info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۳۸۵
یکشنبه / ۲۹ / اردیبهشت / ۱۳۹۸
۱۳ / رمضان / ۱۴۴۰
19 / May / 2019

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیر مسئول: محمود حیدری سردبیر: ناهید حیدری
نشانی: کرج، بلوار نماوند، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۹۲۹-۰۲۶، فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۲۷۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۲/۴۶
چاپ: کارگر

خبر

استقبال مردم از جشنواره کتابخوانی رضوی در اشتهارد

به همت مدیران مدارس حضرت ولی عصر(عج) و آزادگان اشتهارد، مسئول و کنادار شهید مطهری اشتهارد به توجیه جشنواره کتابخوانی رضوی و توزیع برگه های مسابقه نقاشی این جشنواره در این کتابخانه پرداختند.

به گزارش پیام آشنا: نهمین جشنواره کتابخوانی رضوی توسط کتابخانه‌های عمومی با همکاری بنیاد فرهنگی هنری بین المللی امام رضا علیه‌السلام و معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در راستای اشاعه و ترویج فرهنگ منور رضوی، گسترش فرهنگ کتاب‌خوانی و مطالعه کتاب‌های مرتبط با سیره و پاک‌نامه معصومین علیهم‌السلام بویژه حضرت امام رضا علیه‌السلام، حضرت معصومه سلام‌الله علیها و حضرت احمدبن موسی علیه‌السلام با بخش ویژه سیره حضرت ابن‌الرضا امام جواد علیه‌السلام از هفته پایانی اردیبهشت ماه آغاز شده است.

حضور دانش آموزان مدارس حضرت ولی عصر(عج) و آزادگان اشتهارد در کتابخانه شهید مطهری و اجرای برنامه قصه گویی از منابع جشنواره رضوی و سپس اجرای مسابقه نقاشی جشنواره آغاز گر برنامه های جشنواره رضوی در شهرستان اشتهارد بود که ظهر امروز چهارشنبه ۲۵ اردیبهشت کلید خورد.

مجید فاجاگرگ و اکرم رحمانی پور مدیر و کنادار کتابخانه شهید مطهری در این برنامه به معرفی دو کتاب امام رضا(ع) و ۸ قصه از امام جواد(ع) برای حاضرین پرداختند و تعدادی از دانش های از دو کتاب فوق را برای حاضرین قرائت کردند و ۱۲۰ نفر از شرکت کنندگان در مسابقه نقاشی جشنواره کتابخوانی رضوی شرکت کردند.

نهمین جشنواره کتابخوانی رضوی توسط کتابخانه‌های عمومی با همکاری بنیاد فرهنگی هنری بین المللی امام رضا علیه‌السلام و معاونت امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در راستای اشاعه و ترویج فرهنگ منور رضوی، گسترش فرهنگ کتاب‌خوانی و مطالعه کتاب‌های مرتبط با سیره و پاک‌نامه معصومین علیهم‌السلام بویژه حضرت امام رضا علیه‌السلام، حضرت معصومه سلام‌الله علیها و حضرت احمدبن موسی علیه‌السلام با بخش ویژه سیره حضرت ابن‌الرضا امام جواد علیه‌السلام از هفته پایانی اردیبهشت ماه آغاز شده است.

تلنگر

هشدار درباره مصرف «قرص شب امتحانی»

هر سال با آغاز فصل امتحانات و کنکور، مصرف قرص «ریتالین» هم در بین دانش آموزان و دانشجویان افزایش یافته و برخی برای شب بیداری و درس خواندن و افزایش تمرکزشان، از این قرص استفاده می کنند اما شاید هیچوقت به عوارض خطرناک ریتالین فکر هم نکنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا پیش از این دکتر ایرج حریرچی معاون کل وزارت بهداشت اعلام کرده بود که گزارشاتی وجود دارد که نشان می‌دهد فروش این دارو در زمان برگزاری امتحانات تا ۵۰ درصد افزایش می‌یابد. همچنین مطالعات در داخل کشور نشان می دهند مصرف ریتالین در برخی دانشجویان بعد از الکل، مواد خانواده حشیش، تریاک و ترامادول رتبه پنجم را به خود اختصاص می‌دهد.

عوارض چون تهوع و استفراغ، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، افزایش اضطراب، احساس سرگیجه و سردرد، خارش و ایجاد جوش‌های پوستی و در مواردی بروز حالت‌های روان‌پریشی از جمله تیماتی است که می‌توان برای سوءمصرف این قرص شب‌امتحانی برشمرد. در عین حال طبق گفته کارشناسان، عوارض مصرف طولانی مدت ریتالین با مقدار زیاد و خودسرانه آن می‌تواند از این هم خطرناک‌تر باشد و حتی موجب مرگ در نوجوانان و جوانان شود. از طرفی ریتالین در موارد مصرف خودسرانه، پتانسیل بالای اعتیادآوری نیز دارد.

در این زمینه دکتر یسنا یعنمش در گفتوگو با ایسنا درباره مخاطرات ناشی از سوءمصرف داروی ریتالین با توجه به شروع فصل امتحانات که برخی دانشجویان و دانش آموزان، دانگیزه افزایش تمرکز و رفع خواب آلودگی، تمایل به مصرف آن دارند گفت: ریتالین و یا به عبارتی متیل‌فنی‌دیت، از دسته داروهای محرک سیستم مغز و اعصاب بوده که به عنوان داروی خط اول در درمان بیش فعالی کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

وی با بیان اینکه این دارو با تحریک مغزی باعث افزایش تمرکز در کودکان بیش‌فعال و افزایش هوشیاری و مدت زمان بیداری در بزرگسالان میتلا به خواب مفرط می‌شود، افزود: هر نوع استفاده از این دارو در صورتیکه با تجویز پزشک معالج نباشد و بدون نسخه مصرف شود، سوءمصرف گفته می‌شود.

یعنمش با اشاره به برخی از مهمترین عوارض سوءمصرف این دارو، ادامه داد: وابستگی مصرف، تحریک‌پذیری عصبی، سردرد، گیجی، درهای شکمی، تاری دید، تپش قلب، کاهش اشتها و از دست دادن وزن، توهم بویایی و... از جمله مهمترین عوارض هستند که افراد با مصرف ریتالین به آن دچار می‌شوند.

دبیر ستاد مرکزی اطلاع رسانی داروها و سموم سازمان غذا و دارو هشدار داد که بر اساس قوانین موجود در سازمان غذا و دارو، ریتالین از دسته داروهای تحت کنترل وزارت بهداشت بوده و در داروخانه‌های خاص، با دقت و با رعایت ضوابط دقیق توزیع می‌شود، بطوریکه بیماران بعد از تشکیل پرونده و ارائه مدارک لازم می‌توانند بر اساس سهمیه‌شان دارو را تهیه کنند. حال در صورتیکه دارویی از روش دیگری غیر از توضیحات فوق تهیه و توزیع شود، قاچاق محسوب شده و نه تنها وزارت بهداشت تاییدی بر سلامت آن ندارد، بلکه مصرف آن می‌تواند برای مصرف‌کننده عوارض خطرناکی را به دنبال داشته باشد.

و با تاکید بر لزوم هوشیاری خانواده‌ها درباره عدم مصرف ریتالین از سوی فرزندان‌شان، گفت امیدواریم دانش‌آموزان، دانشجویان و خانواده‌هایشان توجه کنند که برای رسیدن به اهداف مقطعی، سلامت خود را به خطر نیندازند.

امروز با حافظ

خوش هواییست فرح بخش خدایا بفرست
نازنینی که به رویش می گلگون نوشیم
ارغنون ساز فلک رهزن اهل هنر است
چون از این غصه نناليم و چرا نخروشیم

طنز

دو چشم داشت
دو سبز آبی بلا تکلیف
که در دوراهی دریاچمن
مردد بود.

حسین منزوی

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۳	۰۶:۰۳	۱۳:۰۴	۲۰:۰۵	۲۰:۳۴

برگه

همه خوشبختی ها و موفقیت هایی که به من روی آورده، از درهایی وارد شده که آنها را به دقت بسته بودم.

لرد بایرون

یکشنبه ها با جواد واحدی (عضو انجمن چاقی امریکا و انجمن تغذیه ایران)

نکات طلایی تغذیه در ایام روزه داری

روزه داران در ماه مبارک رمضان از مصرف غذاهای پرحجم و پر کالری پرهیز کنند و اجازه دهند بدن در طول روزه داری گرسنگی را تجربه کند.

با آغاز ماه مبارک رمضان، برخی روزه داران بدون توجه به نکات تغذیه ای در فاصله افطار تا سحر به شدت پرخوری می کنند. مصرف زیاد برخی خوراکی ها همچون حلوا، زولبیا و بامیه و نوشیدنی های قندی، نه تنها برای سلامت بدن مفید نیست که ضرر هم دارد.

در واقع افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی، قندخون، چربی خون و... هستند و می خواهند در ماه مبارک رمضان به بدن خود استراحت بدهند، می بایست در خوردن خوراکی ها و غذاهای فاصله افطار تا سحر، محتاط باشند.

توصیه های غذایی برای روزه داران

- آب جوش، شیر گرم، خرما و یک آش یا سوپ خیلی سبک می تواند یک وعده افطاری مناسب باشد. به فاصله نیم ساعت پس از افطار هم می توان یک شام مختصر و سبک صرف کرد.

- در وعده سحری حداکثر نوشیدن ۲ لیوان آب مجاز است. نوشیدن آب بیشتر باعث کاهش تشنگی در طول روز نمی شود و تنها سوءهاضمه و دل درد به دنبال دارد.

- می توان از خوراکی های فیبردار همچون کاهو، سبزی و خوردن میوه هایی مثل خیار و سیب با پوست استفاده کرد که هم مقداری از آب مورد نیاز بدن را تامین می کنند و هم به دلیل اینکه فیبر دارند و باعث تعادل آب بدن در طول روز می شود.

- بین شام تا سحر هم می توان به تدریج آب میوه و آب میوه مصرف کرد.

- کسانی که با گرفتن روزه دچار معده درد می شوند در هنگام سحر مقداری ترنجبین و خاکشیر مخلوط و میل کنند. همچنین موقع افطار یک لیوان عرق نعناع با انیات یا عسل بنوشند.

- سعی کنید یک ساعت پس از سحری بخوابید.

- سعی کنید حتما در وعده سحری از خورشت همچون خورشت کدو، خورشت لوبیا خورشت بامیه استفاده شود.

- سعی کنید روزه خودتان را با خرما و یک استکان آب گرم افطار کنید.

آدرس کانال تلگرام: @narin_clinic
آدرس سایت کلینیک: www.vahedidiet.com

گزارش اختصاصی

مترجم ژاپنی در کرج:

ایران از نگاه مردم ژاپن سرزمین شعر و ادبیات است

به دنبال توسعه همکاری‌های کانون و فعالان حوزه کودک و نوجوان ژاپن یک مترجم کتاب‌های فارسی به زبان ژاپنی برای گسترش فعالیت‌های خود با کتاب‌خانه‌ی سیار کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان همراه شد.

به گزارش پیام آشنا: کیکو آیکو پژوهش‌گر و مترجم کتاب‌های کودکان ایران به زبان ژاپنی همراه با کتاب‌خانه‌ی سیار روستایی کانون استان البرز به دبستان شهید اسماعیل گرایلی روستای خورنگلا از توابع کرج رفت و از نزدیک با فعالیت‌ها و برنامه‌های این امکان فرهنگی در ایران آشنا شد. آیکو که در رشته‌ی ایران‌شناسی درس خوانده و تعدادی کتاب‌های کودک و نوجوان فارسی را به ژاپنی ترجمه کرده است درباره انگیزه‌ی خود از بازدید فعالیت‌های کتاب‌خانه‌سیار کانون گفت: با توجه به این که قصد دارم کتاب‌های کودک ایرانی بیشتری برای بچه‌های ژاپن ترجمه و فرهنگ ایرانی را به آن‌ها معرفی کنم احساس کردم لازم است برای تکمیل اطلاعات خودم از نزدیک در جریان آموزش‌ها و فعالیت‌هایی که در این زمینه در ایران صورت می‌گیرد قرار گیرم.

این پژوهش‌گر ادبیات فارسی که تاکنون بیش از ۵۰ نمایشگاه درباره‌ی کتاب کودک ایران در سراسر ژاپن برگزار کرده است در ادامه خاطرنشان کرد: سال‌های پیش برای بازدید از نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران به ایران سفر کردم و با کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آشنا شدم و تعدادی از کتاب‌های این مجموعه را نیز برای کودکان ژاپنی ترجمه کردم.

آیکو که زبان فارسی را به صورت روان صحبت می‌کرد ضمن قدردانی از همراهی کانون برای فراهم کردن این بازدید در ادامه بیان داشت امروز فرصت بسیار خوبی بود تا با فعالیت‌های کانون برای کودکان روستایی از نزدیک آشنا شوم. همچنین مربیان برآوری و اجرای فعالیت‌های جذاب مرتبط با کتاب‌خوانی کودکان از یک سو و نشاط و انتشاق بچه‌ها از سوی دیگر برایم جالب و تاثیرگذار بود.

مترجم ژاپنی کتاب‌های کودکان همچنین اظهار داشت در ژاپن امکانی مانند کانون وجود ندارد اما تمام مدرسه‌ها و دبستان‌ها دارای کتاب‌خانه‌اند و بچه‌ها از امکانات کتاب‌خانه‌ای می‌توانند استفاده کنند.

وی همچنین یادآور شد: ایران از نگاه مردم ژاپن سرزمین شعر و ادبیات است اما آن‌ها یادگیری زبان فارسی را بسیار مشوار می‌دانند. این دیدگاه شاید به این خاطر است که در ادبیات فارسی دانش‌های تخیلی، کنایه‌ها، ایهام‌ها و دیگر آرایه‌های ادبی زیاد است با ممکن است کتاب‌هایی که به ژاپنی ترجمه شده‌اند خوب انتخاب نشده‌اند که منجر به چنین برداشتی از سوی مردم ژاپن شده است.

آیکو که مدت ۱۵ سال است کتاب‌های ایرانی را برای کودکان ژاپنی ترجمه می‌کند همچنین کیفیت تصویرگری‌های کتاب‌های کودکان ایران را بسیار در سطح بالا دانست.

گزارش

طغیان حشرات در نقاط مختلف ایران

پروانه ها؛ مهاجمان زیبا

سه روز پیش صدها ملخ به سه مدرسه فردیس حمله کردند. تعداد این حشرات جهنده آن‌قدر زیاد بود که آتش‌نشانی منطقه هم برای مهارشان به صحنه آمد و نیروهای جهاد کشاورزی هم شروع کردند به سمپاشی کانون‌های آلوده به ملخ در سطح شهر.

این ظهر که محسن موسوی، رئیس اداره جهاد کشاورزی شهرستان فردیس توضیح داده این ملخ‌ها از نوع شاخک کوتاه مراکشی‌اند و بومی ایران که از یک نقطه به نقطه دیگر کوچ می‌کنند.

تا عصر دیروز از هجوم ملخ‌ها به مزارع کشاورزی فردیس خبری داده نشده اما گفته شده که دو تیم کارشناسی از جهاد کشاورزی استان البرز و شهرستان فردیس به مزارع کشاورزی و باغی این شهرستان اعزام شده‌اند تا مطمئن شوند که خطری محصولات زراعی و باغی را تهدید نمی‌کند.

ملخ مراکشی یکی از مهمترین گونه‌های ملخ زیان‌آور در ایران است و در نقاط خشک و نیمه‌صحرایی کشور به مراتع، مزارع غلات و صیفی حمله و آسیب وارد می‌کند. همین ملخ‌ها پنج روز پیش، بالغو کش کردن سیل و گرم شدن هوا به شهر سیل‌زده آق‌قلا در گلستان هجوم برده و ۵۵۰ هکتار از مراتع را آلوده کرده‌بودند. بر اساس صحبت‌های مدیر جهاد کشاورزی آق‌قلا، این ملخ‌ها در سال می‌آمدند و سمپاشی برای کشتن آنها تا ۲۵ اردیبهشت تمام می‌شد اما این بار سمپاشی از اواخر فروردین آغاز شده و تا ۵ خرداد ادامه خواهد داشت.

سوسک‌ها و ملخ‌ها در مناطق سیل‌زده

اوایل اردیبهشت سوسک‌ها به ۲ روستای دهاران حمله کردند. این اتفاق برای اهالی خیلی عجیب بود و شاید مهاجربودن سوسک‌ها نعل به نعل می‌گشت و کشاورزان به هراس افتاده بودند که ملخ‌های نازه‌وارد، همان‌هایی باشند که از عربستان آمده‌اند و هیچ محصولی را سالم باقی نخواهند گذاشت. با این همه هجوم این حشرات به اندازه آن‌چه در شایعه‌ها گفته شده بود، گسترده نبود و همان‌وقت مجید عسگری، فرماندار شهرستان دهاران ماجرا را تکذیب کرد و به فارس گفت «این ملخ‌ها محلی‌اند که با توجه به شرایط مناسب آب و هوایی و مطلوب‌بودن شرایط تغذیه‌ای شاهد تعلیق آنها بودیم» چند روز بعد از این هم تعداد زیادی سوسک سیاه در منافقلی از آبدان و در مشهر مشاهده شده است. در خبرها آمده بود که این سوسک‌ها که بویی بسیار نامطبوع دارند به منافقلی از بخش سیل‌دهاران هم هجوم برده‌اند. در روزهای گذشته گزارش‌هایی از هجوم همین سوسک به مناطق سیل‌زده خوزستان داده شد.

کسی نگران پروانه‌ها نیست

هفته پیش بود که اهالی جنوب‌شرق تهران پروانه‌ها را دیدند. تهمند با هزار پروانه میلیون‌ها پروانه خیلی طولی نکشید که پروانه‌ها به نقاط مختلف تهران رسیدند و در کرج هم دیده شدند. جهاد کشاورزی از پیش اعلام کرده بود که این حشرات آفت نیستند و نباید آنها را از بین برد. در طول دوهفته گذشته این چهارمین موج پروانه‌هاست که اتفاق افتاده. هرچند تا پیش از این خشکسالی‌های طولانی و نبارش باران، جشم‌ها را به تدبیس ایسی زیبایی عادت داده بود موج پروانه‌ها قبل از این‌که به تهران برسد آنها به نقاط دیگری از کشور رسیده بود. براساس گزارش سازمان محیط‌زیست از اواسط دی‌ماه بارسال، حضور جمعیت بالایی از این پروانه‌ها در جنوب استان سیستان‌وبلوچستان گزارش شده بود. جمعیت آنها با گرم‌ترشدن فصل و رفتن به سمت بهار در عرض‌های شمالی‌تر بیشتر شد و پیش‌بینی شد که با بهاری‌شدن مناطق شمالی کشور، پروانه‌ها در تمام این مناطق به وفور یافت شوند. بعد از بارندگی‌های نوروز در اواخر فروردین، استان‌های سیل‌زده جنوبی هم از پروانه پر شد و حالا نوبت تهران و کرج است که میزبان این زیبای رنگارنگ باشد. دلیل حضور این حشرات هم این‌طور عنوان شد: «با تغییر دوره‌های بارشی در کشور که هرچند سال اتفاق می‌افتد، افزایش بارش‌ها و معتدل‌شدن زمستان‌ها، قالیبه مدیترانه‌ای می‌شود و گیاهانی که میزبان این پروانه‌اند پوشش مناسب و وسیع‌تری پیدا می‌کنند. پروانه‌ها به سرعت با تخم‌گذاری روی این گیاهان رژد دوران دگردیسی و پروانه‌های بالغ در کمتر از سه هفته ظاهر می‌شوند.

این پروانه‌ها هم دوباره تخم‌گذاری و این چرخه را باز هم تکرار می‌کنند. تا جایی که هنوز پوشش گیاهی و رطوبت و دما مناسب باشد.» بر این اساس با هرچه گرم‌تر شدن هوا و کاهش بارندگی‌ها، جمعیت این پروانه‌ها هم رفته‌رفته کمتر خواهد شد. تا زمانی شرایط مناسب رشد آن در سال‌های آینده دوباره فرا برسد.

این همه حشره از کجا آمده‌اند؟

علیرضا نفری، مسئول بخش حشرات سازمان حفاظت محیط زیست به «خبرویژه» می‌گوید همه این اتفاقات طبیعی است: «وقتی اکولوژی به دلیل بارش‌ها تغییر می‌کند، جمعیت هر حشره‌ای ممکن است زیاد شود. چون غذای آن افزایش یافته است. وقتی پوشش گیاهی گسترش پیدا می‌کند، حشراتی که وابسته به گیاهان هستند، افزایش جمعیت پیدا می‌کنند و این طبیعی است. بنابراین در روزهای آینده باید منتظر بالتبع که حشرات دیگری مثل سنجاقک‌ها زیاد شوند. «نفری توضیح می‌دهد که پس از بارش به دلیل افزایش پوشش گیاهی و آب، حشرات زیاد می‌شود و این اتفاق طبیعی در مناطق معتدله است: «در مناطق سردسیر و جاهای با گرمسیر چنین طغیان‌هایی کمتر اتفاق می‌افتد اما در مناطق معتدله وقتی ابتدا خشکسالی است و ناگهان شرایط خوب می‌شود، همه حشرات برای حفظ نسل، در کوتاه‌مدت تکثیر می‌شوند و تعدادشان افزایش می‌یابد. این اتفاق که شاهدیم برای تلاش حشرات برای حفظ بقاست. بنابراین باید انتظار داشته باشیم که انواع دیگری از حشرات در یکی دو هفته اخیر افزایش پیدا کند تا زمانی که بارندگی‌ها کاهش پیدا کند و هوا رو به گرمی برود.»

مقاله

روشهای تربیتی جهت جدا خوابیدن کودک از والدین

عبدالکریم ملایی

جمع وقوع کودک جدا وبستقل از والدین باید بخواید ؟چرا کودک باید بدیگبرد که جدا و از اتاقی مستقل از اتاق خواب والدین بخواید وابنکه چرا والدین باید سعی بکنیم که کودک را هنگام خواب، در اتاقی جدای از اتاق خواب والدین قرار دهیم ؟

بطور کلی مستقل بودن وجدا خوابیدن کودک از والدین ومحل خواب آنها را یکی از مراحل مهم رشد شناختی وتربیتی کودک باید تلقی کرد وچنانچه این امر زودتر از موعد مقرر ویا با تاخیر محقق شود، می تواند آثار ونتایج زیانبار روانشناختی برای کودک در پی داشته باشد . گفته می شود که این حالت ، یعنی جدا سازی محل خواب کودک از محل خواب والدین از پایان سال اول زندگی باید شروع وپایان سال دوم کامل شود.

از جمله آثار ونتایج مستقل کردن کودک از پدر ومادر هنگام خوابیدن در اتاقی مجزا می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- دور کردن کودک از وابستگی به پدر ومادر وارتقاء وتقویت اعتماد بنفس در او.
- حفظ صیانت وحرمت موجود بین والدین وفرزندان ورعایت حریم خصوصی لازم بین آنها وپیشگیری از هرگونه بی احترامی در روابط خانوادگی.
- پیشگیری از مشاهده هرگونه وضعیت های نامناسب وخصوصی والدین توسط کودکان وجلوگیری از رشد نامناسب روانی ، اخلاقی وعاطفی ناشی از این مشاهدات.
- کمک به ایجاد یک ساختار شخصیتی ثابت وپایدار توام با احترام وشرم وحیا در کودک.
- کمک به ایجاد روحیه ی آزادگی واستقلال در کودک که به موجب آن ، این احساس در وی ایجاد می شود که مالک چیزی است وبا ارائه واختیار خود آن طور که مایل است ملک خود را نظم وترتیب بدهد.

برخی روشها ونیز تمارین لازم جهت مستقل وجدا خوابیدن کودکان از والدین به قرار ذیل می باشند که بتدریج و گام به گام این مراحل را می توان اجرا نمود:

- از قرار گرفتن کودک بین والدین در یک تختخواب باید اجتناب کرد ویا در جهت دیگری در کنار مادر قرار داد.
- در مرحله بعد می توان کودک را در تختخواب خاص خودش نسبتا کمی دورتر از تختخواب والدین قرار داد.
- آماده کردن واختصاص دادن اتاقی خاص برای او که بتواند همرنده وباعلاقه وسلیقه ی خویش اسباب بازی های خود را با خلاقیت خودش در آن بچیند وبیاراید.
- والدین به ویژه مادر سعی کند که در بعضی اوقات بخصوص در مناسبت های متفاوت در کنار فرزندش وام اتاق او ،مدت زمانی را سپری کند تا اینکه کودک نسبت به اتاقش علاقه مند وبا محیط آن مانوس شود.
- مادر سعی کند که برای مدت کوتاهی وبه صورت کاملا تصادفی وهر از چند گاهی در اتاق کودک خود ونیز در کنار فرزند خویش بخواید ودر این حالت از داستان ها وقصه های لذت بخش که خوابیدن را در کودک ترغیب می کند ، استفاده کند.
- مادر بتدریج به گونه ای عمل کند که کودک وقتی بیدار شد مادرش را در کنارش نبیند وبا در بعضی اوقات او را تنها بگذارد.
- نام گذاری اتاق به نام کودک وقرار دادن چیزهای مورد علاقه کودک در آن ، تا بواسطه آن یک رابطه ی خوب وویژه ای بین کودک واتاق ایجاد شود.
- در قبال گذراندن اوقاتی وبا خوابیدن در اتاقی مستقل توسط کودک در جهت استمرار این رفتار بالافاصله از تشویق های مثبت وپاداش های مناسب استفاده شود.
- هنگامی که کودک اتاق خود را ترک کرد ونزد مادر رفت ، نباید او را تنبیه کرد ، زیرا در کودک موجب این احساس می شود که قرار دادن او در اتاق جداگانه به مثابه نوعی تنبیه می باشد و لذا مقاومت در کودک بیشتر خواهد شد.
- اتاق کودک ، امکانی برای برگزاری مناسبت های خوب وخاص وجشن هایی نظیر جشن تولد قرار دهید.
- عدم اظهار ناراحتی وعصبانیت هنگام سرپیچی کودک ویا ترک اتاقش وبرگشتن نزد مادر تا اینکه روحیه ی لجاجت وسرپیچی در وی تقویت نشود.
- هنگام لجام این مراحل ،والدین باید صبور وشکیبا باشند.
- خواندن وتفسیر آیات ۵۸ و۵۹ سوره نور وعمل به آنها که لازم است کودک وارد اتاق والدینش نشود وقرآن از آن موظفیت ها به عبورات سه گانه و هنگام خلوت والدین تعبیر نموده است . از جمله قبل از نماز صبح، ظهر هنگام خواب قیلوله و بعد از نماز عشاء هنگام خواب که بر ضرورت جدا سازی فضای خواب کودکان از والدین تاکید می نماید.

ترجمه آیات:

ای کسانی که به خدا ایمان آورده اید بندگان ملکی شما واطفالی که هنوز به وقت احتلام وزمان بلوغ نرسیده اند باید شبانه روز سه مرتبه از شما اجازه ورود بخواهند.

یک بار قبل از نماز صبح ، دیگری پس از نماز عشاء وسومی نیز هنگام ظهر به وقت قیلوله که جامه ها را از تن برمی گیرید . که این سه وقت هنگام عورت وخلوت شماست . وبعد از این سه بار اجازه ، دیگر باکی بر آنها نیست که بی دستور با بندگان واطفال خود گرد یکدیگر جمع شوید وهر ساعت می توانند برای کارها به شما مراجعه کنند.

خداوند آیاتش را بر شما چنین روشن بیان می کند که به کار بندگان دانا وبه مصالح خلق آگاه ومحکم کار است.

مرکز مشاوره پیوند کرج

معرفی کتاب

خاستگاه روانی پوپولیسم
نویسنده: سحر صبیحی
نشر مهرگان خرد

پیام آشنا: سحر صبیحی در کتاب «خاستگاه روانی پوپولیسم» رابطه بین روان‌شناسی و سیاست را از طریق بررسی یک ایسوسیاسی تشریح کرده است. او معتقد است این که مردم یک جامعه طرفدار گرایش خاصی در سیاست شناخته می‌شوند به برداشت آنها از سیاست و اجتماع مربوط می‌شود و به نظر می‌رسد مسائل روانی مردم جوامع گوناگون نقش بسزایی در سرنوشت سیاسی آن‌ها ایفا می‌کند. کتاب «خاستگاه روانی پوپولیسم» چوبی روان‌شناسی سیاسی است که به دنبال بررسی این مسئله است که مسائل روانی افراد تا چه اندازه می‌توانند در شکل‌گیری نظام‌های سیاسی پوپولیستی نقش داشته باشند.

اگر نظام‌های سیاسی پوپولیستی را آن‌چنان که در علم سیاسی با عنوان نظام سیاسی «توده‌گرا» شناخته می‌شوند در نظر بگیریم نقش رفتارهای روانی افراد در شکل‌گیری آن بسی حائز اهمیت است.

به قدرت رسیدن هیتلر در آلمان، موسولینی در ایتالیا و قدرت‌گیری رهبران پوپولیست در شرق و غرب عالم گواهی بر این ادعاست.

محور اصلی بحث حاضر این است که افراد یک جامعه چگونه ممکن است خود را پذیرای نظامی پوپولیست نمایند که رام‌رام بر عقلانیت سیاسی و خرد فردی و جمعی می‌تندند حال در رأس این نظام حزب نامبرده‌ایست موسیال قرار گرفته باشد یا سلطنت‌هایی در نیکاراگوئه.