



شبنم کریمی! آن روز ظهر، باسردرد شدیدی به خانه برگشت. گفت که زنگ ورزش توپ بسکتبال بی هوا به سرش برخورد کرده است. سردردش تا فردا هم ادامه داشت. با این حال به عشق دوستانش راهی مدرسه شد. اواسط روز از مدرسه تماس گرفتند که حال محدثه مساعد نیست و خواستند که دنبالش بروم. د ختم را با رنگ و رویی پریده به خانه آوردم و با دادن یک قرص مسکن خواباندم که به نیم ساعت نرسیده به شدت شروع به لرزیدن کرد. با وحشت به پدرش زنگ زدم و جریان را توضیح دادم. گفت تا با اورژانس تماس بگیری خود را می رسانم. با معاینه محدثه با سرعت او را به بیمارستان بردند. با انجام سی تی اسکن معلوم شد یک لخته خون در مغزش در حال گسترش است. به ای سی یو منتقل شد، با وجود تلاش پزشکان لخته خون در حال گسترش بود. سطح هوشیاری محدثه پایین آمده بود و لحظه به لحظه حالش بدتر می شد. چند شبانه روز پشت در آی سی یو نشسته و بازگشت د ختم به زندگی دوباره را از درگاه خدا طلب می کردم. کنار تختش نشسته بودم و دست ظریف گرمش را در دست داشتم، هم زمان با دستگاهی که به او وصل بود آرام آرام نفس می کشید و دستگاه با هر نفس صدایی بوق مانند می داد. آرام کنار گوشش حرف می زدم تا شاید با شنیدن زمزمه های بیدار شود. شنیده بودم آخرین عضوی که از کار می افتد گوش است.

خانمی از کارکنان بیمارستان آمد و گفت دکتر می خواهد درباره وضعیت محدثه با من و پدرش صحبت کند. دلم لرزید و تکانی خوردم، با این همه، استوار به سوی اتاق دکتر رفتم، همسرم با چشم هایی سرخ از بی خوابی و گریه دست هایش را به هم قفل کرده بود و باسری فرو افتاده جلوی دکتر ایستاده بود. با دلهره پیش رفتم، دکتر با صدایی گرفته بر ایمان توضیح داد که محدثه دچار مرگ مغزی شده و تنفسش به دستگاه وابسته است و در حقیقت دیگر زنده نیست و به زندگی برنمی گردد. باور کردنی نبود! دست هایش گرم بود و نفس می کشید! مگر مرده نفس می کشد؟ مگر مرده نباید بدنش سرد باشد؟ بدون اینکه بفهمم روی زمین سر خورده و کف اتاق به پای دکتر افتاده بودم و التماس می کردم د ختم را به من برگرداند. صورتم را به سمت همسرم برگرداندم تا از او کمک بخواهم. با دیدن اشک هایی که به پهنای صورت می ریخت قلمم فرو ریخت. دکتر سعی کرد به من آرامش بدهد و گفت فقط یک راه برای زنده ماندن د ختران وجود دارد. گفتم هر راهی باشد قبول است. دکتر با کمی مکث گفت: می توانید بعضی از اعضای بدنش را به بیماران اهدا کنید تا در بدن دیگری سال ها زنده بمانند و زندگی ببخشند. « اعتقاد دارم هر انسانی از بد و تولد تا لحظه مرگش روایتگر داستانی منحصر به فرد است. قصه ای که روایتش بیانگر تفاوت های چگونه زیستن و چگونه رفتن است. مادر محدثه همان طور که تعریف می کرد و بی وقفه اشک می ریخت، گفت: از لحظه خبر مرگ مغزی تا پذیرش پیشنهاد اهدای عضو فقط ۱۰ دقیقه زمان برد. محدثه د ختر پرشور و شور و شاداب و درس خوانی بود و دوست داشت در آینده متخصص قلب شود و حالا قلبش د ر سینه یک جوان نخبه می تپد. محدثه به جز قلب، کلیه ها و کبد و قریبه اش را هم با موافقت پدر و مادرش اهدا کرده و تا می توانسته زندگی ببخشیده است.

زهرا که قریبه محدثه را دریافت کرده و نور به چشمانش بازگشته است اما ماجرای دیگری دارد. او وقتی دوساله بوده در یک تصادف بینایی اش را از دست می دهد و سال ها منتظر قریبه پیوندی می ماند. او می گوید: کسانی که گیرنده اند با اینکه شاد هستند که زندگی دوباره ای یافته اند اما همیشه ته دلشان از اینکه زندگی شان به مرگ یک نفر دیگر پیوند خورده است حسی از دل چرکینی و مد بونی دارند. من برای اینکه تا حدودی این دین را ادا کرده باشم تصمیم گرفتم خانواده اهدا کنند ام را پیدا کنم. با توجه به آنچه مادر محدثه گفت خواسته اش را برآورده کردم. با تلاش زیاد از فرصت قرنطینه استفاده کرده و سال پیش در کنکور پزشکی قبول شدم. قصد دارم متخصص قلب شوم. من برای آموزش محدثه و صبر مادر و پدرش از صمیم دل د عامی کنم.

بر اساس آمارهای ارائه شده از سوی «انجمن اهدای عضو ایرانیان» سالانه ۳ هزار نفر از هموطنان ما به دلیل نبود عضو پیوندی جان خود را از دست می دهند و سالی ۵ تا ۸ هزار ایرانی بر اثر ضربه به سر د چار مرگ مغزی می شوند که خانواده هزار نفر از این افراد به اهدای عضو رضایت می دهند و به حق، روایت کنند ه بخشش و بزرگی و صف ناپذیری هستند. اهدای عضو د ر اوج درد و اندوه، دل بزرگی می خواهد. انسان است و امیدش، می گوئی شاید تا آخرین لحظه معجزه ای رخ دهد و عزیزت به دنیا بازگردد. ترس اینکه مباد ابا دست خودت حق حیات را از عزیزترینت سلب کنی در آن لحظات خفقان آور است. پذیرفتن مرگ عزیزی که قلبش هنوز می تپد باور مرگ را سخت می کند. اما خانواده اهدا کنندگان می بخشند و به جای پوسیدن اعضای بدن عزیزانشان زیر خاک، حکم به ادامه حیات آن هادر جسمی دیگر می دهند که الحق تصمیمی بزرگ و ارزشمند است. در سوره مبارکه مائده آمده است: «کسی که سبب بقای یک نفر شود، مانند آن است که سبب نجات جان همه انسان ها شده است، بنابراین اهدای عضو، اوج بخشش یک انسان است. اهدا کنندگان اعضا فرصتی حیاتی را که تنها یک مرتبه به هر انسانی داده می شود تکثیر و مانا می کنند و با این ایثار و از خودگذشتگی زندگی می بخشند و مرگ را رمنده ذات نیکوی خویش می کنند.

امیرمقدم! خیلی وقت ها ما به انجام کاری عادت می کنیم، بدون آنکه بدانیم آن عادت اثر مثبتی بر سلامتی مان دارد یا نه. برای همین لازم است که درباره این رفتارها شناخت بیشتری پیدا کنیم. در ادامه با تعدادی از این عادت های مثبت در زندگی مان آشنا می شویم.

- روز را با میوه شروع کنیم.
- بگذاریم جای اندکی خنک شود.
- قند هایمان را ریز کنیم.
- با نوشابه قهقر کنیم.
- برنجمان را آبکش نکنیم.
- نان سفید استفاده نکنیم.
- با روغن جامد خدا حافظی کنیم.
- آب زیاد بخوریم.
- چپیس نخوریم.
- ماهی بخوریم.
- هیچ وعده غذایی را حذف نکنیم.
- غذا را خوب بجویم.
- نمکدان ها را در و پتترین بگذاریم.
- از ماست کم چرب غافل نشویم.
- گوچه فرنگی خور باشیم.
- دیرشام نخوریم.
- زیاد تعارف نکنیم.
- ورزش و نرمش جزئی از برنامه روزانه مان باشد.
- سیر و پیاز را در برنامه غذایی مان بگنجانیم.
- با کالباس و سوسیس سرستگین باشیم.

مهم تر از نمره ۲۰

با ایجاد محیطی آرام در خانه بچه ها را برای برگزاری هرچه بهتر امتحاناتشان همراهی کنیم

معصومه متین نژاد | صبح ساعت ۸ از همان داخل تخت خواب حضورش را می زند و بعد هم سرش را می برد زیر پتویش، بدون کوچک ترین حرکتی، نه از خوردن صبحانه خبری است و نه از جست و خیز روزهای دیگرش. همه مدتی که مثلا سرکلاس است، در همین وضعیت می گذرد. خیلی غر که بزنم، نیم خیز می شود و چشم هایش را یک درمیان با می کند. با مادر بقیه هم کلاسی هایش که صحبت کردم، آن ها هم مشابه چنین شرایطی داشتند. حالا با شروع فصل امتحانات نگرانی ما والدین چند برابر شده. اینکه قرار است بچه ها چگونه این سال تحصیلی را به پایان برسانند؟، این دغدغه یکی از مخاطبان روزنامه است که نگرانی اش را در قالب پرسشی برای شیوه آماده سازی بچه ها برای امتحانات پایان سال در شرایط کنونی با ما درمیان گذاشته است و ما می خواهیم در مطلب امروزمان، به مناسبت فرارسیدن فصل امتحانات بچه ها، یک بار دیگر به این موضوع بپردازیم. اگر چه قدری برای برنامه ریزی و درس خواندن بچه ها دیر شده است و والدین عزیز باید در طول سال تحصیلی و به ویژه از زمان مجازی شدن مدرسه ها برای این موضوع برنامه ای می داشتند.



تقویت رابطه و احساس امنیت

حتما زیاد درباره ضرورت برقراری رابطه دوستانه با بچه ها شنیده اید. اشتباه نکنید منظور این نیست که رابطه تان را تا سطح هم کلاسی فرزند تان یا او پایین بیاورید. جایگاه والدین همیشه باید برای بچه ها یک سرورگردن از دیگران بالاتر باشد. منظور رابطه دوستانه ای است که در آن بچه ها احساس امنیت کامل کنند و والدین را تنها مرجع خود در زمان بروز مشکلات بدانند. یعنی اگر در زمینه ای مشکلی برایشان پیش آمد، بتوانند بدون ترس آن را با والدینشان درمیان بگذارند. مسائل درسی هم از این قاعده مستثنی نیستند و بچه ها باید اگر ضعیف یا مشکل در مدرسه دارند یا در ارتباط با معلم و دوستان خود به مسئله ای برخورد کردند، راحت بتوانند آن را با والدین خود بازگو کنند و راهنمایی بخواهند. این موضوع در زمان امتحانات از اهمیت بیشتری برخوردار است و کمک می کند تا اگر بچه ها به هر دلیلی امتحانی را خراب کردند، موضوع را بدون ترس به والدینشان منتقل کنند و اجازه ندهند این رویه تا پایان امتحانات پیش برود.



آماده سازی وسایل برگزاری امتحان

یکی از مسائلی که سبب استرس و اضطراب زیادی در روزهای مدرسه یا صبح های برگزاری امتحانات در بچه ها می شود کم گور شدن وسایلشان یا کم و کسری آن هاست. مانند لباس، کیف، کتاب، مداد یا خودکار و هر چیز دیگری که با خود می خواهند مدرسه یا سراسر امتحان ببرند. بنابراین لازم است که از شب پیش با همکاری هم این وسایل را آماده کنید تا روز امتحان بچه ها د چار استرس بیخودی برای پیدا کردن وسایلشان نشوند. این نظم و ترتیب را باید با افزایش سن به آن ها آموزش دهید تا بتوانند از پس کارهای شخصی شان بر بیایند.



چند نکته کوتاه ولی مهم!

- اهداف مطالعاتی برای کودک مشخص کنید تا تحس پیشرفت داشته باشد و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند.
- برای تثبیت مطالب خوانده شد در حافظه بلند مدت کودک، مطالب را با او مرور کنید.
- پس از برگزاری هرامتحان زمانی مناسب برای استراحت و بازسازی به کودک بدهید.
- به کودک نشان دهید که امتحانات تنها بخشی از فرایند یادگیری هستند و نتیجه آن ها معیاری برای ارزش گذاری نیست. این موضوع به او احساس امنیت و آرامش می دهد و از میزان استرسش می کاهد.
- کودک را برای تلاش هایش با استفاده از جمله های انگیزشی مدام تشویق کنید، حتی اگر نتایج مطلوبی به دست نیآورده باشد.
- این کار اعتماد به نفس او را برای دیگر امتحاناتش افزایش می دهد.
- تکنیک های مطالعه مؤثر را به کودک یاد بدهید، مانند نکته برداری، تقسیم مطالب به بخش های کوچک تر و مرور فاصله دار.
- مطالعه مطالب سخت را به اول صبح و مطالب آسان تر را به عصر منتقل کنید.
- برای کودک آزمونی تمرینی ترتیب بدهید تا نقاط ضعف و قوتش را متوجه شود.
- مهارت های زندگی، مکملی بی نظیر برای موفقیت تحصیلی کودکان است. سعی کنید مهارت هایی مانند مدیریت استرس، حل مسئله، تفکر خلاق و تصمیم گیری را با او بیاموزید و تمرین کنید.
- در زمان مطالعه بچه ها عوامل مزاحم مانند تلفن ثابت، تلفن همراه و تلویزیون را از آن ها دور کنید.
- نمرات بچه ها را با هم مقایسه نکنید و به آن ها وعده هایی ندهید که سبب افزایش استرسشان شود، مانند اینکه اگر نمره ۲۰ بگیرد، برایش فلان وسیله را می خرید.

توجه به تغذیه به ویژه صبحانه

بهتر است برای روزهای برگزاری امتحانات در برنامه غذایی خود تغییراتی ایجاد کنید و به سمت پخت غذاهایی بروید که بر سطح تمرکز و فعالیت مغزی تأثیر بیشتری دارند، مانند غذاهای منیزیم دار. از این روتو توصیه می کنیم:

- با تهیه صبحانه های اشتها برانگیز بچه ها را تشویق به خوردن صبحانه کنید. تخم مرغ، شیر، عدسی و خامه وعده های پروتئینی عالی برای صبحانه بچه ها هستند.
- برای ناهار چیزهایی را درست کنید که بچه ها دوست دارند. بهتر است در این وعده از غذاهای دریایی بیشتر بهره ببرید. غذاهای سبزی دار مانند خورش کرفس، قرمه سبزی و خوراک مرغ به همراه هویج، کلم و نخود فرنگی هم غذاهای خوبی هستند.
- از درست کردن غذاهای چرب و سنگین برای وعده شام بپرهیزید.
- اجیل ها مانند بادام، کشمش، فندق، گردو و نخودچی سرشار از منیزیم هستند و به یادگیری کمک زیادی می کنند. از این رو مصرفشان در کنار میوه ها بهترین میان وعده برای بچه ها محسوب می شود.
- خوردن جگر و انواع گوشت هم به علت خون ساز بودن کمک زیادی به کاهش اضطراب بچه ها می کنند.



ضرورت خواب کافی و مناسب

خواب به اندازه تغذیه برای سلامت روحی و جسمی بچه ها اهمیت دارد. بخش زیادی از فرایند رشدی آن ها مانند ترشح هورمون های رشد و تثبیت و تقویت حافظه بین ساعت ۹ شب تا ۳ صبح اتفاق می افتد، بنابراین حتی اگر بچه ها در طول سال تبدیلی کرده و در سرشان را نخوانده باشند، نباید شب امتحان مجبورشان کنید بیدار بمانند و درس بخوانند. این کار هم سبب استرس آن ها و هم خواب آلودگی و نداشتن تمرکزشان در طول امتحان خواهد شد. فرقی نمی کند که این امتحان حضوری باشد یا برخط. د رعوض می توانید صبح زود بیدارشان کنید و پس از خوردن صبحانه از آن ها بخواهید نگاهی گذرا به یادداشت هایشان بیندازند. البته باید طوری برخورد کنید که سبب استرس اضافی در آن ها نشود.



مراقبت های پیش از امتحانات برخط

امتحانات برخط برخلاف امتحانات حضوری نیاز به پیش شرط هایی دارد که شما باید از قبل آن ها را برای بچه ها آماده کنید. پیش شرط هایی که اختلال در تأمین آن ها می تواند سبب استرس و اضطراب زیادی در بچه ها شود، برای نمونه،

ایجاد محیطی آرام برای امتحان

محیط اطراف نقش مهمی در نتیجه آزمون دارد. سعی کنید فضایی آرام و بدون رفت و آمد انتخاب کنید تا حواس فرزندتان پرت نشود.

آموزش روش شرکت در آزمون

سعی کنید پیش از برگزاری آزمون دست کم یک بار مسیر شرکت در آزمون و ورود به سامانه تعیین شده را با فرزندتان



تعیین برنامه مطالعاتی مشخص

هرچه سن بچه ها کمتر باشد، نیاز بیشتری به برنامه ریزی شما دارند. با این همه، لازم است که شما با کمک خود او برنامه ای را برای زمان مطالعه، استراحت و فعالیت های تفریحی اش مشخص کنید. با این روش او بدون احساس فشار، مطالعه را به بخشی از برنامه روزانه خود تبدیل و از آن پیروی می کند. می توانید برای زمان مطالعه او هم برنامه ای مشخص کنید، مانند اینکه یک ساعت پایانی وقتش را صرف مرور نکته ها و یادداشت هایی کند که در طول زمان مطالعه آماده کرده است یا ابتدا فصل های آسان را بخواند و سپس به سراغ فصل های سخت برود تا مدت به خاطر سپردن مطلب در ذهنش تا زمان برگزاری آزمون خیلی طولانی نباشد.

۴۰
درصد

نداشتن آمادگی تکنیکی و ذهنی تا ۴۰ درصد بر عملکرد دانش آموزان در زمان امتحانات اثر می گذارد.

