

قاطعیت در نظم برای کودکان ضروری است



دکتر علیرضا وافعی
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند،** خوش خطی و نظم برای یک پسرکلاس دومی تا چه حد ضروری است. آیا باید سختگیری کرد؟
درباره هر دو موضوع سختگیری لازم نیست، ولی قاطعیت در نظم ضروری است؛ چون کودک آن را جدی نمی‌گیرد. از طرفی زمانی که ذهن کودک آرام باشد، منظم هم می‌شود و این نظم روی خط او تأثیرگذار است. در کتاب خط و شخصیت، نوشته گابریل بوشاتو، درباره ارتباط روان و خط صحبت شده است که می‌توانید آن را مطالعه کنید.

● **شهروند،** پسر من سیزده سال سن دارد و خیلی باگوشی بازی می‌کند. برای همین پدرش قصد دارد برای تولد چهارده سالگی اش برایش لپ تاپ بخرد. چون با لپ تاپ کارهای دیگری به جز بازی می‌تواند انجام بدهد که سبب وابستگی کم‌ترش به گوشی می‌شود. به نظرتان ضررش بیشتر از فایده اش است؟

نباید با تکنولوژی مخالفت کرد. با وجود این، آموزش استفاده درست از هروسیله ای مهم است. کودکی که به گوشی وابسته شده است، به طور قطع به لپ تاپ هم وابسته خواهد شد؛ چون آموزش درست دریافت نکرده است.

● **شهروند،** لطفاً یک راهکار برای ترک عادت استفاده زیاد از گوشی و تلویزیون برای کودک دوساله بدهید.

فقط یک راهکار وجود دارد و آن هم کنترل از سوی بزرگ سال است. کودک دو ساله هنوز تا اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی فاصله زیادی دارد و از مضرات گوشی و امواجش آگاه نیست. یک والد آگاه باید کودک را در فضای کودکی خودش رشد بدهد؛ چون در سن رشد قرار دارد. حرکت از راه بازی نخستین قدم برای رشد مناسب کودک محسوب می‌شود. آموزش زبان آموزی و مفاهیم اولیه نیز بخش دیگری از آن است که باید از راه قصه‌گویی و نمایش به کودک انتقال داده شود. یادتان باشد دانه‌کودکان کمتر از ۱۰ سال را باید والدینشان برنامه ریزی کنند.

● **شهروند،** دخترم دوسال و هفت ماه دارد. لطفاً درباره از پوشک گرفتن بچه ها کمی راهنمایی ام کنید تا آسیب کمتری داشته باشد.

معمولاً از پوشک گرفتن کودکان و آموزش توالت رفتن به آن ها بعد از شیر گرفتنشان آغاز می‌شود. سن از شیر گرفتن هم بین هجده ماهگی تا بیست و چهار ماهگی است؛ بنابراین بهتر است پس از اینکه کودک شیرخوار خود را با شرایط جدید سازگار کردید، او را از پوشک بگیرد معمولاً بین یک تا سه ماه زمان می‌برد. به اهستگی و بدون فشار، آموزش توالت و از پوشک گرفتن را آغاز کنید.

نکته روز

پیچیدگی در درمان بی خوابی های شبانه

ظرفیانی ای بی خوابی و سایر مشکلات خواب می‌توانند نشانه ای از افسردگی باشند. اما اخبار تحقیقات نشان داده اند که کمبود خواب خود نیز می‌تواند باعث به وجود آمدن افسردگی در افراد شود. بنابراین بررسی و رسیدگی کردن به بی خوابی آغاز می‌شود. سن از شیر گرفتن هم بین هجده ماهگی تا بیست و چهار ماهگی است؛ بنابراین بهتر است پس از اینکه کودک شیرخوار خود را با شرایط جدید سازگار کردید، او را از پوشک بگیرد معمولاً بین یک تا سه ماه زمان می‌برد. به اهستگی و بدون فشار، آموزش توالت و از پوشک گرفتن را آغاز کنید.



پیچیدگی های زیستی و روانی

بی خوابی تنها یک مشکل ساده در به خواب رفتن نیست، بلکه نتیجه تعامل پیچیده ای از عوامل زیستی، روانی و رفتاری است. تحقیقات نشان داده اند که افراد مبتلا به بی خوابی دارای فعالیت بیش از حد در محور هیپو تالاموس - هیپوفیز - آدرنال (HPA) هستند که منجر به افزایش ترشح هورمون های استرس مانند کورتیزول می‌شود. این وضعیت با افزایش متابولیسم مغزی و فعالیت امواج بتا در EEG همراه است که نشان دهنده بیداری مغز حتی در زمان خواب است.

تنوع در انواع بی خوابی

بی خوابی به صورت های مختلفی بروز می‌کند. برخی در به خواب رفتن مشکل دارند. برخی در حفظ خواب و برخی دیگر در کیفیت خواب. نوعی خاص به نام «بی خوابی بارادوکسیکال» وجود دارد که در آن فرد احساس می‌کند خوابیده، در حالی که آزمایش های خواب نشان دهند خواب طبیعی هستند. این تنوع در تظاهرات بالینی باعث می‌شود که درمان های یکسان برای همه مؤثر نباشند.

محدودیت درمان های موجود

داروهای خواب آور مانند بنزودیازپین ها و آنتاگونست های گیرنده اورکسین (مانند suvorexant) می‌توانند در کوتاه مدت مؤثر باشند. اما استفاده بلند مدت از آن ها با خطرانی مانند وابستگی، تحمل دارویی و عوارض جانبی همراه است. به همین دلیل، این داروها معمولاً به عنوان درمان های موقتی توصیه می‌شوند. درمان شناختی - رفتاری برای بی خوابی (CBT-I) به عنوان درمان استاندارد طلایی شناخته می‌شود و در ۷۰ تا ۸۰ درصد موارد مؤثر است. با این حال، دسترسی محدود به درمانگران متخصص، هزینه بالا و نیاز به تعهد زمانی، از موانع استفاده گسترده از این روش هستند.

موانع فرهنگی و اجتماعی

بسیاری از افراد بی خوابی را به عنوان یک مشکل جدی پزشکی نمی‌دانند و به دنبال درمان حرفه ای نمی‌روند. این نگرش منجر به تأخیر در تشخیص و درمان مؤثر می‌شود.

کمبود تحقیقات و داده های دقیق

با وجود شیوع بالای بی خوابی، هنوز شکاف های قابل توجهی در تحقیقات اپیدمیولوژیک و بالینی وجود دارد. شناخت بهتر از فئوتیپ های مختلف بی خوابی می‌تواند به توسعه درمان های مؤثرتر و مقرون به صرفه تر کمک کند.

کمبود آگاهی و آموزش در میان پزشکان

مطالعات نشان می‌دهند بسیاری از پزشکان آموزش کافی در زمینه اختلالات خواب ندارند. در نتیجه، بی خوابی اغلب به عنوان یک مشکل جدی در نظر گرفته نمی‌شود و درمان های مؤثر مانند درمان شناختی - رفتاری برای بی خوابی (CBT-I) کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

راهکار های نوین و امیدبخش

دستگاه های پوشیدنی EEG و سیستم های تحریک صوتی حلقه بسته مانند "Earable" توانسته اند با شناسایی و تعدیل امواج مغزی مرتبط با خواب، زمان به خواب رفتن را کاهش دهند. این فناوری ها نویدبخش درمان های غیر دارویی ما هستند. برنامه های دیجیتال مبتنی بر CBT-I مانند Sleepio و Shuti نیز امکان دسترسی گسترده تر به درمان های مؤثر را فراهم کرده اند و در مطالعات بالینی نتایج مثبتی نشان داده اند.

بله؛ ولی بشرطها و شروطها!

شروط ضمن عقد، پیش شرطهایی برای پیشگیری از اختلافات بعدی، در زندگی مشترک اند

معصومه متین نژاد | عاطفه دو سال پیش عقد کرد؛ با این پیش شرط که حق طلاق داشته باشد. الان یک سالی می‌شود که درگیر مراحل جدایی است. چون چند ماه پس از عقدشان متوجه اختلال روانی شدیدی در همسرش شد که تا آن لحظه از او پنهان کرده بودند. همه فامیل فکر می‌کردیم با حق طلاق که دارد، می‌تواند خیلی زودتر از دیگران روند فرسایشی طلاق را پشت سر بگذارد؛ در حالی که این طور نشد و او با وجود دلیل موجهی که دارد، همچنان حدود یک سال است که درگیر و دار طلاق است. موضوعی که برای خیلی از جوان های در آستانه ازدواج هم می‌تواند محل سؤال باشد. شروط ضمن عقد چه کارایی دارند؟ آیا تفاوتی بین دانستن و ندانستن یا امضا کردن و نکردن آن هست؟ چقدر این شروط ضمانت اجرایی دارند؟ و ده ها پرسش دیگری که اگر علاقه مند به کسب اطلاعات و آگاهی بیشتری در باره آن باشید، می‌توانید جواب آن ها را در گزارش امروز ما جست و جو کنید که براساس توصیه های وکلای خانواده، تنظیم شده است.

آیا می توان هر شرطی گذاشت؟

به جز شروط دوازده گانه ای که در عقدنامه ها به صورت پیش فرض آورده شده است، شما می‌توانید هر شرط دیگری را هم به آن اضافه کنید؛ البته این شروط نباید متخالف با مقتضای ذات عقد باشند. یعنی اینکه نمی‌توانید هر شرطی را هم برای همسرتان بگذارید و او را ملزم به رعایت یا اجرای آن کنید. پس حواستان باشد گاهی شروط، خودشان بی اثر و باطل هستند؛ مانند اینکه شرط کنید همسرتان در مدت یک روز زبان دومی را یاد بگیرد یا فاصله دو شهر را در یک روز با پای پیاده ببیماید. گاهی هم شروط افزون بر اینکه باطل هستند و محلی از اعراب ندارند، باطل کننده عقد هم می‌شوند؛ مانند اینکه ضمن عقد شرط کنید که با هم رابطه زناشویی نداشته باشید.

شروط ضمن عقد چیست؟

شرط ضمن عقد به توافق هایی گفته می‌شود که در متن عقدنامه می‌آید و زوج ها آن را قبول و امضا می‌کنند و ملزم به رعایت یا اجرای آن می‌شوند. براساس قانون حمایت از خانواده در ایران دوازده شرط به صورت پیش فرض در عقدنامه های محضری آورده شده است تا به زن این امکان را بدهد که در صورت قرار گرفتن در عسر و حرج، درخواست طلاق کند.

شروط دوازده گانه کدام هستند؟

۱ الزام به پرداخت نفقه اگر مردی به مدت شش ماه نفقه زن و دیگر حقوق واجب او را پرداخت نکند و نتواند او را به انجام تعهداتش مجبور کرد، زن می‌تواند درخواست طلاق بدهد. نا گفته نماند که زن باید پیش از تقدیم دادخواست طلاق، حتماً دادخواستی مبنی بر پرداخت نکردن نفقه به مدت دست کم شش ماه را تقدیم دادگاه کند و رأی قطعی درباره آن صادر شود. سپس درخواست اجراییه بدهد و در صورتی که مرد باز هم خودداری کرد، درخواست طلاق بدهد.	۲ سوء رفتار و معاشرت همسر منظور از سوء رفتار و سوء معاشرت این است که مرد از خود رفتاری نشان دهد که زندگی را برای زن سخت کند یا به عبارتی او را در عسر و حرج قرار دهد. مانند کتک زدن آزار جنسی، پرخاشگری و تهدید و توهین.	۳ ابتلا به بیماری های سخت از آنجایی که برخی بیماری های صعب العلاج ممکن است جان زن را به مخاطره بیندازد یا زندگی او را تهدید کند، مانند افسردگی حاد و بیماری های مقاربتی، قانون گذار این حق را برای زن در نظر گرفته است تا تقاضای طلاق بدهد.	۴ جنون همسر این بیماری که به اسکیزوفرنی شهرت دارد، باید به تأیید پزشکی قانونی برسد. براساس این بند اگر بعد از عقد نکاح زن از جنون شوهرش اطلاع پیدا کند، می‌تواند فوری درخواست فسخ نکاح را بدهد.
۵ داشتن شغلی متخالف شأن و منزلت همسر اگر دادگاه تشخیص دهد که شغل مرد سبب از بین رفتن شأن و منزلت همسر و حیثیت خانوادگی او شده است و براین اساس مرد را از آن شغل منع کند، ولی او باز هم به آن شغل ادامه دهد، زن حق طلاق دارد.	۶ محکومیت همسر به ۵ سال حبس اگر مرد به پنج سال محکوم شود، حتی اگر علت آن محکومیت مالی و به دلیل ناتوانی در پرداخت باشد، زن می‌تواند به استناد قرار گرفتن در عسر و حرج، درخواست طلاق بدهد.	۷ اعتیاد همسر اگر مرد به اعتیاد مضری مبتلا باشد و دادگاه هم آن را سبب اختلال و آسیب به زندگی مشترک تشخیص دهد، مانند اعتیاد به مواد مخدر، الکل، قمار و خود ارضایی مستمر، این حق برای زن محفوظ است که درخواست طلاق بدهد.	۸ ترک زندگی مشترک بدون عذر موجه اگر مرد با اراده خود به مدت شش ماه مستمر بدون هیچ گونه عذر موجهی زندگی مشترک را ترک کند (تشخیص موجه بودن عذر با دادگاه است و باید از طریق شهادت شهود و تحقیقات محلی تأیید شود)، زن حق درخواست طلاق دارد.
۹ محکومیت قطعی به علت جرم خاص اگر مرد در اثر جرمی به محکومیت قطعی یا به مجازات حد و تعزیر محکوم شود که با شأن و حیثیت خانوادگی زن در تضاد باشد (تشخیص این مغایرت با دادگاه است)، زن می‌تواند درخواست طلاق بدهد.	۱۰ عقیم بودن همسر اگر زن پس از پنج سال از شروع زندگی مشترک به علت مشکلات جسمی و عقیم بودن مرد نتواند بچه دار شود، می‌تواند درخواست طلاق بدهد (منظور تلاش هم از طریق روش های طبیعی و هم آزمایشگاهی است).	۱۱ مفقود الاثر شدن همسر اگر شوهر مفقود الاثر شود و خبری از او نباشد، زن می‌تواند پس از گذشت شش ماه از مراجعه اش به دادگاه و تأیید مفقود الاثر بودن مرد درخواست طلاق بدهد.	۱۲ ازدواج مجدد شوهر اگر مرد بدون اجازه همسر اولش ازدواج مجدد کند یا نتواند عدالت را بین همسرانش ایجاد کند، زن می‌تواند درخواست طلاق بدهد.

شروط مهم برای زنان کدام اند؟

چرا شرط ضمن عقد مهم است؟

شرط تصفی یا تقسیم اموال	برخی شروطی که معمولاً خانم ها پیش از ازدواج به دنبال تعیین تکلیف آن هستند، از این قرار است
شرط حق حضانت فرزندان	
شرط تعیین حق مسکن و سکونت	
شرط اجازه خروج از کشور	
شرط تحصیل و ادامه آن	
شرط اشتغال	
شرط وکالت در طلاق	

- از بروز اختلافات حقوقی بین همسران در آینده جلوگیری می‌کنند.
- حقوق هر یک از طرفین را مشخص و تضمین می‌کنند.
- انعطاف پذیری بیشتری در روابط همسران ایجاد می‌کنند.
- موجب شفافیت در تعهدات و انتظارات دو طرف می‌شوند.
- از سوء استفاده های احتمالی جلوگیری می‌کنند.
- زنان را از برخی نابرابری های حقوقی مصون نگه می‌دارند.

گفتیم که جدا از شرط های دوازده گانه ای که حق طلاق را به زن می‌دهد، می‌توان شرط های دیگری هم در عقدنامه درج کرد که کمک می‌کند همسران در زندگی مشترک کمتر به مشکل بخورند و در صورت وقوع اتفاقی مانند مرگ یا جدایی هم تکلیف خیلی از مسائل مشخص باشد. به طور کلی می‌توان اهمیت این شروط را در چند موضوع مهم خلاصه کرد:

چند نکته مهم

فقط شروطی که به صورت قانونی در عقدنامه ثبت شده باشند، قابلیت استناد در دادگاه و اجرا دارند.	در صورتی که یکی از همسران شروط را رعایت نکند، طرف مقابل می‌تواند از طریق مراجع قضایی درخواست اجرا یا فسخ عقد را بیان کند.	شرط ضمن عقد فقط برای زنان نیست و مردان هم می‌توانند شروطی را تعیین کنند؛ البته مشروط بر اینکه مغایر با قوانین شرعی و قانونی نباشند.	پس از ثبت ازدواج هم می‌توان شروطی به عقدنامه اضافه یا از آن کم کرد؛ البته باید با توافق دو طرف و به صورت مکتوب و ثبت رسمی باشد.	شروط ضمن عقد می‌تواند جایگزین مناسبی برای مهریه های سنتگین باشد؛ چون اجزایی کردن این شروط بسیار راحت تر از دریافت مهریه است.	امضا نکردن شروط ضمن عقد در سند ازدواج از سوی مرد به این معنا نیست که امکان طلاق برای زن در صورت تحقق هر یک از موارد یاد شده در عقدنامه وجود ندارد.	سند ازدواج متعلق به دو طرف قرارداد است؛ ولی به صورت عرفی حق نگهداری از آن به زن و خانواده او داده شده، چون این سند متضمن دریافت مهریه و حتی فراتر از آن است.	برخی شروط بسیار کلی هستند؛ مانند حق تعیین مسکن و آزان ها می‌توان برداشت های متفاوتی داشت. بنابراین اگر شرطی مانند حق سکونت در خارج از کشور مدنظر باشد، باید آن را دقیق بیان کرد یا در موضوع ازدواج مجدد باید قید کرد که مرد حق ازدواج چه موقت و چه دائم، را ندارد و در صورت انجام، زن حق طلاق و وکالت بلاعزل در طلاق یا حق توکیل به غیر را خواهد داشت.
---	---	---	---	--	--	--	---