روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران • صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان • نشانی: میدان فاطمی، خیابان بهرام مصیری، پلاک ۲۲ • تلفن: ۵۴ و ۸۸۹۳۶۲۷۰ • نمابر: ۸۶۰۳۶۱۲۲ • تلفن آگهی‌ها: ۸۶۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸ • توزیع: شرکت‌پیام‌رسان سبز تلفن: ۶۶۲۸۷۳۴۴ • چاپ: گلریز تلفن: ۶۶۷۹۵۴۴۲

روزنامه شرق

www.sharghdaily.ir

دوشنبه • ۱۰ شهریور ۱۳۹۹ • ۱۱ محرم ۱۴۴۲ • ۳۱ آگوست ۲۰۲۰
سال هجدهم • شماره ۳۸۰۴ • ۱۲ صفحه

اذان ظهر تهران ۱۳:۰۵ • اذان مغرب ۱۹:۵۱
اذان صبح فردا ۵:۰۹ • طلوع آفتاب ۶:۳۶

fardashargh@gmail.com

روزنامه فردا

نور نوشت

مراسم عزاداری شب عاشورای حسینی در استادیوم فوتبال شهدای اسلامشهر/عکس: داود قهردار، ایرنا

روایت

به یاد آنکه کوهی سپید بود

مهدی حجوانی

خاله پوران، در این روزهای کرونایی چهره‌ات جلوی رویم است. هفته پیش چند تا از عکس‌های پرستاری‌ات را از کیمیا خواستم، فوری فرستاد و گفت اتفاقا فردا سالگرد مامان است. تازه فهمیدم چرا این روزها جلوی چشمم حضور داری. ۱۱ سال از رفتنت گذشت. اتفاقا یکی، دو روز بعدش یعنی اول شهریور هم روز پزشک بود. سال هزاروسیصد و پنج یا شش خدا تو را به خانواده تبریزی هدیه داد. برایم تعریف کردی که وقتی دختربچه بودی برادر بزرگت یعنی اسماعیل‌دایی، اهل مطالعه بود و برای خودش کتابخانه مبسوطی داشت. هیچ‌کس اجازه نداشت قدم به کتابخانه بگذارد اما تو آن‌قدر علاقه نشان داده بودی که تو را استثنا کرده بود. مثل موش آرام در کتابخانه می‌خزیدی و ساعت‌ها می‌خواندی. بعدها اجازه دادند که پرستاری بخوانی. پیش از انقلاب همسرت مرحوم ابراهیم تبریزی و برادرش مرحوم ایرج تبریزی در مؤسسه کیهان کار می‌کردند. عصرهایی که من در خانه شما بودم، آقای تبریزی به خانه که می‌آمد، زیر بغلش را می‌گشود و کلی مجله و روزنامه که سهمیه‌اش بود، روی زمین ولو می‌شدند. مثل کسی بود که برای پرنده‌ها دانه بپاشد. همه هجوم می‌آوردیم و هر کس چیزی برمی‌داشت. هر روز روزنامه کیهان و هفته‌ای یک بار زن روز، کیهان ورزشی، کیهان‌بچه‌ها و البته مطبوعات بیرون از کیهان مثل توفیق و اطلاعات دختران پسران. تا حدود یک ساعت سکوت در خانه حاکم می‌شد و همه سرشان توی خواندن و مبادله روزنامه و مجله یا تحلیل خبرها بود. آن روزها همه پولشان را خرج بریز و بپاش و ظاهر خانه می‌کردند اما دارایی شریف تو و همسرت پیش از هر چیز صرف فرهنگ و تحصیل بچه‌هایتان می‌شد. ولی خودمانیم پوران، پرستاری‌ات خیلی از رانندگی‌ات بهتر بود! درست ۱۱ بار امتحان رانندگی دادی و با سرسختی فمینیستی بالاخره قبول شدی. به همه گفتی که دفعه آخر آرامبخش خوردم. یک ماشین کورسی و آبی‌رنگ خریدی که سالم بود اما مرا یاد موزه ماشین و فیلم‌های همفری بوگارت و سوفیا لورن می‌انداخت. خودت می‌گفتی خیلی شیکه! ولی چه فایده؟ همه‌اش کلاچ بد می‌گرفتی و خاموش می‌شد! یک بار آمدی به خانه ما پرسیدیم رولزرویست کو؟ گفتی ترسیدم باهاش از ستارخان بیایم به تهران‌ویلا. سه‌راه تهران‌ویلا پارکش کردم و بقیه راه را پیاده آمدم! عمویم آغلام که هم‌بازی دوران کودکی‌ات بود می‌گفت پوران نگران نباش. ما برایت یک شتر می‌خریم و بند شتر را به ماشینت می‌بندیم. تو فقط بنشین پشت رل و به چیزی دست نزن! خاله دیسیپلینت در تربیت بچه‌ها عجیب بود. دکتررفتن برای چکاپ و واکسن‌زدن به‌موقع، شیرخوردن و صبحانه‌خوردن به زور. نگران خوردن ناهار و شام‌شان نبودی. می‌گفتی خودشان می‌آیند می‌خورند! خانه ویلایی و بزرگ و چندطبقه شما در خیابان ساسان، اجاره‌ای و ساده بود اما بچه‌ها در بهترین مدارس تهران درس می‌خواندند. کسری دبیرستان البرز و بعد مهندسی سازه در دانشگاه صنعتی شریف خواند. کتایون در دبیرستان خوارزمی درس خواند و بعد پزشکی را از دانشگاه تهران گرفت. کیمیا هم حین کار، کامپیوتر خواند و مثل خودت فرهیخته و فعال اجتماعی شد. سال‌ها غیر از پرستاری مردم در بیمارستان، پرستار فامیل و عاشق فامیل هم بودی. اینکه همه در فامیل «خاله خوشگله» صدایت می‌زدند، عجیب نبود. عجیب این بود که این اسم را خود بدجنست روی خودت گذاشته بودی! حتی تا اواخر عمرت دقیقا تاریخ تولد ۳۸ تا از بچه‌های فامیل را به خاطر داشتی. در گرماگرم انقلاب، غمخوار تیرخورده‌های در خیابان هم شدی. با عده‌ای رفتید در یک خانه و وسایل کمک‌های اولیه را ردیف چیدید تا زخمی‌ها را به آنجا منتقل کنند. یادم هست که گفتی یک بار صدای شلیک رگبار در خیابان بلند شد و تو در جوی آب دراز کشیدی. بعد از انقلاب هم برای نهضت سوادآموزی داوطلبانه کار می‌کردی و کلاس‌های کمک‌های اولیه‌ات در جنوب شهر تهران برگزار می‌شد. مرتب آگهی‌های روزنامه‌ها را دنبال می‌کردی تا برای مهاجران جنگی کار پیدا کنی. تعدادی از آنها در دو تا ساختمان مستقر بودند و تو مرتب به آنها سر می‌زدی و شده به زور تهدید از شورای محل برایشان کمک می‌گرفتی. یقه بنیاد مستضعفان را می‌چسبیدی که بیایید وضع اینها را ببینید. عزیزم حالا چه؟ در بهشت حوصله‌ات سر نمی‌رود؟ آنجا دیگر آدم محروم و گرفتاری نیست تا به دادش برسی! القصه، آن‌قدر دویدی و کار کردی تا دریچه میترال قلبت تعویض شد و بعد از ۱۰ سال کار، دوباره تعویض شد و هفت سال دیگر هم کار کرد و تو چه؟ عین خیالت نبود. حالا این روزها کرونا زندگی ما را برداشته و غباری از نگرانی روی دنیا نشسته. جای خالی تو را فرزندان و همکاران پرستار و پزشکت پر کرده‌اند. می‌توانم تصور کنم که اگر بودی، چه جوش و خروشی داشتی و مثل پروانه از این بیمارستان به آن بیمارستان پر می‌کشیدی. دیروز در تهران ماتم‌زده چرخی زدم. نسیم شهریور می‌وزید و بوی خاک و ماه مهر را جلوجلو می‌آورد. اما خاله، این روزها جای مهر تو خالی است. در بالکن خانه‌ای یک ملافه سفید و باوقار مثل پرچم در اهتزاز بود. سفیدی‌اش مرا به یاد لباس شریفت انداخت. با آن کلاه مخصوص و لباس و کفش‌های سفیدت همه‌جای شهر بودی. با لبخند، نگرانی‌ات را می‌پوشاندی، چون پرستار کوه سپیدی است که نباید بشکند. یادت گرامی و نامت بلند، آموزگار، غمخوار و پرستار بی‌قرار. جایت سبز پوران مهربان!

خبر

برلینی‌ها همچنان علیه «ماسک» تظاهرات می‌کنند

برای چندمین بار آلمان و برلین شاهد تظاهراتی علیه محدودیت‌های کرونایی بود. پلیس برلین جلوی برگزاری تظاهرات مخالفان ماسک و محدودیت‌های اجتماعی ناشی از شیوع کرونا را در پایتخت آلمان گرفت. درحالی‌که حدود ۱۸هزار نفر برای اعتراض به مقررات دولتی مبنی بر اجباری‌بودن پوشاندن صورت با ماسک در معابر عمومی و دیگر محدودیت‌های اجتماعی در مرکز برلین جمع شده بودند، نیروهای پلیس به دلیل عدم رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی مانع راهپیمایی معترضان شدند. جلوگیری از برگزاری این تظاهرات در حالی صورت گرفت که مقام‌های شهری برلین هفته گذشته درخواست معترضان برای راهپیمایی را رد کرده بودند. هزاران معترض در برابر دروازه براندبورگ در مرکز برلین جمع شده و آماده راهپیمایی بودند اما پلیس اجازه حرکت به آنها نداد. به گزارش خبرگزاری فرانسه با پلیس دستور به متفرق‌شدن جمعیت و پایان تجمع داد. بااین‌حال صدها نفر روی زمین نشسته و دیگران را به مقاومت دعوت می‌کردند. معترضان شعار «مردم ما هستیم»، یکی از شعارهای متداول راست افراطی را فریاد می‌زدند. تظاهرات آخر هفته مخالفان محدودیت‌های کرونایی «جشن آزادی و صلح» نام دارد و طیف گسترده‌ای از شهروندان از طبقات مختلف با گرایش‌های متفاوت و حتی متضاد سیاسی در آن شرکت می‌کنند: از هواداران حقوق دگرباشان جنسی گرفته تا اعضای احزاب راست افراطی. شمار گسترده حاضران در این تجمعات و بی‌اعتنایی معترضان به محدودیت‌های اجتماعی ناشی از شیوع ویروس کرونا، نگرانی‌های جدی را در میان مقام‌های سیاسی و بهداشت و درمان دولت فدرال آلمان برانگیخته است. علاوه بر برلین پاریس هم شاهد چنین تظاهراتی در ابعاد محدودتر بود. حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ نفر از شهروندان فرانسوی هم در واپسین آخر هفته تعطیلات تابستانی در مرکز پاریس علیه ماسک اجباری و محدودیت‌های کرونایی تظاهرات کردند. پوشاندن صورت با ماسک در تمام خیابان‌های پاریس از روز جمعه اجباری شد. از سوی دیگر پس از بالارفتن شدید شمار مبتلایان در فرانسه، امانوئل مکرون، رئیس‌جمهوری این کشور از احتمال اجرای دوباره قرنطینه سراسری خبر داد.

آکادمی

با هم نفس نکشیم!

بابک زمانی
نورولوژیست

روی تخت می‌رود تا او را معاینه کنم؛ اول از همه معاینه ته چشم (فوندوسکوپی). می‌گویم «لطفا ماسک را محکم کنید. جلو آمدم شما نفس نکشید، من هم نفس نمی‌کشم تا به هم کرونا منتقل نکنیم». ابتدا درنگی می‌کند و بعد لبخندی از زیر ماسک به نشانه موافقت می‌زند که چشم‌هایش را درخشان می‌کند. برای فوندوسکوپی باید چشم‌هایمان به فاصله چندین سانتی‌متری یکدیگر باشد اما بینی‌ها درست در کنار هم قرار می‌گیرند؛ به ترتیبی که کوتاه‌ترین معبر برای ویروس فراهم می‌آید. عصب بینایی تنها بخشی از مغز است که می‌توانید با چشم به‌طور مستقیم ولو با استفاده از افتالموسکوپ ببینید. در بسیاری از بیماری‌های مغز (به‌خصوص در تومورهای مغزی) تورم مغز باعث تورم عصب بینایی می‌شود که با چند لحظه معاینه می‌توان آن را تشخیص داد. بنابراین در بیماری که با سردرد مراجعه کرده است و بسیاری بیماران دیگر این معاینه را نمی‌توان به‌راحتی حذف کرد. اما سوای فوایدی که در کار مغز و اعصاب برای این معاینه ذکر می‌کنند، پاندمی کرونا ارزش‌های دیگری را هم بر این معاینه افزود.

از سویی، بیمار که خود از نزدیک‌شدن به هر نوع خطری ابا دارد و اهمیت آن را به‌خوبی می‌شناسد، با انسان دیگری مواجه می‌شود که تنها برای تشخیص بیماری او دارد خود را در فاصله نزدیکی از او قرار می‌دهد و اگرچه این کار برای خود او، یعنی بیمار، هم کاملا بی‌خطر نیست، اما آنها دارند با همکاری و هماهنگی با هم کاری می‌کنند که خطر را به حداقل برسانند. وقتی در محیطی آغشته به الکل، پوشیده در ماسک و گان و با فواصلی به‌دقت حساب‌شده طبیب معالج سالخورده به او تا این حد نزدیک می‌شود و تمنای تنفس فروخوردن دارد، یا در رشته‌های دیگر برای مقاصدی مشابه پزشک و بیمار در فاصله‌هایی حتی نزدیک‌تر نسبت به یکدیگر قرار می‌گیرند، در زمان‌هایی طولانی‌تر و درنتیجه خطرناک‌تر و در شرایطی که بیمار هیچ همکاری‌ای هم نمی‌تواند بکند، معاینه و درمان می‌شوند و وقتی بیمار تعداد بیمارانی را که پزشک در روز می‌بیند در نظر می‌گیرد، میزان خطرکردن او را درمی‌یابد و با او به‌نوعی همدلی می‌رسد و به او اعتماد می‌کند. از سوی دیگر، طبیب می‌داند که با این معاینه خود پزشک به‌عنوان یک منشأ بالقوه انتشار ویروس که در فرهنگ لغات کووید او را super spreader هم می‌خوانند، بیمار را با این معاینه در معرض خطر قرار می‌دهد و بنابراین هرچه بیشتر قدر این اعتماد و این همکاری را می‌شناسد و پاس می‌دارد؛ اعتمادی که تا همین اواخر داشت به دلایل مختلف هرچه بیشتر و بیشتر خدشه‌دار می‌شد.

وقتی معاینه‌ام تمام می‌شود، هر دو ما که به‌شدت نفس کم آورده‌ایم، از هم دور می‌شویم و با نفسی عمیق و لذت‌بخش ریه‌هایمان را پر و خالی می‌کنیم و بعد به همراه آنکه در کناری نشسته و می‌خندیم و دشنامی نثار کووید می‌کنیم که ما را به‌این‌حال انداخته اما در اعماق وجودمان نوعی رضایت موج می‌زند؛ چیزی که از نوعی ارتباط جدید حکایت می‌کند.

ماه‌هاست همه نفس را در سینه‌ها حبس کرده‌اند؛ برخی با شدت و دقت برخی هم با درجاتی از بی‌اعتنایی. جامعه پزشکی اما مثل همیشه با نفس‌هایی حبس در سینه آماده خدمت است. آیا همه به درخواست او برای «با هم نفس‌نکشیدن» پاسخ می‌دهند و در این رابطه انسانی و محبت‌آمیز نقشی بر عهده می‌گیرند یا با سفررفتن و شرکت در اجتماعات و بی‌احتیاطی‌های دیگر هرمی از هوای گرم و بالقوه مرگ‌بار را در صورت کسی که با دم حبس دیگر توانی برایش نمانده بازدم خواهند کرد.

یادداشت

فضا را برای دادخواهی آزاردیده‌ها امن کنیم

صالح نیکبخت

در یکی، دو هفته گذشته موج اخبار افشاگری درباره تجاوز و همچنین آزار جنسی فضای مجازی ایرانیان را درنوردید و اخبار تکان‌دهنده و ناراحت‌کننده‌ای منتشر شد. اگرچه روایت‌ها اغلب در آن بخش از فضای زندگی ایرانی‌ها روایت می‌شد که به آن بخش غیررسمی می‌گویند اما چنان سنگین و تکان‌دهنده بود که به فضای رسمی کشور هم راه پیدا کرد و حتی رئیس پلیس هم به آن واکنش نشان داد و با دادن خبر دستگیری یکی از متهمان به تجاوز جنسی از آزاردیده‌ها خواست تا پا پیش بگذارند و شکایت‌های خود را ثبت کنند. اینکه چرا قربانیان چنین فجایعی اغلب سکوت می‌کنند موضوعی است که این روزها محل بحث منتقدان و تشکیک‌کنندگان در این جریان اجتماعی است. در اینجا سعی دارم به این نکته بپردازم که آیا سیستم حقوقی و همچنین فرهنگ جامعه ما پتانسیل بیان چنین مسائلی را دارد یا خیر و چه باید کرد تا در چنین مواردی از فرد آزاردیده حمایت و او را تشویق به بیان حقیقت کنیم؛ چراکه سکوت در چنین مواردی فضا را برای شخص متجاوز امن می‌کند و چنان‌که در یکی از این پرونده‌ها دیدیم، فردی سال‌ها در یک جامعه کوچک در حال تکرار عمل شنیع خود بود. طرح این موضوع و برخوردی که مقامات نیروی انتظامی کرده‌اند جای خوشحالی است و نشان می‌دهد فراتر از برخوردهای موردی این و آن اکنون مسئله به‌عنوان یک کنش اجتماعی وجود دارد. ولی متأسفانه واکنش به آنچه از لحاظ کمی و کیفی و چه از لحاظ زمینه و شرایط اجتماعی همگون نیست. اگرچه به لحاظ قانونی و نیز آموزه‌های دینی هرکس به نوعی مورد تعدی و تعرض قرار گیرد، حق دارد به همان صورت در برابر آن تعدی واکنش نشان دهد. ولی واکنش آزاردیده‌ها به‌ویژه زنان و دختران نسبت به متدعیان همیشه مورد کنکاش و اغلب بهانه‌جویی جامعه قرار می‌گیرد. حتما بارها و بارها در برابر چنین اخباری شنیده‌اید که از فرد آزاردیده می‌پرسند «چرا به پلیس نگفتی؟»، «چرا مردم را به کمک نطلبیدی؟»، «چرا در آن زمان و مکان حاضر بودی؟» و چندین و چند سؤال دیگر که اغلب تیغ انتقادات را به سمت آزاردیده می‌گیرد. این موضع از آن جهت اهمیت دارد که در ذهن و فرهنگ ما چنین جا افتاده است که زنان یا مردانی که مورد تعرض قرار می‌گیرند، اگر خودشان تمایل نداشته باشند چنین فجایعی رخ نمی‌داد. در این‌گونه موارد همه گذشته متعدی چون سابقه کار یا تدریس و حضور او در مجامع به‌صورت فیلم از پیش میکس و تدوین شده در پرونده فرد معترض علیه شاکی یا دادخواه جمع می‌شود و در نهایت اصل برائت را برای او رقم می‌زند. اما به شرح فوق شاکی باید به هزار دلیل متوسل شود تا امر واقع‌شده را نه‌تنها بیان و از آن استفاده کند. در این مورد فرهنگ جاافتاده در ذهن ضابط قضائی و مقام قضائی تحقیق‌کننده و دادرس صادرکننده حکم چنان جا افتاده و متمرکز شد که تاکنون داوطلبان افشا و آزاردیدگان اخیر از طرح آن صرف‌نظر کرده و در بیشتر موارد عطایش را به لقایش بخشیده‌اند. اکنون که زمینه طرح این موضوع فراهم شده و ظاهرا موارد متعدد آن چنان است که نادیده‌گرفتن آن دیگر امکان‌پذیر نیست جای آن دارد که پیش از همه چیز سازوکاری پیش‌بینی شود که در این موارد پیش از هر چیز امنیت جانی و زندگی افراد دادخواه تأمین شود و شهود و مطلعین و کسانی که این شکایت‌ها را مطرح می‌کنند، طبق آنچه در قانون آیین دادرسی کیفری آمده است، تأمین شود. همچنین مجموعه‌ای از ظابطان قضائی و قضات تحقیق و روان‌شناسان و دیگر افرادی که باید به آنان مراجعه کنند، در هیئتی جمع شوند که این مسائل در آنجا مطرح و رسیدگی شود و پیش از هرچیز امنیت دادخواهان و آبرو و حیثیت آنها را تأمین کنند. لازم به توضیح است که در این‌گونه موارد هم برای دادباختگان و هم برای متجاوزان زمینه دسترسی به یک دادرسی عادلانه فراهم شود که مبادا دو طرف با خدعه و تقلب نسبت به قانون در چنین دادرسی‌هایی قصد آبروریزی و هتک حرمت دیگران را داشته باشند.

یکی از مواردی که در قوانین ما وجود دارد و در این‌گونه موارد علیه شاکی یا دادباختگان استفاده می‌شود، مسئله مرور زمان است. آنچه در این موارد دیده شده این است که اغلب ماجرا در زمان خود بیان نشده و شامل مرور زمان شده است. این هم البته متأثر از همان دلایلی است که در بالا بیان شد. اینکه فرهنگ جامعه چندان از فرد آزاردیده حمایت نمی‌کند و به‌جای اینکه متجاوز را طرد کند، موجب تنگ‌شدن عرصه بر آزاردیده می‌شود. فضا باید به سمتی پیش برود که فرد مورد آزار قرار گرفته با شهامت و با اطمینان از اینکه به دادخواهی او توجه لازم می‌شود موضوع را مطرح کرده و با توجه به زمان و مکان وقوع آن اتفاق و شناختی که از فرد متجاوز داشته است، آن را مطرح کند. همچنین مقامات مربوطه باید ادعای این شخص را حمل بر صحت بدانند؛ چراکه اگر چنین مسئله‌ای صحت نداشته باشد با توجه به فرهنگ جامعه کسی برای افشای آن پیش‌قدم هم نمی‌شود؛ در فرهنگی که حتی دادباختگان خودشان را سرزنش می‌کنند چه کسی می‌تواند ادعایی چنین را بیان کند؟ اینجاست که در حقیقت نباید با دید قبلی و سنتی به این موضوع نگاه کرد. زیرا مطرح‌نکردن درد، درمان درد نیست. از این رو مطرح‌نکردن و عدم رسیدگی به این مسائل نه‌تنها موجب کاهش آن نمی‌شود که ممکن است آن را به یک بیماری اجتماعی تبدیل کند.

حقوق کودکی

کودکان و تاب‌آوری در دوران کرونا

لیلا کاظم‌لو*: همه‌گیری ویروس کرونا زندگی روزمره ما را مختل کرده است. مدارس و مهدکودک‌ها تعطیل شده‌اند. با بی‌کارشدن بعضی از والدین، مشکلات اقتصادی و تنش‌های خانوادگی به آنها هجوم آورده، روابط اجتماعی، میهمانی‌ها، تفریحات و سفرها تحت تأثیر قرار گرفته‌اند، بعضی از خانواده‌ها عزیزان‌شان را بر اثر این بیماری از دست داده‌اند و حتی شرایط برگزاری مراسم سوگواری و خداحافظی با آنها را نیز نداشته‌اند. همه اینها باعث شده که افراد جامعه به‌طور جدی دچار اضطراب شوند. دراین‌میان کودکان مهارت‌های شناختی و مقابله‌ای کمتری برای مواجهه با شرایط بحران دارند و اصطلاحا «تاب‌آوری» آنها پایین‌تر است؛ اما تاب‌آوری چیست و چطور می‌توانیم آن را در کودکان تقویت کنیم؟«تاب‌آوری» یک مفهوم روان‌شناختی است که معنای آن به زبان ساده می‌شود: «ظرفیت و توانایی فرد در مقابله با بحران و موارد استرس‌زا». تاب‌آوری در کودکان مختلف با هم متفاوت است. تاب‌آوری باعث می‌شود کودک پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرد و با وجود قرارگرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی‌های او ارتقا یابد. یک خبر خوب: «تاب‌آوری» آموختنی و اکتسابی است! «تاب‌آوری» یک ویژگی ذاتی نیست؛ بلکه سازه‌ای شناختی است که از طریق آموزش، تمرین و تجربه حاصل می‌شود و تقویت آن در هر سن و در هر سطحی ممکن است؛ اما چطور در دوران کرونا تاب‌آوری را در کودکان‌مان تقویت کنیم؟ احساس ارزشمندی را در کودک پرورش دهید! پذیرفتن خود به‌عنوان فردی ارزشمند و احترام قائل‌شدن برای خود یکی از خصوصیات بارز تاب‌آوری است. برای تقویت این حس در کودک می‌توانید درباره مسائل پیش‌آمده از او نظرخواهی کنید و اجازه دهید تا نظرات خود را بیان کند. با رفتارهایی از این قبیل، کودک احساس ارزشمندی و «مهم‌بودن» می‌کند و همکاری او با والدین در شرایط بحران بیشتر می‌شود. با کودک همدلی کنید و همدلی‌کردن را به او آموزش دهید، به جای اینکه دائما به او بگویید که نگرانی‌اش درباره این بیماری بی‌مورد است. احساس او را درک کنید و بپذیرید. به او بگویید که «می‌فهمم که حرف‌هایی که درباره کرونا شنیدی، حسابی نگرانت کرده. به تو حق می‌دم که همچین احساسی داشته باشی؛ اما بیا ببینیم که چه کارهایی می‌تونیم بکنیم که مریض نشیم». به او بگویید که پزشکان در سراسر دنیا در تلاش هستند که دارویی برای این بیماری پیدا کنند. به کودک به اندازه لازم و با توجه به شرایط سنی و رشدی خودش اطلاعات بدهید. بدون‌شک یکی از راه‌های افزایش تاب‌آوری کودک در محیط خانه، آگاه‌سازی کودکان درباره بحران به وجود آمده است.اما این آگاه‌سازی باید با توجه به شرایط رشدی او باشد. در نظر بگیرید که ممکن است کودک شما، از قبل با مفاهیمی مثل میکروب، ویروس و... آشنا نباشد و استفاده از کلماتی از این دست بدون ارائه توضیح درباره آن، می‌تواند به نگرانی کودک دامن بزند و اضطراب او را بیشتر کند. شما باید این مسئله را با زبان و کلمات خود کودک برای او توضیح دهید. اگر مسئله را درست برای او توضیح دهید و او را به این درک برسانید که محدودیت‌های پیش‌آمده در راستای حفظ سلامتی خود اوست، تاب‌آوری را در او تقویت خواهید کرد. برای او در خانه «مسئولیت» تعریف کنید! براساس سن و توانمندی‌های کودک، به او در خانه مسئولیت‌های کوچک بدهید. این مسئولیت می‌تواند چیدن میز غذا باشد یا آبیاری گلدان‌ها یا هر کاری که کودک از پسِ انجام آن برمی‌آید. این کار اعتماد به خود را در کودک بالا می‌برد و تاب‌آوری‌اش را تقویت می‌کند. از فرصت پیش‌آمده برای آموزش کودک استفاده کنید. علاوه بر آموزش دستورالعمل‌های بهداشتی، به کودک روش صحیح ابراز حس‌های مختلف و مقابله با استرس و نگرانی را آموزش دهید. مثلا به او بگویید که هر بار احساس نگرانی کرد، سعی کند بفهمد که دقیقا نگران چه چیزی است و چه احساسی دارد. در مرحله بعد به این فکر کند که با چه کارهایی می‌تواند نگرانی خود را کاهش دهد. «انعطاف‌پذیری» را در کودک تقویت کنید! افراد تاب‌آور ذهنیتی خلاق درباره توانایی‌های خود و شرایط موجود دارند. آنها با تغییر شرایط، رفتار خود را تغییر می‌دهند و خود را با شرایط جدید سازگار می‌کنند. برای تقویت این ویژگی در کودک، در شرایط متغیر از او بخواهید که «حالا به نظرش با امکانات فعلی چه کاری می‌توان کرد؟». مثلا اگر برنامه سفر شما به دلیل کرونا لغو شده، از او بپرسید: «به نظرت به جاش چی کار می‌تونیم بکنیم که بازم بهمون خوش بگذره؟».

***کارشناس ارشد علوم تربیتی**