

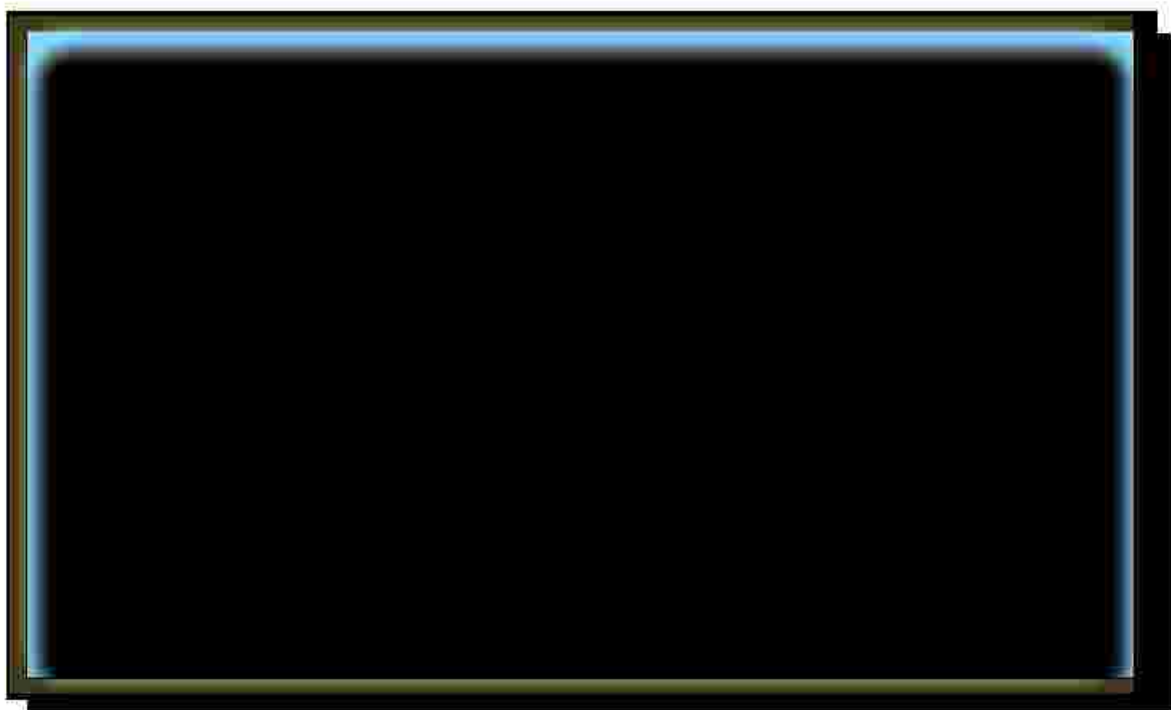
ایین زندگی

کتابخانه ملی افغانستان - جلد اول: تاریخ، جغرافیه، اقتصاد، فرهنگ و ادب
دکتر محمد رفیع - نویسنده، دکتر محمد رفیع - مترجم
مطبع: چاپخانه ملی افغانستان - کابل - ۱۳۸۰



در این شماره می خوانید:

- ۱..... رهبر معظم انقلاب اسلامی در آستانه ۱۳ آبان روز ملی مبارزه با استکبار
- ۲..... اخبار دانشگاهی.....
- ۳..... اخبار دانشگاه پيشتازان آئين زندگى.....
- ۴..... حقایقى درباره‌ی معلولان به مناسبت ۱۲ آذر، روز جهانی معلولان.....
- ۶..... قصه درمانی.....
- ۸..... طرح كمكى در مددكارى.....
- ۹..... از بازی تا بنیاد ملی بازی های رایانه ای.....
- ۱۰..... سلامت و بهداشت معنوی (بخش دوم).....
- ۱۱..... نگاهی به ارزشیابی توصیفی در دوره ابتدایی.....
- ۱۲..... ۱۵ اتفاقی که در زمستان در بدن می افتد.....
- ۱۳..... به چهار دلیل در مصرف میوه زیاده روی نکنید!.....



رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار هزاران نفر از دانش آموزان و دانشجویان در آستانه ۱۳ آبان روز ملی مبارزه با



حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در آستانه ۱۳ آبان روز ملی مبارزه با استعمار - دیدار هزاران نفر از دانش آموزان و دانشجویان با تجلیل از حضور پر معنا و عظیم مردم در «رزمایش بی نظیر، توصیف ناپذیر و شگفتی ساز اربعین»، سه حادۃ ۵۷، ۴۳ و ۵۸ را نشانه هایی از چالش عمیق و مستم ملت ایران و امریکا خواندند و با اشاره به شکست شیطان بزرگ در تحقق هدف اصلی توطئه های ۴۰ سال اخیر آن یعنی بازگشت به سیطره دوران رژیم ستم شاهی در ایران تأکید کردند: اقول امریکا به واقعیت مورد اجماع صاحب نظران معتبر جهان تبدیل شده اما در سوی دیگر این چالش، ملت ایران با انگیزه، روحیه و کار و تلاش جوانان عزیزش، آینده ای درخشان و به مراتب بهتر را در پیش دارد.

حضرت آیت الله خامنه ای در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به سه حادۃ روز سیزده آبان که به نحوی مرتبط با امریکاست، گفتند: حادۃ اول در سال ۱۳۴۳ مربوط به تبعید امام خمینی (ره) در پی اعتراض ایشان به لایحه کاپیتالاسیون یا همان مصونیت اتباع امریکایی در ایران بود. حادۃ دوم به کشتار دانش آموزان و نوجوانان به دست رژیم امریکایی پهلوی در سال ۵۷ مربوط می شود و در

حادۃ سوم که در سال ۱۳۵۸ اتفاق افتاد، لایحه جاسوسی امریکا به دست دانشجویان تسخیر شد که در واقع سبلی متقابل ملت ایران به امریکا بود. ایشان این سبلی خوردن و تحقیر امریکا را نتیجه قدرتی دانستند که انقلاب اسلامی به مردم داد و افزودند: مجموعه این سه حادۃ نشان دهنده چالش میان ایران و امریکاست که این چالش در طول چهل سال گذشته ادامه داشته امریکایی ها در آن از انواع تحریکات و دشمنی ها استفاده کرده اند.

حضرت آیت الله خامنه ای یکی دیگر از ابزارهای امریکا در چالش ۴۰ ساله با ایران را استفاده از «جنگ رسانه ای» دانستند و گفتند: جنگ رسانه ای امریکا به معنای دروغ پراکنی، قتنه انگیزی، ترویج فساد و تحریک افراد از ابتدای انقلاب اسلامی وجود داشته است که البته امروز با استفاده از فضای مجازی، شیوه های آن جدیدتر شده است.

ایشان در جمع بندی این بخش از سخنان شان خاطرنشان کردند: در چالش ۴۰ ساله امریکا و ایران حقیقت مهمی وجود دارد که گاهی از دیدگاه پنهان می ماند و آن اینکه، طرف پیروز در این چالش، جمهوری اسلامی ایران و طرف مغلوب، امریکا بوده است.

رهبر انقلاب اسلامی در بیان دلیل این موضوع افزودند: هدف اصلی امریکا در ۴ دهه اخیر سیطره مجدد بر ایران بود اما با وجود همه تلاش ها و توطئه ها، نتوانسته است به این هدف دست پیدا کند.

حضرت آیت الله خامنه ای تأکید کردند: امروز تنها کشوری که امریکا کوچک ترین نقشی در تصمیمات آن ندارد، جمهوری اسلامی ایران است و این، به معنای شکست امریکا است. ایشان هدف اصلی امریکا از تحریک صدام برای تحمیل جنگ هشت ساله به ایران را، شکست و بی آبرو کردن نظام اسلامی در دنیا، برشمردند و تأکید کردند: ایران در جنگ های دویست سال گذشته همواره شکست خورده بود اما در جنگ ۸ ساله توانست طرف مقابل را شکست دهد و یک وجب از خاک کشور به دست بیگانه نیفتد. رهبر انقلاب اسلامی، هدف امریکا از جنگ و تحریم اقتصادی در طول چهل سال گذشته را فلج کردن و عقب نگه داشتن کشور دانستند و افزودند: در جنگ اقتصادی نیز آنچه اتفاق افتاد، بر خلاف خواست امریکاست زیرا حرکت به سمت خودکفایی و تولید در داخل، سرعت گرفته و امروز صنایع گروه فعال از جوانان خوش فکر دانشگاهی مشغول فعالیتها و کارهای مهمی در کشورند. ایشان سپس به شرایط امریکا در جهان اشاره کردند و افزودند: در یک نگاه وسیع تر، قدرت و اقتدار و هیمنه امریکا در دنیا، رو به افول و زوال است و امریکای امروز به مراتب ضعیف تر از امریکای چهار دهه قبل است.

رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به اذعان بسیاری از سیاسیون و جامعه شناسان معتبر دنیا مبنی بر فرسوده شدن و از بین رفتن «قدرت نرم» امریکا گفتند: قدرت نرم امریکا به معنای «اقتناع و قبولاندن نظر خود به کشورهای دیگر»، اکنون در ضعیف ترین موقعیت ممکن قرار دارد و به خصوص از زمان روی کار آمدن رئیس جمهور فعلی امریکا نه تنها ملت ها بلکه دولت های اروپا، چین، روسیه، هند، آفریقا و امریکای لاتین نیز با تصمیم های امریکا صراحتاً مخالفت می کنند. رهبر انقلاب اسلامی، «قدرت سخت» امریکا در زمینه های نظامی گری و اقتصاد را نیز رو به افول خواندند و افزودند: آنها ابزار نظامی دارند اما به علت افسردگی، سردرگمی و تردید سربازان شان مجبورند از سازمان های جنایتکاری نظیر بلک و واتر برای تحقیق اهداف شان در کشورهای دیگر کمک بگیرند.

ایشان بدهی فزاینده ای امریکا و کسری بودجه ۸۰۰ میلیارد دلاری این کشور در سال جاری را از نشانه هایی روند زوال اقتصادی امریکا برشمردند و خاطرنشان کردند: آنها این واقعیات را با ظاهر سازی و شعار می پوشانند اما در زیر این زرق و برق، اقبال اقتصادی مشهود است.

حضرت آیت الله خامنه ای با جلب توجه کشورهای منطقه به واقعیت افول امریکا افزودند: کسانی که به پشتیبانی امریکا حاضرند مسئله فلسطین را به کلی به فراموشی سپارند، متوجه باشند که امریکا حتی در منطقه خودش هم رو به زوال است اما ملت های این منطقه و حقایق آن، زنده و پابرجا هستند.

رهبر انقلاب استمرار روحیه استقلال طلبی در جوانان ایران یا عذر تفکر و رفتار را از دیگر نشانه های شکست امریکا دانستند و افزودند: آنها با همه تلاش امپراطوری خیری و رسانه ای خود نتوانسته اند احساس تنفر و روحیه استقلال طلبی و مقاومت در مقابل بیگانگان سلطه طلب را در جوانان این سرزمین از بین ببرند، به گونه ای که نسل جوان کنونی از لحاظ انگیزه ایستادگی و مقاومت، اگر از نسل اول انقلاب جلو نباشد حتماً عقب نیست.

حضرت آیت الله خامنه ای با اشاره به رسوخ روحیه استقلال طلبی جوانان ایرانی در کشورهای دیگر افزودند: مردم و جوانان عراقی، سوری، لبنانی، افغانستانی، پاکستانی و کشورهای دیگر به علت سیطره طلبی و اهانت های امریکا از آن متنفرند اما مقابله امریکایی ناتوان از درک علل این تنفر، آن را از چشم ها می بینند.

<http://www.leader.ir>

رئیس جمهور در پیام تبریک میلاد حضرت عیسی مسیح (ع) به پاپ فرانسیس

بسم الله الرحمن الرحيم



عالی جناب پاپ فرانسیس رهبر کاتولیک های جهان با نهایت سرور، زادروز مسعود پیامبر بزرگ الهی و پیام آور آزادی و برابری، حضرت عیسی بن مریم (ع) و آغاز سال ۲۰۱۹ میلادی را به جناب عالی صمیمانه تبریک می گویم.

عیسی مسیح (ع) بشارت دهنده صلح و دوستی و مفادی عدل و آزادی برای احاد مردم بوده است. بشر امروز بیش از هر زمان دیگر، نیازمند آن است تا با بهره گیری از آموزه های الهی پیامبران، در برابر سلطه گری های زورمندان ایستادگی کند و با قدم نهادن در راه حق و حقیقت، همچون انسان های آزاد و بیروان واقعی پیامبران الهی، زمینه ساز برقراری صلح و عدالت فراگیر شود و فارغ از رنگ، تبار، نام و نشان در جهت همزیستی مسالمت آمیز، رسیدن به رستگاری مبارست ورزد. امیدوارم با رهنمودهای عالمان و اندیشمندان دینی و مساعی مشترک سران کشورها، در سال جدید شاهد رفاه، همدلی و آرامش روزافزون برای تمامی مردم جهان باشیم.

از خداوند متعال، سلامتی و موفقیت آن جناب و سربلندی و شادکامی همگان را مسئلت دارم.

به کارآفرینی و کسب ثروت، مهارت آموزی است

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی، دکتر محمدحسین امید رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی در گفتگو با خبرنگاری اینستا گفت: مهارت آموزی راهی سریع و مطمئن برای رسیدن به کارآفرینی و کسب ثروت است و برای تشویق جوانان به مهارت آموزی نیاز جدی به کمک رسانه ها داریم تا بتوانیم از ظرفیت های موجود نهایت استفاده را ببریم. دکتر محمدحسین امید در ادامه گفت: متأسفانه علاوه بر اینکه در سال جدید حدود ۴۰۰ هزار ظرفیت پذیرش اعلام کرده ایم اما حدود ۸۰ هزار نفر در این دانشگاه ثبت نام کرده اند و این نشان می دهد که هنوز جامعه اقبال چندانی به آموزش های مهارتی ندارد.

رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی مهارت آموزی را تنها راه اشتغال دانشجویان و جوانان برشمرد و گفت: که دانشگاه های نظری نیز باید به سمت مهارت آموزی حرکت کنند اما سابقه طولانی تجربیات دانشگاه جامع علمی کاربردی نشان می دهد که این دانشگاه در امر مهارت آموزی مسیر موفق تری پیش روی دانشجویان برای اشتغال قرار خواهد داد.

وی در پایان تأکید کرد که سیاست توسعه دانشگاه جامع علمی کاربردی از این پس صرفاً بر اساس نیاز منطقه ای خواهد بود و از توسعه رشته های فاقد بازار کار جلوگیری خواهد شد.

نصوب هفت رسته جدید در دانشگاه جامع علمی کاربردی

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی، دکتر محمدحسین امید رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی در این شورا هفت برنامه درسی کاردانی ناپیوسته فنی «تصیب و نگهداری جرقه ای»، کاردانی ناپیوسته جرقه ای «اتوپوسازی درون شهری»، کارشناسی ناپیوسته جرقه ای «مربوبگری شطرنج»، کاردانی ناپیوسته جرقه ای «تولفندسازی آسیب دیدگان در حوادث»، کارشناسی ناپیوسته جرقه ای «مسندکاری روانی- اجتماعی در بحران (سوانح طبیعی)، کارشناسی ناپیوسته جرقه ای «خدمات یازگانی بین المللی» و کارشناسی ناپیوسته جرقه ای «آینده پژوهی صنایع فرهنگی» به تصویب شورا رسید.



راه اندازی مراکز نوآوری در جوار مراکز دانشگاه علمی کاربردی کشور

دکتر امید اعلام نمود که در شش ماه گذشته ۷۰ تا ۸۰ مورد مجوز مرکز نوآوری صادر شد و با ایجاد آن به سمت پژوهش های مهارتی حرکت می کنیم. وی بیان کرد: براساس برنامه ریزی صورت گرفته، تسهیلات یادداشت دو درصدی برای ورود به بازار کار و ایجاد اشتغال برای دانش آموزان این دانشگاه فراهم شده است.

وی بیان کرد: مهارتی شدن مدرسان دانشگاه جامع علمی کاربردی حائز اهمیت بوده از سال های گذشته مورد توجه قرار گرفته و در این زمینه نیز افرادی که بنیاد تدریس کنند باید دارای چهارچوب های خاص قانونی باشند.

دکتر محمدحسین امید افزود: اگر امروز می خواهیم در کارآفرینی و اشتغال مهارت داشته باشیم باید به سمت مهارت آموزی برویم و دانشجویانی تربیت کنیم که با تخصصی لازم وارد فضای کسب و کار شوند و از آنجا که ما دانشگاه مهارتی هستیم و می خواهیم وارد عرصه تربیت نیروهای جوان باشیم و این مهم نیز روز به روز در دانشگاه علمی کاربردی رو به رشد و توسعه است.

وی گفت: امسال نیز سامانه ای در موضوع آموزش تدوین شده که بر اساس آن، نظرسنجی در حال انجام است تا برخی رشته ها را تغییر داده و برخی رشته ها نیز در دانشگاه افزایش باید بنابراین برای اولین بار از مهرماه سامانه باز شده تا ثبت نام انجام دانشجویان ترم یهمن انجام شود و معتقدیم باید دانشجوی بتواند از بهمن ماه به تحصیل مشغول شود.

تسهیلات ۵۰۰ میلیونی ریالی به دانشجویان کار آفرین دانشگاه جامع علمی کاربردی



به نقل از روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی استان البرز، دکتر سید احمد رضا پیش بین سرپرست معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه جامع علمی کاربردی در پنجمین نمایشگاه دستاوردهای پژوهشی استان البرز از ارائه تسهیلات ۵۰۰ میلیونی ریالی این دانشگاه به شرکت های دانش بنیان خبر داد.

دکتر سید احمد رضا پیش بین گفت: دانش آموخته های دانشگاه جامع علمی کاربردی در بخش استارت آپ و خوشه های فناوری با راه اندازی شرکت های دانش بنیان می توانند از تسهیلات ۵۰۰ میلیونی ریالی با کارمزد ۲ درصد استفاده کنند.

وی افزود: همچنین حمایت از دانشجویان در قالب ایجاد انجمن های علمی و دانشجویی از دیگر برنامه های دانشگاه جامع علمی کاربردی کشور است. سرپرست معاونت دانشجویی و فرهنگی دانشگاه جامع علمی کاربردی افزود: دانشجویان نخیه زیادی در کشور داریم که با تکیه و اعتماد بر این نیروها می توانیم بسیاری از نیاز های کشور را به خصوص در بخش های فناوری و تکنولوژی برطرف کنیم. وی در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به مشکلات پیش روی بحث پژوهش در دانشگاه جامع علمی کاربردی خاطرنشان کرد: انتظار ما از دولت و مجلس شورای اسلامی این است که شرایطی را ایجاد کنند تا بتوانیم هر چه بیشتر این ظرفیت ها را در کشور ایجاد کنیم.

در ادامه دکتر دانش کار آراسته رئیس دانشگاه علمی کاربردی استان البرز هدف از برگزاری این نمایشگاه را فراهم آوردن عرصه ای برای فعالیت و پژوهش دانشجویان عنوان کرد و افزود: این دانشگاه بر سرز فناوری و تکنولوژی حرکت کرده سرمایه گذاران با حضور در این نمایشگاه و دیدن این دستاوردها به ظرفیت این نمایشگاه پی می برند؛ شرایط عقد قرارداد فراهم می شود.

وی اظهار داشت: ۸ مرکز نوآوری و رشد در دانشگاه جامع علمی کاربردی دایر است که ایده های دانشجویان در این مراکز را مورد حمایت قرار می دهد. دکتر دانش کار آراسته با بیان اینکه دانشگاه جامع علمی کاربردی تنها دانشگاهی است که علاوه بر داشتن مراکز رشد و فناوری امکان سرمایه گذاری و شراکت در ایده ها با حفظ حقوق مالکین تا مرحله تجاری سازی را دارد اظهار داشت: این امر به رفع دغدغه مالی دانشجویان برای تجاری سازی ایده های شان بسیار کمک می کند. وی با اشاره به اجرایی شدن اصل ۴۴ قانون اساسی گفت: بر اساس این قانون، دولت در تلاش است مراکز دولتی را از گردونه آموزشی خارج این امر را به بخش خصوصی واگذار کند. لذا ما نیز در صددیم وظایفی را که قبلاً به عهده مراکز دولتی بود به بخش خصوصی محول کنیم تا آموزش های مهارتی را به عهده بگیرند.

پیام تبریک رئیس مرکز آموزشی به مناسبت روز دانشجو سال ۱۳۹۷

رئیس مرکز آموزش علمی - کاربردی پیشخان این زندگی در پیامی سالگرد حماسه ۱۶ آذر را به جامعه علمی و دانشگاهی کشور به خصوص دانشجویان عزیز تبریک گفتند. متن تبریک سرکار خانم میکائیلی به شرح ذیل است. دانشجویان عزیز روزتان مبارک. بسیار خرسندم که خداوند در تمام سال های خدمت سعادت هدایت، همراهی و همتی بی نظیر جوانان کشور عزیزم که شما دانشجویان گرامی می باشید را نصیب بنده کرد. امیدوارم همچنان این اقبال بلند ملازم من باشد.

روز دانشجو، روز به تصویر کشیدن نقش بی مانند جوانان یا سلاح علم دانش در پیشبرد اهداف علمی، فرهنگی و سیاسی کشور است. امروز مسئولیت خطیر حفظ و خاست از درخت تنومند انقلاب اسلامی و دستوردهایی که جوانان برومند این مرز و بوم برای به ثمر رسیدن آن از جان خود گذشتند، بر عهده شما عزیزان است لذا بر خود لازم می دانم به عنوان یک معلم تاکید کنم که ارزش وجودی قیمت خود را بدانید و با بهره گیری از علم و مهارتی که می اندوزید، از هیچ تلاشی در ایفای نقش اجتماعی خود کوتاهی نکنید.

اینجانب ضمن عرض تبریک به مناسبت فرا رسیدن روز دانشجو و گرامیداشت یاد و خاطره شهدای آن عرصه، توفیقات روز افزون شما عزیزان را در همه امور فردی و اجتماعی به ویژه در عرصه فعالیت های علمی، پژوهشی، فرهنگی و اجتماعی را از خداوند متعال مسئلت می نمایم.

مهرانگیز میکائیلی (رئیس مرکز آموزشی)



برگزاری گردهمایی معارفه دانشجویان ورودی جدید

گردهمایی معارفه دانشجویان ورودی جدید (پذیرش سال ۱۳۹۷) در مرکز آموزش عالی علمی - کاربردی پیشخان این زندگی در محل سالن اجتماعات پردیسان مرکز



با حضور رئیس محترم مرکز سرکار خانم میکائیلی، قائم مقام محترم مرکز سرکار خانم رجایی، معاونین، مدیران گروه های علمی، مسئولان انجمن های علمی و برخی استاذان برگزار گردید. این مراسم با تلاوت آیاتی چند از کلام الله مجید و بخش سرود

جمهوری اسلامی ایران آغاز شد و با صحبت های رئیس محترم مرکز با مفهوم خوش آمدگویی به دانشجویان ورودی جدید و تبیین ضرورت های وجود رشته های در حال اجرای این مرکز در جامعه ادانه یافت و با صحبت های استاد محترم جناب آقای دکتر شیرانی در حوزه نقش دانشگاه جامع علمی - کاربردی به عنوان دانشگاه نسل سوم در ایجاد و ترویج فرهنگ، کارآفرینی در جامعه دنبال شد و سپس جناب آقای مشفق به عنوان نماینده اعضای هیئت علمی مرکز به دانشجویان ورودی جدید خوش آمد گفتند و برای ایشان آرزوی موفقیت نمودند و در نهایت با صحبت های جناب آقای یحیی مایر آموزش و پژوهش مرکز در خصوص معرفی بخش های مختلف و همچنین قوانین و مقررات آموزشی و انضباطی پایان یافت، در ضمن در این مراسم به نحو شایسته از سخنرانان، مدعوین و دانشجویان پذیرایی به عمل آمد.

پیام تبریک رئیس مرکز به مناسبت روز جهانی معلول

روز جهانی معلولان فرصتی مغتنم برای تقدیر از شایستگی های افرادی است که هم در عمل و هم در اندیشه ثابت کردند معلولیت محدودیت نیست و با وجود برخی نقایص، اما با برخورداری از اراده راسخ و پلادین به ظله های افتخار و امید رسیدند. این روز متعلق به انسان هایی با بنابر قوی و امیدوار است که بر استعدادهای فائق آمده و با بهره گیری از عزمی مثال زدنی و وصف ناپذیر دوشادوش همه احاد جامعه در جهت توسعه و آبادانی جامعه گام بر می دارند و از هیچ کوششی دریغ نمی کنند.

امروزه معلولان با تکیه بر نیروی ایمان و بهره گیری از استعدادهای عظیم خویش توانسته اند علاوه بر رسیدن به خودکفایی و استقلال فردی در مسیر رشد و شکوفایی و کمک به توسعه کشور و افتخارآفرینی در میادین مختلف علمی، پژوهشی، فرهنگی، سیاسی، ورزشی و... گام های موثری بردارند.

اینجانب به عنوان یکی از خدمتگزاران خانواده بزرگ افراد یا نیاز های ویژه روز جهانی معلول را به همه این عزیزان و خانواده های محترم آنان تبریک عرض می نمایم.

مهرانگیز میکائیلی (رئیس مرکز آموزش علمی - کاربردی پیشخان این زندگی)

برگزاری سلسله کارگاه های تخصصی تفسیر نقاشی کودکان



این کارگاه ها با تلاش واحد فرهنگی و دانشجویی دانشگاه در سه دوره برای دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی تربیت مربی پیش از دبستان توسط استاد محترم سرکار خانم جانم برگزار شد. محوریت این کارگاه ها آموزش طرح رشدی و تحولی نقاشی در کودکان و بررسی نقاشی از این دیدگاه همراه با ازبمون و سنجش تحولات روانی کودکان بود.

برگزاری جشنواره غذا



مراسم آئینی سنتی نغزیه خوانی مصادف با ایام محرم الحرام امام حسین (ع) با همکاری نهاد مقام معظم رهبری دانشگاه جامع علمی کاربردی واحد استان تهران



برگزاری مراسم سخنرانی به مناسبت روز جهانی دیابت

مراسم سخنرانی به مناسبت روز جهانی دیابت روز دوشنبه به تاریخ ۲۸/۹/۹۷ توسط استاد محترم سرکار خانم امیر عزادی با محوریت های ذیل برگزار گردید:



۱. تعریف بیماری دیابت
۲. انواع دیابت
۳. تغذیه
۴. انواع مواد مغذی مورد نیاز بیماران
۵. عوارض بیماری و راه های پیشگیری از آن
۶. عتوجه به پیشگیری بیماری

مقایسه دربارهی معلولان به مناسبت ۱۲ آذر، روز جهانی معلولان

در سال ۱۹۹۳ میلادی، مجمع عمومی سازمان ملل متحد بر اساس قطعنامه، ۴۷/۳، روز سوم دسامبر مطابق با ۱۲ آذر را به عنوان روز جهانی معلولان به جهانیان معرفی کرد و به همین مناسبت هر ساله مراسم باشکوهی را در تمام کشورهای دنیا برگزار می‌کند. هدف از برگزاری مراسم سالانه این روز در سراسر جهان، افزایش آگاهی و شناخت هر چه بهتر مسائل و حقوق افراد معلول و بسیج همگانی افراد با ایادیلون ناتوانی در سطح ملی و بین المللی برای حمایت عملی بیشتر از معلولان است.

در این مدت تلاش های بی شماری برای تحقق اهداف جهانی در جهت افزایش آگاهی ها و شناخت هر چه بهتر مسائل و حقوق افراد دارای ناتوانی در سطح ملی و بین المللی صورت گرفته است، تگاهی گذرا به شعارهای منتخب هر سال که مشخص کننده وظایف و مسئولیت های نهادهای جوامع عضو است، گواهی بر این مدعاست. با این حال، آیا می توان ادعا کرد که درصد قابل ملاحظه ای از اهداف مستتر در شعارها تحقق یافته است؟



در بسیاری از جوامع علی رغم وجود قوانین و مقررات خاص معلولان، یاز همچنان حقوق این افراد نادیده گرفته می شود. اگر بپذیریم که معلولیت و ناتوانی به عنوان یک مسئله اجتماعی است و نه پزشکی، در آن صورت می توان نتیجه گرفت که به احتمال بسیار زیاد تگرش منفی افراد برخی جوامع مانع اصلی نادیده گرفتن حقوق معلولان آن جوامع است.

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، در حال حاضر بیش از ۶۵۰ میلیون فرد معلول (تقریباً ۱۰ درصد جمعیت جهان) در نتیجه ی نارسایی های ذهنی، جسمی یا حسی در جهان وجود دارند که حدود ۸۰ درصد آنان در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند و این در حالی است که به دلیل فقر فرهنگی، سوء تغذیه، عدم رعایت مسائل بهداشتی، بیماری، مخاطرات زیست محیطی، بلایای طبیعی، سیاح، جنگ و بسیاری دلایل دیگر، پراورده می شود که تا سال ۲۰۵۰ بر تعداد افرادی که به معلولیت های شدید دچارند، به شدت افزوده شود. پیش بینی می شود که در کشورهای یورکیناقاسو، نیجریه، سومالی و فلسطین نرخ رشد معلولیت ۴۰۰ درصد افزایش یابد).

صرف نظر از این که این افراد در کدام قسمت از جهان به سر می برند، زندگی آنان به سبب موانع فیزیکی یا اجتماعی غالباً محدود و متأسفانه شرایط زندگی تعداد زیادی از آن ها به ویژه در مناطق روستایی بسیار نا امید کننده است که می باید هر چه زودتر بهبود یابد.

در این راستا، اعلام سال ۱۹۸۱ به عنوان سال جهانی معلولان از طرف مجمع عمومی سازمان ملل متحد نقطه ی عطفی به حساب می آید. به دنبال این اقدام انسان دوستانه و اعلام دهه ی جهانی معلولان (۱۹۹۲-۱۹۸۳) توسط آن سازمان، مساوات و مشارکت کامل معلولان در زندگی اجتماعی همانند شاخص های پیشگیری و توان بخشی به طور نسبی افزایش یافت. از طرف دیگر، اعلام برنامه ی فعالیت جهانی مربوط به معلولان از طرف مجمع عمومی سازمان ملل متحد (۱۹۸۲) باعث شد تا کشورهای عضو توجه به مسائل و امور معلولان را در برنامه های ملی خود بگنجانند. برای تکمیل این برنامه ی جهانی، قوانین استاندارد یکسان سازی فرصت ها برای ناتوانی در

سال ۱۹۹۳ وضع شد. هر چند وضع قوانین مذکور اجباری را برای حکومت ها به دنبال نمی آورد ولی حاکی از اجبار سیاسی آنان به یکسان سازی فرصت ها برای افراد جامعه است.

در این رابطه، مهم ترین موضوع ها، امکان دستیابی به فناوری های جدید به ویژه فناوری اطلاعات است و نیز دستیابی به محیط فیزیکی که ایده و تفکر بسیار مهم جای دمی کودکان و دانش آموزان دارای نیازهای ویژه در مدارس عادی را تا حدودی عملی ساخت.

باتوجه به این که افراد دچار ناتوانی قادر و مشتاق اند که در فعالیت های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جوامع خود مشارکت نمایند تا به خانواده و جامعه شان ثابت کنند که می توانند در تمام جنبه های زندگی فردی و اجتماعی، افرادی مفید و مؤثر باشند. اما متأسفانه موانع بسیاری در راه تحقق خواسته های ایشان وجود دارد که باید هر چه زودتر برطرف شود.

با گذشت ۲۶ سال از اعلام روز جهانی معلولان توسط سازمان ملل متحد، هنوز مسائل بسیاری از معلولان حل نشده است، در بسیاری از جوامع، حقوق این افراد نادیده گرفته می شود و آن ها را کنار می گذارند و این در حالی است که در این کشورها قوانین و مقررات خاصی برای حمایت از معلولان نیز وجود دارد. به نظر می رسد عامل اصلی نادیده گرفتن حقوق معلولان در جوامع مختلف، تگرش منفی افراد آن جامعه نسبت به معلول و معلولیت است.

امروزه بیش از هر زمان دیگر، معلولیت و ناتوانی به عنوان یک مسئله اجتماعی و نه پزشکی مورد بحث قرار می گیرد. سازمان جهانی معلولان، ناتوانی را به عنوان تعامل بین محیط، موانع تگرشی بر سر راه معلولان و افراد دارای ناتوانی می داند. بنابراین دلایل ناتوانی بیش از هر زمان دیگری پیچیده و تفرج گشته به طوری که تنها می توان آن را در دل فرهنگ ها و جوامع شناخت.

زنان، دختران و معلولیت

علی رغم تلاش های بسیاری که سازمان های بین المللی مانند برنامه توسعه سازمان ملل متحد (UNDP)، اتحادیه اروپا، سازمان جهانی بهداشت (WHO) و سازمان آموزشی، علمی سازمان ملل متحد (یونسکو) برای پیشگیری از معلولیت و تضمین بهره مندی افراد دارای معلولیت از فرصت های برابر در جوامع و مدارس کشورهای خود در دو دهه ی اخیر به عمل آورده اند، هیچکس نمی تواند ادعا کند که اهداف اعلامیه جهانی حقوق بشر به خوبی تحقق یافته است. بر اساس بررسی های به عمل آمده هر سال در جهان ۲۰ میلیون زن به دلیل عوارض ناشی از بارداری دچار ناتوانی می شوند که با رعایت مراقبت های صحیح دوران بارداری می توان از آن جلوگیری کرد.

زنان و دختران معلول ۲ تا ۳ برابر بیشتر از همایان غیر معلول خود مورد اذیت و آزار جنسی قرار می گیرند که متأسفانه این موضوع به دلیل تصور غلط مفاهیم صلاحیت دار از مسائل جنسی این افراد اغلب نادیده گرفته می شود. بررسی به عمل آمده در هندوستان (۲۰۰۶) نشان داد که تقریباً تمام زنان و دختران دارای ناتوانی در منزل کمک می خوردند؛ ۴۰ درصد زنان دارای ناتوانی های حوشی مورد آزار جنسی قرار گرفته بودند، و ۶ درصد زنان دارای ناتوانی به زور عقیم شده بودند. به علاوه، معلولان به ویژه زنان معلول امکان دسترسی به اطلاعات و خدمات بهداشتی را ندارند و بسیاری از زنان معلول سالخورده در تنهایی زندگی می کنند و نمی توانند از منازل خود خارج شوند. این عده حتی نمی توانند در منازل خود به طرز مناسبی رفت و آمد کنند.

زنان معلول، محرومان چند گانه ی جوامع خود شناخته می شوند. چون از یک طرف به دلیل ناتوانی شان و از طرف دیگر به دلیل جنسیت شان طرد شدگی را تجربه می کنند.

آموزش و آموزش و کودکان معلول

مطالعات به عمل آمده توسط سازمان یونسکو در مورد کودکان معلول نشان می دهد که در جوامع در حال توسعه، بیش از ۹۰ درصد کودکان معلول به مدرسه نمی روند و اگر آنان از طبقات پایین و فقیر جامعه اند، بررسی های به عمل آمده در برنامه توسعه ی سازمان ملل متحد (۱۹۹۸) نشان می دهد که در جهان تنها ۲ درصد از افراد بزرگسال دارای ناتوانی باسوادند. این نرخ در مورد زنان به ۱ درصد تقلیل می یابد. ضمناً معلولیت بر اشتغال، بهره مندی از زندگی خانوادگی و مشارکت مساوی آن ها در جامعه اثر منفی می گذارد. با توجه به این که هدف غایی آموزش ابتدایی برای همه، تنها در صورتی تحقق می یابد که به جای جدا کردن کودکان دارای ناتوانی، آن ها را در کنار کودکان عادی آموزش دهیم و با عنایت به پراورده بانک جهانی مبنی بر این که ۱۰ تا ۲۰ درصد جمعیت هر کشور حداقل یک ناتوانی دارد، این سؤال پیش می آید که آیا با نادیده گرفتن و حذف بخشی

سازمان ملل در بهبود وضعیت زندگی افراد دارای ناتوانی دست یابیم؟
 خشونت و معلولیت
 به ازاء هر کودکی که در جنگ گشته می شود، ۲ کودک آسیب دیده و به ناتوانی های دائمی دچار می شوند. در برخی کشورها، بیشتر ناتوانی ها نتیجه خشونت و خدمه های ناشی از آن است. (سازمان جهانی بهداشت مطالعه در انگلستان (۲۰۰۶) نشان داد که افراد ناتوان بیشتر قربانی خشونت یا تجاوز می شوند و کمتر تحت حمایت های قانونی، مراقبت های پیشگیرانه و مداخله های پلیسی قرار می گیرند. پژوهش های به عمل آمده نشان می دهد که خشونت نسبت به کودکان دارای ناتوانی در مقایسه با همسالان عادی شان ۷/۷ برابر بیشتر است.
 اشتغال و معلولیت

موضوع مهارت های شغلی و اشتغال معلولان از جمله دغدغه های است که باید همواره در میان مسئولان نهادهای مختلف هر جامعه ای وجود داشته باشد، چرا که معمولاً در سطح جامعه، نگاهی ترحم آمیز نسبت به این افراد وجود دارد. باورهای قالبی نسبت به معلولان می گوید که آن ها نمی توانند کار کنند، به کمک های خیریه نیاز دارند و موجودات کمتری هستند که باید از وسایل مخصوصی بهره مند شوند.

از دیدگاه انسانی، معلولان نیز مانند سایر افراد جامعه حق برخورداری از امکانات و تسهیلات جامعه و مشارکت کامل در آن را به عنوان شهروند دارند. باید به آنان فرصت برابر داده شود تا بتوانند استعداد شغلی خود را در بالاترین حد ممکن شکوفا سازند. از دیدگاه اقتصادی نیز شواهد نشان می دهد که هزینه آموزش و توان بخشی حرفه ای معلولان در مقایسه با هزینه های هنگفتی که صرف حمایت و نگهداری آنان برای تمام عمر می شود، بسیار اندک است. این افراد نیز مانند سایر افراد امیال و نیازهای مانند کسب مهارت های لازم برای محیط کار، ورود به دنیای کار و تبدیل شدن به عضو مشارکت کننده در جامعه را دارند و می بایست به آن ها فرصت برابر داده شود تا بتوانند استعدادهای شغلی خود را در بالاترین حد ممکن شکوفا سازند. برای بسیاری از مردم، اشتغال به معنی هویت ملی اجتماعی، خودکفایی اقتصادی و ایجاد شبکه ای ارتباط بین فردی است که برای معلولان علاوه بر موارد فوق، یک عامل حیاتی نیز به حساب می آید که با استقلال و تلفیق اجتماعی آنان به طور کامل در ارتباط است. بخش عمده ای از معلولان در سراسر دنیا یا بیکارند یا نسبت به افراد عادی با دستمزدهای کمتری کار می کنند. میزان بیکاری آن ها از گروه های دیگر بسیار بالاتر است و این وضعیت باعث شده تا آن ها از نظر رفاهی، تأمین، مراقبت های بهداشتی و درمانی در وضعیت مناسبی نباشند. گرچه در سال های اخیر پیشرفت های قابل ملاحظه ای در سیستم های ارایه خدمات مناسب به معلولان ایجاد شده است ولی با این حال، تعداد زیادی از آن ها همچنان زندگی خود را در بیکاری و فقر سپری می کنند.

برآورد می شود که در جهان، ۲۸۶ میلیون نفر از افراد ستین اشتغال به نوعی دچار ناتوانی اند. در برخی کشورها، آمار بیکاری در بین معلولان به بیش از ۸۰ درصد می رسد. اغلب صاحبان مشاغل تصور می کنند که این افراد قادر به کار کردن نیستند. (سازمان بین المللی کار)
 گرچه افراد دارای ناتوانی ۵ تا ۶ درصد جمعیت هندوستان را تشکیل می دهند، اما متأسفانه نیازهای شغلی اکثر آنان اصلاً برآورده نمی شود و این در حالی است که بنا به قانون حمایت از معلولان، دستگاه های دولتی موظف اند، ۲ درصد از مشاغل خود را به معلولان اختصاص دهند. از جمعیت ۷۰ میلیونی افراد دارای ناتوانی در هندوستان تنها ۱۰۰/۰۰۰ نفر موفق به اشتغال در بخش صنعت شده اند. (مرکز ملی ایجاد اشتغال برای افراد دارای ناتوانی، هندوستان)

مطالعه ای در آمریکا (۲۰۰۳) نشان داد ۷۳ درصد شاغلان دارای ناتوانی، گزارش دادند که کارفرمایان شان اسلای وسایل ویژه ای مورد نیاز آن ها را فراهم نمی کنند و این در حالی است که هزینه ای لازم برای انطباق بهتر این افراد با محیط کارشان، ۵۰۰ دلار یا کمتر است.

مطالعه ای دیگری در آمریکا (۲۰۰۶) نشان داد، در حالی که ۷۸ درصد افراد عادی در ستین اشتغال، به کار مشغول اند تنها ۳۰ درصد افراد دارای ناتوانی دارند شغل هستند. دو سوم از معلولان بیکار اظهار داشتند که مایل اند کار کنند ولی نمی توانند کاری بیابند.

مطالعه ای در دانشگاه راتجرز آمریکا (۲۰۰۳) نشان داد که افراد دارای ناتوانی های جسمی و ذهنی به طور گسترده ای در اماکن کاری آمریکا جای



نمی گیرند. یک سوم نمونه ای مورد مطالعه اظهار داشتند که به دلیل ناتوانی نمی توانند به طور مؤثری وظایف کاری خود را انجام دهند. دلیلی که از جالبی بیشتر کارفرمایان منی بر عدم تمایل شان به استخدام این افراد اظهار می شد، نگرانی آن ها نسبت به گرانی تجهیزات و وسایل مورد نیاز معلولان در محل کار بود.

سازمان کار در آمریکا اظهار می دارد که هزاران فرد دارای ناتوانی در مشاغل کوچک خویش فرما بسیار موفق عمل کرده اند. بر شماره ملی اسال ۱۹۹۰ نشان داد که آمار افراد دارای ناتوانی که در مشاغل کوچک به صورت خویش فرما مشغول به کارند (۱۶/۲ درصد) نسبت

به افراد عادی (۷/۸ درصد) بیشتر است.

اکنون زمان آن فرا رسیده که جامعه ی بشری گام های مؤثرتری در حمایت از معلولان بردارد. مسئولان هر جامعه ای باید به عقب برگشته برنامه های مربوط به دهه ی معلولان را دوباره بازبینی نمایند. به دولت ها توصیه می شود که موقعیت معلولان را در کشورهای خود مورد بررسی دقیق قرار داده به صورت فعال به تعقیب سیاست های متری وضع شده در مورد حقوق آنان که برخی از آن ها در زیر آمده است، بیش از گذشته توجه نمایند.

• تدوین و اجرای سیاست ها و برنامه های ملی جهت ترویج مشارکت معلولان در توسعه ی فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی.

• تأمین کمک های مالی یا همکاری سازمان های بین المللی و غیردولتی برای تقویت و افزایش خدمات حمایتی برای معلولان و خانواده های شان، تلاش برای ترویج نگرش های مثبت نسبت به کودکان و بزرگسالان معلول.

• مناسب سازی فضاهای فیزیکی، افزایش امکانات فرهنگی و ورزشی برای معلولان.

• ایجاد تدابیر لازم به منظور ترویج و اشاعه ی دستیابی آسان معلولان به ساختمان ها، تسهیلات همگانی، حمل و نقل و سیستم های ارتباطی.

• ایجاد شرایط لازم جهت مشارکت معلولان در تصمیم گیری های مربوط به خودشان.

• ارائه ی مؤثر و کافی خدمات آموزشی، توان بخشی، بهداشتی و درمانی به معلولان.

• توجه ویژه به اشتغال معلولان و انجام تمهیدات لازم جهت دستیابی آسان ایشان به مشاغل مورد نظر و تضمین درآمد معقول.

• همکاری با سازمان های غیردولتی و انجمن های معلولان.

• ایجاد تمهیدات لازم برای برقراری ارتباط بین افراد معلول با معلولان کشورهای دیگر جهت تقویت و افزایش ظرفیت های خودیاری آنان.

کسب مهارت های شغلی و یافتن شغلی مناسب و شایسته از دغدغه های معلولان و مسئولان هر جامعه ای است. زمان داشتن باورهای قالبی نسبت به معلولان و نگاه ترحم آمیز به آنان سپری گشته است. معلولان مشتاق اند، قادرند و نشان داده اند که می توانند در فعالیت های حرفه ای نیز مانند فعالیت های فرهنگی و اجتماعی با به پای افراد غیر معلول مشارکت کنند تا برای خود، خانواده و جامعه شان مفید باشند. بدون تردید، عدم توجه به توانمندی های این بزرگ ترین اقلیت جهان (تقریباً ۱۰ درصد جمعیت جهان) سبب محرومیت سایر مردم جهان از استعدادهای و خدمات آنان خواهد شد.

در خاتمه انتظار می رود که برگزاری مراسم روز جهانی معلولان فرصتی فراهم آورد تا نگرش جامعه نسبت به افراد دارای ناتوانی تغییر کرده تلاش همگانی برای حذف موانع موجود بر سر راه مشارکت کامل آنان در تمام جنبه های زندگی فراهم شود.

تهیه تنظیم
 علی اسلامبولچی مقدم
 کارشناس ارشد کودکان استثنایی و مدارس مرکز

قصه درمانی

قصه گوئی

بسیاری از روان‌شناسان معتقدند گفتن قصه در تکامل مغز نوزادان نقش مهمی را ایفا می‌کند و می‌توان آن را به دوره دوم جینی نیز مرتبط دانست. اما توجه به تأثیرات روانی، شخصیتی و درمانی قصه گوئی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. براساس نظرات و تحقیقات، بسیاری از دانشمندان قصه گوئی را به عنوان یک روش درمانی قابل توجه برای اختلالات رفتاری، اضطراب و مشکلات عاطفی کودکان مطرح می‌کنند که در نهایت با کاهش یا حتی برطرف شدن این مسائل، آرامش کودک را به دنبال خواهد داشت. قصه گوئی برای هر کس که بخواهد با کودکان ارتباط برقرار کند، موهبت گرانبهائی است. از طریق قصه می‌توان تا حدی به دنیای شگفت اور و پویای کودکان دست یافت و گام به گام در شکل گیری رشد شخصیت و رفتار کارآمد و اعتماد به نفس مؤثر به آنها کمک کرد (شاهقلیان، ۱۳۹۱).

قصه یا داستان، سخن یا نوشته‌ای است که در آن گوینده یا نویسنده فکر و هنجاری را در قالب رویدادهای واقعی یا خیالی، که برای شخصیت‌های گوناگون پیش می‌آید، بیان می‌کند و کنج‌های شتونه و یا خواننده را برمی‌انگیزد تا از دنباله‌ی رویدادها و نتیجه آنها آگاه شود (میرهادی، ۱۳۷۱). از یکسو در تعریف داستان از یک روش سستی پیروی می‌کرد. تا جایی که به یاد داریم از داستان برای انتقال ارزش‌های فرهنگی و اخلاقی استفاده شده است یک قرص تلخ را با مایع شیرین راحت تر می‌توان بلعید. توصیه‌های صریح فراموش می‌شوند، اما وقتی همین توصیه‌ها در قالب، یک داستان جالب و سرگرم کننده ارائه می‌شود گیرایی آنها چند برابر می‌شود.

قصه گوئی، ساده‌ترین، ارزان‌ترین و در عین حال مؤثرترین شیوه‌های نمایشی است که امکان اجرای آن برای هر خانواده‌ای وجود دارد. قصه گوئی افزاینش دو جانبه است بین قصه گو و شنونده که در آن پیام‌ها به بهترین شکل ممکن از قصه گو به شنونده انتقال پیدا می‌کند. فرهنگ قصه و قصه گوئی به یک معنا آئینه‌ای درخشان و جلوه تمام نمای افکار و حالات هر قومی است که ریشه در دیرینه ترین آداب و آئین‌های آن قوم و جامعه دارد و در هر زمان و هر مکان براساس شرایط حال و مقتضیات برخاسته از الزام‌های اجتماعی و فرهنگی قابل بازآفرینی است. چه بسا منابع اصیل آن در عمیق‌ترین لایه‌های ناخوشیار جمعی یک قوم و فرهنگ ریشه دوانده و منبع الیام دردها و مشکلات روانی و اجتماعی انسان‌ها بوده است (کریمی، ۱۳۸۸).

به همین سبب است که مولوی از بیان قصه برای تعلیم و تربیت و سیر و سلوک معنوی و روحانی انسان‌ها بهره می‌گیرد. او در غالب آثار حکیمانه و عارفانه خود، عمیق‌ترین و ظریف‌ترین حکمت‌های تربیتی را در قالب قصه و حکایت به نمایش می‌گذارد و زندگی و مراحل سیر و سلوک او نیز حکایتی بزرگ و روایتی روشنگر، برای مخاطبان اهل دل و جویندگان طریقی معرفت است. قصه بیان حالتهای انسان است که در یک رابطه پویای گروهی و جمعی با توجه به گرایش‌ها و کشش‌های فرهنگی، عمیق‌ترین نیازهای یک جامعه یا ملت را در قالب، اسطوره‌ها، سمبل‌ها و قهرمانان و پیشگامان حرکت‌های اجتماعی، تبیین می‌کند (کریمی، ۱۳۸۸). کارکرد تربیتی روانی قصه هم در جهان کهن و هم در جهان جدید از پویایی مدولومی برخوردار بوده است و چه بسا که در جهان جدید اهمیت آن بیشتر شده است. از نظر گرین (۱۹۸۷)، به نقل از یاسانی، (۱۳۸۲) قصه و قصه گوئی، گویای کهن‌ترین و جدیدترین هنرهایست. جدیدترین هنر به این دلیل که مریدان تربیتی توانسته‌اند به کمک آن شیوه‌های نو برای آموزش کودکان بیافرینند و کهن‌ترین به این دلیل که از قدیمی‌ترین اشکال ادبیات است (زلیس، ۱۳۸۶).

ادبیات، پیشینه‌ای پیوسته به تاریخ پیدایش انسان دارد. علاقه به قصه و شنیدن خاطره‌ها و ماجراها را آفریننده دانا در نهاد انسان‌ها نهاده است. به همین دلیل همواره یکی از عمده‌ترین و رایج‌ترین راه‌های انتقال تجربه و سرگرمی، قصه گوئی و گوش سپردن به قصه‌ها بوده است (زلیس، ۱۳۸۶). در آستانه قرن بیست و یکم ادبیات کودکان پل ارتباطی کودک با محیط زندگی خود و در واقع ارتباط دهنده او با جهان ناشناخته آینده است. ادبیات

کودکان در حال حاضر سعی بر آن دارد تا به دور از پند و اندرزهای اخلاقی و شعارهای سیاسی و اجتماعی، به کودکان کمک کند تا به تدریج در جهان در حال تغییر پیرامون خود نقش حساس و سازنده‌ای ایفا کنند. بنیان‌گذار ادبیات نوین کودکان در ایران جبار عسگرزاده (جبار باغچه‌بان) بود. در سال‌های (۱۳۶۷-۱۳۹۸) عباس یمنی، شریف آثار با ارزشی را در زمینه ادبیات کودکان خلق کرده است و او از نخستین کسانی بود که مجله‌ای را برای کودکان در همین راستا منتشر کرد (شاهقلیان، ۱۳۹۱).

اهمیت قصه را در ادبیات اسلامی به وضوح می‌توان دید. بخش قابل توجهی از آیات قرآن کریم، به بیان سرگذشت و احوال اقوام و پیامبران در قالب قصه پرداخته است. سرگذشت قوم عاد و ثمود، داستان پیامبری حضرت موسی (ع)، قصه پرهیزکاری یونس و ده‌ها قصه دیگر. قرآن مجید همچنین روش قصه پردازی ویژه‌ای برای بیان پیام‌های خود دارد. گرچه هدف اصلی قرآن از نقل قصه‌ها و داستان‌هایش، عبور دادن انسان از گذرگاه‌های تاریک و ترسناک و رساندن او به سرزمین روشنایی‌ها و هدایت است، اما این بیان را به گونه‌ای به انجام می‌رساند که بیشترین اثر گذاری را داشته باشد.

بنابراین گاه قصه‌ای را با سؤال یا استفهام تقریری آغاز می‌کند تا در خواننده کشف و انگیزه برای دنبال کردن داستان ایجاد نماید. گاه پایان یک ماجرا را می‌گوید سپس از آغاز به تفصیل آن می‌پردازد. گاه از یک داستان به داستان دیگری می‌رسد و آن را پی می‌گیرد و گاه بدون مقدمه و زمینه‌سازی، داستان را آغاز کرده و خواننده را یکباره با ناگهانی بر سر قصه می‌برد (رحمانفوست، ۱۳۸۱). قصه در قرآن عبارت است از روایت و نقل وقایع و حوادث واقعی و تاریخی که از روی علم و یا هدف و پیامی مشخص پیگیری می‌شوند (غنی، ۱۳۷۶).

قصه درمانی در سال‌های اخیر به‌صورت یکی از روش‌های بازی درمانی کودکان مطرح شده است. البته استفاده از قصه درمانی به‌مقاصد یک فن درمانی ایجاد گسترده‌ای دارد و تنها به درمان مشکلات روان‌شناختی کودکان ختم نمی‌شود. در قصه درمانی فرض بر این است که تغییر در زبان و ادبیات قصه‌های زندگی خود به تغییر در معانی زندگی فرد منجر می‌شود و تغییر در قصه زندگی فرصت‌های جدیدی برای رفتار و روابط دیگران ایجاد می‌کند. قصه درمانگران به‌جای نظریه‌های شخصیت و آسیب‌شناسی روانی، فرد را ترغیب می‌کنند که به قصه‌ها متکی باشد. قصه درمانگران مانند منتقدان ادبی می‌توانند به فرد کمک کنند که بفهمد چه کسی هست، چه کسی بوده و چه می‌تواند باشد معانی جدیدتر و تعابیر جدیدی ابداع کند (کداسن و شرف، ۱۳۸۵).

قصه و بهداشت روانی

امروزه استفاده از قصه در بهداشت روانی و روان درمانی کودکان یکی از مؤثرترین شیوه‌های شناخته شده است. این روش به عنوان روشی موفق و مناسب در تشخیص اختلالات روانی و مشکلات عاطفی کودکان محسوب شده و در تعدیل و درمان ناسلاماتی‌های روحی آنها می‌توان آن را مورد استفاده قرار داد. برخی از پژوهشگران از قصه و توانایی قصه گوئی کودکان به عنوان ابزاری برای ارزیابی‌های بالینی استفاده کرده‌اند.

متخصصان بالینی از منابع مختلفی مثل افسانه‌ها، فیلم، عموخوات کارتی و همزمان به وسیله تخیلات درمانگر یا کودک برای قصه سازی در فرایند درمان استفاده می‌کنند. چند جزء اساسی قصه سازی در خلق داستان استعاره‌ای از نظر مایلز و کراولی (۱۹۸۶)، به نقل از شاهقلیان، (۱۳۹۱) عبارت است از: (۱) ارائه یک تعارض استعاره‌ای، مشابه یا تعارض کودک، (۲) تجسم فرایندهای ناخودآگاه از طریق انواع شخصیت‌ها مثل قهرمانان و تبهکاران، که توانایی‌ها و ترس‌های قهرمانان را نمایش می‌دهند (۳) ایجاد مجموعه شرایط یادگیری همزمان، که باعث حس پیروزی و موفقیت در قهرمان شود، (۴) ارائه یک بحران استعاره‌ای که سرانجام باعث حل تعارض شود، (۵) رشد احساس هویت جدید در قهرمان، وقتی که به پیروزی می‌رسد (۶) این راه حل منجر به فرآیندی، همراه با احساس هویت جدید شود.

روش‌های قصه درمانی

در استفاده از روش قصه درمانی رویه‌های متنوعی وجود دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- **بازی با کلمات احساسی:** در این فن از راه بازی با کارت‌های احساسات (از قبیل خوشحال، غمگین، نگران، غصبانی، موفق) و قصه گوئی توسط درمانگر و کودک، احساسات به‌طور کلی شناسایی و معنی می‌شود. سپس از راه قصه‌ای که کودک ارائه می‌کند، احساساتش را به درون قصه فرافکنی می‌کند و این کار به درمانگر امکان می‌دهد مشکل اصلی و فعلی کودک را شناسایی کرده و به او کمک کند تا با احساساتش روبه‌رو

کودکان دست یافت و گام به گام در شکل گیری رشد مهارت‌ها و اعتماد به نفس مؤثر به آنها کمک کرد (شاه‌هاکیم، گویی، انزلی، مفید و مؤثر برای اصلاح رفتار، سازگاری، و افزایش مهارت‌های اجتماعی در کودکان محسوب می‌شود). باید از ستین پائین ترویج داد (هویت و همایی، ۱۳۸۹). به نقل از فلاخی و کریمی فانی، (۱۳۹۵)، قصه درمانی نه تنها در مورد کودکان پنهان، بلکه در مورد کودکان دارای نیازهای ویژه که افرادی غیرفعال و فاقد روش‌ها و راهبردهای لازم برای حل مسائل خود هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. زیرا مربی یا روان‌شناس، بر اساس نیازهای خاص هر کودک یا گروهی از کودکان با مشکل یکسان، قصه‌ای را طراحی می‌کند و در تمام مراحل شکل گیری قصه، از کنج‌کوی و خلاقیت خود کودکان بهره‌منی جوید. بسیاری از این قصه‌ها بر محور یک طرح مرکزی شکل گرفته‌اند و معمولاً پایان مشخصی ندارند و این به روان‌شناس کمک می‌کند که هر بار بنا به نیازهای مخاطبان خود قصه‌ای را به نحوی مطلوب و متناسب به پایان برساند (صادقی ثابتی، ۱۳۹۲). به نقل از فلاخی و کریمی فانی، (۱۳۹۵).

در خصوص کارایی و اثر بخشی قصه درمانی در مشکلات روان‌شناختی کودکان پژوهش‌های متعددی انجام شده است. یادگیری کودکان، رشد عاطفی-رفتاری آنها (الستایتز، دتیز، ۲۰۱۲)، ارزیابی توانایی کودکان در مهارت‌های ارتباطی (نوربرگ و بیشاپ، ۲۰۰۲)، بهبود مهارت‌های ارتباطی و تعاملات اجتماعی کودکان مبتلا به لوتیسم (فلاخی و کریمی فانی، ۱۳۹۵)، بهبود سازگاری اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال سلوک (اصغرزاده سلماسی و پورشریفی، ۱۳۹۰) و کاهش اضطراب جدایی و افسردگی کودکان (باتکی و همکاران، ۱۳۸۸) از جمله مواردی است که به قصه درمانی پاسخ مناسبی داده‌اند.

رویکردهای داستانی به روان‌مانی، با این ایده همگرای دارد که درمان اساساً نوع ویژه‌ای از گفت‌وگو است که قابلیت‌ها، شایستگی‌ها و راه حل‌ها را از خود مراجع یا درمان‌جو فرا می‌خواند، به گونه‌ای که روان‌درمانگر طی یک گفتگوی خلاق توانمندی مراجع را آشکار می‌سازد و به او جزئیات و شمولیت تعبیر کردن می‌دهد. در این فرآیند درمانگر و مراجع موضوعات پیچیده را در فرآیند حل مسئله کشف و تفهیم می‌کنند و به این ترتیب مراجعان اعم از کودکان و بزرگسالان بهتر می‌توانند مشکلاتشان را مدیریت کنند. قصه در هر نوع روان‌مانی و در هر نقطه از فرآیند درمان می‌تواند به کار رود. درحقیقت قصه گوئی مخرج مشترک بین آرایه وسیعی از جهت گیری‌های نظری و رویکردهای درمانی است (هنگ، ۲۰۰۳).

بسیاری از الگوهای نظری موجود در روان‌مانی، به رغم داشتن تناقض‌هایی با یکدیگر گرایش دارند تا بر روی زمینه‌های انتخابی یا حیطه‌های تجربیات بشر تمرکز کنند. در سال‌های اخیر با استفاده از یک سری رشته‌های عملی، یک دیدگاه قصه گوئی، «داستان گوئی برای درک زندگی بشر»، تدوین شده که از یک چهارچوب وسیع، پیوسته و خلاق برای جنبه‌های عملی و نظری روان‌مانی خبر می‌دهد (دواییدی، ۱۹۹۷). داستان‌ها پل ارتباطی بین جمعیت بالینی و غیر بالینی به شمار می‌روند، زیرا در آنها اغلب مسائل خودمان تشخیص داده می‌شوند. علاوه بر این استفاده از داستان‌ها مستلزم به کارگیری الگوی ویژه نیست و صرف نظر از ساختار نظری درمانگر می‌تواند کاملاً مورد استفاده قرار گیرند. بیان داستان لزوماً یک رویداد کلامی نیست و داستان‌ها ممکن است بدون استفاده از واژه‌ها نیز دوباره گوئی شوند. لذا این امکان وجود دارد که خود داستان در یلاری درمانی، نقش‌گذاری روانی و درمان‌های مربوط به داستان گوئی یک تماد باشد (دواییدی، ۱۹۹۷).

داستان‌ها برای درمان ابزار منحصر به فردی هستند و برای افراد تمام گروه‌های انسانی به کار می‌روند، در واقع، داستان خلاقیت گسترده‌ای است که با آن هر فردی می‌تواند عقاید به ظاهر نامعقول را یازایی، آنها را جایگزین و استفاده‌سازنده از آن را مطرح کند (راسل، ۱۹۹۱). به نقل از عجلی، (۱۳۹۴).

تهیه و تنظیم:

مژده جند کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی و مدرس مرکز

میرم ذبیح قاسمی، کارشناس ارشد رشته روان‌شناسی عمومی از دانشگاه پیام نور

شود. این روش برای کودکان دارای مشکلات رفتاری و اضطرابی و به‌ویژه کودکان دارای نارسانای توجه/پیش‌فعالی مفید است (کداسن و شفر، ۱۳۹۵). فن جمعی دکنه: این روش برای کودکان و نوجوانانی مناسب است که در برقراری ارتباط پیش‌قدم نمی‌شوند. یک جعبه‌ی بزرگ پر از دکنه می‌تواند انواع حرف‌ها، سخنان و خاطرات را به یاد آورد. درمانگر از کودک می‌خواهد هر دکنه‌ای که احساس می‌کند حرفی می‌زند انتخاب و علت انتخاب خود را در قالب قصه‌ای بیان کند سپس دکنه را روی لباس خود (یا تکه پارچه‌ای) بدوزد.

قصه‌گوئی رایانه‌ای: در این شیوه از کودک خواسته می‌شود به‌وسیله‌ی رایانه قصه‌ای را بنویسد یا بخشی را خودش تایپ کند و بقیه‌ی قصه را بنویسد یا بخشی را خودش تایپ کند و بقیه‌ی قصه را بگوید و درمانگر تایپ کند. گاه ممکن است درمانگر بخواهد قصه گفته‌شده کودک را با یک پایان متفاوت اما سالم‌تر بازگو کند تا راجل‌های سازنده‌تر و مناسب‌تری ارائه نماید. این روش برای کودکان به‌ویژه برای کودکان گوشه‌گیر و پرخاشگر مناسب است (کداسن و شفر، ۱۳۹۵).

قصه‌گوئی با اسباب‌بازیها: در این فن که مبنای روان‌تحلیلی دارد درمانگر با شنیدن نظرات کودک با جهان او آشنایی می‌شود و نیازها و توانایی‌ها، تعارض‌ها و ترس‌های کودک را می‌شناسد. در این فن بر مبنای این یافته‌های تشخیصی، درمانگر قصه‌ای را که قهرمان آن تعارض‌ها، رفتارها و خود ضعیف مشابهی دارد، اما از راه یادگیری مهارت‌های جدید و سازوکارهای روانی مؤثر بتواند بر آن‌ها غلبه کند، تعریف می‌کند. پایان قصه‌ها همیشه مثبت و پر از موفقیت است. این فن در مورد کودکانی که قدرت تخیل و خیال‌پردازی دارند و کودکانی که ترس‌های بیمارگونه، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری و آسیب‌های جسمانی دارند سودمند است (کداسن و شفر، ۱۳۹۵).

قصه‌گوئی با اسباب‌بازیهای هنری یا کلامی: این فن برای کودکانی مفید است که تجربه‌ی فقدان دارند. در این فن درمانگر از کودک می‌خواهد تصویری بکشد که بیانگر احساسات او پیش از فقدان (مثلاً جدایی والدین) باشد و در مورد آن قصه‌ای بگوید، پس از آن از او می‌خواهد تصویری بکشد که بیانگر احساسات او پس از فقدان باشد و قصه‌ای آن را بیان کند. به این ترتیب کودک در شناسایی و بیان احساساتش مهارت پیدا می‌کند (کداسن و شفر، ۱۳۹۵).

تکنیک‌های قصه پردازی

واتنر (۲۰۰۲) دو تکنیک تسهیل کننده قصه پردازی کودک را الگوسازی و آینه سازی می‌داند. در الگوسازی ابتدا درمانگر چند قصه پریان را قصه‌هایی که در آن‌ها اغلب، رویدادهای کاملاً وحشتناک اتفاق می‌افتد، اما با این وجود قهرمان نجات می‌یابد، برای کودک می‌خواند تا کودک با ساختار قصه آشنا شود. این ساختار به او اجازه می‌دهد که احساسات غیر قابل تمجیل خود را که از مدت‌ها در درون خود نگه داشته، به شخصیت فرافکنی کند. در آینه سازی یا تقسیم، بعد از گفتن قصه توسط کودک درمانگر به صورت استعاره‌ای به انعکاس و تفسیر احساسات، افکار و تعارض‌هایی که کودک در داستانش بیان می‌کند، می‌پردازد. این انعکاس به کودک کمک می‌کند تا به تجاربش معنی بیشتری بدهد. در این تکنیک کودک با فرافکنی احساس‌ها به شخصیت‌های داستان قادر به شناسایی و نام گذاری احساس‌هایش در امنیت خیال پردازی می‌گردد. کودک با گرفتن نقش راوی به جستجوی عکس العمل‌های شخصیت‌ها در موقعیت‌های مختلف پرداخته به این طریق روی مسائل هیجانی حل نشده شروع به کار خود می‌کند.

تکنیک قصه پردازی توسط کودک برخاسته از یلاری درمانی است. کودکان علاوه بر این که از شنیدن قصه‌های پریان یا داستان‌های نوشته شده یا هدف درمانی، لذت می‌برند از قصه پردازی هم می‌توانند سود ببرند. ریگوت (۱۹۷۷) به نقل از شاه‌هاکیم، (۱۳۹۱) اعتقاد دارد که صرف عمل ساختار بخشیدن به ناخودآگاه از طریق روایت، منجر به دسترسی بیشتری به احساس و بیان می‌شود.

اهداف درمانی

بر اساس نظریات و پژوهش‌های بسیاری از دانشمندان قصه گوئی را به عنوان یک روش درمانی قابل توجه برای اختلالات رفتاری، اضطراب و مشکلات عاطفی کودکان مطرح می‌کنند که در نهایت با کاهش یا حتی برطرف شدن این مسائل، آرامش کودک را به دنبال خواهد داشت. قصه گوئی برای هر کس که بخواهد با کودکان ارتباط برقرار کند، موهبت‌گرانی‌هایی است. از طریق قصه می‌توان تا حدی به دنیای شگفت‌آور و پیچیده

طرح کمکی در مددکاری

مقدمه:

با بررسی چگونگی توزیع عدالت اجتماعی در لایه‌های مختلف اجتماع و وابستگی رفاه به تجربه، تلاش، دانش، مهارت، مسائل سیاسی و غیره، چنین نتیجه می‌گیریم که همه مردم جامعه نمی‌توانند به یک اندازه رفاه داشته باشند اما همه مردم جامعه حق دارند از یک رفاه نسبی برخوردار باشند.

رفاه ارتباط مستقیمی با امکانات و توانایی‌ها دارد. حال اگر امکانات و توانایی‌ها از یک حد قابل قبولی پایین‌تر باشد، افرادی که در آن شرایط قرار دارند رفاه نسبی نداشته دچار آسیب می‌شوند که در چنین شرایطی نقش نهادها و سازمان‌های حمایتی به ویژه مددکاران برای توانمندسازی این قشر از جامعه بیش از پیش نمایان می‌شود.

حال طرحی که طی یک برنامه زمانی کوتاه‌مدت میان مدت و بلندمدت موجهات توانمندی یک فرد آسیب‌دیده را تا میزان مشخصی پدید می‌آورد به عنوان **طرح کمکی** نامیده می‌شود.

قبل از پرداختن به طرح کمکی باید به نقش وابستگی در ناتوانی انسان‌ها پرداختیم. وابستگی در دو نوع کلی وابستگی سالم و وابستگی ناسالم است که اشکال مختلفی هم دارد مانند وابستگی فرد به سازمان و سازمان به فرد، فرد به فرد، فرد به خانواده، خانواده به فرد و ...

وابستگی سالم یا متقارن یک وابستگی دو سویه است که هر دو طرف که به هم وابسته اند از این وابستگی سود می‌برند. مانند وابستگی فروشنده به خریدار چرا که فروشنده با فروش محصولات خود درآمد کسب کرده‌است و خریدار نیز کالای مورد نیاز خود را تأمین می‌کند.

وابستگی ناسالم یا هم‌وابسته یک وابستگی یک سویه است که یک طرف کلاً به طرف دیگر وابسته می‌باشد و در صورت حذف شدن طرف مستقل، حیات طرف اول یا همان طرف وابسته به خطر می‌افتد. وابستگی ناسالم از مهم ترین عوامل ناتوانی انسان‌ها است. مانند وابستگی یک زن خانه‌دار به شوهرش که در صورت حذف شدن مرد به حدی دلیل زن به دلیل نداشتن مهارت، تخصص و غیره قادر به ادامه اداره امور زندگی نخواهند بود.

بنابراین نتیجه می‌گیریم که طرح‌های کمکی باید به نوعی تهیه شوند که این نوع از وابستگی را تا حد امکان کاهش دهند. یک اصل مهم در تهیه طرح‌های کمکی پرداختن به اصل ماهیگیری یاد دادن است نه ماهی دادن.

مثال:

مردی ۳۲ ساله دارای دو کودک پسر ۴ ساله و دختر ۳ ساله - همسر مفقودالامر - فاقد درآمد - منزل استیجاری - فاقد هرگونه تخصص - میزان سواد دهم و به دلیل ناتوانی در اداره زندگی و از دست دادن نان آور به مددکار اجتماعی مراجعه نموده است.

از آنجا که یک اصل مهم در تهیه طرح‌های کمکی ایست کردن امکانات موجود مددجو است، بنابراین از طریق مصاحبه با مددجو و جلب رضایت خودش برخی از اطلاعات، امکانات و توانمندی‌ها که به طور مستقیم و غیر مستقیم به ایشان مربوط می‌شود را به شرح ذیل ایست نموده‌ایم - شغل همسر مفقود شده - کارگر ساده فاقد بیمه و به همین دلیل خانواده او هیچگونه مقرری ندارد.

افراد فانیل مورد اطمینان آن خانواده ای که به طور نسبی توانمند بوده و می‌تواند کمک‌هایی را به ویژه در نگهداری کودکان نماید فقط خانواده پدری مددجو است که منزل شخصی دارند و توانایی نگهداری و تأمین خوراک ۲ فرزند مددجو را در طول روز دارند.

تاریخ مراجعه مددجو به مددکاری این تاریخ بنا به فرض ۱۳۹۷/۷/۱۵ در نظر گرفته می‌شود.

طرح کمکی و مراحل آن

۱- مرحله اول: معرفی به سازمان‌های حمایتی

در ابتدا از آنجا که مددجو هیچ گونه درآمدی ندارد می‌باید به سازمان‌های حمایتی مانند بهزیستی، کمیته امداد امام خمینی، بنیادهای خیریه و غیره جهت تحت پوشش قرار دادن مددجو به منظور حمایت‌های

مادی معرفی شوند که این حمایت‌ها در مرحله اول باید تأمین کننده هزینه های ضروری مانند اجاره مسکن مددجو و مسائل اساسی زندگی ایشان باشد (که این مهم باید تا تاریخ ۹۷/۷/۱۵ وقوع یابد).

۲- مرحله دوم: دوره آموزشی ۳ ماهه (۱۳۹۷/۷/۲۵ الی ۱۳۹۷/۱۰/۲۵)

- دوره آموزش دورهای است که طی آن مددجو به بنگاه‌های کوچک و متوسط اقتصادی جهت مهارت آموزی معرفی می‌شود و بین آنها یک قرارداد مشروط منعقد می‌گردد. یعنی اینکه در طول دوره آموزش کارفرما به ازای کاری که مددجو انجام می‌دهد به ایشان مهارت‌های لازم را آموزش می‌دهد و در اغلب موارد هزینه خوراک و رفت‌وآمد مددجو را نیز تقبل می‌نماید این دوره ۳ ماه به طول می‌انجامد.

کارگاه های خیاطی، کفافی، صنایع دستی، صنایع خوراکی، صنایع بسته‌بندی از نمونه این بنگاه هاست.

۳- مرحله سوم: دوره تثبیت شغلی ۳ ماهه (۱۳۹۷/۱۰/۲۵ الی ۱۳۹۷/۱۲/۲۵)

در این دوره مددجو توسط مددکار به عرصه‌های شغلی جهت انجام کار معرفی می‌شود.

انواع عرصه های شغلی:

الف- عرصه های شغلی بیرون از خانواده: برخی از عرصه‌های شغلی هستند که مددجو می‌باید مقصد یک کارگر در محل کار خاص شود و در طول این مدت باید استحقاق خود را با تلاش و کوشش برای باقی متبذل در آن شغل اثبات نماید این نوع از مشاغل در صورت توافق برای ارائه کار شامل بیمه و سایر مزایا نیز می‌گردد.

ب- عرصه های شغلی داخل خانواده (مشاغل خانگی): در این نوع از مشاغل کارفرما به ازای کاری که مددجو در منزل انجام می‌دهد به ایشان مزد یا حقوق پرداخت می‌نماید و هرچه کیفیت محصولات بهتر باشد، پایداری شغلی مددجو نیز بیشتر است. این نوع از مشاغل شامل بیمه و مزایا نمی‌شود.

ج- مشاغل بینابینی: مانند فروشنده محصولات تولیدی در نمایشگاه‌ها و فروشگاه‌های خیریه.

در این نوع از مشاغل مددجو محصولاتی را که در خانه تولید کرده در فروشگاه‌های خیریه از طریق غرفه داری به فروش می‌رساند و هر چه خلایقیت در محصول تولید شده بیشتر باشد، فروش آن بهتر می‌شود. این نوع از مشاغل نیز شامل بیمه و مزایا نمی‌شود.

د- موارد ب، و ج امکان استفاده از وام های خود اشتغالی نیز وجود دارد که در این قسمت مددجو می‌تواند از مشاوره های کارآفرینی کلینیک های کارآفرینی بهره‌مند و با در نظر گرفتن تمام جزئیات از این وام‌ها استفاده کند.

۴- مرحله چهارم: دوره توانمندی شغلی ۳ ماهه (۱۳۹۷/۱۲/۲۵ الی ۱۳۹۸/۲/۲۵)

توجه یک ماه رکود شغلی معمول بازار ایران در اواخر هر سال و اوایل سال بعد یعنی از ۱۳۹۷/۱۲/۲۵ الی ۱۳۹۸/۱/۲۵ از زمان هدف کاسته شده است.

- بعد از گذشت دوره تثبیت شغلی مددجو ۳ ماه فرصت دارد تا میزان درآمد شغلی خود را به حدی افزایش دهد که پاسخگوی هزینه‌های مخارج اساسی زندگی باشد که این مهم معمولاً همراه با پس‌انداز کردن و کنترل مصرف اتفاق می‌افتد و به این وسیله سازمان‌های حمایتی و مددکاران بتوانند افراد دیگر آسیب‌دیده را نیز مورد حمایت قرار دهند، چرا که بعد از اینکه درصد توانمندی مددجو مشخص گردید شاید مقداری از مقرری‌ها کاسته شود. در این مورد امکان ارائه وام خود اشتغالی نیز بررسی می‌شود. این یک طرح کمکی میان مدت بود که امید آن می‌رود با پیگیری‌های مددکار و تلاش و کوشش مددجو به موفقیت بینجامد و مددجو حس نماید برای امرار معاش از این به بعد دیگر وابسته به فرد دیگری نیست، البته پرواضح است که در بلند مدت هزینه تحصیل فرزندان، مقاومت در مقابل تغییرات بازار کار و سایر مسائل پیش بینی نشده باید طرح‌های بلندمدتی را با کسب مشاوره از صاحب‌نظران برای خود ترسیم نماید.

در پایان باید اذعان نمود که حوزه مددکاری در جامعه بسیار وسیع بوده با شناخت آسیب‌ها و عوامل موثر در آن می‌توان با استفاده از قابلیت‌ها و قوانین مربوط به آن طرح‌های کمکی مربوط به آنها را تدوین نمود.

تهیه و تنظیم:

نسرین اشرفی، کارشناس مددکاری اجتماعی گرایش خانواده
استاد راهنما: قاطعه جزغلامی، کارشناس ارشد مردم شناسی
با همکاری آقای حسن بقایی، کارشناس ارشد علم اطلاعات و دانش شناسی با
گرایش مدیریت اطلاعات مدیر آموزش و پژوهش مرکز

بسیار بیشتر از این بوده و هست. در هر صورت این میانه تهلی است که در اوایل نیاز به توجه و آب زبانی دارد و باید اعتبارات بیشتری به این حوزه تخصیص دهند.

موقعیت های بازی های ایرانی

تمام تلاش ما در این مدت ۱۰ سال این بود که بازی هایی را برای بازار داخلی ارائه دهیم اما امروز بنا توجه به افزایش کیفیت برخی بازی ها و محصولات در بازار خارجی هم به فروش می رسد لذا می توان گفت وارد تولید بازی های صادرات محور شدیم و در حال حاضر ارتباط با جامعه جهانی بازی ساز و انجام اقدامات زیرساختی این مهم یکی از اهداف بنیاد شده تا جایی که طی دو سال ۸۰-۷۰ ناشر و سخنان بازی های رایانه ای مطرح از ۳۰-۲۰ کشور دنیا را به تهران آوردیم.

وقتی ۱۰ سال پیش شروع کردیم سعی کردیم فقط برای بازارهای داخلی بازی داشته باشیم اما در این سه چهار سال اخیر علاقه بسیاری به بازی سازهای ما و موفقیت قابل توجهی در خصوص برخی از بازی ها به وجود آمده که سبب شده بتوانند بازی های شان را در خارج از کشور منتشر کنند.

می توان گفت تقریباً به تعداد انگشت های دست بازی داریم که طی



دو سه سال اخیر در بازارهای خارج از کشور منتشر شده و قابل قبول است و فروش دلاری خوبی هم داشته است. الان به مراتب یکی از درخشان ترین

وضعیت های موجود را داریم و در طی چند سال اخیر که در زمینه تولید بازی های صادرات محور حرکت داشتیم یکی از سیاست هایی که بنیاد در پیش گرفته و اتخاذ کرده ترویج ارتباط با جامعه جهانی بازی ساز و ایجاد زیر ساخت ها برای انجام این کار برای بازی سازان بوده است. در رویداد «TBC» که دو سالی هست در تهر ماه برگزار می کنیم بیش از ۷۰ ناشر و سخنان از دهها کشور دنیا از ایالات متحده گرفته تا کانادا، استرالیا، ژاپن و کشورهای اروپایی شرکت می کنند. این

اگر انگیزه، شجاعت و تعامل بازی سازان داخلی برای حرکت در مسیر تولید متناسب با استانداردها و رقابت در بازارهای جهانی را بالا برده است. بازار داخلی ما پائری محسوب است و سهم بازی های ایرانی در بازار ما سال گذشته ۶۰-۵۰ میلیارد تومان بوده و رقم کمی نسبت به صنایع فرهنگی نیست. ولی در بازار جهانی نزدیک ۱۲۰ میلیارد دلار است چرا که با توجه به نرخ ارز سهمی که از صادرات انجام می شود سود بسیار زیادی دارد و ما هم کاملاً توانش را در این زمینه داریم.

شاید به جرات بتوان ادعان کرد که بازی های رایانه ای در قیاس با سایر کالاهای «IT» حرف جدیدی برای گفتن داشته و آینده روشنی در حوزه بازارهای جهانی دارد.

به نظر من بهترین راه مقابله با مصرف بازی های خارجی در داخل کشور، افزایش تولید داخلی است. نخست می باید سطح توقعات را بر اساس واقعیت ها تنظیم کنیم. در هیچ جای دنیا مردم صرفاً مصرف کننده تولیدات داخلی نیستند شاید در فقط ژاپن و چین که خیلی خاص اند و تولیدات کشور خودشان را مصرف می کنند.

<https://www.ircg.ir>

تهیه و تنظیم

بهنام بهشتی، دانشجوی کارشناسی آسیب شناسی اجتماعی

مرکز پژوهش های آئین زندگی

از بازی تا بنیاد ملی بازی های رایانه ای

حسن کریمی قدوسی، مدیر عامل بنیاد ملی بازی های رایانه ای می گوید: شاید به جرات بتوان ادعان کرد که بازی های رایانه ای در قیاس با سایر کالاهای آی تی حرف جدیدی برای گفتن داشته و آینده روشنی در حوزه بازارهای جهانی دارد.

بازی های رایانه ای این روزها به عنوان یک صنعت در جهان مطرح است. صنعتی که در ژاپن و چین مسیر رو به رشد فراوانی در پیش گرفته و خیلی زود توانسته بسیاری از بازارهای جهانی و گیم نت های دنیا را تسخیر کند. اما سهم ایران در این صنعت کجاست؟ وضعیت تولید بازی های رایانه ای در ایران به چه شکلی است؟ چه آساری از تولید بازی و تعداد بازیکنان در کشور داریم؟

مدیر عامل بنیاد ملی بازی های رایانه ای می گوید: ما ۱۰ سال پیش تصمیم گرفتیم که تولید کننده بازی های رایانه ای ایرانی باشیم و قبل از این ۱۰ سال هم هیچ بازی به صورت تجاری در کشور ما ساخته نمی شد. لذا از صفر در صد سال ۱۳۸۶ امروز به سهم ۱۴ درصدی بازی های رایانه ای ایرانی از بازار رسیدیم ضمن اینکه حجم بازار هم رشد فراوانی داشته است.

هر چند رقابت در این بازار از رقابت در محصولات فرهنگی واقعا سخت تر

است. اما بازار فروش بازی های رایانه ای سال ۶۰۰ میلیارد تومان بود و شرکت های ما توانستند در مقایسه با بازار خارجی ۱۴ درصد سهم کسب کنند بازار بازی های رایانه ای برخلاف

مواد خام و سیمان و تانکر و موسیقی و کتاب در فضایی کاملاً خصوصی رقابت می کند اما حقیقتاً یک رقابت نامعادلانه است. از این جهت که بازی های خارجی خیلی راحت وارد کشور ما می شود و درگیری مسایل حقوقی را ندارند ضمن اینکه بازی های خارجی به عنوان نمونه بازی های کامپیوتری به صورت قابل شکسته در داخل کشور عرضه می شوند مخصوصاً که قانون کپی رایت را رعایت نمی کنیم و متأسفانه بنیاد مجوز می دهد به این علت که می خواهیم بازار را از عرضه بازی های غیر مجاز مصون نگه داریم و محتوای مناسب را به خانواده ها برسانیم و این باعث شده که بازی های خارجی ارزان قیمت در مغازه ها و بازارهای دیجیتال پیدا شود و از طرف دیگر بازی های ایرانی نتوانند رقابت خوبی داشته باشند.

اما باید گفت عشق به بازی سازی بازی های رایانه ای باعث شده که در این مدت ۱۰ سال رشد خوبی داشته باشیم. چنانچه اکنون حدود سه هزار نفر بازی ساز در داخل کشور داریم و بیش از ۱۰۰ شرکت در داخل کشورمان مشغول فعالیت در این حوزه اند. در بازار داخلی هم ۲۸ میلیون نفر گیمر داریم که به طور متوسط در روز ۹۰ دقیقه بازی می کنند.

سرانه مصرف ۳۲ دقیقه ای بازی های رایانه ای در کشور

سرانه مصرف بازی کردن در داخل کشور حدود ۳۲ دقیقه است که در مقایسه با مصرف دیگر محصولات فرهنگی واقعا سرانه مصرف بیشتری دارد و این نشان می دهد که در مقایسه با دیگر محصولات فرهنگی در این حوزه مشکل مصرف نداریم به عنوان نمونه در تانکر و سیمان و کتاب مشکل مصرف داریم و وزارت فرهنگ و ارشاد تلاش می کنند که مردم بیشتر مطالعه کنند اما در خصوص بازی های رایانه ای نگرانی و دغدغه مصرف نداریم بلکه نگرانی ما مصرف بازی های خارجی است.

برای رقابت در این بازار نباید جلوی بازی های خارجی را بگیریم بلکه باید کیفیت بازی های ایرانی را زیاد کنیم و در شرکت ها تیم های شناختناپذیر فعالیت کنند و این نیازمند بودجه است. در این مدت ۱۰ سال بودجه ما از یک میلیارد به ۱۰ میلیارد رسیده در صورتی که میزان توقع بازار رقابتی



غار ازدها

سلامت و بهداشت معنوی

(بخش دوم)

ذهن آگاهی در مقابل لهو و لعب

ذهن آگاهی شیوه‌های از زندگی است که شما با آن اغلب اوقات در لحظه حال حضور دارید. ذهن آگاهی به معنی زندگی در لحظه نه زندگی برای لحظه است. وقتی شما در لحظه و برای لحظه زندگی می‌کنید هیچ دستاورد بالقوه‌ای وجود ندارد. شما دست به فعالیت‌هایی می‌زنید تا به احساس خوبی همین حالا و در همین لحظه دست پیدا کنید. اما وقتی شما در لحظه حال زندگی می‌کنید آگاه هستید که این لحظه شما را به لحظه بعد هدایت می‌کند و این که زندگی از یک سری لحظیات مرتبط به هم تشکیل شده است. این شما را

به تصمیم‌گیرنده بسیاری تبدیل می‌نماید.

لعب: بازی نظام‌دار نیست و غایت و هدفی عقلانی ندارد. تنها هدفش رسیدن به غرضی خیالی و غیر واقعی است که مانند بازی بچه‌ها، همه مقامات، تقدم و تأخر، سود و زیان، رنج و خسارتش فری است و اثری ندارد. چون لعب چیزی است که نفس آدمی را به سوی خود جذب نموده و از کارهای عقلانی، واقعی و دارای اثر باز می‌دارد، یکی از مضادین لهو خواهد بود (ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۲۸۹).

لهو مشغول شدن چیزی که مشغول می‌کند و این مشغول شدن توأم با غفلت است. رانج می‌گوید لهو آن است که انسان را از آنچه مهم است و به دردن می‌خورد دور نماید. لهو مشغول شدن و دور شدن از موضوع اصلی است (گلسوس قرآن، ج ۱، ص ۶۶).

لهو اشتغال و غمی است که باعث سرگرمی می‌شود و نتیجه عقلایی ندارد و انسان را از اعمال شرع و عقل پسند بازمی‌دارد چه از کارهای عقلایی که دارای فواید دنیوی باشد و چه از معارف و اعمال صالحه که نتیجه اخروی دارد (طیبات البیان فی تفسیر القرآن، ج ۵، ص ۵۱). لهو کارهای بی‌فایده و بی‌نتیجه است، فقط مشغولیات است و به فاصله کمی زایل می‌شود و لعب آن نوع بازیگری است که فقط خستگی دارد و چه بسا منجر به خطراتی می‌شود و زود تمام می‌شود.

لعب به‌مثابه بازیچه کودکان است که جز صرف وقت و سرگرمی نتیجه‌ای ندارد و دیگر لهو اقدام به کارهایی بی‌هوده که بر وفق صلاح و حکمت نباشد، لعب چیزی است که دارای یک غایت خیالی غیرعقلانی است و لهو چیزی است که هیچ غایت خیالی هم ندارد، یعنی غایتی که درک و احساس شود ندارد.

طبق آموزه‌های قرآن محدود شدن رفتار و فرایندهای ذهنی (توجه، حافظه، شناخت و پردازش اطلاعات) انسان به زندگی دنیا و بی‌توجهی شناختی و رفتاری به ساخت زندگی ابدی، زمینه‌ساز پریشانی و آشفتگی است. قرآن تأکید دارد که هر کاری در زندگی دنیا در مسیر تسلیم و فرمان‌برداری خدا و خیرخواهی و کمک به دیگران نباشد، لهو و لعب و زمینه‌ساز آشفتگی، درد، رنج و عدم آرامش در زندگی دنیا و آخرت است، منظور از لعب سرمایه‌گذاری جسمی، روانی، اجتماعی یا معنوی برای رسیدن به هدفی فری، خیالی و غیرمنطقی است. مفهوم لهو به انحراف توجه و دقت انسان به موضوعات فرعی و نامرتبط یا تکلیف اصلی پیروی فرد، اشاره دارد. پرداختن به موضوع و هدفی که نسبت به تکلیف، چالش و نیازهای فعلی انسان از اهمیت پائین‌تر و در اولویت‌های فرعی قرار دارد موجب انحراف توجه، دقت و شعف در هدفمندی عملکرد و رفتار فرد از تکلیف اصلی خواهد شد. با توجه به پیامد پرداختن به لهو و لعب که اضطراب همراه با احساس ناتوانی است.

کار کردن بر اساس تکنیک شناسایی لهو و لعب: نیازمند شناسایی

موقعیت‌ها و شرایطی است که لهوها (کارهای خارج از اولویت بر حسب اهداف درست و دقیق تعیین شده) و لعب‌ها (بازی‌های فکری که تمرکز ما را از زمان حال به گذشته و آینده می‌برد) فعال شده‌اند. بررسی پیامدهای هر یک لهو و لعب‌ها، سپس جایگزین کردن رفتار با اولویت اول و تمرکز افکار بر موقعیت حال بدون قضاوت است.

مناذراتی مبتنی بر قرآن

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: للفکر فی غیر الحکمة هوس (غیرالحکمه، ح ۱۲۷۸) منظور از فکر اندیشه، ایده، خیال، و تصور است. منظور از هوس، متحیر شدن، گیج شدن، آشفتگی شدن، سردرگم بودن و از دست دادن عقل است. منظور از هوس، فریب، وهم و کوری است. حکمت نیز به معنای هوش، پند، منطق و عقل است.

به عبارتی می‌باید در برابر هر یک از رویدادها و تجارب زندگی (مثبت و منفی) فرایندهای شناختی مانند توجه، حافظه، پردازش اطلاعات و استنباط به‌منظور دستیابی به پند و نکته‌ای از آن تجربه راه‌اندازی گردند. این نکته همسوی با کلام حضرت علی (ع) است که فرموده‌اند هر کس دنیا را بشناسد، از حوادث آن غمگین نخواهد شد (غیرالحکمه، ص ۳۸۹، ج ۷۳۹۳).

اهمیت معنایی سالم از رویدادها و تجارب زندگی به آن اندازه است که قرآن با سؤالی انتقادی توجه انسان را به این مهم معطوف داشته است که «آیا فکر و عقل را به کار نمی‌بندید؟» (هود، آیه ۵۱) یکی از عناصر مهم در تعریف شخصیت اسلامی، معنایی است.

انعام هادی سلام‌الله‌علیه: من کان علی یقین من ربه هانت علیه مصائب الدنيا ولم یحزن ونشأ، (گزییده تحف العقول، صفحه ۶۵) یعنی هر که را از جانب پروردگارش خجسته باشد، هر چند مصیبت‌های دنیا او را با قیچی تکه تکه کنند و پراکنده‌اش سازند، بر او سبک آید.

طبق آموزه‌های اسلام هیچ چیز نیست که چشم تو ببیند و در آن موعظه‌ای نباشد. (وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۱۹).

معنا، فقط مختص به انسان‌ها و در انحصار آن‌هاست. انسان‌ها بر اساس معنایی که موضوعات برایشان دارند عمل می‌کنند و این معنا از طریق فرایندی تفسیری ساخته، پرداخته و متحول می‌شوند.

قرآن یکی از مقدمات و ابزار دستیابی به معنای سالم و پند را صبر و سہاس‌گزایی (لقمان، آیه ۳۱) معرفی نموده زیرا انسان به دلیل پستی و شتاب‌کاری و بی‌صبری، با شوق و رغبتی که خیر و منفعت خود را می‌جوید، چه‌بسا به نادانی یا همان شوق و رغبت شر و زیان خود را می‌طلبند (اسراء، آیه ۱۱).

تهیه و تنظیم:

اکرم میاوند، دانشجوی دکتری رشته تعلیم و تربیت اسلامی و مدرس مرکز برگشته از مقاله سلامت معنوی و مؤلفه‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلام. دکتر محمد مهدی شمسایی

نگاهی به ارزشیابی توصیفی در دوره ابتدایی

ارزشیابی توصیفی شکلی از ارزشیابی تحصیلی-تربیتی است که در آن معلم با مشارکت فعال و دانش آموزان و اولیاء با استفاده از ابزارهای مختلف به جمع آوری اطلاعات در زمینه تلاش ها، پیشرفت ها و موفقیت های دانش آموزان می پردازد و با طبقه بندی، تحلیل



و تفسیر اطلاعات به آنها کمک می کند تا بهتر یاد بگیرند و مشکلات یادگیری خود را به کمک اولیاء و معلمان برطرف کنند. هدف اصلی در ارزشیابی توصیفی بهبود شرایط یادگیری دانش آموزان با از بین بردن اضطراب های نامطلوب ناشی از برگزاری امتحانات و بازخوردهای عددی است.

ویژگی های ارزشیابی توصیفی نسبت به روش کمی

الف) مهم ترین هدف ارزشیابی توصیفی ایجاد تغییر در دیدگاه ها و نگرش های مدیران، آموزگاران و والدین نسبت به ارزشیابی تحصیلی است. زیرا اصلی ترین عامل کارآمدی پایین روش های فعلی نگاه نادرست به هدف های پنهان در هر یک از روش ها است، که منجر به استفاده نادرست از آنها می شود. به عنوان مثال آزمون و آزمون اگر بنا به هدف شناخت تغییرات حاصل از یادگیری که بیان گر تلاش ها و فعالیت های معلم، دانش آموزان و والدین گرامی است به کار رود و برای کمک به دانش آموزان برای تلاش بیشتر و فعالیت دقیق تر، نتایج آن توسط معلم و والدین به منظور برنامه ریزی مناسب تر استفاده شود، این عمل، درست و منطقی است.

ب) راه کار دیگری که پیش بینی شده، جایگزینی بازخوردهای کیفی و توصیفی به جای بازخوردهای نمره ای است. نمره برای دانش آموزان بیشتر به عنوان علامتی است که برخی از رفتارهای خوشایند یا ناخوشایند دوستان، معلمان، اولیاء و دیگران را به دنبال دارد. اما کمتر وسیله ای برای شناخت نقاط قوت، ضعف، توانمندی ها به کار گرفته می شود. اما بازخوردهای کیفی به دانش آموزان انگیزه و تلاش بیشتر در یک فضا و شرایط آرام و برای معلم توجه دقیق تر به یادگیری دانش آموزان و برای اولیاء آگاهی از وضعیت تحصیلی و وظیفه و مسئولیتی که در قبال آن دارند، می دهد.

ج) با توجه به این که در حال حاضر در روش کمی برگزاری امتحانات در زمانی غیر از زمان آموزش و یادگیری انجام می شود، فاصله زمانی بین آموزش و ارزشیابی و امتحان آن را به یک موضوع اضطراب آور و

نگران کننده تبدیل کرده است. از طرف دیگر بر اساس یا چند امتحان در مورد آینده دانش آموزان تصمیم گیری و این امر باعث شده هم والدین و هم دانش آموزان و حتی معلمان دچار ترس و اضطراب شوند. برای رفع این مشکل در ارزشیابی توصیفی امتحان و آموزش به شکل مستقل و در زمان خاص وجود ندارد، بلکه در زمانی که معلم و دانش آموزان در حال فعالیت های یاددهی-یادگیری اند، آزمون های مورد نظر اجرا شده و همزمانی ارزشیابی، آموزش و یادگیری، با حذف اضطراب ناشی از حضور در جلسات امتحانی آن را به مرحله ای از یادگیری و جزء فرایند یادگیری تبدیل می کند.

د) مشارکت و همکاری در هر کاری علاقه و تعهد افراد را به آن کار افزایش می دهد. از آنجایی که ارزشیابی تحصیلی در طرح ارزشیابی توصیفی یک فرصت یادگیری تلقی می شود و برای یادگیری و بهبود شرایط آن انجام می گیرد، مشارکت دانش آموز و والدین در این موضوع در کنار معلم بسیار ارزشمند و حیاتی است زیرا دانش آموز با بررسی روند تلاش خود از همان ابتدا، مدیریت فرایندهای یادگیری خود را به تدریج به عهده می گیرد و والدین نیز با مشارکت در امر ارزشیابی فرزندشان ضمن احساس وظیفه بیشتر، برنامه ریزی های آگاهانه تری برای بهبود وضعیت تحصیلی آنها انجام می دهند.

ه) در ارزشیابی توصیفی تمام تلاش معلم، والدین و دانش آموز در



طول سال صرف فرایند «ارزشیابی از وضعیت یادگیری-تلاش برای یادگیری بهتر-ارزشیابی شناخت بیشتر و دقیق تر-تلاش برای یادگیری بهتر» می شود و دانش آموزان فرصت چگونگی کاستی های احتمالی را دارند و این ضعف ها، کاستی های احتمالی تبیه نشده تا پایان نوبت اول یا سال حفظ نمی شوند، بلکه هر زمان که شناسایی شوند، تدبیر شده و با مشارکت معلم، دانش آموز و والدین برطرف می شود. فلذا در این طرح اصل بر ارتقای دانش آموز به پایه بالاتر است و فقط معدود دانش آموزانی که مشکل جدی در یادگیری و ... دارند، بنابر اصل توجه به تفاوت های فردی، تکرار پایه تحصیلی می نمایند.

تهیه و تنظیم:
خلیل شیروانی
مدرس مرکز و دکترای مدیریت آموزشی

۱۵ اتفاقی که در زمستان در بدن می افتد

بیش از حد هیجان زده نشوید. اگر به اندازه کافی در هنگام تمرینات دچار تعریق نشوید، سازه کمرتان تغییر زیادی نخواهد کرد. این سرما نیست که در این شرایط شما را لاغر می کند بلکه تلاش زیاد است که موجب از دست دادن کالری اضافی بدن تان خواهد شد



۶. بدن تان خشک می شود

همه ما یادمان می ماند که در فصل گرم بنوشیم، اما باید بدانیم که در ماه های خشک زمستان نیز نوشیدن به اندازه مایعات به همان اندازه، و بلکه بیشتر، دارای اهمیت است. اغلب افراد در این فصل، به اندازه کافی به بدن آب نمی رسانند. شاید به این علت که در این ماه ها به اندازه ماه های گرم و مرطوب سال، احساس تشنگی نمی کنند. اما در واقع در طول ماه های زمستان، موارد کمبود آب افزایش می یابد، زیرا پاسخ تشنگی بدن کاهش پیدا می کند. عرق نیز در ماه های سردتر سریع تر تبخیر می شود که ما را فریب می دهد و گمان می کنیم بدن مان آبی از دست نداده است.

۷. مستعد ابتلا به میگرن های بیستری می شوید

در فصل سرما، کاهش نور آفتاب موجب کاهش توانایی بدن در تولید ویتامین D خواهد شد برای افرادی که به بیماری میگرنی حساس هستند، ویتامین D کم می تواند یک عامل باشد. شرایط آب و هوایی خشکتر زمستان که منجر به کم آبی می شود نیز می تواند خطر ابتلا به میگرن را افزایش دهد. عامل دیگر تغییرات چشمگیر درجه حرارت زمانی است که شما از یک محیط سرد خارجی وارد محیط گرم تر می شوید.

۸. ماهیچه های تان سفت تر می شود

یکی از دلایلی که عضلات در فصل گرم سال راحت تر فعالیت می کنند این است که زودتر گرم می شوند. اما در زمستان ماهیچه ها سرد و سفت می شوند و برای انجام همان فعالیت هایی که در تابستان انجام می دادید باید بیشتر تلاش کنید. اگر در آب و هوای سرد بدون آماده سازی مناسب و کشش عضلات فعالیت را آغاز کنید، به دلیل کاهش خون رسانی به عضلات، زمان زیادی برای انجام ماهیچه ها نیاز خواهید داشت.

۹. بیماری آرتروز تشدید می شود

آب و هوای سرد و شدت آرتروز با هم ارتباط مستقیمی دارند. اما این دمای سرد نیست که درد آرتروز را افزایش می دهد. بلور کلسیم یا نه، دلیل احساس تشدید درد بیمارانی آرتروزی در زمستان، ناشی از سرما نیست و ناشی از تغییر فشار است.

اغلب در زمستان ما شاهد طوفان و سیستم های مختلف هوایی بنا بر کاتس بیشتر هستیم. هنگامی که این طوفان عبور می کند، فشار جوی را تغییر می دهد که می تواند توسط برخی بیمارانی دچار آرتروز احساس شود. استفاده از دستکش های گرم نمی تواند در همان لحظه درد ناشی از آرتروز را کاهش دهد اما افزایش تدریجی دامنه حرکت و جنبش می تواند کمک کننده باشد.

۱۰. تماشای مسابقات در فضای باز می تواند خطرناک باشد

تماشای بازی فوتبال یا هر سابقه دیگری در هوای سرد ممکن است

۱. زبانان اضافه کاری می کند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت تبیان، تر کردن بیش از حد لب ها یا زبان، عادت غریزی است که بنا بر ورزش یا دهان خشک و سرد شدن هوا، که احساس خشکی به لب ها می دهد، دیده می شود. اما این کار، لب ها را مرطوب نگه نمی دارد. اول اینکه بزاق به سرعت خشک می شود و شما را وادار به تکرار این عمل می نماید. دوم اینکه بزاق آنیم هایی دارد که بخار شده و به پوست نمی چسبند و تنها لب های لطیف را زبر تر می کنند. در بعضی موارد، کودکانی دیده می شوند که لب های شان را بیش از حد با زبان شان تر می کنند و لایه رویی آن ها را از بین می برند. بهتر است به جای این کار، از مرطوب کننده های لب استفاده کنید و آن را همیشه با خود در جیب لباس تان به همراه داشته باشید. پیشنهاد می شود در طول روز یک تا سه بار آن هم از نوع مطمئن این مرطوب کننده ها استفاده نمایید.

۲. دچار دندان درد می شوید

اگر دندان های حساسی دارید، می دانید که یک نوشیدنی سرد می تواند چه دردی را به دندان تان تحمیل کند. اما این نوع درد دندان، می تواند توسط هوای سرد نیز خود را نشان دهد. به خصوص اگر دچار شکستگی دندان، ساییدگی در بخشی از دندان ناشی از پر کردن آن، سلیدگی تاج و رمل دندان، ریشه های حساس و یا مشکلات لثه مانند بیماری پریودنتال باشید.

در حالی که هوای سرد به خودی خود به لثه و یا دندان های تان آسیب نمی رساند و تنها دردی ناراحت کننده را ایجاد خواهد کرد، برای اطلاع از دلیل بروز این درد و درمان آن بهتر است به دندان پزشک مراجعه کنید.

۳. قند خون تان بالا می رود

بیماران مبتلا به دیابت باید در هنگام مواجه شدن با شرایط آب و هوایی بسیار سخت یعنی گرمای شدید و یا سرمای شدید، از خود مراقبت کنند. سرما و یا گرمای زیاد بدن شما را تحریک می کند تا هورمون استرس مانند کورتیزول را آزاد کند و این می تواند به مقاومت بدن در برابر انسولین ختم شود. به ویژه افراد دیابتی باید به آوازی خود را در معرض چنین هوایی قرار دهند و از ماندن طولانی مدت در چنین شرایطی اجتناب کنند و بیش از همیشه قند خون شان را چک کنند تا مطمئن شوند بیماری شان تحت کنترل است.

۴. بدن تان چربی بیشتری تولید می کند

همه ما مقدار زیادی چربی سفید داریم که نوعی توده های است که در جایی از بدن قرار گرفته و احساسی بقی به ما می دهد. اما نوع دیگری از چربی نیز وجود دارد که به آن چربی قهوه ای می گویند که نوعی فعال است. این چربی کالری را می سوزاند و وقتی هوا سرد است بدن را گرم نگه می دارد. سطح چربی قهوه ای بدن ما می تواند در زمستان افزایش یابد، شما می توانید سطح این نوعی چربی را با تمرینات ورزشی در دمای پایین تر بالا ببرید. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد حفظ مالتونین در سطح بالا با داشتن خواب خوب و دوری از قرار گرفتن در معرض نور آبی در شب، نیز سطح چربی قهوه ای بدن را افزایش خواهد داد. یک ترفند دیگر، خوردن سیب همراه با پوست است. تحقیقات نشان می دهد که اسید اولیویک موجود در پوست این میوه، میزان چربی قهوه ای را زیاد می کند.

۵. می توانید کالری بیشتری بسوزانید

ممکن است شنیده باشید که فعالیت کردن در سرما می تواند باعث افزایش سوختن کالری شود. درست است. در فصل سرد، بدن شما باید برای حفظ دمای بدن سخت تر کار کند و هنگامی که بدن شما به سختی تلاش می کند، متابولیسم بدن نیز افزایش پیدا خواهد کرد. اما

به چهار دلیل در مصرف میوه زیاده روی نکنید!

میوه یکی از سالم ترین گزینه های غذایی است، میان وعده ای مناسب و حاوی آنتی اکسیدان ها و ویتامین های ضروری است. اگر چه صحت دارد اما به گفته کارشناسان تغذیه زیاده روی در مصرف همین گزینه سالم



هم خالی از خطر نیست. در اینجا ۴ نشانه ای که به شما هشدار می دهد روزانه بیش از اندازه نیازتان میوه دریافت می کنید معرفی شده است:

احساس نفخ مداوم:

میوه یک ماده کلاسیک برای ابتلا به نفخ است. میوه ها غنی از یک نوع قند به نام فروکتوزند که متأسفانه بسیاری از ما قادر به جذب و هضم موثر مقادیر زیادی از فروکتوز نیستیم. محققان بر این باورند که ۴۰ درصد از مردم از یک بیماری به نام سوء جذب فروکتوز در روده کوچک رنج می برند. عدم جذب فروکتوز با علائمی مانند ایجاد گاز و نفخ در دستگاه گوارش همراه است. دریافت فروکتوز بیش از حد با واکنش های التهابی در بدن نیز همراه است.

ابتلا به اسهال یا سندرم آی بی اس:

سوء جذب فروکتوز موجود در میوه منجر به نفخ، گرفتگی عضلات شکم، درد و اسهال و حتی گاهی سر درد نیز می شود. علاوه بر این، بسیاری از میوه ها مانند سیب سرشار از لاکتین اند؛ یک نوع فیبر که مبتلایان به سندرم روده تحریک پذیر یا آی بی اس، برای شکستن کلس آن مشکل دارند.

افزایش وزن:

حتی اگر مواد غذایی حاوی قند و کربوهیدرات های تصفیه شده، غذاهای فرآوری شده و محصولات چرب حیوانی را نیز کنار بگذارید، مصرف بیش از حد میوه می تواند برای از دست دادن وزن، مشکل آفرین باشد. مصرف روزانه ۵ میوه متوسط توصیه شده است. یک میوه متوسط در حدود ۶۰ کالری انرژی دارد بنابراین برای حفظ وزن بدن در محدوده طبیعی باید اعتدال در مصرف میوه ها هم رعایت شود.

احساس ضعف و گرسنگی:

فروکتوز نه تنها جلوی گرسنگی را نمی گیرد بلکه برعکس میل به مصرف مواد غذایی پر کالری را افزایش می دهد. محققان دانشگاه کالیفرنیا جنوبی پس از زود نظر گرفتن ۲۴ داوطلب که گروهی نوشیدنی های حاوی گلوکز و برخی نوشیدنی های حاوی فروکتوز مصرف می کردند اعلام نمودند، وقتی داوطلب نوشیدنی حاوی فروکتوز می خورد احساس گرسنگی بیشتری دارد و میل به مصرف مواد غذایی پر کالری مثل موز و پیکینیت بیشتر می شود. متخصصان می گویند، گرچه فروکتوز قند میوه است اما به هر حال قند ساده تلقی می شود و عامل ذخیره چربی در بدن است. گرچه این قند سمب مقاومت به انسولین نمی شود اما برای حفظ تناسب اندام باید مراقب مصرف متعادل آن در طول روز باشید.

دردناک باشد، وقتی هوا سرد است، ماهیچه ها سریع تر گداز را از دست می دهند و موجب می شود تمام ماهیچه ها منقبض و سفت شوند. این مسئله می تواند جنبش بدن و میزان حرکت فرد را محدود کرده عصب های منطقه را متراکم سازد.

۱۱. ممکن است دچار جین و جروک های زمستانی شوید

تغییرات زمستانی مانند کاهش رطوبت، کاهش گردش خون، کاهش تولید سلولی، قرار گرفتن در معرض پادهای خشک، افزایش تابش آفتاب به علت بازتاب اشعه UV از برف و یخ، تغییرات در عادات غذایی و کاهش سطح فعالیت می تواند به پوست شما اثر بگذارد و آن را دچار چین و جروک کند. باید تغییر دمایی ناگهانی، وقتی از بیرون وارد فضای گرم دفتر کارتان می شوید، را مورد توجه قرار دهید. این حالت موجب کاهش تجدید سلول و گردش خون در پوست و تیره تر شدن آن می شود.

۱۲. شاید دچار برف کوری شوید

زمستان و تابستان به یک میزان می توانند با اشعه UV خورشیدی شان خطرناک باشند. اما آنچه اغلب مردم فراموش می کنند این است که بازتاب نور خورشید از برف می تواند برای چشم ها آسیب رسان باشند. این وضعیت علاوه بر افزایش خطر سرطان چشم و آب مروارید (آب مروارید)، می تواند باعث ایجاد مشکلاتی در دناک به نام «برف کوری» که نام دیگر آن آفتاب زدگی قزیه است، شود. پس در این فصل نیز مانند فصل تابستان هرگز از عینک آفتابی ضد UV غافل نشوید.

۱۳. سطح چشم نان خشک می شود

سطح چشم با لایه ای از اشک پوشیده شده است. یک سطح چشم سالم دید بهتر و راحت تری به ما می دهد و از چشم در برابر عفونت ها محافظت می کند. اما این لایه رویی در برابر تغییرات محیطی مانند هوای خشک و باد بسیار حساس است.

استفاده از دستگاه های مرطوب کننده، هوای اتاق، اشک مصنوعی و استفاده از عینک های مسدود کننده UV می تواند از خشکی چشم جلوگیری کند.

۱۴. بیماری آسم بدتر می شود

ویروس ها مانند ویروس سرماخوردگی یا آنفولانزا در زمستان شایع ترند و می توانند آسم را تشدید کنند. هوای سرد و خشک خارج از منزل به عنوان یک عامل تحریک کننده عمل می کند و می تواند آسم را بدتر کند. در خانه نیز آلودگی های گرد و غبار و دیگر آلودگی های داخلی مانند قارچ ها و حشرات موجود در پوست حیوانات یک عامل مهم تشدید آسم است.

۱۵. بینی نان می تواند شما را بیمار کند

شاید این ایده که به اندازه کافی لباس گرم به تن نکردن، می تواند شما را بیمار کند، به نظر یک توصیه قدیمی می رسد. اما این طور نیست! تحقیقات نشان می دهند که درجه حرارت پایین یا سرد موجب تقسیم و رشد سریع تر ویروس سرماخوردگی می شود. این تحقیق همچنین نشان می دهد که بیشتر احتمال دارد که شما در دماهای پایین تر بیمار شوید.

<http://www.salamatnews.com>

<http://www.salamatnews.com>

تهیه و تنظیم: مرکز بهداشتی

کارشناسی تربیت مربی پیش دبستانی مرکز بهداشتی. آیین زندگی

شرکت تعاونی
پیشگازان آئین زندگی

آموزش توانبخشی
فروشگاه ورزشی

تأسیس سال ۱۳۷۷