چطور کودکان را از اضطراب مرگ مصون نگه داریم؟

عروسکم مُرده، می‌برم خاکش کنم

مریم طالشی
گزارش نویس

«دخترها به ظاهر داشتند بازی می‌کردند. یکی‌شان پاهای عروسک را گرفته بود و آن یکی دست‌هایش را. عروسک را افقی پیش می‌بردند. سرهایشان را پایین انداخته و ساکت بودند. پرسیدم دارید چی بازی می‌کنید بچه‌ها؟ یکی از دخترها گفت: این عروسک کرونا گرفته و دیگر نشد کاری برایش بکنیم. حالش خیلی بد بود و مُرد. داریم می‌بریم خاکش کنیم. جوابشان شوکه‌ام کرد. هیچ وقت فکر نمی‌کردم بچه‌های به این سن فکرشان آنقدر درگیر مرگ شود.»

مرد این را می‌گوید و ادامه می‌دهد: «این روزها آنقدر خبر مرگ می‌شنویم که روی خودمان هم اثر منفی گذاشته، چه برسد به بچه‌ها.»

مادری که این روزها بشدت نگران وضعیت روحی پسرش است، می‌گوید: «پسر من کلاً از کرونا خیلی می‌ترسید و نگران بود. بعد از شنیدن خبر فوت علی انصاریان اما واقعاً به هم ریخت. آنقدر تأثیر بدی رویش گذاشت که تمام بدنش از اضطراب کهیر زد. این برای یک پسربچه ۱۲ ساله خیلی ناراحت کننده است. پسرم مثل خیلی از پسربچه‌های دیگر به فوتبال علاقه‌مند است و مرگ فوتبالیست معروف به‌دلیل کرونا مسلماً خیلی ناراحتش کرده، مثل خیلی‌های دیگر اما ناراحتی‌اش دیگر عادی نیست و نوعی اضطراب شدید است که آثار جسمی هم پیدا کرده. دائم از مرگ حرف می‌زند.»

مادری دیگر می‌گوید:«دختر من ۱۰ ساله است. روزی که آقای انصاریان فوت کرد تا شب گریه کرد و با گریه خوابید. فکر می‌کنم بیشتر از ترسش بود چون خیلی نگران من و پدرش است و می‌ترسد اتفاقی برای ما بیفتد. یک بار گفت اگر شما بمیرید، من را به پرورشگاه می‌برند یا خاله نگهم می‌دارد؟ آنقدر به خاطر این سؤال‌هایش متأثر شدم که تصمیم گرفتم استعفا بدهم اما هزینه زندگی هم بالاست و نمی‌شود به این راحتی چنین تصمیمی گرفت. یک مدت بهتر شده بود اما الان دوباره با شنیدن این اخبار مرگ مضطرب شده و باز هم سؤالات زیادی درباره مرگ می‌پرسد. حتی اگر او را از اخبار دور نگه دارم باز هم از همکلاسی‌هایش که در فضای واتس اپ با هم ارتباط دارند درباره این مسائل می‌شنود.»

مادر یکی دیگر از دانش‌آموزان هم به نکته تأمل برانگیزی اشاره می‌کند: «من حرف‌هایی از پسر ۱۱ ساله‌ام شنیدم که خیلی ذهنم را مشغول کرده است. چند روز پیش گفت مامان من فکر می‌کنم مردن بد نیست. پرسیدم چطور؟ گفت وقتی آدم می‌میرد همه مردم عکس‌هایش را توی پروفایلشان می‌گذارند و برایش گریه می‌کنند. کلیپ هم درست می‌کنند و رویش آهنگ می‌گذارند. این حرف‌هایش خیلی نگرانم کرد. می‌ترسم توی خانه تنهایش بگذارم چون بچه در این سن تصور درستی از اتفاقات ندارد و ممکن است کار خطرناکی بکند.»

دکتر سهیل رحیمی، روانشناس و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در پاسخ به این نگرانی‌ها این‌طور می‌گوید: «کودکان را می‌توانیم از دیدگاه رشد تفکری و شناختی‌شان در حوزه آگاهی از مرگ در سه دسته سنی طبقه‌بندی کنیم. دسته اول ۳ تا ۵ سالگی، دسته دوم ۵ تا ۹ سالگی و دسته سوم ۹ تا ۱۰، ۱۱ سالگی است. برای اینکه بتوانیم مفهوم مرگ را درک کنیم، باید بفهمیم که آگاهی از مرگ مبتنی بر ۵ مفهوم اساسی است. یکی تداوم، یعنی وقتی موجود زنده می‌میرد و دیگر نمی‌توان او را به زندگی برگرداند. دوم اجتناب‌ناپذیری، یعنی همه موجودات زنده سرانجام می‌میرند. سوم حرکت، یعنی حرکت همه اندام‌های بدن هنگام مرگ متوقف می‌شود. چهارم قابلیت کاربردی، یعنی مرگ فقط برای موجودات زنده کاربرد دارد و آخرین مفهوم هم علیت است یعنی مرگ به علت از کار افتادن عملکرد بدن رخ می‌دهد. حالا باید ببینیم کودکان در این سه رده سنی چگونه به این ۵ مفهوم نگاه می‌کنند. در سن ۳ تا ۵ سالگی بچه‌ها درباره مرگ کنجکاو هستند اما آن را موقتی و برگشت‌پذیر می‌دانند. حتی ممکن است تصور کنند که بعضی افراد اصلاً نمی‌میرند یا تصور کنند اگر کسی مرده، بچه‌ها باعث شده‌اند او بمیرد. مثلاً فکر کنند پدربزرگ مرد چون با من خیلی بدوبدو می‌کرد اما پدربزرگ برمی‌گردد. در سن ۵ تا ۹ سالگی کودک به این درک می‌رسد که مرگ برگشت ناپذیر و دائمی است. او بتدریج می‌فهمد که خود بچه‌ها هم می‌توانند بمیرند اما الزامی برای مردن ندارند. در سن ۹ تا ۱۰ سالگی کودک متوجه می‌شود که مرگ اجتناب‌ناپذیر و همگانی است و حتی به این فکر می‌کند که مرگ چطور می‌تواند به خودشان و خانواده‌شان دست‌اندازی کند. حتی ممکن است کودکان در این سن خواب مرگ را ببینند و در مواجهه با مرگ دیگران احساس خشم و گناه کنند و سوگواری‌های شدید از خودشان نشان دهند. معمولاً نوجوانان مرگ را اتفاقی می‌دانند که برای دیگران رخ می‌دهد و احساس نامیرایی در آنها وجود دارد چون درک شان از مرگ محدود است و مرگ را برای دیگران می‌بینند مگر اینکه از نزدیک در مواجهه با مرگ باشند مثل کودکان و نوجوانان مناطق جنگی. وقتی کودک یا نوجوان با مرگ روبه‌رو می‌شود، آیا دچار سوگ می‌شود؟ بله. سوگ یعنی کنار آمدن با مرگ افراد عزیز و سه وجه اجتناب، مواجهه و سازگاری دارد. جلوه‌های سوگ در کودکان در هر رده سنی متفاوت است و در بچه‌های دبستانی ممکن است حتی به افت تحصیلی منجر شود و در نوجوانی ممکن است در شکل آسیب زدن به خود بروز کند. در برابر این سوگ راهکار اساسی بالابردن آگاهی کودکان است که متناسب با سن شان باید باشد. مثلاً برای کودکان پیش دبستانی و دبستانی اگر راجع به کارکردهای اندام‌های بدن توضیحاتی بدهیم و آنها متوجه شوند که موجودات به دو گروه زنده و غیرزنده طبقه‌بندی می‌شوند، کمک می‌کند با پدیده مرگ راحت‌تر کنار بیایند یا جلوه‌های مرگ را برای آنها به تصویر بکشیم مثلاً گیاهی که خشک شده یا ماهی قرمزی که مرده. می‌توانیم ماهی را در دستمال کاغذی قرار دهیم و آن را دفن کنیم تا آیین خاکسپاری را یاد بگیرد. از گفتن واژه‌هایی که کودک را گیج می‌کند باید خودداری کنیم و نگوییم طرف به سفری طولانی رفته. درباره نوجوانان قضیه کمی متفاوت است و چون مرگ را نزدیک به خودش نمی‌بیند، جذب جلوه‌های رمانتیک مرگ می‌شود. گاهی حتی عاشق مرگ می‌شوند که خودش خطرناک است. پس باید کمک کنیم که نوجوان به هویت دست پیدا کند تا این تصور از بین برود. با نوجوان درباره مرگ صحبت کنید تا برداشت‌هایش را تصحیح کند.»

> دکتر سهیل رحیمی، روانشناس و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران: نسبت به واکنش های غیرکلامی کودک مان هشیار باشیم و موضوع را با همدلی با کودک و نوجوان مطرح کنیم. با درایت گوش کنیم و به احساسات نهفته در کلام او توجه کنیم. گاهی بزرگسالان فقط وانمود می کنند که گوش می دهند در نتیجه کودک یا نوجوان احساس می کند به او بی تفاوت هستید

دکتر رحیمی چند راهکار در مقابل سؤالات کودکان درباره مرگ دارد: «اول اینکه نسبت به واکنش‌های غیرکلامی کودک مان هوشیار باشیم. موضوع را از طریق همدلی با کودک و نوجوان مطرح کنیم. دوم، با درایت گوش کنیم و به احساسات نهفته در کلام او توجه کنیم. گاهی بزرگسالان فقط وانمود می‌کنند که گوش می‌دهند در نتیجه کودک یا نوجوان احساس می‌کند به او بی‌تفاوت هستید. سوم، به احساسات کودک و نوجوان توجه کنید و به او اطلاعات واقعی و صادقانه با زبان قابل فهم بدهیم. نکته مهم دیگر این است که حتی‌الامکان اخبار ناگوار و مرگ و میر را کمتر به اطلاع کودکان و نوجوانان برسانیم. در شرایط حاضر و با توجه به مسأله کووید، ما خیلی راحت اخبار ناگوار را پخش می‌کنیم و کودکان را در مقابل آن بی‌دفاع می‌گذاریم و متوجه نیستیم چه آسیبی به آنها می‌زند. حتی وقتی برخی مرگ‌ها را بسیار بزرگ نشان می‌دهیم، همان احساس رمانتیک بودن مرگ را می‌دهیم و باعث می‌شویم گاهی نوجوان دست به رفتارهای آسیب‌زای عمدی بزند چون در جامعه‌ای هستیم که هویت یک چالش بزرگ برای ما شده. وقتی الگویی مناسب برای نوجوان تعریف نمی‌شود، آن وقت است که یک فرد متوفی و مراسم او تبدیل به یک الگو برای نوجوان می‌شود و این بسیار خطرناک است. اینجا تفاوت الگو و اسطوره مطرح است. اسطوره دست یافتنی نیست و نمی‌تواند الگو باشد. ما باید به کودک و نوجوان اجازه بدهیم آن فقدان را مطرح کند و ما هم به او گوش کنیم و در موقعیت‌های مناسب تلاش کنیم مشغولیت‌هایی برای کودک و نوجوانمان ایجاد کنیم که فکرش دائم مشغول مرگ نباشد. ما برنامه‌ای آموزشی به‌نام آموزش مرگ داریم که مهارت‌هایی را در کودکان و نوجوانان درباره مرگ ایجاد می‌کند و اضطراب مرگ را در آنها کاهش می‌دهد. مربیان آگاه باید در این کار به خدمت گرفته شوند. در نهایت باز تأکید می‌کنم که کودکان را باید از اخبار ناگوار دور نگه داشت که این وظیفه رسانه ملی است که اخبار ناگوار را کمتر بیان کند و والدین هم با حساسیت بیشتر تلاش کنند که پدیده مرگ را به زبان ساده و قابل فهم برای کودک و نوجوان با بهره‌گیری از نظرات روانشناسان مجرب در این حوزه شرح و بسط دهند و آسیب‌ها را به حداقل برسانند.»

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۶۰۲

آسان

۴	۲						۶	
					۹		۴	۳
۸	۶	۳		۵	۷			۱
				۸	۲	۱	۵	
۲			۵		۳			۴
	۸	۵	۱	۴				
۳			۶	۱		۵	۷	۹
۹	۷		۳					
	۱						۲	۶

متوسط

						۸	۷	
۳	۲		۶			۹		
		۱	۳			۶	۵	۲
۱		۵		۹		۳		
	۳						۸	
		۷		۲		۴		۱
۷	۵	۳			۴	۱		
		۴			۸		۳	۵
	۱	۹						

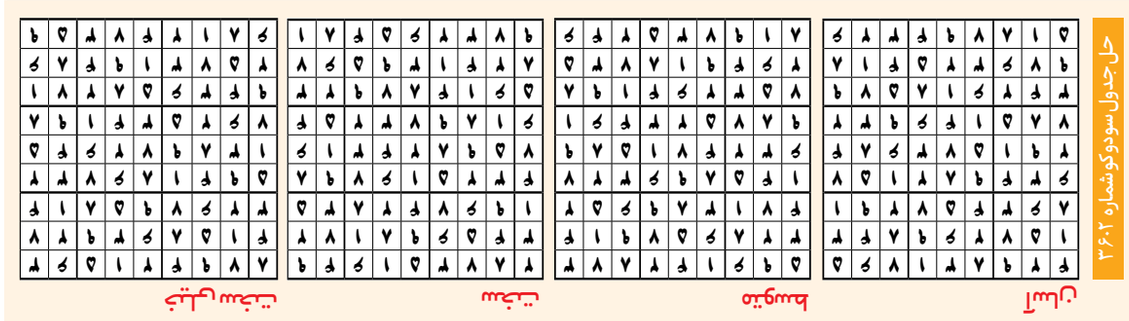
سخت

۲				۵		۶		
	۴	۵			۸			۲
	۹		۷					
				۱			۹	
۷		۹	۸		۴	۳		۶
	۱			۷				
					۷		۲	
۸			۱			۵	۶	
		۳		۶				۱

خیلی سخت

			۴				۶	
		۵			۳			۷
۳		۶		۹			۱	
	۹				۶			
۱			۹		۲			۵
			۵				۹	
	۴			۵		۲		۱
۲			۳			۴		
	۸				۷			

حل جدول سودوکو شماره ۳۶۰۲



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۵۶۸

جدول عادی

افقی:

۱- برکه‌ای تاریخی واقع در بخش شهاب «قشم»- شادی
۲- رگ‌ها- آمار، تعداد- ملاقات
۳- حومه‌ها، اطراف- فروشنده گوشت- شهری در «آلمان»
۴- مال یاران کشیدنی است!- عنوان امیر قبیله- متخصص در علم فقه- هنگام و گاه
۵- گوشت آذری- پسر مازنی- نرم و فصیح
۶- خداترس- علامت اعشار- سمت
۷- شریک جرم- آلوده به زهر و چیزخور- تیز
۸- پارسنگ ترازو- مجموعه آثار «سعدی»- به هدف رسیده
۹- نقطه و خال- شهر «زغال اخته»- طغیانگر
۱۰- مظهر لاغری- پسر مازنی- پر شده
۱۱- واحد مقیاس طول- از درجات نظامی- ویتامین کیوی
۱۲- بزرگ‌ترین غده بدن که صفرا تولید می‌کند- ستاره دنباله‌دار- تراشیدن- پرده دریدن
۱۳- سبز تیره- گل شهید- دوباره کاری
۱۴- بدون شغل- عدم حضور- شیرینی سنتی «تبریز»
۱۵- کمانگیر معروف- زبان رسمی کشور «تاجیکستان»

عمودی:

۱- توجه- بازیگر فیلم «تی‌تی» (روی پرده سینما) به‌کارگردانی آیدا پناهنده
۲- دایره‌ای در بانک‌ها- قابل دیدن- مژده آورنده
۳- صوت- جاپایی- قاتل
۴- راه زیرزمینی- رسم کننده- ۱۲ کیلوگرم- حرف ربط
۵- چند جمله مربوط به هم- بهتر است که دل جای آن نباشد- طاقچه بالا
۶- غذای پشت پا- موی سر زن- کوهی در شمال «تهران»
۷- قوت، نا- گلی زینتی- نحیف و نزار
۸- خوشخو و پاکدل- میوه بهشتی- فراوان‌ترین ترکیب اکسیدی موجود در پوسته زمین
۹- زین و برگ اسب- تمرین- خطاب غیرمؤدبانه
۱۰- عنصر شیمیایی فلزی که در تهیه آلیاژها و در طب کاربرد دارد- روانی که گاهی احضار می‌شود- خدای دروغین
۱۱- هنوز بیگانه- غذایی لذیذ- انبازی
۱۲- هرگز نه- نوعی خار- تازه و نو- گوشه
۱۳- پرنده زیبا و حیرت انگیز- ظاهر- محله قدیمی تهران
۱۴- ضد «غلیظ»- آویزون!- کابین
۱۵- گونه‌ای بازی شفاهی چندنفره- یکدل و یکزبان

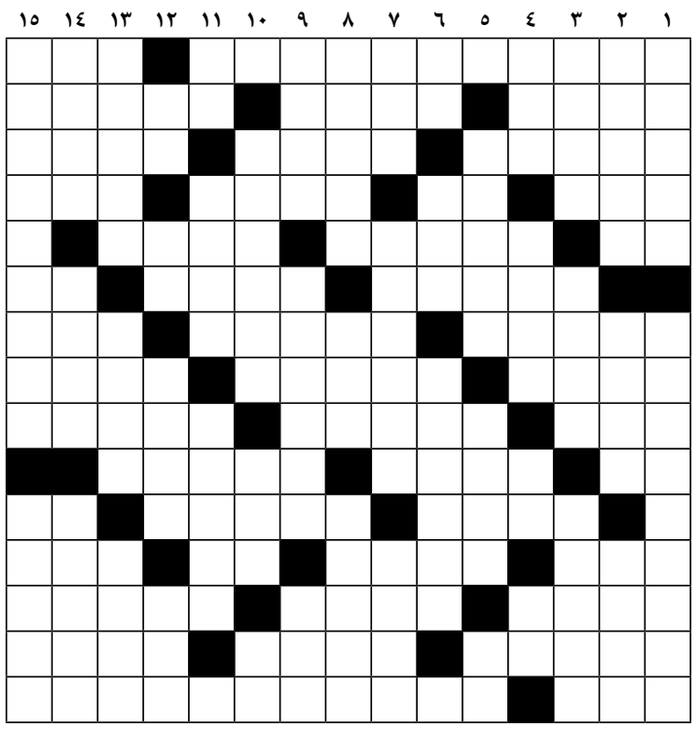
جدول ویژه

افقی:

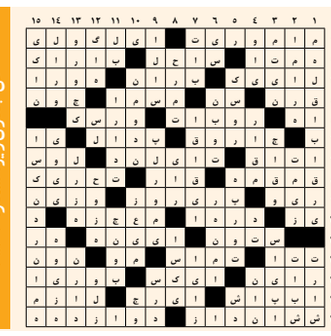
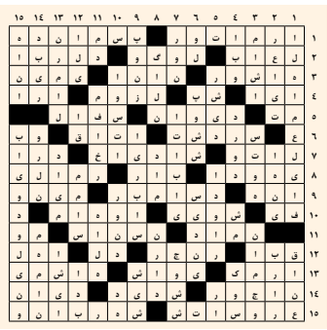
۱- شاخه‌ای از علم فیزیک- بالا
۲- پهلو- حریفان- نوعی آهو
۳- بیماری پوستی- فرومایه- بازدارنده
۴- صدای گربه- لنگه بار- صمغی تلخ- زینت جیب آقا!
۵- حرف نفی ابد- سرافراز- زیور
۶- مرحبا- بیماری پوستی- ویتامین جوانی
۷- دقیقه‌ها- آبشاری نزدیک «رامهرمز» به بلندای ۱۲ متر- دختر خانم
۸- جنگ- خیس- بیماری پوستی
۹- غلط‌گیر اداری- نام دخترانه- صندلی چرخدار
۱۰- مضمون- رودی در شمال کشورمان- سفره رنگین کن
۱۱- در واقع نوعی دوغ است- زندگی کردن- بالای فرنگی
۱۲- ببین!- فصل زرد- بعد از «می» در موسیقی می‌آید- گرد و غبار
۱۳- پول «چین»- استارت قدیم- زبانی هندواروپایی
۱۴- سفید روشن- مادربزرگ- کتلت
۱۵- دست گره کرده- افسانه منظوم «محمدرضا تقوی‌فرد»

عمودی:

۱- نظریه «داروین»- بیماری مادرزادی یا موروثی چشم
۲- ملون- استواری و پایداری- طرز گفتار
۳- ماده‌ای از درخت بلوط- تپه تاریخی «زابل»- بزرگواری
۴- بادکردگی پوست- ارادتمند- شانه نساجی- محصول مرداب
۵- پیشامد- الهه جنگ- مخلوط کردن
۶- مساوی- دستاویز- جنگ
۷- ترابری- سفاک- وسیله‌ای فلزی و دوشاخه
۸- تقسیم کننده آب در زمین‌های کشاورزی- دیار مادری- سلسله تاریخی
۹- علاقه‌مند- نایب قهرمان جام جهانی ۲۰۱۸- چغندر پخته
۱۰- یکی از آثار دیدنی استان «هرمزگان»- حسرت- شادمان شدن
۱۱- خارکتیرا- سنت- مقدار فشار الکتریکی
۱۲- مایه- جنس مذکر- خسارت- بزرگ شدن
۱۳- کیاست- تولید کننده- مرد بخشنده
۱۴- کلیسای تاریخی «اصفهان»- واحد کوچکی در طول- فواره تزئینی
۱۵- از آثار تاریخی استان «گیلان»- زیر



حل جدول عادی شماره ۷۵۶۷



حل جدول ویژه شماره ۷۵۶۷