



**دکتر ندا کارگر** متخصص و جراح چشم

**تاریک تاریک**

می پرسیم: چي می بیني؟ می گوید: هیچی...

- دست منو می بیني؟ نه

دستم را جلوی چشمش تکان می دهم.

- حالا چی؟

- هیچی...

از درد ناله می کند و می پیچد به خودش

- تاریکه یا روشن؟

- تاریک تاریک

نور چراغ قوه دستی را مستقیم می اندازم توی چشمش

- حالا چی؟

- تاریکه به خدا! ولم کنین...

۲۴-۲۳ ساله است. سوار موتور بوده و با یک سواری شاخ به شاخ شده بود. از سمت راست صورتش چیز زیادی باقی نمانده، بینی اش شکسته، استخوان جمجمه اش ریز ریز شده و خونریزی مغزی کرده بود. گویی فک بالا و پایینش هم ضرب دیده بودند. چشم راستش اما به جز چند خراش جزئی در پلک بالا سالم به نظر می رسید، تا جایی که فهمیدم نمی بیند.

سعی می کنم با افتالموسکوپ عصب چشمش را معاینه کنم. بوی خون خشک شده توی دهانش، می پیچد میان سرم. نفسم را حبس می کنم. ظاهرا عصب بینایی صحیح و سالم نشسته سر جای خودش، فقط با یک تفاوت؛ آن هم اینکه دیگر کار نمی کند.

قهر کرده؟ نمی دانم. ترسیده؟ شاید! دلیل علمی اش این است که می گویند عصب رفته است توی شوک! یعنی یک وقت هایی که شدت ضربه از تحمل اندام ظریف عصب بینایی بیشتر می شود، یکباره همه چیز را رها می کند و تمام... نه که درد بگیرد و آه از فغان صاحبش در بیاورد، نه آرام و بی صدا، بدون هیچ نشانه ای از دلخوری، همان جا توی خودش دق می کند. مثل حضرت سلیمانی که مدت ها باوقار تکیه زده بر عصایش و فقط موربانه ها می داند که به فروریختن چیزی نمانده است.

خیره می شوم به مرد جوانی که از امروز به بعد باید دنیا را با یک چشم ببیند و فکر می کنم به اینکه قلب آدمیزاد هم توفیر زیادی یا چشمش ندارد. به همه آنهایی فکر می کنم که یک روز دلشان سنگینی حادثه ای را تاب نیاورده و در دم دق کرده توی سینه شان. می هیچ شکایتی، فریادی یا قظره اشکی. حتی آدم هایی که سال ها قلب بی جان شان را شبیه چنین مرده ای با خودشان به هر طرف کشیده اند. لیختند زده اند، غذا خورده اند، مهمانی رفته اند و هر دفعه، هزار بار توی خودشان بر مزار دلی که دیگر ندارند، گریسته اند و هرگز هیچ کدام از دور و بری های شان بو نبرده اند که این همه مه مهمه مداوم موربانه ها این همه سال از کجا آب می خورد. پرونده مریض را می دهم دست پرستار.

می پرسد: «امیدی هست؟» دلم می خواهد بگویم همیشه امید هست اما نمی توانم.

از اورژانس می زنم بیرون. هوا بوی خون خشکیده می دهد...

**معرفی کتاب**

**۱۰۱ بازی خانوادگی**

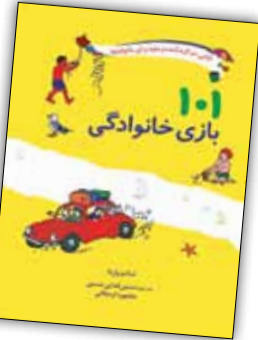
مهم نیست که افراد چقدر پیر یا جوان هستند، هنگامی که آنها بازی می کنند، اتفاقات مهمی رخ می دهد. موانع رفع می شوند، اعتماد به نفس افزایش پیدا می کند، دوستی ها شکل می گیرند، خصومت ها از بین می روند و از همه مهم تر انرژی فوق العاده مثبتی در افرادی که درگیر بازی بوده اند، جریان پیدا می کند.

بازی برای کودکان حتی مهم تر از موارد بالا هم هست. بازی مثل یک دنیای کوچک است که به آنها در کشف بخش های مختلف آن کمک می کند و به همین دلیل است که بچه ها باید بازی های مختلفی را در سنین مختلف انجام دهند. کودک از طریق بازی درباره اعتماد به نفس، محدودیت ها، رعایت نوبت، آنچه که آسیب می رساند، آنچه که احساس خوبی ایجاد می کند، چگونگی بیان نظرات و گوش دادن به دیگران می آموزد و از همه مهم تر، هنگامی که کودکان درباره قوانین بازی با هم توافق می کنند، پاداش بی نظیر شادی و رضایت را دریافت می کنند.

بازی های لذت بخش خانوادگی به والدین و کودکان کمک می کند تا بیشتر کنار هم باشند. ایجاد مجموعه ای از بازی های محبوب خانوادگی به همه اعضای خانواده کمک می کند تا خاطرات باارزشی را بسازند و دوران خوب گذشته را با افتخار به یاد بیاورند.

کتاب «بازی خانوادگی» بازی هایی را در چند فصل از تمام جهان گرد هم آورده که شامل این موارد است: بازی هایی در مسافرت، بازی هایی در ساحل، بازی هایی در خانه، بازی هایی در تعطیلات، شکل و قالب های شنی و بازی هایی در جشن تولد که در آن بازی ها همراه با دستور العمل های ساده برای اجرا و ارائه است. سن مناسب، تعداد افراد گروه، پیشنهاد های جانبی و میزان سادگی و دشوار بودن بازی ها نیز مشخص شده است.

این کتاب نوشته شانلو وارد، در ترجمه حسین فدایی حسین و منصوره ارسلانی توسط نشر صابرين در ۱۳۸ صفحه به چاپ رسیده است. ■



**عکس و مکث**



**کلامی با والدین**

**تاثیر بد رفتاری والدین با کودک**

بدر رفتاری دوران کودکی عبارت است از اعمال هرگونه رفتار نادرست نسبت به کودک که به وسيله والدین و ديگر مراقبت کنندگان و شامل انواع بدر رفتاری جسماني، عاطفی، جنسی، غفلت و شاهد خشونت خانگی بودن است.

قربانیان بدر رفتاری دوران کودکی در سنین بزرگسالی از مشکلات روانی متعددی رنج می برند. به عبارت ديگر، آزار در دوران کودکی باعث به خطر افتادن سلامت روانی در بزرگسالی خواهد شد.

رفتارهای والدین باعث شکل گیری ویژگی های شخصیتی مختلف در کودکان می شود. نمی توان نقش ژنتیک را هم نادیده گرفت اما رفتارهای والدین هم در این زمینه بسیار تعیین کننده است. در این مطلب قصد دارم رفتارهای آسیب رسان والدین را که بر سلامت روانی فرزندان و آینده و تاثیر منفی دارد، بررسی کنم.

**آسان گیری بیش از حد**

کودکی را در نظر بگیريد که والدین آسان گیری دارد. هنگامی که این کودک به مدرسه می رود و تکالیفش زیاد باشد، حتی ممکن است والد به جای او تکالیف را انجام دهد. کمک به فرزند بسیار مهم است اما نه اینکه یاد بگیرد می تواند وظایف خود را انجام ندهد یا قادر به انجام آنها نیست و والدین باید وظایف او را انجام دهند. در چنین شرایطی کودک پرتوقع می شود و نمی تواند مسوولیت های خود را بشناسد و احساس ناتوانی و بی کفایتی در انجام وظایف خود پیدا می کند.

**سخت گیری بیش از حد**

معمولا والدینی که بسیار سخت گیر یا بسیار سواسی هستند، نگراند فرزندان شان وظایفی که به آنها سپرده می شود، درست انجام ندهند و خرابکاری به بار بیاورند. به همین دلیل ترجیح می دهند وظایف کودکان را



**آرزو بارانی** روان شناس، عضو انجمن روان شناسی ایران

به جای آنها انجام دهند. این پدر و مادرها معمولا مدام از فرزندان انتقاد می کنند و با این رفتار باعث ایجاد احساس بی کفایتی و وابستگی در او می شوند. این فرزندان زمانی که به دوران نوجوانی و بزرگسالی می رسند، از خود ایده و نظری ندارند و برای تمام تصمیم گیری ها و قضاوت ها به والدین خود وابسته هستند. آنها نمی توانند هیچ کاری را به تنهایی آغاز کنند، وظایف خود را درست نمی شناسند و در انجام وظایف احساس ناتوانی، نقص و شکست می کنند.

**مشاخره در خانه**

پدر و مادرهایی که مدام در محیط خانواده با هم مشاخره دارند، معمولا فرزندان شان را از خشم خود بی بهره نمی گذارند. در این مواقع، مخصوصا والدی که قصد ترک خانه را دارد، ممکن است به فرزند خود بگوید دوستش ندارد و می خواهد او را به والد دیگر بپردازد و ترکش کند و اگر همچنان در خانه مانده باشد، مدام منت بگذارد که به خاطر اوست که این زندگی دشوار را تحمل می کند. تمام این جمله ها باعث می شود کودک احساس کند رها و ترک شده است. او در دوران کودکی و در ادامه زندگی خود احساس می کند باید به دیگران وابسته باشد، می ترسد که دیگران او را رها کنند و روابطش بسیار ناپایدار خواهد بود.

**غفلت**

برخی والدین در زمانی که فرزند آنها در دوران کودکی در سیر تحولی رشد خود به دیده شدن، توجه و تایید نیاز دارد، از این امر بسیار مهم غفلت می کنند، مدام در حال مقایسه فرزندان با بچه های دیگر هستند یا فقط زمانی که اشتباه های فرزند را می بینند، خود را ملزم می دانند به او درباره تکرار نشدن این اشتباه ها تذکر دهند، غافل از اینکه فرزند آنها بسیاری از اوقات نیاز

دارد نکات، رفتار و اعمال مثبت او دیده، تحسین، تشویق و تایید شود. والدینی هم که خودشان بسیار تاییدجو و نیازمند جلب توجه هستند، به فرزند خود آسیب می زنند. چنین پدر و مادرانی، فرزندان تربیت می کنند که در آینده مدام درگیر پذیرش جویی از دیگران هستند.

**ضعف شخصیتی، مالی و...**

معمولا فرزند اول والدینی که از لحاظ شخصیتی، مالی و... ضعف هستند و نمی توانند شرایط زندگی مناسبی را برای فرزندان خود فراهم کنند یا فرزندی که بیشتر با والدین خود همانند سازی می کند یا احساس مسوولیت افراطی دارد، خود را قربانی شرایط می کند و وظایف والدین را برعهده می گیرد و نیازها و احساس های خود را نادیده می گیرد و پنهان می کند. معمولا چنین افرادی مدام تلاش می کنند تا بتوانند نیازهای خانواده و فرزندان دیگر را چه از لحاظ اخلاقی، چه از لحاظ مادی و چه از لحاظ احساسی برآورده کنند. آنها در جایی از زندگی درگیر احساس قربانی شدن می شوند زیرا به خواسته های خود نرسیده اند و به جای والدین خود، مدام درگیر کمک به پیشرفت، موفقیت و ایجاد شرایط سلامت بهتر برای فرزندان دیگر بوده اند.

**بدبینی**

اگر والدین مدام به فرزندان دیکته کنند که تو خوبی و دیگران بد، همه قصد دارند از تو سوء استفاده کنند و به دنبال این هستند که نفعی در کنار تو ببرند، دیدگاهی منفی گرا و بدبینانه نسبت به آدم ها پیدا خواهند کرد. او نسبت به انسان ها بی اعتماد می شود، هرگز نخواهد توانست روابط پایدار با اعتماد به افراد مورد اطمینان داشته باشد، همواره احساس خطر و اضطراب شدید خواهد داشت و به همین دلیل آسیب می بیند. ■

زهرا سادات صفوی

**ما با فرهنگیم؟**

سال ها پیش وقتی یکی از دانشجویان انسان شناسی از مارگارت مید، پرسید اولین نشانه تمدن در یک فرهنگ چیست؟ انتظار داشت این انسان شناس جوابش درباره ابزارهای ابتدایی شکار، کاسه های سفالین، سنگ های آسیاب و... حرف بزند اما جواب او با هر آنچه او انتظار داشت، متفاوت بود.

خانم مید گفت: «نخستین نشانه تمدن در یک فرهنگ باستانی، استخوان رانی بوده که شکسته شده و بعد جوش خورده است.»

وقتی دانشجویان از او توضیح بیشتری خواستند، در جواب گفت: «اگر پای کسی در قلمرو حیوانی بشکند، حتما می میرد چون نمی تواند از خطر بگریزد، برای غذا شکار کند یا برای نوشیدن آب کنار رودخانه یا نهی برود. او در این قلمرو، خوراکی است برای جانوران. هیچ حیوانی با پای شکسته آنقدر دوام نمی آورد تا استخوانش جوش بخورد. استخوان شکسته ای که جوش خورده است، نشان می دهد کسی برای کمک به فرد پاشکسته زمان صرف کرده، کنارش بوده، محل جراحت را بسته و او را حمایت کرده تا سلامتش را به دست بیاورد. کمک به دیگری در زمانی که دچار مشکل شده، با وجود دشواری، همان جایی است که تمدن از آن آغاز می شود.»

در دنیای امروز خیلی از ما به دلیل تحصیلات دانشگاهی، حضور در اجتماع و خواندن چند جلد کتاب و حتی طبقه اجتماعی و خانواده مان، ادعا داریم که انسان های با فرهنگی هستیم اما سنگ محکی که عیار فرهنگمان را نشان دهد، نمی شناسیم. جمله های این استاد انسان شناس عیار سنج خوبی است برای اینکه محک بزیم تا اینکه جای زندگی مان چقدر با فرهنگ بوده ایم.

اصلا بیا از تعداد دفعاتی که باری از دوشی برداشتی فلکتور بگیریم، آخرین باری که به دیگری کمک کردی، کی بود؟ ■

حسین آقا یک مرد ۴۶ ساله و پدر ۴ فرزند است. ۳ فرزندش محصلند و یکی از آنها مجبور شده قید درس خواندن و آینده اش را بزند و با حقوق ناچیز تن به کارگری دهد چون خانواده شان نان آوری غیر از او ندارد. پدرش، حسین آقا که قبلا کارگر آسپزخانه بوده، با وجود ابتلا به سرطان عضلانی و ضعف ناشی از بیماری کارگر آسپزخانه بود اما با شیوع کرونا آنجا تعطیل شد و بیکار ماند. او در حال حاضر، در بیمارستان امام (ره) تحت درمان است و جلسات شیمی درمانی و پرتودرمانی را می گذراند و هنوز راه درازی تا پایان این درمان ها پیش رو دارد.

تکلیف حسین آقا معلوم است، نایی برای کاربرایش نمانده اما حقوق پسرش به اضافه مبلغ یارانه، کفایت تامین هزینه اجاره خانه ۷۵۰ هزار تومانی، تحصیل بچه ها، خرج های ضروری خورد و خوراک و پوشاک و درمان را نمی دهد.

من و تو می توانیم به این خانواده که در یکی از شهرک های اطراف تهران زندگی می کنند، کمک و قدری از بار رنج و سختی شان کم کنیم. برای این کار می توانی وجه نقد را به کارت بانک پارسیان یا شماره ۰۷۵۶-۸۰۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کنی و با شماره تلفن ۰۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷۷ تماس بگیری. این بیمار با کد ۲۵۵۱۴ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می شود. ■

**دوست گرامی!**

شما می توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر در ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: [www.salamat.ir](http://www.salamat.ir) مربوط به صفحه فکر مثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.



ترجمه: سارا حق بین

کابردی برای خلق گفت و گوی مثبت وجود دارد که به کار بستن آنها موثر خواهد بود. این نکته ها عبارتند از: **۱. ایمان** و انگیزه قوی برای اهداف تان داشته باشید. **۲. افراد بیش از حد منفی** را از زندگی خود حذف کنید. **۳. شکرگزار داشته های تان** باشید. **۴. خود را با دیگران** مقایسه نکنید. **۵. در گفت و گو با دیگران** از کلمات مثبت استفاده کنید. **۶. به موفقیت** خود ایمان داشته باشید. **۷. از شکست** ترسید. **۸. افکار منفی** را با افکار مثبت جایگزین کنید. **۹. جملات و تاییدهای مثبت** برای خود بنویسید. **۱۰. موفقیت** خود را تجسم کنید. **۱۱. مصرف** اخبار و رسانه ها را که عمدتاً منفی هستند، محدود کنید.

**۱۲. هر روز** یک کار برای کمک به شخص دیگری انجام دهید. **۱۳. از نظر جسمی** فعال و پرتحرک باشید. **۱۴. آرزوهای بزرگ** داشته باشید و سپس اهداف کوچک تر را برای رسیدن به اهداف نهایی تان تعیین کنید. ■ منبع: [positivepsychology.com](http://positivepsychology.com)



**گفت و گوی درونی مثبت**

چند روز به خودتان، افکار تان و گفت و گو های درونی تان توجه کنید و با دقت به آنها گوش دهید. آیا از خودتان حمایت می کنید یا منتقد خود هستید؟ آیا به خودتان برچسب هایی مانند «احمق»، شکست خورده یا چاق» می زنید؟ گفت و گو های درونی شما مثبت است یا منفی؟ گفت و گوی درونی کاری است که همه ما به طور طبیعی در تمام ساعات های بیداری انجام می دهیم. این کار تحت تاثیر ضمیر ناخودآگاه ماست و افکار، عقاید و ایده های ما را نشان می دهد. افکار ما منبع احساسات و خلق و خوی ما هستند. صحبت با خود می تواند منفی یا مثبت باشد؛ دلگرم کننده یا ناراحت کننده. مکالمه هایی که با خود داریم می توانند مخرب یا مفید باشند. آنها بر احساس ما نسبت به خود و نحوه پاسخگویی مان بر وقایع زندگی تاثیر می گذارند. هنگامی که گفت و گوی درونی مثبت باشد، ترس و اضطراب مان آرام می شود، اعتماد به نفس مان تقویت شده و عملکرد روزانه بهتری خواهیم داشت. متأسفانه طبیعت انسانی مستعد گفت و گوی منفی با خود است، از جمله «من نمی توانم کاری را درست انجام دهم» یا «من کاملا شکست خورده ام»، «من زیبا و جذاب

نیستم». اما لازم است بدانیم گفت و گوی درونی بسیار مهم است زیرا این پیام های ما به خودمان هستند که تعیین می کنند آیا شما باید به تلاش خود ادامه دهید یا خیر. پیام هایی که برای خود ارسال می کنید، می توانند به موفقیت شما کمک کنند یا مانع پیروزی شما شوند. گفت و گوی درونی مثبت علاوه بر اینکه می تواند عملکرد و رفاه عمومی شما را افزایش دهد، مزایای سلامت دیگری هم دارد. از جمله افزایش شادی و نشاط، رضایت بیشتر از زندگی، کاهش درد، سلامت قلب و عروق بیشتر، کاهش خطر مرگ، استرس و اضطراب کمتر. افرادی با خود گفت و گویی مثبت، مهارت های ذهنی دارند که به آنها امکان می دهد مشکلات را تجزیه و تحلیل و نهایتاً حل کنند. متفاوت فکر کنند و در کنار آمدن با مشکلات یا چالش ها کارآمدتر باشند. تصور می شود افرادی که می توانند در گفت و گوی مثبت با خود تسلط داشته باشند اعتماد به نفس، انگیزه و بهره‌وری بالاتری دارند. البته گفت و گوی مثبت با خود عادت است که نیاز به ممارست و تکرار دارد و در طول زندگی ایجاد می شود. در این میان، ۱۴ نکته