زیاد است که می تواند به آنها آسیب برساند. متأسفانه بر اساس تحقیقات دانشگاه جان هاپکینز، اغلب بزرگسالان از میزان و تأثیر اضطرابی که کودکانشان با آن دست و پنجه نرم می کنند بی اطلاعند. اضطراب مزمن می تواند در کودک موجب ابتلا به اختلال خواب، بیماری های پوستی، افزایش احتمال ابتلا به بیماری های عفونی، حتی ابتلا به بیماری های و خیم تری مثل آسم و دیابت و بیش فعالی شود. یکی از اولین قدم ها برای کاهش اضطراب کودکان، شناسایی علائم و دلایل ایجاد این اضطراب است که مهمترین آنها عبارتند از:

- مشکلات خانوادگی مثل طلاق، نبود یکی از والدین و مشکلات مالی
- رفتن به مدرسه و یا مهد کودک جدید
- اخبار و حوادث جهانی مثل حملات تروریستی، جنگ و دزدی
هرچه زودتر مهارت های مدیریت اضطراب را به فرزندتان آموزش دهید، در درازمدت کودک سالم تری خواهید داشت. این مهارت ها به افزایش هوش هیجانی فرزند شما کمک زیادی می کند.
- از اطمینان دادن به فرزندتان دست بردارید:

در جریان اضطراب مواد شیمیایی با سرعت زیادی در بدن آزاد می شوند و به منظور حفظ و بقاء فرد، وضعیت ذهنی او تغییر پیدا می کند و در عوض بخش های بیشتر خودکار مغز کنترل فرد را به دست می گیرند. به عبارت دیگر برای کودک بسیار سخت است که در جریان تجربه اضطراب

شاهد آوردن: در این مرحله شواهدی را در تأیید یا رد فکر انتخاب شده جمع کنید. با این کار به کودک یاد می دهید که درباره ی نگران کننده بودن یک موضوع تنها بر اساس احساساتش تصمیم نگیرد. احساسات متفاوت از واقعیات هستند.

شواهد تأیید کننده: وقتی خانم معلم می گفت گروهی کار کنیم اولش کسی منو تو گروهش نبرد. شواهد رد کننده: پرسا و من مشق هامون رو با هم نوشتیم، اون دوست منه. شاخ به شاخ شدن: افکار را به چالش بکشید، ساده ترین کار (و جالب ترین) روش این است که به کودک یاد بدهید مناظره و گفت و گویی درونی در ذهنش انجام بدهد.

- به آنها اجازه بدهید نگران شوند: همانطور که متوجه شده اید گفتن "نگران نباش" جلوی اضطراب کودک را نمی گیرد. اگر کودک بتواند به طور طبیعی احساسات نگران کننده را کنار بزند، از اضطراب دور خواهد ماند. اما اینکه به کودکان اجازه

نگرانی می تواند مغز منطقی را مجدداً فعال کند و علاوه بر این ابزاری باشد که کودکان به تنهایی بتوانند هر زمان که می خواهند از آن استفاده کنند.

- به او آموزش دهید که افکارش را موشکافی کند:

به یاد داشته باشید که نگرانی، راهکار مغز برای محافظت از ماست. مغز اغلب موضوع نگرانی را بزرگ جلوه می دهد (مثلاً ممکن است یک شاخه درخت را با مار اشتباه بگیریم) تا اطمینان پیدا کند که به موضوع توجه می کنیم. شاید شنیده باشید که با آموزش دادن تفکر مثبت می توان اضطراب کودکان را کنترل کرد، اما بهترین درمان برای افکار تحریف شده مثبت اندیشی نیست، بلکه صحیح اندیشیدن است. از تکنیک "۳ شین" استفاده کنید:

شکار کردن: فرض کنید تمام افکاری که دارید در حبای بالای سرتان شناورند (مثل نقاشی های کار تونی) سپس یکی از این افکار نگران کننده را شکار کنید: "مثلاً هیچ کس در مدرسه از من خوشش نمی آید"

بدهید نگرانی را در اندازه ی کوچک تجربه کنند، می تواند در کنترل آن کمک کننده باشد. روال روزانه ای برای این کار در نظر بگیرید. در وقت نگرانی که ۱۰ الی ۱۵ دقیقه طول می کشد به کودک کمک کنید به کمک نوشتن نگرانی هایش را بیرون ببرد. می توانید این کار را به صورت یک تفریح انجام بدهید و یک جعبه نگرانی با تزئینات درست کنید. در وقت نگرانی هر فکری که به ذهن می آید آزاد است. در پایان این وقت در جعبه نگرانی را ببندید و تا روز بعد با آن خداحافظی کنید. روش های بسیاری وجود دارند که برای مقابله و کنترل علائم اضطراب در کودکان به والدین کمک می کند. در نهایت والدین نیز باید بتوانند در شرایط استرس زا آرامش خود را حفظ کنند. حفظ آرامش به این معنی نیست که والدین نباید مضطرب و نگران باشند، بلکه باید به گونه ای با خونسردی رفتار کنند که کودک شاهد مدیریت شرایط توسط والدین خود باشد.

تعریف دلبستگی

(مینا عشرتی - کارشناس روانشناسی عمومی)

به طور کلی دلبستگی را می‌توان جو هیجانی حاکم بر روابط کودک با مراقبش تعریف کرد. این که کودک مراقب خود را که معمولاً مادر اوست، می‌جوید و به او می‌چسبید، مؤید وجود دلبستگی میان آن‌ها است. نوزادان معمولاً تا پایان ماه اول عمر خود، شروع به نشان دادن چنین رفتاری می‌کنند و این رفتار برای تسریع نزدیکی به فرد مطلوب طراحی شده است.

پیوند را گاه مترادف با دلبستگی بکار می‌برند، در حالی که این دو پدیده متفاوت هستند. پیوند به احساس مادر درباره نوزادش مربوط است و با دلبستگی فرق دارد. مادر به طور طبیعی نوزاد را منبع احساس امنیت تلقی نمی‌کند و به او تکیه نمی‌کند در حالی که در دلبستگی چنین است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پیوند مادر با نوزاد زمانی شکل می‌گیرد که تماس پوستی با سایر انواع تماس نظیر صوتی یا چشمی برقرار می‌شود. بر برخی محققان به این نتیجه رسیده‌اند که اگر مادر بلافاصله پس از تولد نوزادش تماس پوستی و بدنی با او داشته باشد، پیوند قوی‌تری برقرار می‌کند و ممکن است مراقبت‌هایش را با توجه بیشتری انجام دهد.

نظریه دلبستگی بر این باور است که دلبستگی، پیوندی جهان شمول است و در تمام انسان‌ها وجود دارد. بدین معنی که انسان‌ها تحت تأثیر پیوندهای دلبستگی‌شان هستند. بالبی معتقد است که یک شخص برای رشد سالم نیاز به پیوند عاطفی دارد. والدین حساس و احساس امنیت، در کودک، پایه‌ای برای سلامت روانی وی می‌باشند. به نظر بالبی رابطه نایمن موجب بی‌اعتمادی، مشکل در هماهنگی و حساس بودن و نارضایتی هیجانی در روابط عاشقانه می‌شود.

روابط دلبستگی نقش بسیار مهمی در احساس امنیت ما دارند. برای کودکان، انی رابطه ابتدا با والدین برقرار می‌شود و در بزرگسالان با یک زوج برقرار می‌شود.

روانشناسان در بیشتر سال‌های قرن حاضر بر روابط کودکان با کسانی که مراقبت از آنان را بر عهده دارند تأکید کرده‌اند و این کنش‌های متقابل را اساس عمده رشد عاطفی و شناختی قلمداد نموده‌اند. (ماسن و همکاران، ترجمه پاسایی، ۱۳۸۰). این نظریه پردازان تاکنون تمام توجه خود را بر مادر کودک به عنوان کسی که محبت، توجه، مراقبت و احساس امنیت یا عدم امنیتی که به کودک می‌دهد اهمیتی اساسی دارد، متمرکز کرده‌اند. دلبستگی یک نظام رفتاری است که بولبی برای اولین بار آن را از کردار شناسی طبیعی گرفت و آن به عنوان پیوند عاطفی بین کودک در حال رشد و مادر است که مسئولیت اساسی را در مراقبت وی بر عهده دارد. طبق نظر بالبی دلبستگی زمانی به وجود می‌آید که رابطه گرم، صمیمانه و پایا بین کودک و مادر که برای هر دو رضایت‌بخش و مایه خوشی است وجود داشته باشد (احمدی، ۱۳۸۰).

علایم دلبستگی کودک به پرستارش در سه پدیده معتبر مشهود است: اول این که یک تکیه‌گاه، بهتر از هر شخص دیگری می‌تواند کودک را آرام کند. دوم این که برای بازی یا حرف زدن، بیش از هر شخص دیگری به سراغ تکیه‌گاهشان می‌روند. و بالاخره کودکان در حضور تکیه‌گاه، کمتر احساس ترس می‌کنند تا در غیاب او (ماسن و همکاران، ترجمه پاسایی، ۱۳۸۰).

بالبی معتقد است که رفتار وابستگی منشأ زیستی دارد و اساس پیوندهای عاطفی درازمدت را تشکیل می‌دهد؛ زیرا بر اثر دلبستگی و رابطه نزدیک کودک و مادر، شانس بقای کودک افزایش می‌یابد.

تامسون به نقل از اینزورث رفتارهای دلبستگی را مشتمل بر گریه کردن، لیخند زدن، آواگری، جهت‌یابی چشمی، گریه به هنگام ترک الگوی دلبستگی، دنبال کردن، تقلید کردن، پنهان کردن صورت در آغوش، چسبیدن، بلند کردن

بازوها به هنگام سلام، به هم زدن دست‌ها هنگام حرکت به سمت مادر می‌داند (خدا پناهی، ۱۳۸۳)

نظریه بالبی بر روی سه اصل پایه‌ریزی شده است، نخست این که نوزاد انسان با خزانه‌ای از رفتارها که به مجاور شدن با دیگر افراد جهت‌دهی می‌شود، متولد می‌شوند تا برای آن‌ها یک "پایگاه امن" به منظور جستجو کردن محیط فراهم نمایند. دوم مجاور بودن به دیگران آن‌ها را دسترس‌پذیر می‌کند تا نیازهای دلبستگی نوزادان را برآورده کنند. سوم این که تجارب با افراد مهم جهت تعمیم به روابط جدید درونی سازی می‌شود. (میکولینسروفلورین، ۱۹۹۸).

در واقع قصد اصلی و اولیه نظریه پردازان دلبستگی این بود که علت ایجاد نزدیکی و رابطه نوزاد با مادر، نه به دلیل نیاز به غذا و تأمین سلامت جسمی نوزاد است؛ بلکه ایجاد نوعی رابطه امن و کسب امنیت روانی نوزاد است که بین مادر و فرزند چنین رابطه گرم و سرشار از صمیمیت ایجاد می‌شود.

هدف بالبی

هدف اصلی بالبی این بود که بهداشت روانی را رشد دهد. نوزاد و کودک خردسال باید رابطه گرم و صمیمی و مداوم را با مادرش تجربه کند که در این رابطه هر دو احساس رضایت و لذت کنند (بالبی؛ ۱۹۵۱).

نظریه دلبستگی

بالبی در ۱۹۶۹ نظریه دلبستگی را مطرح کرد. به نظر او روابط اجتماعی طی پاسخ، نیازهای زیست‌شناختی و رواشناختی مادر و کودک پدید می‌آیند. از نوزاد انسان رفتارهایی سر می‌زند که باعث می‌شود اطرافیان از او مراقبت کنند و در کنارش بمانند. این رفتارها شامل گریستن، خندیدن و سینه‌خیز رفتن به طرف دیگران می‌شود. از نظر تکاملی، این الگوها ارزش «تطبیقی» دارند زیرا همین رفتارها باعث می‌شوند که از کودکان مراقبت لازم بعمل آید

تازنده بمانند. (بالبی؛ ۱۹۶۹).

بالبی توضیح داد که در هفته‌های اول زندگی نوزاد تقریباً به طور کامل به مادر وابسته است. اما هنوز به مادر دلبسته نشده است. ایجاد دلبستگی تقریباً از ۶ ماهگی شروع می‌شود (Parks & Stevenson - Hinde ۱۹۸۲) این وابستگی، کم و بیش بارشد کودک، کاهش پیدا می‌کند. در واقع به نقش دلبستگی در ترغیب احساس ایمنی تأکید شده است. وابستگی موجب مستقل شدن کودک می‌گردد و بدین صورت بالبی وابستگی را از دلبستگی متمایز نمود.

تفاوت دیگر این دو مفهوم این است که وابستگی در مرحله ناپختگی صورت می‌گیرد. اما دلبستگی نیاز به کمی پختگی و ریش دارد

دلبستگی شالوده رشد عاطفی و اجتماعی سالم در دوران بزرگسالی را پی‌ریزی می‌کند. در واقع دلبستگی‌های انسان نقش حیاتی در زندگی وی ایفا می‌کند.

اینسورت نیز رفتار دلبستگی در روابط بزرگسالی را به عنوان اساس پدیده ایمنی در هسته‌ی زندگی انسان مورد تأکید قرار داد. او اظهار داشت که «دلبستگی ایمن» عملکرد و شایستگی را در روابط بین فردی تسهیل می‌کند، برای مثال کودکانی که دلبستگی شدید به مادرشان دارند در آینده از لحاظ اجتماعی برون‌گرا هستند و به محیط اطراف توجه نشان می‌دهند و تمایل به کاوش در محیط اطرافشان دارند و می‌توانند با مسائل مقابله کنند. از طرف دیگر عواملی که مخل این دلبستگی باشد در زمینه رشد

نظیر بغل کردن کودک که دارد گریه می‌کند به جای آنکه موجب تقویت رفتار گریستن شود، باعث می‌شود که نوزاد در ماه‌های بعد کمتر گریه کند. وقتی کودک پیامی برای مادر می‌فرستد، تماس نزدیک بدنی او با مادر باعث می‌شود که در عین رشد به جای وابستگی و چسبندگی بیشتر به مادر، اتکا به نفس بیشتری پیدا کند. مادرانی که پاسخی به پیام‌های ارسال شده از طرف کودک نمی‌دهند موجب مضطرب شدن بچه می‌شوند. این گونه مادران اغلب ضریب هوشی کمتری دارند و از نظر هیجانی ناپخته‌تر و جوان‌تر از مادرانی‌اند که به پیام‌های کودک پاسخ می‌دهند.

اینسورت همچنین ثابت کرد که دلبستگی موجب کاهش اضطراب می‌شود. آنچه او اثر



«پایگاه ایمن» می‌نامید کودک را قادر به دل‌کندن از دل‌بسته‌ها و کاوش در محیط می‌سازد و کودک می‌تواند با دلگرمی و اطمینان به کاوش در محیط بپردازد. وی شخص مورد دلبستگی را به عنوان منبع امنیت (پایگاه امن) کودک برای کاوش در محیط خود در نظر گرفت، او حساسیت مادر را برای نوزاد حائز اهمیت می‌دانست و نقش آن را برای رشد الگوهای دلبستگی مادر-نوزاد حیاتی در نظر گرفت.

اجتماعی کودک در آینده مشکلاتی ایجاد می‌کند. مری اینسورت مشاهدات بالبی را بسط داد و دریافت که تعامل مادر با کودک در دوره دلبستگی تأثیر چشمگیری بر رفتار فعلی و آتی کودک دارد. الگوهای مختلف دلبستگی در کودکان وجود دارد. مثلاً برخی از بچه‌ها کمتر از بقیه پیام می‌فرستند یا گریه می‌کنند. پاسخ‌دهی توأم با حساسیت به نشانه‌های نوزاد،

(Ratter ۱۹۹۵).

نتیجه عمده کنش متقابل بین مادر و کودک، به وجود آمدن نوعی دلبستگی عاطفی بین فرزند و مادر است. این دلبستگی و ارتباط عاطفی با مادر است که سبب می‌شود کودک به دنبال آسایش حاصل از وجود مادر باشد. بخصوص هنگامی که احساس ترس و عدم اطمینان می‌کند، بالبی و مری اینسورت معتقدند که همه کودکان به هنجار احساس دلبستگی پیدا می‌کنند و



آسیب‌های اجتماعی و خانواده

(صدیقه آرجمند - کارشناس مددکار اجتماعی)

خانواده سنگ بنای جامعه بوده و جامعه انسانی بر بنای آن بنا نهاده شده است. خانواده در استحکام روابط اجتماعی و رشد تک تک افراد جامعه نقش مهمی دارد و منشاء اصلی آسیب‌های وارده به خانواده خدشه دار شدن روابط اعضای خانواده با یکدیگر است و عواملی که می‌تواند بیشترین آسیب را به خانواده وارد کند عبارتند از: عوامل فردی، فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی، اجتماعی و حقوقی.

خانواده از اصلی‌ترین عوامل مؤثر بر جامعه است و هیچ جامعه‌ای سالم نخواهد بود مگر آن که از خانواده‌های سالمی برخوردار باشد. خانواده پایه گذار بخش مهمی از سرنوشت انسان است و در تعیین سبک و خط و مشی زندگی آینده، اخلاق، سلامت و عملکرد فرد در آینده نقش بزرگی بر عهده دارد. از دیدگاه جامعه‌شناسان ۶ کارکرد اساسی برای خانواده تعیین شده که عبارتند از: تولید مثل، تأمین پایگاه اجتماعی، تنظیم رفتار جنسی، حمایت و مراقبت، جامعه‌پذیری و عاطفه و همراهی که می‌توان نیازهای عاطفی را یکی از ضروری‌ترین نیازهایی دانست که از آغاز حیات و پایان زندگی با انسان همراه است. در اهمیت این نهاد اجتماعی باید گفت که خانواده نخستین و مهم‌ترین مدرسه و مهد تربیت کودک و موفق‌ترین کارگاه انسان‌سازی است و بیشترین دانسته‌ها و تجارب و فرهنگ

و تمدن اخلاق و اندیشه از این کانال به کودک سرایت می‌کند. خانواده همواره پایدارترین و مؤثرترین وسیله حفظ ویژگی‌های مشخص فرهنگی و وسیله انتقال این ویژگی‌ها به نسل‌های بعد بوده است، اما متأسفانه روند شتابان تحولات اجتماعی و ارتباطات میان افراد، خانواده را سست نموده و آن را به شکل فزاینده‌ای با نیروهای متعهد زندگی امروزین روبرو می‌کند و این رکن بنیادی و مقاوم حیات اجتماعی را در جریان تحول قرار می‌دهد. در واقع می‌توان گفت شخصیت اجتماعی یک جامعه به شخصیت فردی افراد آن جامعه بستگی دارد و این شخصیت ابتدا در خانواده شکل می‌گیرد سپس در مدرسه تقویت می‌شود و در جامعه تکامل می‌یابد. خانواده به عنوان کوچکترین نهاد اجتماعی آسیب‌پذیرترین گروه در برابر آسیب‌های اجتماعی است، به طوری که اکثر مشکلات و آسیب‌ها ابتدا در خانواده‌ها بروز می‌کند و در صورت عدم پیشگیری و برخورد ناصحیح با آنها به درون جامعه نیز رسوخ می‌کند و در این شرایط دشوار دیگر نمی‌توان به راحتی مشکلات و آسیب‌های خاصی را کنترل کرد. خانواده دو کارکرد مهم دارد که هر کدام می‌تواند شکل‌گیری شخصیت و عملکرد فرد را در جامعه و موفقیت و ناکامی افراد را رقم بزند. کارکردهای مثبت خانواده: از آنجا که

منشاء بروز بسیاری از مشکلات و نابهنجاری‌ها در فرزندان باشد. می‌توان گفت که مشکلات مربوط به سوء مصرف مواد مخدر، رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکارانه در کودکان با شیوه تربیت آنها در ارتباط از عواملی مثل کشمکش‌های خانوادگی، نداشتن رابطه گرم با والدین، شکست در ازدواج، مقررات سخت و بیماری‌های روانی در والدین، خطر شکل‌گیری مشکلات رفتاری و هیجانی را در کودکان افزایش می‌دهد. محبت و مهر والدین را می‌توان ویتامین روانی کودکان نامید.

احتیاج به محبت یک حسن ذاتی بشر است که در تکوین شخصیت هر فرد فوق‌العاده مؤثر است، اما کمبود آن نیز سبب بروز اختلال منش و انواع انحرافات می‌شود و در نسل‌های بعدی نیز اثر می‌گذارد و کمبود محبت در بین کودکان و نوجوانان یکی از عواملی است که آنان را به سوی ارتکاب بزه تبدیل می‌کند.

کارکرد مثبت دیگر خانواده این است که محیط و شرایط خانوادگی می‌تواند عامل تشویق‌کننده و یا بازدارنده در مراحل رشد باشد. خانواده‌ای که افراد آن با یکدیگر کار و تفریح می‌کنند و با اتفاق نظر تصمیمات مهم می‌گیرند نوجوانان با اعتماد به نفس، پرورش می‌دهند. از دیگر کارکردهای مثبت خانواده تعلیم و تربیت صحیح فرزندان است که در واقع کوششی است در اجتماع تا در نسل جوان تغییراتی مطلوب ایجاد شود.

کارکردهای منفی خانواده: دومین کارکرد خانواده می‌باشد و می‌تواند

کاری سوق می‌دهد و می‌تواند باعث مشکلاتی مانند افت تحصیلی، فحشا و خودفروشی، بیرحمی، بی‌باکی و تقلب گردد.

یکی دیگر از کارکردهای منفی خانواده و مهم‌ترین عامل ایجاد کننده نگرانی در کودک اختلاف و ستیز بین والدین است. خانواده حریص امن و آسایش است اما در صورت وجود درگیری در بین والدین این آسایش از فرزندان سلب می‌شود و می‌تواند کودک را دچار نگرانی‌های شدید و مشکلات عاطفی و روانی کند. از دیگر کارکردهای منفی می‌توان به این موضوع اشاره کرد که در برخی از خانواده‌ها کودک به خاطر اشتباهاتی که انجام می‌دهد تنبیه بدنی می‌شود که این حالت ممکن است در کودک باعث ایجاد حالت انتقام‌جویی به سمت کند و بعدها این انتقام‌جویی به سمت خانواده و جامعه ابراز شود و یکی از دلایل مهم پرخاشگری در کودکان

همین مسئله است. بی‌قیدی والدین نیز یکی از کارکردهای منفی خانواده تلقی می‌شود. قربانیان این روابط، کودکان و نوجوانانی هستند که در این روابط پیوسته در معرض عواقب ناشی از آن قرار می‌گیرند. امروز کارکرد خانواده‌های ایرانی به دلیل تغییر و تحولات گسترده در عرصه‌های اجتماعی و تأثیرپذیری از سایر فرهنگ‌ها دچار تغییرات چشمگیری شده است. اعطای آزادی‌های بی‌حد و حصر برخی خانواده‌ها به فرزندان، اعتماد به جامعه برای جامعه‌پذیری نسل‌های نوپا، دور کردن فرزندان از محیط خانواده به خاطر اشتغال والدین از جمله مشکلاتی است که کارکردهای خانواده را با چالش‌های جدی مواجه کرده است که ایجاد مشکلات روحی و روانی و سست شدن پیوندهای عاطفی و ارتباطات کلامی و ایجاد فاصله بین نسل‌ها از عواقب آن می‌باشد.



آلودگی هوا و مسأله برهم‌ریزی توازن بین انسان و جهان

وقتی طبیعت با ما قهر می‌کند

(مهرداد ناظری - جامعه‌شناس و استاد دانشگاه)

یکی از موضوعات مهم در زندگی بشر در قرن بیست و یکم مسأله‌ی تهدیدهایی است که ناشی از آلودگی‌های است که به مرور پدید می‌آید، به طوری کلی هر چند انسان در عصر اطلاعات توانسته موقعیت با ثبات تری نسبت به گذشته پیدا کند، اما افزایش عدم قطعیت‌ها و ریسک‌های مختلف باعث شده تا انسان‌ها و جوامع با مشکلات متعددی روبرو شوند. یکی از این مسائل، معضل آلودگی هوا است که این روزها در مورد آن سخن زیاد به میان می‌آید. آلودگی هوا هر چند که محصول عملکرد و ساخته دست بشر است اما در هر حال امروز یکی از معضلات اساسی بسیاری از کشورهای جهان است. ایران نیز جزو کشورهای است که در سال‌های اخیر به شدت با این مسأله درگیر بوده و هر ساله در زمستان موضوع وارونگی هوا یا ایجاد روزهای ناپاک، باعث شده تا زندگی شهروندان با اختلال مواجه شود. اگر بپذیریم که موضوع آلودگی هوا صرفاً یک موضوع فیزیکی، زیست‌شناسی، هواشناسی و... نیست، در آن صورت، می‌توان آن را از منظر جامعه‌شناسی نیز بررسی کرد، باید گفت که مسأله مهم از این نظر این است که انسان، دوستی و ارتباط خود را با طبیعت از دست داده و با توجه به

این که خود او بخشی از طبیعت است به بخش‌هایی از خود، آسیب‌های جدی وارد ساخته است. در خصوص آلودگی هوا مورالس رئیس‌جمهور سابق بولیوی که در زمینه محیط زیست فعالیت‌های جدی انجام داده و او را به عنوان قهرمان محیط زیستی ستایش، می‌کنند، می‌گوید: دیر یا زود باید تشخیص دهیم که زمین نیز حق زندگی بدون آلودگی را ندارد. آن چه بشر باید بداند این است که انسان نمی‌تواند بدون مادر خود یعنی زمین زندگی کند، اما کره زمین می‌تواند بدون انسان‌ها به زندگی خود ادامه دهد. در حقیقت، این مسأله مهمی است که انسان عامل تخریب‌کننده و تهدید جدی علیه طبیعت به حساب می‌آید. در مورد این که چه عواملی باعث آلودگی هوا می‌شود، نظرات متعددی وجود دارد، اما آن چه حائز اهمیت است، این است که در هر حال کنشگران اجتماعی به عنوان تک‌تک اعضای کره زمین و دولت‌ها به عنوان مجموعه‌های نهادی شده و ساختار یافته در هویت بخشی به زندگی اجتماعی هر دو در ایجاد این شرایط ناگوار نقش مؤثر دارند. لذا نمی‌شود آلودگی هوا را فقط به یک گروه یا فرد مشخصی نسبت داد. هر تصمیم یا عمل یک فرد نیز می‌تواند بر روی سرنوشت کره زمین

تأثیر گذار باشد. ما در حال حاضر یکی از خطرناک‌ترین آزمایش‌های تاریخ را در دست اجرا داریم و باید بینیم که اتمسفر تا چه حد می‌تواند پذیرای دی‌اکسید کربن باشد و در اثر پذیرش این حجم از دی‌اکسید کربن چه زمانی دچار فروپاشی یا فاجعه زیست محیطی به معنا مطلق آن می‌شود. البته از نظر برخی از کارشناسان محیط زیستی فاجعه زیست محیطی به وقوع پیوسته است چرا که امروز در بسیاری از شهرهای بزرگ جهان امکان زندگی معمولی و تنفس کردن برای بسیاری از اقشار جامعه غیرممکن شده است. هنوز هم عده‌ای موضوع را باور ندارند که در سال عده زیادی مردم جهان به علت آلودگی جانشان را از دست می‌دهند. در اینجا شاید لازم است به دو موضوع مهم توجه شود: اول مسئولیت فردی هر انسان که باید در برابر لطماتی که به محیط زیست وارد می‌شود خود را ملزم به پاسخگویی بدانند. یعنی هر فرد در برابر کوچکترین اقدام خود می‌تواند این نقش را بر جسته نماید. بر این مبنا اگر از دوران کودکی و در مدارس و دانشگاه‌ها به افراد آموزش داده شود که مادر برابر سایر انسان‌ها، طبیعت، کره زمین و کهنکشان‌ها مسئول هستیم و باید نسبت به حفظ و نگهداری آن همه تلاش خود را بکنیم، شاید مشکلات و

معضلات ما کم‌رنگ شود. نکته دوم در این خصوص توجه به یک هویت جهانی است که می‌تواند نوع نگرش‌مان را نسبت به زندگی تغییر دهد. باید بدانیم که هر فرد علاوه بر این که شهروند یک روستا یا شهر یا کشور خاصی به حساب می‌آید، او شهروند جامعه جهانی است. شهروند جامعه جهانی بودن کار بسیار دشواری است، چرا که او را نسبت به کره زمین مسئول می‌سازد. طبیعت سرشار از منابعی است که به انسان امکان زندگی عادی و لذت بردن از حیات را می‌دهد. اما اگر ما قدر دان طبیعت نباشیم و شناخت دقیقی از آن نداشته باشیم هر گونه ساخت و ساز یا استفاده بی‌رویه از محیط زیست و یا ایجاد شیوه‌های غیر ناباور زندگی می‌تواند، عامل تخریب محیط زیست و آلودگی هوا شود.

در واقع ما برای این که چیزی را به دست بیاوریم، ممکن است چیزهای زیادی را از دست بدهیم و این نکته‌ای بسیار مهمی در زندگی اجتماعی هر فرد است. انسان باید بیاموزد که در مبادله با طبیعت نمی‌تواند، بی‌انصاف باشد و اگر جانب عدالت را رعایت نکند رابطه او با طبیعت می‌تواند به یک رابطه مبتنی بر دشمنی و خصومت و جدال دائمی مبدل شود. ژاک-ایو کوستو اقیانوس‌شناس فرانسوی که کتاب‌های زیادی در حوزه محیط زیست و محافظت از آبزیان دریا به رشته تحریر درآورده است می‌گوید "آب و هوا" دو بنیاد اساسی هستند اما در حال حاضر این دو به یک سطل زباله جهانی تبدیل شده است. این موضوع بسیار تراژیک و نگران‌کننده است. ما در عصری زندگی می‌کنیم که تراژدی به موازات رشد بشر در حال

تجربه و پیگیری است. ما زندگی خود از طریق تکنولوژی گسترش داده‌ایم اما به موازات آن راه‌های زندگی عادی و معمولی خود را نیز با خطر مواجه ساخته‌ایم. ما اجازه نداده‌ایم تا طبیعت بتواند روند طبیعی حرکت خود را داشته باشد. هم‌اکنون حرکت زمین و اکولوژی تحت تأثیر انسان‌ها قرار گرفته و این مسأله‌ای است که پیامد و اثرات مخرب آن را مشاهده می‌کنیم. انسان به دلیل ناآگاهی از ارزشی که طبیعت برای او پدید آورده به بیراهه‌های بسیاری رفته است. او مرتباً از منابع عظیم طبیعت برداشت کرده بدون آن که بداند ارزش این منابع چیست و چه تأثیری در زندگی او دارد. ملاحظه کنید که طبیعت است که همه موجودات حتی جامدات زنده هستند و از علم برخوردارند و به تسبیح خدا مشغولند. بر اساس نگرش صدرالمتألهین، وجود در تمام اشیاء جاری است و همه موجودات بخشی از جمال خداوند هستند. بر اساس آن چه که ملاصدرا می‌گوید این یک یکپارچگی می‌تواند مهمترین چیزی باشد که در هستی به آن توجه شود. یعنی طبیعت را نمی‌شود به شکل تکه‌تکه یا غیر هم‌بسته مدنظر قرار داد. بر این مبنا حتی ریختن یک زباله کوچک در محیط زیست یا روشن کردن آتش بی‌رویه در طبیعت، می‌تواند یک عمل مخرب به حساب بیاید. رابرت کوستانزا رئیس اقتصادی اکولوژی در دانشگاه مریلند معتقد است ارزش خدماتی را که طبیعت به ما عرضه می‌دارد، سالانه رقم عظیمی بالغ بر سی و سه تریلیون دلار است. جالب‌تر این که عده‌ای این رقم را اندک خواندند و معتقدند ارزش خدمات طبیعت فراتر از اینهاست. اگر این موضوع را عمیقاً درک کنیم،

متوجه خواهیم شد تأثیری که طبیعت بر روی ما دارد، بسیار فراگیر و گسترده است به طوری که نمی‌توان آن را نادیده انگاشت اما واقعیت این است وقتی که ما با کنش‌های ناباور خود هوا را آلوده می‌کنیم به ارزش واقعی طبیعت توجه نداریم. عده‌ای از لحاظ فلسفی معتقدند ما نباید طبیعت را به عنوان یک سوژه در برابر خود قرار دهیم و آن را کنترل کنیم. اگر انسان آگاه باشد باید بداند که زندگی او محصول طبیعت است. اساساً چرخه‌های طبیعی است که امکان زندگی عادی و معمول را به تک‌تک شهروندان جامعه جهانی می‌دهد. شاید زمان آن رسیده که در مدارس از دانش‌آموزان بخواهیم که نامه‌ای به طبیعت بنویسند. ما باید همه رفتارهای نامناسبی که تاکنون با او داشته‌ایم را بر زبان بیاوریم و به آن اعتراف کنیم. دکارت تأکید دارد که انسان موجود دارای اندیشه است و طبیعت فاقد شعور است. همین مسأله باعث جدایی انسان و طبیعت شده است و انسان‌گرایی باعث ایجاد ماشینی‌علیه طبیعت شده است. اما اگر با نگاه دیوید بوهم فیزیکدان بر مبنای نظریه کوانتم مطرح می‌کند به جهان نگاه کنیم به این نتیجه می‌رسیم که در جهان همه اجزای عالم با هم ارتباط دارند. او معتقد است حتی الکترون دارای شعور است. در نهایت باید به این موضوع توجه داشت که آلودگی هوا و محیط زیست موضوعاتی نیست که بتوان آنها را به صورت یک بعدی بررسی کرد. در این خصوص باید عمیق‌تر و با اندیشه‌ای همه‌جانبه و تفکری عمیق ورود کرد تا بتوان راه‌حل‌های اساسی برای آن پیدا کرد.

کتاب هفت عادت مردمان مؤثر

اثر استفان کاوی

زمانی که سازمان‌های آمریکایی ناامیدانه در صدد انرژی دادن به کارکنان و پرورش مدیران در تمام سطوح‌ها بودند، کاوی فلسفه‌ای نیرو بخش را در زندگی معرفی کرد که موفقیت در کار و تجارت را نیز ضمانت می‌کرد. این روش، ترکیبی از خرد، احساسات و تجربه‌های کاربردی بود. این جملات را «رژیم ماس کانتر» نویسنده‌ی آمریکایی درباره‌ی کتاب هفت عادت مردمان مؤثر گفته است. کتاب مشهوری که هر کسی که چیزهای بیشتری از زندگی می‌خواهد باید آن را بخواند، به کار ببندد و در نهایت از معجزه‌های که در زندگی‌اش اتفاق می‌افتد لذت ببرد.

هفت عادت مردم مؤثر کتاب تأثیر گذاری است. این کتاب توانسته است در سراسر دنیا توجه‌های زیادی را به خود جلب کند. بسیاری از افراد مشهور درباره‌ی این کتاب نقدها و نظرانی را منتشر کرده‌اند.

در آغاز کتاب نظرات بسیاری از این بزرگان

آمده است. «تام پیترز» نویسنده‌ی کتاب «در جستجوی برتری» درباره‌ی هفت عادت مردمان مؤثر گفته است: «افراد کمی پیدا می‌شوند که به مدت طولانی و عمیق درباره‌ی تئوری‌های استفان کاوی بیاندیشند. کتاب هفت عادت مردمان مؤثر، نوعی کتاب راهنما نیست، بلکه این فرصت را به ما می‌دهد که خود را بشناسیم و روی دیگران تأثیر بگذاریم و از بینش عمیق تئوری‌هایش نهایت استفاده را بکنیم. این کتاب، شگفت‌انگیز است و می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند.»

همچنین «جیک گارن»، نماینده‌ی مجلس آمریکایی نیز درباره‌ی هفت عادت مردمان مؤثر گفته است: «باید تمام تلاشمان را بکنیم که تمام افراد در سطح‌های خدمت عمومی، خواندن کتاب هفت عادت مردمان مؤثر و استفاده از این کتاب را در خود احساس کنند و خود را ملزم به مطالعه‌ی آن نمایند. بر اساس روش‌های اخلاقی، این روش از اجبار قانون و قانون گذاری مؤثرتر است.»

پیروزی هم مانند شکست یک عادت است و موفقیت و شادمانی واقعی و پایدار زمانی حاصل می‌شود که رشته‌ای از الگوهای اساسی و کامل را بی‌وقفه به کار گیریم و بسا درونی کردن آن بنیان عادت‌های تازه را بنا نهیم. دکتر کاوی با نگاهی ژرف و عمیق «هفت عادت» اساسی مردمان کامیاب جهان را تجزیه و تحلیل کرده و سپس شیوه‌ی پرورش و درونی کردن این «هفت عادت» را با مادر میان می‌گذارد. او نخست اصولی را شناسایی می‌کند که آن را «قوانین طبیعت» می‌نامد و آنگاه شیوه‌ی به کارگیری این قوانین را در کار و زندگی به ما می‌آموزد.

انتشار این کتاب در بسیاری از نقاط گیتی باقبال بی‌سابقه‌ای روبه‌رو شد، به نحوی که ظرف مدتی کوتاه، ۴ میلیون نسخه آن به ۱۲ زبان منتشر گردید و عنوان پرفروش‌ترین کتاب را در سراسر جهان به خود اختصاص داد و سرانجام به عنوان کتاب مرجع مورد استفاده نویسندگان و محققان بسیاری قرار گرفت.



2021



سالی که گذشت پر بود از اتفاقات عجیب و دور از ذهن که شاید آیندگان ساعت‌ها کنار هم بنشینند و لابه‌لای حرف‌هایشان، قهوه‌ای بنوشند و درباره‌اش حرف بزنند.

روزهایی که تلخی‌هایش بسیار بود و جدایی‌هایی که به ناخواسته اتفاق افتاد. آرزو می‌کنیم در سال نو میلادی بیماری کرونا از دنیا رخت بر بندد تا همچون گذشته بصورت اجتماعی زندگی کنیم

آرزو می‌کنیم عشق و ایمان در قلب‌هایمان بیشتر شود تا به یکدیگر مهر بورزیم

آرزو می‌کنیم کودکی بخاطر فقر از تحصیل نماند

آرزو می‌کنیم هیچ معلولی بی‌سرپرست نباشد

آرزو می‌کنیم دلمان گرم باشد حتی به دلخوشی‌های ساده

آرزو می‌کنیم نان تان گرم و سفره تان پر برکت باشد

آرزو می‌کنیم در دنیا صلح و دوستی سرلوحه زندگی بشر باشد

موسسه خیریه بچه‌های آسمان با افتخار طی دو دهه بعنوان یکی از متولیان نگهداری و توانبخشی در کشور سال نو میلادی را تبریک و شاد باش عرض می‌نماید



شماره‌گیری
کدهای زیر
از طریق
تلفن همراه:

*۷۸۰*۸۰۲۸۰#

*۷۳۳*۴*۶۹۰#

*۷۳۷*۴*۳#

*۷۲۴*۱۲۴#