



دانشگاه؛ محور مطالبه‌گری در جامعه

ممنوعیت فیلمبرداری و عکاسی، نبود ضرورت برای معرفی خود از قوانین خانه‌گفت‌وگو در دانشگاه است

۱۰



مهار غول‌های فناوری در اروپا

به‌زودی قرار است قوانین جدیدی که برای مهار سلطه شرکت‌های بزرگ فناوری طراحی شده‌اند، در اتحادیه اروپا اجرایی شوند

۱۱



گوش خراش

مثل وانت‌های ضایعاتی

جلوگیری از فعالیت وانت‌های خریدار ضایعات، جزو یکی از اصلی‌ترین درخواست‌های شهروندان است

۱۲

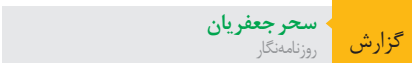
جامعه



عکس همسرانی خلد خورشیدی

ورز دادن استخوان با درآمد‌های میلیونی

«ماساژ» و «ماساژ درمانی» از دیرباز سیری تکاملی را گذرانده و حالا ابعاد مدرن به‌خود گرفته است



از وقتی پای دلاکان به گرمابه و خزینه باز شد تا با مشت و مال دادن، خستگی از تن و جان افراد درُ کنند، کمتر کسی تصور می‌کرد، روزی همین مشت و مال و استخوان ورز دادن (!)، به پیشه و شغلی مدرن و پرطرفدار تبدیل شود؛ پیشه و شغلی که این روزها با درآمدهای میلیونی و جایگاهی بین‌المللی، ریشه در تاریخ اجتماعی و پزشکی بسیاری از تمدن‌ها و ملل باستان دارد. این روزها خدمات ماساژ و ماساژدرمانی چیزی فراتر از ریختن آب داغ با کاسه مسی (دولچه) به ترن کیسه و سفیداب خوره‌ده افراد یا سنگ‌پا، صابون و لنگ‌های خیس است. حالا، «مشت و مالچی»ها را «ماساژور» می‌نامند و خدماتشان را سلامت‌محور می‌دانند.

نگاهی کوتاه به تاریخ ماساژ

همین ابتدای گزارش، تکلیف‌نمان را با معنای دقیق واژه ماساژ، روشن کنیم که اصلا ماساژ به چه معناست و از کدام زبان و فرهنگ به مجموعه لغات جهانی راه یافته است؛ در واقع ریشه واژه ماساژ از دیرباز و از منابع مختلف بین‌المللی مشتق شده‌است؛ به‌عنوان مثال ریشه لاتین آن «ماسا»، ریشه یونانی‌اش «ماسئین» یا «ماسو» به‌معنای لمس کردن، دست زدن، فشار دادن است. ریشه عربی آن نیز «مسح» خوانده می‌شود که برداشت کلی از همه این موارد را می‌توان «مالش» و «مس» عضلات و ماهیچه‌های بدن دانست. ماساژ، فعلی باستانی است که با کاوش‌های تاریخی به آثاری از آن در بین انسان‌های نخستین، یونان، مصر، هند، ایران و چین می‌رسیم. ماساژ کلاسیک ابتدا کاربردی درمانی داشت و اغلب، طبیبان آن را به آسیب‌دیدگان از جنگ و نبردها (سربازان) و نیز مصدومان ورزشی (المپیک و گلاب‌تانورها) توصیه می‌کردند؛ درمانی آرامش‌بخش که مهارت و چیره‌دستی پزشک را می‌طلبد. کمی بعد اما، این دست‌ورزی روی بافت‌های مختلف بدن، کاربردی لوکس و سلطنتی پیدا کرد تا خستگی از تن پادشاهان و خاندان‌شان بیرون کشد؛ طوری که در هر کاخ و قصری، اتاقی مخصوص برای این کار، تعبیه و آراسته می‌شد تا ماساژدهندگان در آن به خوش‌خدمتی بپردازند. در همین دوره بود که استفاده از انواع گیاه، روغن، سنگ، عطر و موسیقی حین ماساژهای شاهانه و درباری رواج یافت؛ تا اینکه تاریخ به حدود قرن ۱۸ میلادی رسید و فردی از کشور سوئد با تفکیک انواع ماساژ، ماساژ درمانی به سبک سوئدی را به تأیید حرفه پزشکی رساند. کمی بعد هم نخستین دانشگاه تخصصی ماساژ در استکهلم (پایتخت سوئد) تأسیس شد. از سویی با شسرور کار فیزیوتراپی در پزشکی، ماساژدرمانی وارد در مرحله جدیدی شد و بیش از پیش مورد توجه پزشکان و عموم جوامع در جهان قرار گرفت. از اواخر قرن ۱۹ میلادی، ماساژ به‌عنوان سومین دسته از اشکال متعدد «طب تکمیلی» چنان رواج یافت که امروز شاهد راه‌اندازی مراکز مختلف خدمات‌دهی آن در کشورهای جمله‌ایران و کلاتشهر هایش هستیم.

در مراکز و آموزشگاه‌های خدمات ماساژ چه خبر است؟

زندگی‌های پر فشار و استرس‌زا در عصر جدید و نیز متداول شدن شیوه‌های نوین درمانی، یکی از مهم‌ترین

دلایل گسترش کمی و کیفی مراکز خدمات ماساژ

در تهران است؛ بهانه‌ای که ما را نیز راهی تعدادی از همین مراکز کرد تا از ابعاد مختلف کار کرد آنها مطلع شویم. فراوانی این مراکز که اغلب معماری، دکوراسیون و رنگ‌بندی شیک و لوکسی دارند در مناطق شمالی پایتخت بیشتر است. به محض ورود به یکی از مراکز معروف و سابقه خدمات ماساژ، با استقبال گرم و گیوا مواجه می‌شویم. بعد از پذیرایی مختصر، مدیر داخلی مرکز، این چنین به سؤال‌اتمان پاسخ می‌دهد: «خوشحالم امروز را به‌خودتان و ما اختصاص دادید. با یک ماساژ ریلکسی ۳۰ دقیقه‌ای شروع می‌کنیم که با توجه به خدماتی که حین آن سفارش می‌دهید از ۳۰۰ هزار تومان تا ۷۰۰ هزار تومان است. ماساژ زیبایی صورت را هم بعد از آن ارائه می‌دهیم که قیمت‌هایش در منوا ۳۰۰ هزار تومان تا یک میلیون تومان (شیاتسو، سینوس، گواشا، طب فشاری و لفاوی) است. پیشنهاد می‌کنم از ماساژ لاغری مجموعه ما با قیمت ۶۰۰ هزار تومان هم استفاده کنید. البته اگر بچنج این نوع ماساژ را انتخاب کنید با در نظر گرفتن تخفیف شگفتانه آن، فقط باید ۵ میلیون تومان پرداخت کنید؛ناگفته‌نماند که همه این مراحل با پذیرایی متناسب با ماساژ درخواستی همراه است. ساختمان مجاور مجموعه، سالن زیبایی است که خالی از لطف نیست اگر سری هم به آنجا بزنید.»

مرکز بعدی، جایی در خیابانی پرتردد در منطقه یک است؛ با حیاطی وسیع و سرسبز. یکی از ویژگی‌های مهم و برجسای مانده از دوران شیوع کرونا این مرکز، خدمات‌دهی در منزل است. یکی از مدیران مرکز در این‌باره می‌گوید: «کرونا که شایع شد به‌دلیل اعمال قرنطینه‌های خانگی، بسیاری از مشتریان ثابت ما به‌همه با رعایت همه پروتکل‌های بهداشتی و ایمنی، توانستیم آن را تا به امروز به‌خوبی اجرا کنیم. درست است که هزینه‌ها به این صورت افزایش می‌یابد، اما آسایش و راحتی مشتری نیز به‌مراتب در این شیوه از خدمات‌دهی بیش‌تر است. نکته مهم این نوع از ارائه خدمات، اعتماد و امنیت است؛ اعتماد و امنیتی که سال‌های قبل، توسط برخی از مراکز نامعتبر و غیرواقعی ماساژ از بین رفته بود و حتی مواردی منجر به وقوع جرم داشتیم که باعث شده بود مشتریان تصور نامناسبی از خدمات ماساژ داشته باشند.» او در ادامه از لیست قیمت خدمات ماساژ و ماساژدرمانی در منزل می‌گوید: «به‌طور تقریبی، خدمات ماساژهای غیر پزشکی در منزل از ۸۰۰ هزار تومان تا یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است که البته احتمال افزایش

هشدار در باره ماسورهای غیر متخصص و نامطمئن

اتحادیه گرمابه‌داران و سونا و ماساژ تهران، جایی است که با بررسی مدارک مورد نیاز، مجوز فعالیت مراکز خدمات ماساژ را صادر می‌کند. «سیدمهدی سجادی» رئیس اتحادیه گرمابه‌داران و سونا و ماساژ تهران با تأکید بر خواص درمانی سبک‌های گوناگون ماساژ، توضیح می‌دهد: «تعداد مراکز خدمات‌دهی ماساژ تهران در حال افزایش است و عمده این تعداد به‌ترتیب در مناطق شمالی، غربی و شرقی و اندکی هم در مناطق جنوبی تهران واقع شده‌اند. این مراکز با توجه به دارا بودن استانداردهای علمی، پزشکی و صنفی، مورد تأیید اتحادیه هستند و نظارت همه‌جانبه نیز بر فعالیت آنها به‌صورت مستمر صورت می‌گیرد، ولی ماسورهایی که بدون مجوز و به‌صورت شخصی اقدام به فعالیت می‌کنند یا در برخی سالن‌های زیبایی خدمات ماساژ ارائه می‌دهند، مورد تأیید هیچ نهاد دولتی نیستند و ما در مورد پیامدهای ناگوار فعالیت آنها به شهروندان هشدار می‌دهیم.» سجادی همچنین می‌افزاید: «در خدمات ماساژ به کیفیت ماساژ و ابزار آن بستگی دارد که هم‌اکنون برای یک‌ساعت ماساژ پیوسته حدود ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار تومان در یافت می‌شود.»



اتحادیه گرمابه‌داران و سونا و ماساژ تهران، جایی است که با بررسی مدارک مورد نیاز، مجوز فعالیت مراکز خدمات ماساژ را صادر می‌کند.

همین الان هم وارد بازار این کسب‌وکار شوید با توجه به استعداد و پشتکار،تان، ماهانه از ۱۰ میلیون تا ۵۰ میلیون تومان درآمد کسب می‌کنید.»

همه تجهیزات و اکسسوری‌های ماساژ

قدم دوم برای ورود به حرفه خدمات ماساژ و ابزار آن، سالن‌های زیبایی هم یا به میدان کسب درآمد از طریق ارائه خدمات ماساژ گذاشتند و تبلیغاتشان را روی ماساژهای زیبایی متمرکز کردند. «الهام» سال گذشته چند مرتبه‌ای از خدمات ماساژ زیبایی در یکی از سالن‌های زیبایی مناطق مرکزی شهر استفاده کرده بود که رضایت چندانی از آن نداشت. او از این تجربه ناموفق خود می‌گوید: «یکی از دوستان سالنی را معرفی کرد که قیمت خدمات ماساژ زیبایی در آن، خیلی کمتر از مراکز تخصصی ماساژ بود. من هم چند مرتبه‌ای رفتم و از خدمات آنها استفاده کردم. کمی بعد متوجه شدم‌م فرد ماسور (ماساژ دهنده) دوره‌های آموزشی لازم را سپری نکرده و فقط یکسری حرکات غیر تخصصی و غیر پزشکی زیبایی را روی صورت من اجرا می‌کند که بیشتر باعث افزایش چین و چروک پوست صورت من شد. از فضای نامناسب و غیر بهداشتی آنجا هم که دیگر برایتان نویسم!»

آموزشگاه‌های متعددی در تهران فعالیت دارند که دوره‌های آموزشی ماساژ و ماساژ درمانی را در سطوح مختلف برگزار می‌کنند. با یکی از شناخته‌شده‌ترین این آموزشگاه‌ها تماس می‌گیریم و از هزینه‌های آموزشی آن می‌پرسیم. صدایی از آن سویی خط ارتباطی پاسخ می‌دهد: «صرفاً تا صد ماساژ تخصصی (غیر پزشکی) را در مدت یک ماه با هزینه ۴ میلیون تومان ویژه بانوان ۵ میلیون تومان ویژه آقایان آموزش می‌دهیم. مدرک معتبر که مورد تأیید سازمان فنی و حرفه‌ای کشور نیز هست در پایان این دوره، تقدیم‌تان می‌کنیم.

شاید به‌نظر‌تان هزینه‌های آموزشی ما نسبت به سایر آموزشگاه‌ها بیشتر باشد اما دلیل مهم آن، اعطای مدرک معتبر بین‌المللی است که با آن می‌توانید با خیال راحت در داخل و خارج از ایران، درآمد‌های خوب کسب کنید.

نکته جالب توجه دیگر اینکه اگر معدل در یافتی شما در دروس تئوری و عملی این دوره‌ها از عدد مورد نظر ما فراتر باشد، از امتیاز معرفی به هتل‌های لاکچری یا مراکز خدمات ماساژ، با هدف ایجاد فرصت اشتغال‌زایی برخوردار می‌شوید. در ضمن رزومه آموزشی و مهارتی استادان آموزشگاه ما را می‌توانید با دیگر آموزشگاه‌ها مقایسه کنید و از سطح آموزش‌ها در مؤسسه ما، مطمئن شوید.» سؤال آخر ما کوتاه پاسخ می‌دهد: «بازار کار ماساژ در حال رشد است؛ آنقدر که حتی دلاک‌های قدیم هم می‌توانند در آن به سودآوری مالی برسند. شما اگر ماساژهای پر طرفدار، کدامند؟

گذشتگان، از ماساژ کلاسیک بیشتر به‌عنوان شیوه‌ای برای درمان امراض، اختلالات ناشناخته عضلانی و سمز‌دایی بهره می‌برند که به‌تدریج با شناخت کامل این تکنیک طبیی، به انواع و اقسام مختلف تقسیم‌بندی شد.

در برخی از منابع پزشکی مرتبط با ماساژدرمانی معاصر آمده که هم‌اکنون، بیش از ۸۰ نوع ماساژ طراحی شده است.

مهم‌ترین و پرکاربردترین آنها به طریقی است که در زیر باهم می‌خوانیم. از ماساژ پایه آغاز می‌کنیم. مشت و مالی مقدماتی و کم‌فشار که بیشتر خاصیت تجدید قوا و انرژی دارد. ماساژ خشک؛ مانور انگشتان دست روی عضلات بدن ماساژگیرنده‌ها آن هم بدون استفاده از روغن و ابزار است. ماساژ طبی یا پزشکی؛ ویژه درمان تکمیلی برخی بیمارهای استخوانی یا عضلانی مانند یا، دست، کمر و همچنین بیماری‌های قلبی و گوارشی است.

ماساژ ورزشی؛ مناسب ورزشکاران حرفه‌ای یا در معرض آسیب (پهلو مملکرد) است که معمولاً این نوع ماساژ در باشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی نیز به‌عنوان خدمات ثانویه یا تکمیلی ارائه می‌شود. ماساژ سوئدی؛ گزینه مناسبی برای افراد دارای گره‌های عضلانی، منطرب و متقاضی ریلکسیشن است. ماساژ تایلندی؛ با هدف کاهش درد موضعی و استرس انجام می‌شود. ماساژ بارداری؛ از قبل از بارداری تا بعد از بارداری انجام می‌پذیرد تا ضمن کاهش در‌های عضلانی به افزایش قدرت بدنی کمک کند. ماساژ زیبایی؛ همان‌طور که از نامش پیداست هم بر طرفدار است و هم پر هزینه که گاه با توجه به غیر تخصصی اجرا شدن یا نامناسب بودن محیطه، آثار منفی به همراه دارد. ماساژهای سنگ داغ، آروماتراپی، شن و نمک، ماهی، شیاتسو و شمع نیز از دیگر انواع ماساژهای متداول هستند.

خلاصه گزارش

ریشه واژه ماساژ

از منابع مختلف

بین‌المللی مشتق

شده است؛ به‌عنوان

مثال ریشه لاتین

آن «ماسا» ، ریشه

یونانی‌اش «ماسئین»

یا «ماسو» به‌معنای

لمس کردن، دست

زدن و فشار دادن

است. ریشه عربی آن

نیز «مسح» خوانده

می‌شود که برداشت

کلی از همه این موارد

را می‌توان «مالش»

و «لمس» عضلات

و ماهیچه‌های بدن

دانست.



یادداشت

سعید عالمی

روانشناس و روان‌درمانگر

بازی‌هایی برای تربیت کودک

بازی، راهی است برای ارتباط برقرار کردن کودک با جهان و محیط پیرامونش و در پرورش هوش و توانایی‌های فردی او نقش اساسی دارد.

نوع و شیوه بازی کودکان در دوره‌های سنی مختلف متفاوت است.

نوزاد از ابتدای زندگی برای لذت‌جویی از طریق حواس غریزی خود به بازی می‌پردازد. این بازی‌ها «حسی حرکتی» نامیده می‌شوند؛ مانند تقلید صدا یا مکیدن انگشت شست.

با رشد کودک و دگرگونی‌های جسمی و هوشی، بازی کودکان به نوع «تمرینی» تغییر شکل می‌یابد که در آن کودک از تکرار یک رفتار و کسب نتیجه آن لذت می‌برد.

بازی‌هایی که کودکان در سنین ۴-۳سالگی شهرت دارند که بر مبنای تخیل و تجسم کودک طراحی می‌شود؛ به‌عنوان مثال کودک جعبه‌ای را خودرو تصور می‌کند و با آن به بازی می‌پردازد. از آنجا که در بازی‌های نمادین ارتباط نزدیکی بین تخیل و خلاقیت کودک برقرار می‌شود، از نظر تربیتی ارزش زیادی دارند.

بازی‌های مبتنی بر رقابت با دیگران، بخش دیگری از بازی‌های کودکان بزرگ‌تر است که بازی‌های «با قاعده» نامیده می‌شوند و در آموزش قواعد و شناخت واقعیت و منطق و اخلاق کودکان مؤثر است. عروسک‌بازی، ماشین‌بازی یا بازی با اسب چوبی از جمله این بازی‌ها هستند.

نقش بازی در شخصیت کودکان

اگر به نوع بازی‌های کودکان توجه کنیم، نوع و گوناگونی را در آنها می‌بینیم. برخی از آنها، بازی‌هایی هستند که در جریان آن کودک به تمرین روابط و نقش‌های اجتماعی می‌پردازد؛ مثل مهمان بازی.

در این بازی‌ها کودک آنچه به‌عنوان الگو پیرامون خود می‌بیند، در بازی‌های خود انجام می‌دهد. الگوهای کودک در این نوع بازی‌ها اغلب والدین یا نزدیکان و یا افرادی هستند که برای کودک اهمیت دارند. در برخی از بازی‌ها کودک به تمرین حرفه و مشاغل مختلف می‌پردازد؛ مانند بازی‌هایی که نقش دکتر و مریض، پلیس، راننده و… را بر عهده می‌گیرد. برخی دیگر از بازی‌های خیالی هستند و تحت تأثیر قدرت تخیل کودک شکل می‌گیرند. این تنوع بازی‌ها ممکن است تحت تأثیر تماشای برخی فیلم‌ها و کارتون‌ها، رنگ و بوئی خاصی پیدا کنند. بازی‌های دیگر از نوع بازی‌های فکری می‌باشند.

این نوع بازی‌ها با رشد شناختی و فکری کودک رشد هستند. بازی‌های دیگر جنبه تمرین جسمانی و ورزشی دارند. کودک به‌دلیل انرژی سرشار خود با جست و خیز ساده یا بازی‌های جسمانی پیچیده‌تر سرگرم می‌شود.

هدایتگر بازی فرزندتان باشید

بعضی از والدین در هدایت بازی فرزندشان، رفتاری نامناسب دارند؛ مثلاً عده‌ای به بازی کودکان بی توجه‌اند و فکر می‌کنند کودکان خودشان می‌دانند که کدام بازی بهتر است؛ فرزندان آنها هر وقت، با هر چه و هر کس بخواهند بازی می‌کنند. عده دیگری از والدین توجه بیش از حد به بازی کودکان خود نشان می‌دهند و با دخالت و لسلوزی‌های اضافی آنها را محدود می‌کنند. این روش برخورد باعث می‌شود کودک بافتن حسی کنجکاو کودک‌ان تحریک نشود و در اعتماد به نفس آنها تأثیر بگذارد. گروه سوم هم والدینی هستند که کودک خود را در دریایی از اسباب‌بازی‌ها گوناگون و بیشتر تجملی غرق کرده و فکر می‌کنند بازی کودکان مشکلات بازی خلاصه می‌شود، غافل از اینکه اسباب بازی گران‌قیمت، ذوق و شوق کودکان را برای بازی‌های خلاق و سازنده از بین می‌برد و از طرف دیگر، به‌دلیل قیمت بالای آن، بیشتر در دکور منزل گذاشته می‌شود تا وسیله‌ای باشد در اختیار کودکان.

بازی‌درمانی راهی برای پرورش استعدادها بازی درمانی یکی از روش‌های مؤثر در درمان مشکلات رفتاری و روانی کودکان است و در خلال بازی می‌توان به بسیاری از ویژگی‌ها، مسائل و دغدغه‌های کودک پی برد. هر چند نوع بازی‌ها در گروه‌های سنی مختلف متفاوت است، اما نوع شرکت کودک در بازی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بازی‌درمانگر در واقع از بازی برای ایجاد ارتباط با کودک استفاده می‌کند و تلاش می‌کند به تخلیه هیجانی او و حل و فصل مشکلات او در زندگی عادی‌اش بپردازد. معمولاً بازی‌درمانی در کلینیک‌های مشاوره و درمانی که مجهز به اتاق بازی کودکان هستند، انجام می‌شود. در این اتاق فضا و اسباب‌بازی‌های مناسب برای قرار داده می‌شوند، اما بازی درمانی را در هر مکانی که مه‌جز به وسایل مورد نیاز برای بازی باشد و رفتار کودک محدود نشود، می‌توان انجام داد. این روش درمانی ممکن است گاهی در مهد‌کودک‌ها و مدارس هم انجام شود.

فراوانی مراکز خدمات ماساژ که اغلب معماری، دکوراسیون و رنگ‌بندی شیک و لوکس دارند در مناطق شمالی پایتخت است. به محض ورود به یکی از مراکز معروف و با سابقه خدمات ماساژ شهر، با استقبال گرم و گیوا مواجه می‌شویم.

بعد از پذیرایی مختصر، مدیر داخلی مرکز با حوصله پاسخ سؤال‌اتمان را می‌دهد.