

آشنایی با طر‌حی جالب برای کمک به سالمندان با همکاری رایگان جوانان که در چند کشور اجرایی شده است

## بانک زمان!

منبع: [swissinfo.ch](http://swissinfo.ch)

فرنیگس یاقوتی | مترجم

یک دانشجوی آمریکایی که برای ادامه تحصیل به سوئیس رفته، می نویسد: در زمان تحصیل، نزدیک دانشگاه یک خانه اجاره کردم. صاحبخانه یک خانم ۶۷ ساله بود که با شغل معلمی بازنشسته شده بود. طرح های بازنشستگی در سوئیس آن قدر قوی هستند که بازنشستگان هیچ نگرانی برای خورد و خوراک ندارند. به این خاطر، یک روز از این که متوجه شدم او کار پیدا کرده، متعجب شدم! کار او مراقبت از یک پیرمرد ۸۷ ساله بود! از او پرسیدم آیا برای نیاز به پول این کار را می کند؟ پاسخش من را متحیر کرد، او گفت: من برای پول کار نمی کنم، بلکه «زمان» خودم را در «بانک زمان» سپرده می کنم تا در زمانی که (مثل این پیرمرد) توان حرکت ندارم، آن را از بانک بیرون بکشیم! اولین بار بود که درباره مفهوم «بانک زمان» می شنیدم!



#### «بانک زمان چیست؟»

وقتی بیشتر درباره آن تحقیق کردم، متوجه شدم «بانک زمان» یک طرح بازنشستگی برای مراقبت از سالمندان است که توسط وزارت تأمین اجتماعی فدرال سوئیس تدوین و توسعه داده شده است.

در این طرح داوطلبان، زمان مراقبت از سالمندان را در حساب شخصی شان در «سیستم امنیت اجتماعی» پس انداز می کنند تا وقتی خودشان پیر و ناتوان می شوند، نیاز به مراقبت دارند، از آن بر داشت کنند. طبق قرارداد، یک سال بعد از انقضای خدمات متقاضی (سپرده گذاری زمان)، بانک زمان میزان ساعات خدمات را محاسبه می کند و به او یک کارت بانک زمان می دهد.

وقتی او هم نیاز به کمک یک نفر دیگر دارد، می تواند با استفاده از آن کارت، زمان و بهره آن را برداشت کند. بعد از تایید، بانک زمان داوطلبانی را برای مراقبت از او در بیمارستان یا منزل تعیین می کند.

### [...]

#### در این طرح داوطلبان،

#### زمان مراقبت از

#### سالمندان را در حساب

#### شخصی شان در «سیستم

#### امنیت اجتماعی» پس

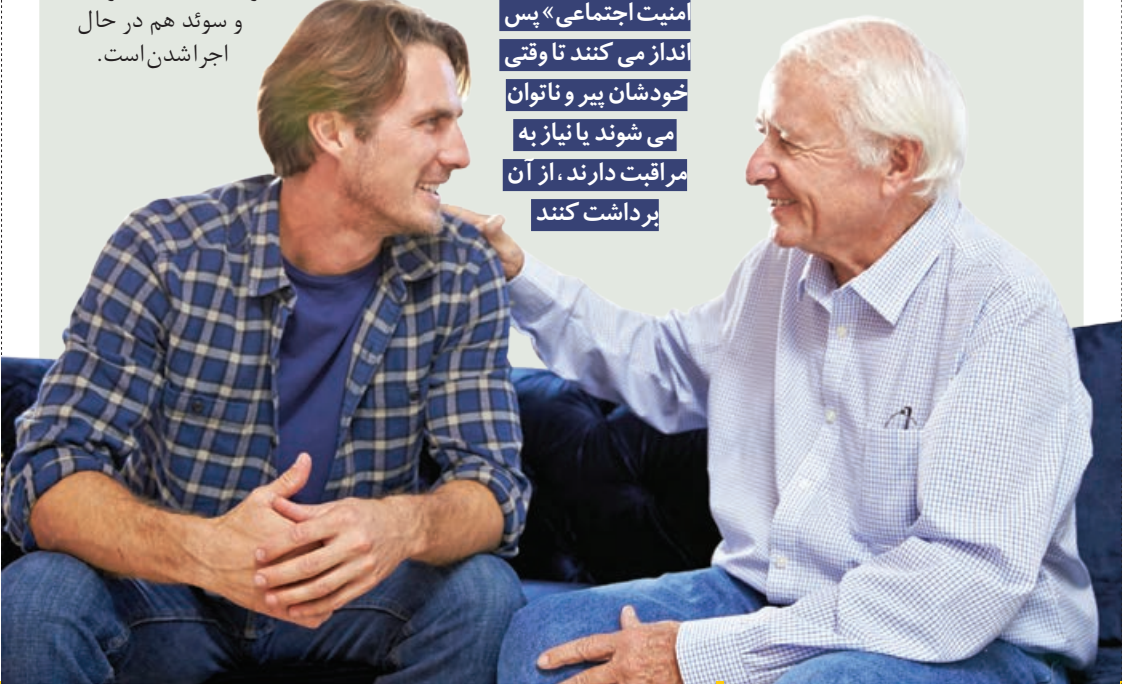
#### نداز می کنند تا وقتی

#### خودشان پیر و ناتوان

#### می شوند یا نیاز به

#### مراقبت دارند، از آن

#### برداشت کنند



#### دوشنبه

#### خاطرات یک مشاور

### هنرمندان گمنام زندگی ما!

دکتر امیرالایق

روان پزشک

این هفته از فحش نبودن «روانی» برای تان خواهیم گفت و این که باید حواس مان بیشتر به افرادی باشد که لحظه‌های خوبی برای مان خلق می کنند.

#### «کلمه «روانی» فحش نیست!

خودروام را جای پدی پارک کرده‌ام. راننده پشت سرم که خانم میان‌سالی است و دستش را روی بوق گذاشته، سرش را از خودرو بیرون می آورد و رو به من می گوید: «روانی! این جا جای پارک کرده‌!» از خودروام پیاده می شوم. فکر کنم گمان کرد قصد دعوا دارم و سریع و خشمگین پیاده شد. گفتم: کار من آشنایه بود و از این بابت عذر خواهی می کنم و امیدوارم تکرارش نکنم! اما از شما خواهشی دارم. متعجب نگاهم کرد. گفتم: «بیماری روانی عیب نیست. روان آدم با بخشی از وجود آن هاست که گاهی دچار بیماری می شود. مگر شما کسی را به خاطر مشکل قلبی یا کلیوی متهم می کنید؟» همچنان متعجب بود و من گفتم: «من یک روان پزشکم. کار من آشنایه بوده اما بیماران من اشتباه نمی کنند. آن‌ها از یک بیماری رنج می برند.» دیگر متعجب نیست. آرام می گوید: «حق با شماست. من سال‌ها فاسر ده بودم. هر بار که شوهرم به من می گفت روانی بدترین حس هار تجربه می کردم.» لطفاً کلمه «روانی» را از فهرست فحش های تان پاک کنید. آدم‌ها بیماری شان را انتخاب نمی کنند.

#### «هنرمندان خلق لحظه‌های خوب

هر هنرمندی سبک خاص خودش را دارد. بعضی با نقاشی ها می کنند، بعضی با فیلم می سازند، برخی شطرنج، برخی می نویسند و... بعضی هاهم در خلق لحظه های خوب هنر دارند. از این قبیل هنرمندان در اطراف همه ما یازند. همان‌ها که باخبردی شیرینی مورد علاقه تان، سبزی می کنند خوشحالت کنند. آن‌ها که بایک سلام گرم صبحگاهی، هیجان یک روز خوب را به تو منتقل می کنند. همان‌هایی که با گفتن یک «چه خوب که هستی» شطرنجت را استیکر یا پیامک به تو یادآوری می کنند، به یادت هستند. من شیفته همین آدم‌هایی هستم که لحظه‌های خوب برام خلق می کنند. این هاهنرمندان گمنام زندگی من هستند. اسم ندارند اما رسم شان به جاست.

نرفتن به مدرسه بهانه گیری کند اما صبور باشید.

#### جایگاه اش در مدرسه را توضیح دهید

هر چند کودک به تدریج یاد می گیرد که اگر در خانه، اوو خواسته هایش در مرکز توجه و اولویت خانواده است اما در مدرسه او جزئی از ۲۵ دانش آموز کلاس، آن هم فقط با یک معلم خواهد بود. با این حال به فرزند خود یادآور شوید که در مدرسه و کلاس، کارهای خواسته شده باید انجام شود، حتی اگر تمایل و علاقه‌ای به انجام آن هانداشته باشد. او باید جایگاه خود به عنوان یک دانش آموز در مدرسه را بداند.

#### کارهایی که باید روز اول مدرسه انجام دهید

برای صبح اولین روز مدرسه طوری برنامه ریزی کنید تا از یک صبحانه غیر عجولانه به همراه خانواده لذت ببرد. لباس، نقش، کیف و ظرف چاشنی را تهیه کنید که استفاده از آن ساده و دلپذیر باشد. خدا حافظی شیرین و خوبی با او داشته باشید و به او بگویید: «امروز، اولین روز مدرسه توست، به محض این که وارد کلاس شدی من مدرسه را ترک خواهم کرد اما بعد از مدرسه منتظرت خواهم بود.» گفتن این حرف آسان نیست اما لازم است. به معلمش سلام و خیلی زود محل را ترک کنید تا به در دسر نیفتید. در صورت گریه و بی تابی او نگران نباشید، مریبان و مسئولان مدرسه به خوبی از پس این ماجراهای کوچک وعادی هر ساله بر می آیند. مطمئن باشید او خیلی زود همبازی های خود را پیدا و به شرایط جدید عادت خواهد کرد. استثنائا برای اول روز اول مدرسه، خودتان شخصا و باروی خوش و کمی زودتر از پایان ساعت مدرسه به دنبال او بروید.

#### در روزهای اول، این طور رفتار کنید

درباره آن چه در مدرسه انجام داده، زیاد سوال نکنید؛ فرزند کوچک شما اکنون زندگی جدید خود را دارد و شما باید قبول کنید که قرار نیست همه جزئیات را بدانید اما در عوض، به آن چه که در مدرسه آموزش می بیند، علاقه زیادی نشان دهید. با معلم در تماس باشید و به تکالیفش توجه کنید اما مراقب باشید که سعی نکنید از آموزش معلم و تمرینات او فراتر روید. آن چه اهمیت دارد این است که او در کنار یادگیری درس، زندگی در اجتماع، دوست یابی و مهارت های زندگی را بیاد می گیرد؛ در عوض در خانه به آرامش نیاز دارد.

### [...]

#### والدین

#### دانش آموزانی

#### که از چند روز

#### دیگر برای اولین

#### بار به مدرسه

#### می روند باید از

#### خاطرات مدرسه

#### خود با شوق و ذوق

#### فر او ان تعریف یا با

#### خريد نوشت افزار

#### مورد نیاز، هیجان

#### ان ها را برای رفتن

#### به مدرسه بیشتر

#### کنند

خواهد برد، چه کسی اورا به خانه برمی گردانند و... با این کار پاسخ گوی همه سوالات ذهن منوش فرزند خود، قبل از رفتن به مدرسه خواهید بود. یادتان باشد که او نیاز به اطلاعات بسیار دقیق و روشن دارد.

#### ساعت خوابش

#### را تنظیم کنید

#### از آن جا که

#### کودک بین

#### سنین ۳ تا ۶

#### سال هنوز احتیاج به ۱۲ ساعت

#### خواب دارد، پس خواب به اندازه

#### و زود بیدار شدن او را تنظیم

#### کنید. این تغییر ساعت در ابتدا

#### برای فرزند شما سخت خواهد

#### بود و حتی ممکن است برای

#### بزرگ شدن او را یادآوری و تحسین کنید

فرزند شما یک مرحله از زندگی را سپری کرده و دیگر کودک نیست. این جمله را امدام در برابرش تکرار کنید تا به او برای پذیرش شرایط جدید کمک کند. برایش روشن کنید که همه بچه های همسن او به مدرسه می روند. مهم تر از همه این که، به او بگویید در مدرسه قرار است با دوستانش خوش بگذرانند، چرا که ممکن است در اولین روز مدرسه از این موضوع ناامید شود.

#### برنامه یک روز مدرسه را برایش شرح دهید

#### برنامه یک روز مدرسه را به

#### صورت واضح برایش تشریح

#### کنید؛ فعالیت ها، بازی ها، زنگ

#### تفریح، محل و زمان خوردن چاشت، ساعت

#### برگشت به خانه، چه کسی صبح او را به مدرسه

#### هیچانش را برای رفتن به مدرسه بیشتر کنید

#### کودک شما حتی با وجود

#### گذراندن دوره پیش دبستانی،

#### اکنون وارد دوره آموزش

#### جدی تری خواهد شد در حالی که

#### ساله است. او باید با یک مکان جدید، دوستان

#### جدید، فعالیت های جدید و معلم جدید هماهنگ

#### شود. برای کودک رفتن به مدرسه یک گام کلیدی

#### است که مدیریتش برای او چندان آسان نیست.

#### برای کمک به کودک و سپری شدن این روز

#### خاص به آمادگی های ویژه ای نیازمند هستید.

#### قبل از آغاز سال تحصیلی، مدرسه را به او نشان

#### بدھید و در صورت امکان چند بار مسیر خانه

#### تا مدرسه را به اتفاق او طی کنید. با این کار به

#### او احساس آرامش و اطمینان خواهید داد. از

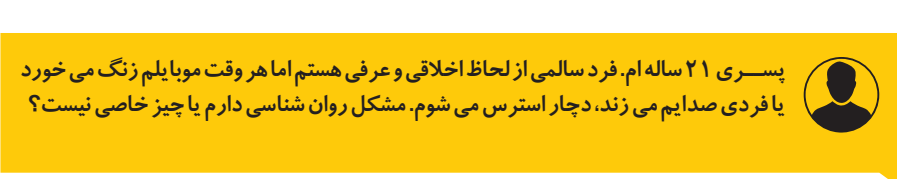
#### خاطرات مدرسه خود با شوق و ذوق فراوان تعریف

#### یا با خرید نوشت افزار مورد نیازش، هیجان او را

#### برای رفتن به مدرسه بیشتر کنید.



## باشنیدن زنگ تلفنم، دچار استرس می شوم!



دکتر سید علی ظریفی | روان شناس



همه افراد در طول زندگی با استرس روبه روی شوند که موضوعی مهم و غیر قابل کتمان است. اما قبل از پاسخ دادن به سوال شما درباره شکل استرس تان، چند نکته را درباره آن یاد بخوائید.

#### «تأثیرات استرس بر زندگی

استرس در به وجود آمدن بیماری های قلبی و عروقی، سرطان و بیماری هایی مثل زخم معده، درد عضلانی و... دخیل است. امروزه کمتر بیماری است که استرس روی او تأثیر گذار نباشد. علاوه بر بیماری ها، استرس باعث جلوگیری از شوفا شدن استعدادها و توانایی هاهم می شود. همچنین استرس باعث تغییر فیزیولوژیکی در بدن انسان، ترشح آدرنالین و افزایش ضربان قلب و تنفس تند می شود.

#### «استرس شما از نوع منفی است

ما دو نوع استرس داریم: یکی استرس مثبت و دیگری استرس منفی. شاید فکر کنید همه استرس ها منفی هستند و باید همیشه از بین ببرند اما این طور نیست. گاهی استرس توانایی هاهم می دهد اما انسان را به جهت های مثبت سوق می دهد اما استرس های منفی، استرس هایی هستند که به سیستم های ایمنی بدن آسیب وارد می کنند، مدام وجود دارند و به انسان اصلا احساس خوب و مساعدی دست نمی دهد. استرس شما دقیقا از نوع دوم است.

#### «استرس تان در دسته معمولی قرار می گیرد

استرس های چهار دسته تقسیم می شوند. ۱- **استرس های معمولی:** این نوع استرس ها در صد پایی دارند و کمترین آسیب را به بدن انسان وارد می کنند و تا حد زیادی قابل کنترل است. ۲- **استرس های متوسط:** این نوع استرس ها، زمان

قرض و بدهی، بیماری، تورم اقتصادی و... به وجود می آیند. ۳- **استرس های شدید:** در زمان حاملگی، بیماری، سخت پیکی از اعضای خانواده، اخراج از کار و... به وجود می آیند. ۴- **استرس های بسیار شدید:** در زمان مرگ یکی از اعضای خانواده، بیماری لاعلاج خود یا یکی از نزدیکان و... به وجود می آیند و سیستم سمپاتیک بدن را فعال می کنند.

#### «چند توصیه به شما

در این چانچر افکار برای کنترل استرس شما که باشنیدن صدای زنگ تلفن برانگیخته می شوید، پیشنهاد می کنم. ۱- در پاسخ دادن عجله نکنید. زمانی که سعی می کنید، سریع جواب بدهید ممکن است هول شوید و رشتۀ کلام از دست تان در برود و استرس تان بیشتر شود. شمرده شمرده و با اندکی مکث پاسخ تماس طرف مقابل را بدهید. ۲- اگر موقع پاسخ دادن در شرایط آلوده آلی بودید، چشمان تان را ببندید و صحبت کنید. این کار کمک می کند تا تان در برود و استرس تان کمتر شود. ۳- در مکان خلوتی بنشینید و با تلفن تان یک آهنگ آراموبی کلام انتخاب کنید و گوش دهید. همچنین آموزش صحیح تنفس عمیق را فرا بگیرید. چنین رفتارهایی به کاهش استرس شما کمک خواهد کرد.



برای ازدواج رضایت خانواده دو طرف موضوع بسیار مهمی است. بهتر است که دختر و پسر قبل از ازدواج تمام سعی خود را بکنند تا رضایت خانواده هایشان را جلب کنند و دل آن ها را به دست بیاورند چرا که در غیر این صورت، چنان چه از دواجی هم سر گیرد، مشکلات بعدی دست بر دار زندگی زوج جوان نخواهد بود.

#### «مدیریت رفت و آمدها پیش از ازدواج

شما در پیامک خود بیان کرده بودید که در زمان ارتباط با همسر فعلی تان قبل از ازدواج حتی به خانه آن ها هم رفته بودید و خانواده اش اصلا مشکلی با این قضیه نداشتند. نکته مهمی که آن موقع به آن بی توجه بوده اید، این است که در آن روزها، خانواده همسر فعلی تان شما را فقط به عنوان یک فرد مورد علاقه پسرشان نگاه می کردند نه عروس آینده! به عنوان دختری که شاید در این ارتباط ها پسندیدند و شاید هم اصلا نیسنیدند و پسرشان را از این ازدواج منع کردند. تعدادی از خانواده ها اصلا نمی توانند بپذیرند دختری که با پسرشان ارتباط عاطفی داشته، عروس شان شود.

در این مطلب قصد تحلیل و مشکافی این طرز تفکر را ندارم اما باید پذیرفت که از خانواده همسر شما جزو این دسته افراد