



رسوایی امپراتوری دروغ

آفتاب‌ی مستمر دروغ‌های شکه‌های معاند موجب ریزش مخاطبان وبی اعتمادی آنان به این رسانه‌ها شده است

۱۰

● شنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۱ | ۲۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۴ | سال سیام ● شماره ۱۵۸۶

تماشای ایران از ساحل دریایچه تهران

جشنواره وحدت اقوام ایرانی در حاشیه دریایچه شبدای خلیج فارس تا پایان هفته برپاست

۱۲



به بازار آمدن واکسن سرطان تا ۲۰۳۰

واکسن سرطان مبتنی بر پلنفرم mRNA در کمتر از ۸ سال دیگر می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد

۱۱



هلمشاه یک جامعه



ملکه آهنین رکورد می‌طلبد

گیتی موسوی که رکورد جابه‌جایی تریلی را در جهان شکسته، حالا به‌دنبال ثبت رکورد کشیدن هواپیما و کشتی است

گزارش

سحر جعفریان

روزنامه‌نگار

قرارشان برای مراسم «رکور دزنی»، گذر گاه «صوفیان»، حوالی تبریز بود؛ ساعت ۱۱صبح بعد از آن باران ناگهانی و شدید که انگار خیال بند آمدن نداشت. مدتی از سقوط آخرین قطرات باران که گذشت با اعلام داور مراسم، «گیتی موسوی»، یک سسر طناب نخی را میان دستاش که با چسب ایافی پوشانده خورده بود. به جلو خم شدو منتظر ماند تا با طناب نخی مخصوص، به سه سیسر آن گره خورد. گرفت. نگاهش و گذر گویان، صحنه از دست ۲متر عقب تر که تریلی ۱۲اُتن و ۲۷۰کیلوگرمی قرار داشت و سرد دیگر طناب نخی مخصوص، به سه سیسر آن گره خورده بود. به جلو خم شدو منتظر ماند تا با شمارش معکوس داور مراسم به عدد یک و کلمه «شروع» برسد. تائیه‌های باقیمانده، نگاهش پرت شد روی صورت پدر و مادرش که تسبیح به‌دست و ذکر گویان، صحنه از دور می‌پایبندند. صدای نفس‌های عمیق و منظم خود را می‌شنید. داور مراسم که به عدد یک رسید، موسوی تمام قدرتش را در دست‌هایش جمع کرد. داور شروع را گفت و او طناب را کشید تا رکورد جابه‌جایی تریلی در جهان شکسته شود.

بانوی قهرمان

موسوی، بانوی تبریزی است که از حدود سال ۱۳۹۸ نامش در حوزه رکوردهای جهانی، ترند شد و بسیاری از رسانه‌های داخلی و خارجی از او با نام «ملکه آهنین» یاد کردند؛ ملکه‌ای که خود، رمسز و راز موفقیت‌هایش را در دوران کودکی جست‌وجو می‌کند و بخش قابل توجهی از آن را به استعدادی نسبت می‌دهد که از نیاکان خود به ارث برده است. او در این باره می‌گوید «از همان اوان کودکی به جابه‌جایی وسایل سنگین و اجسام سخت، علاقه داشتم. آنقدر که اطرافیان را حسایی غافلگیر می‌کردم. از حدود ۷سالگی نیز، «دویدن» شد همه تفریح که اغلب اوقات به آن مشغول بودم. طوری که به‌واسطه آن دویدن‌های بی‌پروا و بی‌وقفه، صدای اعتراض اهالی خانه و مدرسه بلند شده بود. پدر و مادر می‌گفتند بس است دیگر؛ مثلاً تو دختر هستی و باید آرام و قرار داشته باشی؛ نه اینکه مدام بدوی و وسایل خانه را هم بشکنی! برادرم (هم‌اکنون دوچرخه‌سواری حرفه‌ای است) و ۳خوهرم نیز لحظه‌ای آرامش و خلو نداشتند. در مدرسه هم معمولاً همکلاسی‌ها ششکایتم را نزد معلم‌ها می‌بردند و آنها نیز از دست شیطنت‌های من به ناظم و مدیر، پناه می‌جستند. رنگ تفریح که نواخته می‌شد انگار صدای سوت شروع مسابقه دوومیدانی

را شنیده‌ام؛ دورتادور حیاط را در سرعت‌های مختلف می‌دویدم و برای خودم تحلیل‌هایی از نسبت سرعت و زمان تا میزان انرژی داشتم. نمره انضباط همیشه کمتر از ۱۷ بود، چرا که کادر آموزشی، دویدن‌های خارج از ساعت زنگ ورزش را بی‌انضباطی و بی‌مسئولیتی تلقی می‌کردند و در نظرشان، دانش‌آموز باهوش و بااستعداد، دانش‌آموزی بود که فقط ریاضی و علوم بداند نه کسی مانند من که توانمندی و هدفش در ورزش خلاصه شده بود. اما هیچ‌یک از این بازخوردها و دیدگاه‌ها برایم اهمیت نداشت چرا که من فقط می‌خواستم به هر بهانه بیدوم و از آن لذت ببرم. گاهی فکر می‌کنم اگر آن زمان، خانواده‌ام متوجه این علاقه و استعداد در من می‌شدند به‌طور حتم موفقیت‌های بیشتری کسب می‌کردم و رکوردهای بزرگ‌تر و عجیب‌تری به‌عنوان یک بانوی ایرانی در عرصه بین‌الملل ثبت می‌کردم. اما افسوس که در آن روزگار با توجه به سطح سرانه سواد عمومی و نوع فرهنگ غالب، موضوعاتی مانند استعدادیابی، سرمایه‌گذاری بلندمدت روی آینده فرزندان و حمایتگری سازنده در اولویت خانواده‌ها نبود. به هر حال، استعداد ورزشی و توانایی قدرتی خاصی در من وجود داشت و چون به‌درستی شناسایی نشده و مجال پرورش نیافته بود، گاهی باعث دردرسر می‌شُد. مانند روزی که از شدت دویدن، قسمتی از عضله پایم آسیب جدی دید و مدت‌ها تحت مداوا و معالجه قرار گرفتم.»

استعدادی که از تپه خانوادگی بود

بانوی پولادین ایران که هم‌اکنون مربی

بدنسازی است، ادامه می‌دهد: «پدر و عموهای باستانی کار بودند و گاهی هم به کشتی می‌پرداختند. در محله، آنها را پهلوان یا معتمد خطاب می‌کردند. من نیز از کودکی با محافل ورزشی‌شان که گره‌ای با مناسبات اجتماعی و جذب نمی‌کرد. چرا که میل و علاقه من، رشته‌ای مانند وزنه‌برداری را نشانانه رفته بود که آن نیز مورد تأیید خانواده نبود. یکی دیگر از می‌دادم. راستش، ورزش در خانواده پدری‌ام، از تپه و فرهنگی پسندیده محسوب می‌شود که البته برخی از رشته‌های سنگین یا به‌ظاهر خشن آن را چندان مناسب بانوان خانواده و فامیل نمی‌دانستند. برای همین، وقتی نسبت به ورزش‌های قدرتی و استقامتی علاقه نشان می‌دادم، پدر و مادرم به علت آسیب‌هایی که ممکن بود به واسطه آن ورزش به من وارد شود، با فعالیتم در آن ورزش خاص، مخالفت می‌کردند. من نیز سعی می‌کردم به ورزش‌های پایه و سبک مانند پیاده‌روی، دوای استقامت و آمادگی جسمانی بپردازم تا خانواده، احساس نگرانی نکنند. در دوران تحصیل در مقطع راهنمایی، بیش از ۲۰دقیقه از پارفیکس اویزان می‌ماندم یا در بعضی از حرکات ورزشی آنقدر طول برش داشتم که معلم‌مان می‌گفت تو نمی‌پرسی بلکه پرواز می‌کنی! همان زمان بود که خیلی اتفاقی در یکی از مسابقات دوومیدانی مدارس کشوری شرکت کردم و مقام اول را به‌دست آوردم؛ مفای که خیلی خوشحالی در من ایجاد نکرد چرا که اغلب اوقات آن استنادردی را که در آن مسابقه در نظر گرفته بودند، در بازی‌ها و تمرین‌های ورزشی خود به‌دست

می‌آوردم. در مقطع دبیرستان نیز والیبال را به‌صورت پراکنده دنبال کردم. گاهی هم به سایر رشته‌های ورزشی سرک کشیدم و چند مدتی را با آنها سرگرم بودم. اما هیچ‌کدام، رضایت من را آنطور که باید و شایید، جلب نمی‌کرد. چرا که میل و علاقه من، رشته‌ای مانند وزنه‌برداری را نشانانه رفته بود که آن نیز مورد تأیید خانواده نبود. یکی دیگر از دلایلی که من و امثال من را از عرصه ورزش تخصصی دور نگه‌داشته بود، فقدان سرانه‌ها و تجهیزات ورزشی متنوع و استاندارد در شهرها و روستاها بود. امکانات و تجهیزاتی که در کنار همه مزایا و امتیازهایشان در عرصه‌های سلامت فردی و جمعی، جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و ایجاد فضاهای رقابتی و افتخارآفرینی، نقشی غیرقابل انکار در سرنوشت افراد داشته و دارند. همچنان که شاید استعدادی که خانواده در من و در زمان مناسب کشف نکرد، با وجود این سرانه‌ها و تجهیزات ورزشی، فرصت بروز و شکوفایی می‌یافت. با این اوصاف اگر از من بپرسید در کودکی و نوجوانی، از چه امکانات و تجهیزاتی برای ورزش، بر برخوردار بودی؛ قطعانه پاسخ می‌هم حیاط مدرسه و حیاط خانه مادر بزرگم!»

خود نیز متوجه استعدادم نبودم

موسوی، با عشقی ذاتی به ورزش، روزگار گذرانده‌ای آنکه بداند، آینده‌ای متفاوت در انتظارش است و روزی بالاخره، زندگی‌اش بر مدار همین عشق ذاتی، خوش خواهد درخشید. او در مرور خاطراتش می‌گوید: «با



می‌دیدم که می‌دویدم تا گویی به جایی، مقصدی و یا هدفی برسم و حالا، اینجا همان مقصد و هدفی است که از کودکی می‌خواستم به آن برسم. خبر ثبت رکورد در رسانه‌ها که پیچید تا چند ماه سرگرم مصاحبه کردن و مستندسازی‌هایشان بودم. بعد از آن، بلافاصله تمرین برای ثبت رکورد اسکات نشسته با تحمل ۲۷۰کیلوگرم وزنه را آغاز کردم. رکوردی که ایده‌اش از آن خودم بود و سال ۱۳۹۹با حضور داوران و خبرنگاران به ثبت رساندم. در آبان ۱۴۰۰نیز کشیدن تریلی ۱۷تن و ۲۰۰کیلوگرم در فاصله ۴۱متری را ثبت کردم. داستان رکوردهایم هنوز تمام نشده‌ومی‌خواهم آنها را با رکوردهای عجیب‌وبزرگ مانند کشیدن هواپیما و کشتی ادامه دهم. در این مسیر پر فراز و نشیب که سلامت ورزشکار در آن به چالش کشیده می‌شود به همراهی مسئولان ورزشی و اسپانسرهای قوی نیازمند هستیم. به پشتیبانی‌هایی که ضمن ایجاد انگیزه و امید در جوانان و بانوان، بستر نهاده‌سازی فرهنگ ورزش را فراهم می‌کند.»

اینکه هم‌زمان با تحصیل در مقطع کارشناسی، بدنسازی را به‌صورت مقدماتی آغاز کردم ولی کمتر فرصت پیش می‌آمد تا در این رشته ورزشی به سرانجامی دلخواه رضایت من را آنطور که باید و شایید، جلب نمی‌کرد. چرا که میل و علاقه من، رشته‌ای مانند وزنه‌برداری را نشانانه رفته بود که آن نیز مورد تأیید خانواده نبود. یکی دیگر از دلایلی که من و امثال من را از عرصه ورزش تخصصی دور نگه‌داشته بود، فقدان سرانه‌ها و تجهیزات ورزشی متنوع و استاندارد در شهرها و روستاها بود. امکانات و تجهیزاتی که در کنار همه مزایا و امتیازهایشان در عرصه‌های سلامت فردی و جمعی، جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی و ایجاد فضاهای رقابتی و افتخارآفرینی، نقشی غیرقابل انکار در سرنوشت افراد داشته و دارند. همچنان که شاید استعدادی که خانواده در من و در زمان مناسب کشف نکرد، با وجود این سرانه‌ها و تجهیزات ورزشی، فرصت بروز و شکوفایی می‌یافت. با این اوصاف اگر از من بپرسید در کودکی و نوجوانی، از چه امکانات و تجهیزاتی برای ورزش، برخوردار بودی؛ قطعانه پاسخ می‌هم حیاط مدرسه و حیاط خانه مادر بزرگم!»

خلاصه گزارش

آموزش

کلاس اولی‌هایی که هنوز گریه می‌کنند

راهکارهای روانشناسان کودک

برای غلبه بر «مدرسه‌گریزی»

ماه مهر در حالی به پایان خود نزدیک می‌شود که هنوز بسیاری از دانش‌آموزان کلاس اولی با محیط مدرسه، سازگار نشده‌اند. محیطی آموزشی و تربیتی که قرار است سال‌های بسیاری در آن به‌دانش‌اندوزی بپردازند و تعاملات اجتماعی خود را در سطوح مختلف، در آن شکل دهند. در سال‌های اخیر این ناسازگاری با محیط و شرایط مدارس و همچنین تساب نیاوردن جدایی محدود و موقتی از والدین، علاوه بر همه دلایل خانوادگی، فرهنگی و تربیتی، به شیوع کرونا، قرنطینه و محدودیت‌های آن بازمی‌گردد. در این شرایط، کارشناسان روانشناسی کودک راهکارهایی برای کاهش آسیب‌های روانی ترس از مدرسه یا همان مدرسه‌گریزی ارائه کرده‌اند. به گفته آنها، ترس از مدرسه گاهی می‌تواند پیامدهایی داشته باشد که تأثیر رشد شخصیتی کودک نگران‌کننده‌ترین موضوع است. چراکه این موضوع به شکل مستقیم بر آینده دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد. البته همانطور که اشاره شده، غلبه بر این مشکل راهکارهایی دارد که در ادامه متن، آنها را مرور می‌کنیم.

۱- ابتدا باید منبع ترس و اضطراب دانش‌آموز را شناسایی کنیم. گاه این ترس و اضطراب به روحیه حساس دانش‌آموز یا تربیت و اوسته‌گونه مادر بازمی‌گردد. آذیت و آزار توسط دانش‌آموزان بزرگ‌تر و یا عدم برقراری ارتباط با معلم نیز می‌تواند از دلایل دیگر باشد که اضطراب در دانش‌آموز را تشدید می‌کند. ۲- در این شرایط بهتر است درباره موقعیت جدید مدرسه با دانش‌آموز خود گفت‌وگو کنید و ذهن او را نسبت به وقایع و اتفاقات احتمالی آگاه‌سازید. در این صورت، دانش‌آموز با اطلاع بیشتر و در اختیار داشتن تجربیات و آموزش‌های شما، موقعیت‌های اضطراب‌آفرین را مدیریت می‌کند.

۳- همچنین می‌توانید با شبیه‌سازی محیط مدرسه در خانه، از میزان استرس و نگرانی دانش‌آموز خود بکاهید و احساس امنیت را در او تقویت کنید. ۴- در صورت امکان یکی از اسباب‌بازی‌های مورد علاقه دانش‌آموز را در کیفش بگذارید تا در مواقع نیاز با دیدن یا لمس آن، آرامش خود را بازیابد. ۵- بعد از پایان ساعت‌های مدرسه، به‌موقع منتظر دانش‌آموز بمانید تا اعتمادش راحت‌تر جلب شود. در این به‌موقع حاضر بودن بهتر است همه اعضای خانواده در توبت‌های گوناگون مشارکت داشته باشند. ۶- با خوشحالی او را به مدرسه بدرقه کنید و سعی داشته باشید خداحافظی‌های تان کوتاه و معمولی باشند. نکته مهم‌تر اینکه، بدون خداحافظی او را راهی مدرسه نکنید چرا که دانش‌آموز از این‌سن موقعیت در ذهن خود به‌عنوان موقعیت جدایی، خاطر‌سازی می‌کند.

۷- جدایی‌های کوچک در شرایط مختلف را با دانش‌آموز تمرین کنید و قصه‌های مرتبط با همین موضوع را برایش تعریف کنید تا درک او نسبت به لحظاتی که از والدین خود دور است، افزایش یابد.

۸- دانش‌آموز بخواهید کیف مدرسه‌اش را خود آماده کنید. ۹- راهکارهایی مناسب دوستیابی را به دانش‌آموز آموزش دهید تا ضمن برقراری ارتباط پویا با همکلاسی‌های خود و گسترش دایره تعاملات، بر ترس از جدایی و تنهایی‌اش، غلبه کند.

۱۰- هنگام گریه و بی‌قراری، دانش‌آموز را مورد سرزنش یا تمسخر قرار ندهید. با صبوری، مهربانی‌اش تسکین و بگوید که ناراحتی‌اش را کاملاً می‌فهمید و برای رفع این ناراحتی و ترس، بهتر است آن را مدیریت کرد.

۱۱- دادن هدیه‌های کوچک به‌صورت هفتگی نیز می‌تواند انگیزه دانش‌آموز نسبت به حضور در مدرسه را افزایش دهد. ۱۲- سعی کنید به‌صورت روزانه تجربیات خوش و خاطرات خوب خود را درون مدرسه برای دانش‌آموز شرح دهید. از ایجاد رعب و وحشت در دانش‌آموز با هدف از بین بردن اختلال «مدرسه‌گریزی» جلوگیری کنید.

۱۳- به ساعت خواب و تغذیه دانش‌آموز توجه لازم را داشته باشید. خواب ناکافی و تغذیه ناسالم می‌تواند ضمن تحریک اختلال اضطراب در دانش‌آموز، سبب پیدایش زمینه‌های پرخطرگری و لجاجتی بزرگ شود. ۱۴- رفع اختلال اضطراب در دانش‌آموزان کلاس اولی، نیازمند زمان و آگاهی‌است متفاوت و متغیر است. بنابراین والدین می‌توانند با در نظر گرفتن توصیه‌های عمومی روانشناسی، نسخه‌های فردی و اختصاصی دانش‌آموز خود را در شرایطی که دامنه اختلال در آنها محدود نشود، پیگیری کنند. برای دریافت نسخه‌های تخصصی و اختصاصی نیز بهتر است از روانشناسان حوزه کودک کمک بگیرند. تعامل مستقیم با کادر آموزشی مدرسه دانش‌آموز نیز می‌تواند راهگشا باشد.

از همان اوان کودکی به جابه‌جایی وسایل سنگین و اجسام سخت، علاقه

داشتم. آنقدر که

اطرافیان را حسایی

غافلگیر می‌کردم. از

حدود ۷سالگی نیز،

«دویدن» شد همه

تفریح که اغلب

اوقات به آن مشغول

بودم.

پدر و عموهایم

باستانی‌کار بودند و

گاهی هم به کشتی

می‌پرداختند. در

محله، آنها را پهلوان

یا معتمد خطاب

می‌کردند. من نیز

از کودکی با محافل

ورزشی‌شان که

گره‌ای با مناسبات

اجتماعی و مذهبی

داشت، آشنا شدم.

کباهه‌کشی، لنگ

انداختن و صاحب

زنگ شدن را

می‌دانستم چیست

و برای هم سن و

سال‌هایم توضیح

می‌دادم.

نمایندگان و

مشاوران گینس بعد

از بررسی سوانیق

ورزشی و توانایی

قدرتی من، پیشنهاد

شکستن رکورد

بانوی استرالیایی

در جابه‌جایی تریلی

بیش از ۲اُتنی

را به من دادند.

پیشنهاد را خیلی زود

پذیرفتم؛ نه از روی

هیجان یا نمایش

قدرت!

یک دقیقه‌گذشت تا

تریلی در حدفاصل

مشخص شده،

جابه‌جا شد؛ یک

دقیقه‌ای که پایان

آن با فریاد شادی و

تشویق تماشاگران

همراه بود و من

آن لحظه، در

خود، کودکی‌هایم

را می‌دیدم که

می‌دویدم تا گویی

به جایی، مقصدی

و یا هدفی برسم.

داستان رکوردهایم

هنوز تمام نشده و

می‌خواهم آنها را با

رکوردهای عجیب و

بزرگ مانند کشیدن

هواپیما و کشتی

ادامه دهم.