

اتاق والدین را جای امن کودک نکنید



دکتر امیرحسین وافعی
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** دخترم شش و پسرم هفت ساله است. دخترم شب‌ها هر دو ساعت یک بار بیدار می‌شود و پیش من می‌آید. هر جای خانه هم که باشم فرقی نمی‌کند. پسرم هم همین‌طور است. ولی صبح‌ها که بیدار می‌شود باید پیشم بیاید. الان که مدرسه‌ها باز شده است. خیلی کمتر این کار را می‌کند. اگر خواب بچه‌ها تنظیم شود و با آرامش بخوایند، سخت است که راحت بیدار شوند، مگر از چیزی ترسیده باشند. یادتان باشد ورود به اتاق والدین ممنوع است و کودک باید در هر شرایطی در اتاق خودش بخوابد. کودکانی که به والدین می‌چسبند، هیچ‌گاه بزرگ نمی‌شوند و این‌خیانتی است که ناخواسته والدین مضطرب مرتکب می‌شوند.

● **شهروند:** امسال به مناسبت کلاس اولی شدن دخترم، نزدیکانم برای کادو خریدند. امانه‌تنها برای دریافت هیچ کادویی ذوق نکرد و تشکر نکرد، بلکه پُر توقعی هم کرد. برای نمونه گفت: «این مداد رنگی به درد من نمی‌خورد. من سی‌وشش تایی دوست دارم...» یا روی هر کادویی ایرادی گذاشت. این اتفاق نگرانم کرد، چون تک‌فرزند است و این رفتارها می‌تواند نشانه‌ای از کنترل نکردن خواسته‌هایش در آینده باشد. گفتنی است که ما به همه خواسته‌هایش جواب مثبت نمی‌دهیم و به اندازه کافی هم از ما نه می‌شنود. کودکان تنوع طلب است و باید برای به دست آوردن هر چیزی تلاش کند تا قدر ارزش آن را بداند. از طرفی نباید به واکنش‌های کلامی‌اش اهمیت بدهید. او را در فضای کودکی ببینید و نگران آینده‌اش هم نباشید. مشکل حل شدنی است.

● **شهروند:** پسرم هشت سال دارد و کلاس دوم است. خیلی به من وابسته نیست، یعنی یکی دو ساعت می‌توانم در خانه تنهاش بگذارم. خودش را با تبلت و اسباب‌بازی‌هایش سرگرم می‌کند. ولی موقع خواب هنوز که هنوز است باید کنار من بخوابد و نمی‌تواند تنها باشد. شب‌ها روی تخت خودش می‌خوابانمش. برایش قصه می‌گویم تا خوابش ببرد. ولی تا بلند می‌شوم، او هم بیدار می‌شود. به نظر تان چه کار باید بکنم؟

با توجه به سنش حتماً باید از والدین جدا بخوابد. حس شجاعت و قوی بودن را با قصه‌گفتن و نمایش در او تقویت کنید و هر زمان که بیدار شد دوباره در اتاق خودش بخوابانیدش. سعی کنید در کنارش باشید تا خوابش ببرد. کودک نباید این تفکر را داشته باشد که اتاق والدین جای امنی است. اگر ترس‌های شبانه زیادی دارد، مشاوره برایش ضروری است.

نکته روز

فرهنگ صحبت از راه دور

شادفر

ما به چند منظور دست به گوشی می‌شویم؛ کاری و تجاری، گپ و گفت دوستانه و اخباری. گاهی هم پیش می‌آید که یک تماس تلفنی ترکیبی از این دو نوع است. برای نمونه به دوستی تلفن می‌کنیم و افزون بر پیامی که به او می‌رسانیم، احوالش را هم می‌پرسیم. یا به منظور کاری با اداره‌ای تماس می‌گیریم و از قضا علاوه بر صحبت در مورد موضوع مشخص، با شخصی کارمندی که تلفن را جواب داده هم کمی صحبت می‌کنیم. به هر حال گفت‌وگوی تلفنی از هر نوعی که باشد، آداب و مقرراتی دارد که در ادامه به آن اشاره می‌کنیم.

- بهتر است وقتی برای نخستین بار می‌خواهیم با کسی تماس بگیریم، ابتدا پیام بدییم و خودمان را معرفی کنیم و بپرسیم امکان تماس گرفتن هست؟ برخی مایل نیستند شماره‌های ناشناس را پاسخ دهند.
- وقتی با کسی تماس می‌گیریم و جواب نمی‌دهد، به او پیام بدییم، خودمان را معرفی کنیم و بنویسیم در صورت امکان ما با تماس بگیرد.
- اگر زنگ می‌زنیم و طرف مقابل ما را نمی‌شناسد، نگوییم بی‌معرفت! ما را فراموش کردی. به جای این حرف‌ها، طرف مقابل را به‌زیریم و حرف‌مان را بزنیم. چون هیچ بعید نیست روزی هم شماره‌های گوشی خودمان به هر دلیلی پاک شود.
- ما از وضعیت کاری، روحی و موقعیت طرف مقابل خبر نداریم، بنابراین وقتی تماس می‌گیریم بعد از معرفی خودمان بپرسیم «الان فرصت صحبت کردن دارید؟» اگر گفت خیر، بپذیریم و در موقعیتی مناسب تماس بگیریم.
- اگر رانندگی می‌کنیم به تلفن پاسخ ندهیم. همچنین وقتی متوجه می‌شویم کسی که با او تلفنی صحبت می‌کنیم در حال رانندگی است، تلفن را قطع یا خیلی کوتاه و در حد ضرورت با او صحبت کنیم.
- در تاکسی، اتوبوس و قطار شهری مؤدبانه با تلفن صحبت کنیم و از داد‌زدن و فحش دادن خودداری کنیم.
- به اعضای خانواده خود احترام بگذاریم و در شب‌ها که زمان استراحت است، تماس‌های کاری مان را نگیریم.
- وقتی به کسی زنگ می‌زنیم و جواب نمی‌دهد، اگر کار ضروری نداریم پشت سرهم تماس نگیریم.

- معمولاً بعد از چهار بار زنگ خوردن اگر طرف مقابل امکان پاسخگویی داشته باشد گوشی را برمی‌دارد و اگر پاسخ نداد، قطع کنیم.
- در صورتی که گوش به زنگ کسی نیستیم که حتماً تماس او را در وقت مشخصی پاسخ دهیم، می‌توانیم برای استراحت یا خوردن غذا تلفن همراه را بی صدا کنیم.
- وقتی در یک مهمانی تلفن همراهمان زنگ زد، از جمع‌عذرخواهی کنیم و اندکی از دیگران فاصله بگیریم و در یک مدت بسیار کوتاه، زیر سره دقیقه، بی‌آن طرف خط صحبت کنیم و اگر حرف‌ها بیشتر بود، برای آینده وعده بگذاریم.
- در صورتی که در مهمانی یا جلسه‌ای ضرورتی دست‌داده به کسی تلفن بزنیم، باید از جمع اجازه بگیریم و تا حد لازم در محلی دور از جمع و با صدای آهسته، خیلی کوتاه صحبت کنیم.

- هر کجا که به تلفن ثابتی که متعلق به خودمان است، دسترسی داریم بهتر است، هم از دید هزینه و هم از دید سلامتی، برای تماس‌هایمان از تلفن ثابت استفاده کنیم.

- کار پسندیده‌ای نیست که از شخصی بخواهیم تلفن همراهش را حتی برای یک تماس در اختیار ماقرار دهد، مگر افرادی نزدیک که بان‌ها را در بایستی نداریم.



توی خط باش!

درباره بی‌توجهی به خطوط کف خیابان

که باعث می‌شود از مسیر منحرف شویم



طرح مجید ادیبی

به مقصد بیندیشیم

بهتر است برای رهایی از ترافیک و تأخیرهای مکرر بین خطوط برانیم. نتیجه تحقیقات در این زمینه گواهی می‌دهد که با تغییر لاین در زمان رانندگی نه تنها سریع‌تر به مقصد نمی‌رسیم بلکه به کندی ترافیک بیشتر دامن می‌زنیم. همچنین زمینه ایجاد خطر برای جان خود، سرنشینان و دیگر وسایل نقلیه از جمله موتور سیکلت‌ها و عابران پیاده را فراهم می‌کنیم.

قانون ۵ ثانیه

یکی از نشانه‌های فرهنگ صحیح رانندگی در شهر، رانندگی بین خطوط است. با این رفتار درست ترافیکی در ساعت‌هایی که تردد وسایل نقلیه بیشتر است به ترافیک نظم می‌دهیم. فقط باید به این نکته توجه داشته باشیم که برای خروج از خطوط پنج ثانیه قبل از اقدام و پنج ثانیه پس از پایان تغییر لاین، چراغ راهنمای وسیله نقلیه را روشن کنیم تا دیگر کاربران ترافیکی از تغییر مسیر ما مطلع شوند.

رانندگی با ۶ کیلومتر یا ۱۰ کیلومتر بر ساعت؟

تغییر مسیر مدام در زمانی که پشت فرمان نشسته‌ایم به عنوان نمونه زمانی که چراغ راهنمایی و رانندگی سبز می‌شود و خود رو سمت راست یا چپمان دیرتر ندانه را تعویض می‌کند و به راه می‌افتد، زنگی محسوب نمی‌شود بلکه بی‌فرهنگی محض است. تحقیقات در این باره گواهی می‌دهند که در زمانی که ترافیک به اوج خود رسیده وقتی بی‌توجه به رانندگی بین خطوط باشیم، سرعتمان تنها شش کیلومتر بر ساعت است. این در حالی است که در همین شرایط مشابه اگر بین خطوط برانیم سرعتمان بیست کیلومتر بر ساعت است.

چرا باید بین خطوط برانیم؟

از رعایت نکردن حقوق دیگران تا خدشه بر سلامت روان

حواستان بیشتر به حقوق دیگران باشد زیرا دیگر کاربران ترافیکی هم برای عبور و مرور حقوقی مشابه شما دارند. صدای بوق ممتد وسایل نقلیه پشت سر را تصور کنید یا کوریسی که خودرو کناری‌تان می‌گذارد تا به شما برسد و بگوید که چرا بگویم تغییر مسیر ناگهانی داده‌اید. گاهی این قبیل اتفاقات منجر به درگیری‌های فیزیکی می‌شود. یادتان نرود در شهر مشهد ۵۰ درصد نزاع‌های خیابانی مربوط به مشکلات ترافیکی است.

روان شدن ترافیک، هدر رفتن زمان و کاهش تصادفات

اگر تمامی کاربران ترافیکی به این موضوع توجه داشته باشند که با رعایت کوچک‌ترین قوانین می‌توانند خدمت بزرگی به ترافیک کنند، بی‌شک قانونمند تر پشت فرمان می‌نشینند. کافی است نمونه‌های موفق ترافیکی دیگر کشورها یا پیشرفته را جست‌وجو کنید. حتماً دستگیرتان می‌شود که رعایت فرهنگ ترافیک تأثیرات بسزایی در کاهش زمان رانندگی، ترافیک و تصادفات دارد.

قانون چه می‌گوید؟

خط کشی کردن معابر یکی از ابزارهای واجب در تأمین ایمنی کاربران ترافیکی است که باعث نظم بخشی به ترافیک می‌شود. توجه به زیرساخت‌های ترافیکی در کنار اصلاح الگوی رفتاری رانندگان وسایل نقلیه در معابر شهری باعث افزایش جریان حرکت و کاهش حوادث رانندگی می‌شود. برابر ماده ۱۱۹ آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی در راه‌هایی که خط کشی شده است، وسایل نقلیه باید در مسیر بین خطوط حرکت کنند و از آن خارج نشوند و در صورت نیاز به خروج و تغییر خط حرکت، احتیاط کامل کرده و ابتدا

برخورد با متظلفان

تحقیقات نشان داده است که افراد مسن و آن دسته از رانندگانی که به تازگی گواهی‌نامه گرفته‌اند برای آنکه با سرعت مطمئنه برانند، بهتر است بین خطوط رانندگی می‌کنند. البته ناگفته نماند از سال ۱۳۹۵ پوشش #من بین خطوط می‌رانم، راه‌اندازی شد.

۱۴۰۱
مورد ۱۷۶۳۲

اعمال قانون حرکت نکردن رانندگان مشهودی بین خطوط و تغییر مسیر ناگهانی در سال گذشته

۱۴۰۲
مورد ۱۴۰۶۸

اعمال قانون حرکت نکردن رانندگان مشهودی بین خطوط و تغییر مسیر ناگهانی در شش ماهه ابتدای امسال

۵۲۰۰۰
تومان

برابر کرد ۲۰۵۰ جدول جرائم راهنمایی و رانندگی حرکت نکردن وسایل نقلیه بین دو خط یا تغییر حرکت بدون رعایت مقررات مربوطه در معابر خط کشی شده مبلغ ۵۲ هزار تومان جریمه به دنبال دارد.

کاهش مصرف سوخت

هرچه بیشتر در ترافیک بمانیم، سوخت بیشتری مصرف می‌کنیم و در نتیجه آلودگی زیست محیطی بیشتری تولید می‌شود. مدام پدال ترمز و گاز را فشار دادن باعث افزایش مصرف سوخت می‌شود. هر بار که از ترمز استفاده می‌کنیم، حرکت روبه جلو خود را هدر می‌دهیم. با نگاه کردن به ترافیک و موانع پیش‌رو، می‌توانید از قبل، سرعت خود را کاهش دهید یا با برداشتن پای خود از روی پدال گاز و کاهش سرعت به جای استفاده از ترمز، در مصرف سوخت صرفه جویی کرده و هزینه کمتری پرداخت کنید. با رعایت این موارد خود را شما دیرتر دچار فرسودگی می‌شود.