

#### سبک ارتباط



## یلدای دور از هم اما به یاد هم

#### مهربانی را جایگزین دورهمی یلدا کنیم

مینا محمد دوست
بسیاری از مراسم و آیین‌ها ریشه در فرهنگ هر قوم و ملت دارد. با دیدن فرهنگ‌های مختلف و بررسی مسائل تاریخی آنها متوجه می‌شویم، چیزی که عامل به وجود آمدن این نوع سنت‌هاست، در اصل ریشه در نوع زندگی، همبستگی با رخدادهای فصلی و به تبع شغلی هر منطقه دارد. یکی از این سنت‌ها شب یلداست؛ شب یلدا امتداد آخرین شب از فصل پاییز و آغاز فصل زمستان است. مردم از

#### می‌خواهیم حالمان خوب شود

وقتی با اکثر مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها صحبت می‌کنیم با مروری به نوشته‌های مستند داریم، شادمانی مردم و فراموش کردن سوگواریات برای مناسبت‌ها به دور از دغدغه و همنا با آنچه برای همه به شکل غالب مقصور بوده، سبزی می‌شده‌است. متأسفانه شاید تفاوتی که در این ایام می‌بینیم، گاه به شکل هزینه‌های بالا و چشم و هم‌چشمی همراه می‌شود و باز با تأسف گاهی اوقات شیرینی این سنت‌ها به وسیله این نوع رفتارها کم‌رنگ می‌شود و باری سنگین روی شانه‌های نان‌آور خانواده!

شاید چنانچه بخواهیم به لحاظ روانشناسی و از بعد آنچه در ذهن بشر می‌گذرد به این سنت‌ها نگاه کنیم، یکی از زیباترین برداشت‌ها از رسم و رسوم مختلف این است: فارغ‌شدن روان انسان‌ها از مشغولیات روزانه، ساعتی فاصله گرفتن از دغدغه‌ها و خوش بودن در زمان حال.

مردم از اوضاع یکدیگر باخبر شده و با توجه به شیوه زندگی حسم می‌سانی داشتند. هر آنچه که به شکل عام همگی از آن برخوردار بودند، به واسطه شیوه‌های یکسان زندگی که در غالب مناطق به شکل کشاورزی و دامداری بود با هم سهیم می‌شدند. در واقع می‌توان گفت به این ترتیب، مردم احساس امنیت خاطر را تجربه می‌کردند و این احساس‌ها برای سلامت روان بشر مهم هستند، چیزی که در پس پرده هر سنتی دارای اهمیت است.

سوآلی که اینجا می‌تواند مطرح باشد، این است که با توجه به بیماری کرونا و شرایطی که اوضاع کسب‌وکار بسیاری از مشاغل را تحت تأثیر قرار داده چگونه در کنار این سنت زیبا، حال خوبی را تجربه کنیم؟

#### دورهمی حالمان را بدتر می‌کند!

قطعا در این شرایط و برای ما که دور هم بودن‌ها و صلح‌رحم در مراسم مختلف، هم ریشه در فرهنگمان دارد و هم در

### سبک‌نگرش

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

### درد

با بسیاری از عزیزان می‌توان تماس تصویری برقرار کرد. به پدر و مادرهای عزیز که حتما در این مدت فشار هیجانی بالایی به دلیل شنیدن خبرها داشتند، بیش‌تر توجه کنیم. با هم صحبت کنیم و حس خوب «به یادت هستم» را در خاطره‌ها زنده نگه داریم. هر چند که همگی می‌دانیم هیچ تکنولوژی صمیمیت کنار هم بودن را فراهم نمی‌کند، اما حالا با هم بودن می‌تواند منجر به تلخی‌های غیر قابل جبران باشد، پس انتخاب کنیم که چه رفتاری را برگزینیم. اگر بی‌بیزیریم یکی از حالت‌های ایجادشده در این مراسم، تولید شادی بوده و هست، ببند یشیم آیا در این شرایط می‌توان شادمانی را به شکلی متفاوت، اما زیباتر بسط داد!؟

دیر باز این رخدادها را با توجه به آنچه‌که از طبیعت می‌آموختند، با داغ‌های از برداشت‌ها و استفاده از نمادهای دور ی‌یکدیگر جمع شده و اوقات را با شادی می‌گذراندند. در تمامی دوره‌ها و جای‌جای سنت‌ها شکل غالب مراسم دور هم بودن است. چیزی که در این برهه زمانی و با توجه به شیوع بیماری کرونا باید از آن پرهیز کرد. به راستی در چنین شرایطی چگونه می‌توان این سنت را با رعایت موارد ایمنی و بهداشتی بجا آورد.

دارند، دل‌شادشان کنیم. چه حسی بهتر از اینکه این عزیزان درک کنند هر چند شرایط متفاوتی دارند، اما جدا از جامعه نیستند و بسیاری همچنان با محبت و به دور از ترحم به یادشان هستند. کودکان عزیزی که در بسیاری از این مراکز هستند، متأسفانه در مقاطع مختلف مراحل از رشد، گرمای محبت را دریافت نکرده‌اند، اما آیا می‌توان با توجه به ناگزیر بودن از حذف برخی هزینه‌ها به دلیل لزوم عدم مهمانی، مخارجی برای خوشحالی این فرزندان هزینه کرد؟ قطعاً این کار شدنی است.

#### از داغ‌دیدگان کرونا دلجویی کنیم

به یاد داشته باشیم در ماه‌های گذشته، عده زیادی عزیزان را بر اثر این بیماری غافلگیرانه از دست داده‌اند. با فرستادن پیام، با تماس گرفتن با آنها دلجویی کنیم. در این شرایط بیش از هر زمان دیگر انسان‌ها نیاز به همراهی و همیاری دارند. دلگرمشان کنیم، البته که هیچ چیز جای عزیز از دست رفته را بر نمی‌کند، اما ما به یادتان هستیم، پیام بسیار مهمی که لازم است این عزیزان دریافت کنند. در فقدان و از دست دادن، داشتن حس تنهایی کاملاً طبیعی است. پس این، یکی از زیباترین کارهایی است که می‌توانیم برای آنها انجام دهیم. کم نیستند کسانی که این روزها درگیر تست شدن در بیمارستان‌ها هستند. با اطرافیان‌شان تماس داشته باشیم، چنانچه کاری برای بهبودی شرایط از دستمان بر می‌آید کوتاهی نکنیم.

#### کنار اعضای خانواده سنت‌ها را مرور کنیم

با پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها در مورد بازی‌های سرگرم‌کننده‌ای که در دوران خود داشتند و متأسفانه حالا در حال فراموشی است، صحبت کرده و با اعضای خانواده در این شب، آنها را

دوباره برای فرزندان‌مان زنده کنیم. مثل اسم و فامیل! که در خانه سالمندان، یا کودکان نازنینی که در بهترینی هستند، بیشتر شده باشد. با هماهنگی بنا به آنچه نیاز

#### چرا تهدیدها و خطرات را چندان جدی نمی‌گیریم؟

## فاجعه را درک نمی‌کنیم حتی وقتی رخ می‌دهد!

### درد

این روزها فاجعه برای ثبت کم نیست، اما کمتر پیش می‌آید که گشتن در میان داده‌های آنلاین موجب آگاهی عمیق بشود. فاجعه نه تنها در برابر تفسیر، بلکه در برابر نمایش هم مقاومت می‌ورزد؛ وقتی می‌کوشیم آن را در قالب زبان درآوریم، می‌خواهیم آن را در نظم شسته رفته‌ای بگنجانیم که با طبیعت اولیه‌اش ناسازگار است. چطور می‌شود که کار کرد یک فاجعه آنقدر واقعی به نظر برسد که به اقداماتی مؤثر بینجامد؟

بیماری‌های عفونی و همه‌گیری‌ها، سرورکه بیماری‌های مشترک انسان و دام یادمی‌بود. می‌فانگ اینطور به‌نظر می‌رسد که این مقالات به‌شکلی مرمر شرایطی را پیش‌بینی می‌کنند که نوسنده نمی‌توانست از آنها مطلع باشد. اما به گمانم، گِرت برای این تأثیر را زگونه توضیح دیگری دارد. روزبه‌روز تهدیدها و شکاف‌هایی که شنانگر واقیعت ما هستند بیشتر شناخته می‌شوند، اما شناخت باعث نمی‌شود که در آنها برای ما اسان‌تر می‌شود. یک فاجعه بالقوه تنها زمانی که رخ بدهد، برای ما واقعی می‌شود. درست در آن لحظه است که فاجعه درک‌شدنی، ناممکن و غیرمترقبه جلوه خواهد کرد.

**نقل از: ترجمان نوشته: الکساندرا کلیمین / ترجمه: نجمه رضائی / مرجع: نیویورک تایمز**

#### سبک حمایت



حقوق شهروندی برای همه

### معلول را از زندگی اجتماعی محروم نکنیم

۳- تأمین خدمات توان بخشی، حمایتی، آموزشی موردنیاز معلولان توسط سازمان بهزیستی کشور.
۴- تسهیلات استفاده از امکانات ورزشی، تفریحی، فرهنگی و وسایل حمل و نقل عمومی دولتی.
۵- قرار گرفتن تحت پوشش بیمه خدمات درمانی با معرفی سازمان بهزیستی کشور.
۶- ایجاد فرصت‌های شغلی و تسهیلات استخدامی برای افراد معلول توسط دولت.
۷- امکان بهره‌مندی از آموزش رایگان در واحدهای آموزشی تابعه وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، علوم و تحقیقات، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دیگر دستگاه‌های دولتی و دانشگاه آزاد اسلامی.

۸- سازمان بهزیستی کشور موظف است جهت دفاع از معلولان در محاکم قضایی و کیل تعیین نموده و به دادگاه مربوطه معرفی کند. و ...

معلولان با توجه به وضعیت خاص جسمی و روحی که دارند نیازمند مراقبت ویژه و مضاعفی هستند بنابراین از حقوقی که برای نوع انسان مقرر شده است بهره‌مند شوند، اما این مراقبت ویژه و خاص نباید به نحوی باشد که سبب گوشه‌گیری آنها و دوری از جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، شود. آنها باید در محیط طبیعی و به صورت عادی زندگی کنند تا راحت‌تر به مشکلات و کمبودهای متأثر از وضعیت جسمی و روانی خود عادت کنند.

قانون جامع حمایت از حقوق معلولان سال ۹۶ به‌عنوان مهم‌ترین سند حمایتی از افراد معلول کشور در پیش شورای اسلامی تصویب شد و کشورمان ایران در زمره ۴۰کشور دنیا که از قانون حمایت از افراد معلول برخوردار هستند قرار گرفت، اما هنوز هم بسیاری از معلولان با مشکلات بی‌شماری دست‌وپنجه نرم می‌کنند و از حقوق اجتماعی کمی برخوردار می‌باشند، بسیاری قرار دارند، براساس ماده یک کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت، هدف کنوانسیون، حمایت و ضمانت بهره‌مندی یکسان و کامل افراد معلول از حقوق بشر و ارتقای احترام نسبت به منزلت ذاتی آنان می‌باشد. عنوان معلول شامل افرادی می‌شود که دارای نقص بلندمدت نیز هستند از حقوق و موارد مندرج در اسناد بین‌المللی و داخلی هستند. با افزایش جمعیت جهان، تعداد معلولان نیز افزایش مستمر داشته است، وقوع جنگ، عدم مراقبت‌های بهداشتی، بروز سوانح طبیعی و شیوع اقسام مختلف بیماری‌ها از عوامل تأثیرگذار در افزایش تعداد افراد معلول در جهان می‌باشد.

در قانون جامع حمایت از معلولان کشورمان مواد در جهت حمایت از این قشر از جامعه تصریح شده که از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

۱- تأمین حقوق معلولان و حمایت از آنان که عهده‌دولت گذاشته شده است.
۲- نحوه طراحی و احداث ساختمان‌ها و اماکن عمومی و معابر و وسایل خدماتی برای استفاده معلولان در نظر گرفته شود.

### درد

مشارکت و ادغام کامل و مؤثر در جامعه، فرصت‌های برابر و یکسان و مناسب‌سازی فضای شهری و محیط اجتماعی برای معلولان، از جمله موارد مهمی است که در رابطه با این افراد همواره باید مورد توجه قرار گیرد. بیشتر معلولان کشور از وضع و حال موجود در فضاهای شهری و محیط اجتماعی همچون ادارها، پارک‌ها و ... ناراضی بوده و گلایه‌هایی دارند

مشارکت و ادغام کامل و مؤثر در جامعه، فرصت‌های برابر و یکسان و مناسب‌سازی فضای شهری و محیط اجتماعی برای معلولان، از جمله موارد مهمی است که در رابطه با این افراد همواره باید مورد توجه قرار گیرد. بیشتر معلولان کشور از وضع و حال موجود در فضاهای شهری و محیط اجتماعی همچون ادارها، پارک‌ها و ... ناراضی بوده و گلایه‌هایی دارند

۳- تأمین خدمات توان بخشی، حمایتی، آموزشی موردنیاز معلولان توسط سازمان بهزیستی کشور.
۴- تسهیلات استفاده از امکانات ورزشی، تفریحی، فرهنگی و وسایل حمل و نقل عمومی دولتی.
۵- قرار گرفتن تحت پوشش بیمه خدمات درمانی با معرفی سازمان بهزیستی کشور.
۶- ایجاد فرصت‌های شغلی و تسهیلات استخدامی برای افراد معلول توسط دولت.
۷- امکان بهره‌مندی از آموزش رایگان در واحدهای آموزشی تابعه وزارتخانه‌های آموزش و پرورش، علوم و تحقیقات، بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و دیگر دستگاه‌های دولتی و دانشگاه آزاد اسلامی.

۸- سازمان بهزیستی کشور موظف است جهت دفاع از معلولان در محاکم قضایی و کیل تعیین نموده و به دادگاه مربوطه معرفی کند. و ...