

# تربیت سیاسی نوجوانان و جوانان

## جنبه‌های تربیت سیاسی

در تربیت سیاسی نوجوانان و جوانان باید به جنبه‌های زیر توجه داشت:

### رشد بیداری و حساسیت سیاسی در نوجوانان و جوانان:

ضرورت تربیت سیاسی در جامعه، اصلی انکارناپذیر است و باید در تمامی سطوح سنی و مراحل رشد به نحو جدی به آن پرداخت. اما به دلایل متعدد این امر در مورد نوجوانان و جوانان اهمیت بسزایی دارد که در سخنان رهبر معظم انقلاب اسلامی ایران در جمع دانشجویان، به مسأله رشد و بیداری جوانان اشارات زیبا و سازنده‌ای به چشم می‌خورد. از جمله دلایل ضرورت تربیت سیاسی جوانان عبارت است از:<sup>۱</sup>

۱- بر جمعیت‌ترین بخش هر جامعه را (بویژه در کشور ما که از یک جمعیت جوان برخوردار است) قشر نوجوان و جوان تشکیل می‌دهد و طبعاً به لحاظ کمیّت، نقش مؤثری در انجام امور جامعه دارد.

۲- به تعبیر قرآن کریم جوانان از قدرت و توانایی ویژه‌ای برخوردارند و باید از این تحرک آنها در

علیرضا نخعی

دهکده ۵:

توسعه روابط اجتماعی و ارتباطات بین‌المللی و انقلاب ارتباطات که جهان را به صورت دهکده کوچکی در آورده است، لزوم آشنایی نسل‌های نو را با مسائل کلان اجتماعی و مسائل بین‌المللی ایجاب می‌کند. آن چیزی که باعث دوام بقا و اداره جوامع می‌شود و امور مختلف اجتماعی را سر و سامان می‌دهد چیزی جز سیاست و مملکت‌داری نیست. در جوامعی که از استقلال و آزادی واقعی برخوردارند، اداره و حفظ موجودیت اجتماع و کشور به دست یک فرد و با یک سازمان مشخص صورت نمی‌گیرد، بلکه آحاد مردم جامعه در اداره امور کشور و مشخص کردن جهت حرکت جامعه سهیم و صاحب رأی و اراده‌اند.



گروه قرار داده‌اند.

بنا بر موارد یاد شده شایسته است که نظام تعلیم و تربیت رسمی و غیررسمی جامعه، رسانه‌های ارتباط جمعی، مطبوعات و ... بینش سیاسی لازم را از طریق افزایش اطلاعات سیاسی، تشریح و تبیین وضع سیاسی فعلی جهان به شیوه‌ای عملی و ملموس و از همه مهمتر ایجاد مصونیت لازم در نوجوانان برای مواجهه با تهاجم سیاسی و فرهنگی موجود، به وجود آورند. برای تحقق این منظور نیز ضروری است که به پرورش روحیه اعتماد و اطمینان به نفس در نوجوانان پرداخت. همچنین لازم است نظام سیاسی حاکم حُسن نیت و توجه و اهتمام خود را به آنها عملاً نشان دهد. به عقاید و آرای آنها احترام گذارد و از دیدگاههای مفیدشان در اداره بخشهای مختلف جامعه استفاده کند. اصلاح و بهبود هرچه بیشتر رابطه نظام سیاسی حاکم که در کشور ما همان نظام سیاسی اسلام است، با قشر نوجوان و جوان فوق‌العاده حائز اهمیت است و این امر در گرو

سازندگی جامعه سود جست.

۳ - به دلیل کم‌تجربگی و زودباوری نوجوانان و جوانان، قدرتهای استکباری جهان و دستگاههای امپریالیستی حساب ویژه‌ای برای آنها باز کرده، به طرق مختلف سعی در همسو کردن آنها با اهداف شیطانی خود دارند.

۴ - به دلیل وضع روحی خاصی که نوجوانان و جوانان از آن برخوردارند و نیز تمایل ایشان به مشارکت در گروه‌های همسال و سرسپردگی به الگوهای گروه، امکان تشکل و سازمان دهی در آنان بسیار است.

۵ - نوجوانان و جوانان در تشکیل حکومت و حفظ و نگهداری آن و همچنین متزلزل کردن آن نقش مهم و اساسی برعهده دارند. تجارب تاریخ سیاسی جهان نشان می‌دهد که بار اصلی قیامها، انقلابات و تحولات سیاسی بر دوش این گروه بوده و رهبران نهضتها کانون توجه و محور برنامه‌ریزی خود را بر این

رسول اکرم (ص) روایت کرده‌اند که: "اسلام دین سهل و خالی از مشقت است. با مدارا در آن قدم بردارید و عبادت خدا را بر بندگان خدا تحمیل ننمایید و همانند سواری نباشید که مرکب خود را خسته و فرسوده می‌کند و در نتیجه نه راه سفر پیموده و نه مرکبش سالم مانده است."<sup>۴</sup>

توجه به روایات ارزنده فوق تکلیف ما را در برخورد با جوانان بیش از پیش روشن می‌کند. اصولاً قوانین الهی بر پایه رفق و مدارا و پرهیز از تدروی و افراط و تفریط پایه‌ریزی شده و این برای ما درس زندگی است که همواره میانه‌رو و متعادل باشیم. البته این امر به معنی مسامحه و سهل‌انگاری نیست و به هیچ وجه نمی‌تواند توجیه‌کننده نقصان و کوتاهی ما در تقید به احکام الهی باشد، لیکن بحث بر سر این است که ما در مقام شناخت و شناساندن قوانین الهی به نوجوانان و جوانانمان نباید دچار سرسختی و افراط شویم. البته وظیفه ما در شناساندن حدود به نوجوانانمان خلاصه نمی‌شود، بلکه در راستای نظام تربیتی اسلام باید پاره‌ای از امور اجتماعی را با مشارکت مستقیم آنها به حدود و قوانین منطقی و عادلانه‌ای محدود کنیم. تمرین قانونگذاری برای نوجوانان هرچند در سطح بسیار محدود و مختصر، شیوه خوبی برای توجه و پی‌بردن آنها به اهمیت قوانین و حدود شرعی و اجتماعی خواهد بود. آنها نیازمندند که با سلاح منطق و استدلال به ارزیابی قوانین موجود عالم بپردازند و قوانین ناعادلانه را از عادلانه بازشناسند. بسیاری از قوانین دنیای امروز بر پایه زور و قلدری بنا شده، هیچ بنای عقلانی و منطقی ندارند. باید این فرصت را برای جوانان مهیا ساخت که به ارزیابی این‌گونه قوانین بپردازند و آنها را با حدود اسلامی مقایسه کنند و خود به استنتاج و استدلال بپردازند. البته باید راهنمایی لازم را ارائه کرد و در بن‌بستها با آنان به مشاوره پرداخت و اشکالات آنها را در صورت لزوم مرتفع نمود. بدین ترتیب نوجوانان ما عملاً به یک تحلیل جامع از وضع حدود و قوانین جهان نائل شده، بخش مهمی از تربیت سیاسی آنان تحقق خواهد یافت.

حزمت نهادن و شخصیت دادن به نوجوانان و برآوردن حوایج و نیازهای آنان می‌باشد.

## آشنا کردن نوجوانان و جوانان با قوانین و حدود:

یکی از ضرورت‌های تربیت سیاسی ارائه اطلاعات لازم به نوجوانان است. هر اجتماعی برای دوام و قوام خویش قوانین و حدود مخصوصی دارد که البته در جامعه ما قوانین و حدود حیاتبخش اسلام حاکم است. بنابراین ضرورت وجود حدود و فلسفه وجودی قوانین اسلامی را باید به روشنی برای جوانان آشکار سازیم و این اصل را برایشان تبیین کنیم که سعادت و خیر و صلاح فرد و جامعه در گرو رعایت حقوق و قواعد و قوانین اجتماعی است. البته قوانین نیز باید تجلی عدالت و خیر و نیکی باشند. نوجوانان وقتی ببینند که قانون، حقوق را به تناسب استحقاق و شایستگی افراد جامعه تقسیم می‌کند، تحت هر شرایطی احترام به حقوق و حریم افراد را محترم می‌شمرد و برای هریک از شهروندان شخصیت ویژه‌ای قائل است؛ براساس مقتضیات روحی و روانی‌اش به آن دل می‌دهد و سر بر آستانش می‌ساید. خوشبختانه حدود روح بخش اسلام از تمامی این ویژگی‌های نیکو برخوردار است، چرا که تدوین شده اراده پروردگار است و خداوند بیش از هرکس بر نفسانیات و نیازها و استعدادهای درونی افراد بشر آگاه است. لیکن نکته اینجاست که ما با استفاده از شیوه‌های مناسب آموزش و پرورش، باید نوجوانانمان را از سرچشمه لایزال حدود الهی سیراب کنیم. اما متأسفانه در مقام تبیین و اجرا، بسیاری از حدود مقدس الهی آن‌طور که شایسته است به نوجوانان شناسانده نمی‌شود، آثار و نتایج ارزشمند آن به آنها یادآوری نمی‌گردد و نکات اساسی آن برایشان شکافته نمی‌شود و خلاصه برخی از افراط و تفریطها، آنان را به بیراهه می‌کشاند، که این امر با روح اسلام سازگار نیست. در این مورد امام باقر(ع) از رسول اکرم روایت کرده‌اند که فرمودند: **إِنَّ هَذَا الدِّينَ مَتِينٌ فَأَلْعَلُوا فِيهِ بِرَفِيقٍ ۲** - اسلام دین قوی و محکم خداوند است، راه مستقیم آن را با مدارا بیامیید و تدروی نکنید. و در جایی دیگر امام از قول

## آشنایی با گروهها و تشکلات سیاسی

از منابع وحی و الهام هستند در قالب فوق نمی‌گنجد و پاره‌ای از آنها را می‌توان از ارزش نسبی برخوردار دانست. هدف ما در این بحث این است که نوجوانان و جوانان ما امکان یابند تا در مقابل گروهها و تشکیلاتی که با آن مواجه می‌شوند (اعم از مذهبی و غیر مذهبی)، موضعی عاقلانه و منطقی اتخاذ نمایند. لذا ضرورت دارد که با برگزاری جلسات بحث و مناظره خاص نوجوانان و جوانان و همچنین از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی به معرفی تشکیلات سیاسی بپردازیم و زمینه آشنایی هرچه بیشتر آنان را با این گروهها فراهم آوریم. برخی از تشکیلاتی که با انگیزه الهی و به قصد اصلاح امور جامعه شکل یافته و از هرگونه غرض و مرض و فردگرایی و سوء نیت برحذر هستند، برای مشارکت و پذیرش نوجوانان مناسب می‌باشند و اتفاقاً به دلیل نیازهای خاص دوره جوانی، چنین امری برای رشد قابلیت‌های اجتماعی جوانان ضرورت نیز دارد، که در این خصوص بحث مستقلی ارائه می‌کنیم. اما نتیجه این بخش اینکه در سلسله مهارت‌های سلوک اجتماعی به عنوان یکی از ضرورت‌های تربیت اجتماعی و نیز به این دلیل که فرد نمی‌تواند مستقل از گروه زندگی کند، لازم است هرچه بیشتر با گروهها، فلسفه وجودی آنها، انگیزه و عملکرد گرداندگان و اعضایشان آشنا شده،

رشد تکنولوژی، گسترش روابط اجتماعی، افزایش نیازهای متنوع انسان امروز، بویژه نیازهای روحی و روانی و بسیاری از پدیده‌های نوظهور دیگر که در صحنه بین‌المللی ظاهر شده است، انسانها را به فکر رهایی یافتن از بحرانهای ناشی از حاکمیت ماشین و سیطره آن و همچنین برآوردن حوایج ناشی از آن انداخته و کورکورانه یا آگاهانه به دنبال روزنه‌ای هستند. اما از آنجا که هیچ انسانی به تنهایی قادر نیست در این صحنه از خود تحرکی نشان دهد، مرامها و مسلک‌های مختلفی به وجود آمدند تا انسان‌هایی را گردآورد خود جمع کنند و با انبوه بیشتری از اجتماع انسانی به ناکجا آبادی که خود نیز بخوبی از ماهیت آن آگاهی ندارند، سفر کنند. انگیزه‌های معتقدان به این مرامها نیز غالباً مادی و در محدوده خور و خواب و یا پوچ و خالی از هرگونه معرفت انسانی است. هریک از این گروهها برای رسیدن به مطامع خود، سعی در کسب منابع قدرت از طریق تشکیل یک نظام حکومتی دارند و با فعالیت‌های سیاسی مختلف درصدد تسخیر قلوب انسانها، افزایش نفوذ خود و طبعاً گردآوری مدارک بیشتری برای رسیدن به هدف خویش هستند. البته گردهمایی‌هایی که رنگ و بوی دینی دارند و برگرفته



شهوت سلطه، شهوت شکم، شهوت عناد و دشمنی، شهوت ظلم و ستم و بسیاری از شهوت‌های شومی که مقام عالی انسان را به اسفل‌السالفین تنزل داده است. قرآن کریم می‌فرماید: **لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ثُمَّ زَدْنَاهُ أُنْفُلًا سَافِلِينَ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ** ۷ - ما آدمی را در بهترین سیرت آفریدیم، سپس (به دلیل شهوترانی و افسارگسیختگی‌اش) او را به پست‌ترین منازل سقوط برگردانیم، مگر آنهایی که دارای ایمان و عمل صالح بودند. این گروه از پادشاهای بی‌منت خداوند برخوردارند. آری بلای آدمی این است که مفهوم آزادی را نمی‌داند و اسیر شهوات و هوسرانی خویش است. آزادی یعنی سازندگی، تلاش، پویایی و تحرک، رشد و تعالی، پرواز کردن روح و نه پست شدن و در مرحله حیوانی فروافتادن و اسیر و در بند خواهش‌های بی‌ارزش نفس‌اماره شدن. این مفهوم ظریف و دقیق آزادی را باید به جوانان خود بنماییم و تصویر واقعی انسان آزاد را برای او مجسم نماییم، همان‌گونه که امام صادق (ع) چهره انسان آزاد را بسیار زیبا ترسیم فرمودند: "آزاد مرد در همه حالات آزاد است. اگر به مصیبتی دچار شود صبر می‌کند، اگر گرفتار هجوم بلا گردد، شکست نمی‌خورد. آزاد مرد اگر اسیر شود، ستم بیند، آسایش به سختی مبدل گردد، بازهم آزاد است،" این تصویر زیبا هدیه‌ای بسیار ارزنده به جوانان عزیز ماست. در دنیایی که سراسر رنج و آزمایش و پراز صحنه‌های پرفراز و نشیب است، نوجوان باید برخوردار از روحیه آزادمنشانه باشد و در نهایت صلابت و قدرت و با اتکال به نیروی لایزال الهی در برابر مصائب و اتفاقات خود را نبازد و دست و پایش را گم نکند. داستان زیبایی حضرت یوسف (ع) در قرآن کریم، نمونه بسیار جالب از زندگی نوجوانی آزاد و خدایی است. او به رغم اینکه به چاه افتاد، به بردگی گرفته شد، مورد تهمت و افترای وحشتناکی قرار گرفت، تاریکی زندان و وحشت حبس را تجربه کرد و با مصائب بسیاری مواجه شد، اما کوچکترین خللی به اراده او وارد نگردید؛ چراکه او آزاد بود و شخصیت او بر مبنای آزادگی شکل

مطالعه لازم را در این زمینه داشته باشد. همچنین نوجوانان ما باید به این نکته واقف گردند که انسان موجودی بسته و سرسپرده نیست. اگر در یک مجموعه اجتماعی فعالیت می‌کند، زمانی که احساس می‌کند احتمال انحراف و ابتدال آن مجموعه می‌رود، درصدد اصلاح برمی‌آید و در صورت عدم توفیق برای حفظ حرمت اسلام خود را کنار می‌کشد و چه بسا با آن مجموعه به مبارزه برمی‌خیزد.

### تبیین مفهوم آزادی و استقلال:

آزادی و استقلال دو مفهوم بسیار اساسی و مهم در پهنه جوامع و حیات سیاسی آنها به شمار می‌آیند، به نحوی که همه انسانها و مکاتب از زاویه دید و برداشت خود درصدد تحقق آنها هستند. شعار مهم سیاسی انقلاب بزرگ اسلامی ما نیز استقلال و آزادی بود که در حقیقت از متن اسلام برمی‌خیزد. به جهت اهمیت این دو مفهوم لازم است حد و مرز آنها را از نظر اسلام و سیره پیشوایان بزرگوارمان بررسی کنیم و با عرضه آن به جوانان این امکان را فراهم آوریم تا آنها با درایت و هوشیاری با وسوسه‌های شیاطین که سعی دارند با مخدوش کردن معنا و مفهوم و جایگاه این دو پدیده والا و مقدس در زندگی انسان، مایه انحراف و ابتدال پویاترین و پرتحرک‌ترین بخش جامعه ما را فراهم آورند، مقابله و مبارزه نمایند. ناگفته پیداست که وظیفه و رسالت دست اندرکاران امر تربیت نوجوانان اعم از پدران و مادران و مربیان و دستگاه‌های تبلیغی جامعه بسیار حساس و خطیر است. از نظر اسلام اساساً خلقت انسان بر مبنای حرّیت و آزادی بنا شده است. **مولا علی (ع) می‌فرماید: وَلَا تَكُنْ عَيْنَ غَيْرِكَ وَقَدْ خَبَلَكَ اللَّهُ حُرًّا** ۵۶ - بنده غیر خودت مباش، زیرا خداوند متعال تو را آزاد آفریده است. و اما مفهوم آزادی از نظر مولا علی (ع) این گونه است که فرمودند: **مَنْ تَوَكَّلَ الشَّهَوَاتِ كَان حُرًّا** - کسی که اسیر شهوات خویش نباشد، او به حقیقت آزاد است. چه زیباست کلام مولا در تبیین مفهوم آزادی. تمام بلاهایی که امروزه نصیب جامعه بشری شده، به خاطر شهوات و سستی و لاقیدی اوست. شهوت مال، شهوت مقام، شهوت جنسی،

## مشارکت در فعالیتهای سیاسی - اجتماعی

یکی از تمرینهای بسیار بجا برای آمادگی هرچه بیشتر نوجوانان برای ورود به زندگی سیاسی - اجتماعی آینده، مشارکت در فعالیتهای سالم سیاسی و



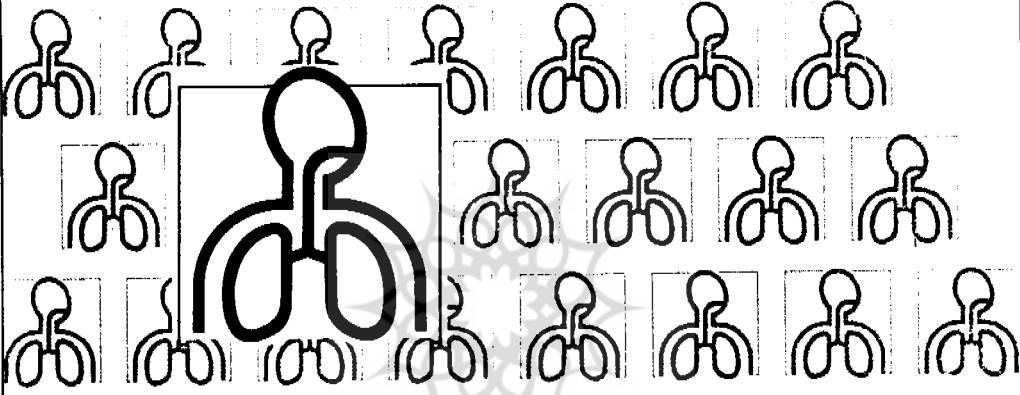
اجتماعی است. همان‌گونه که در گذشته چندین بار مؤکداً یادآوری شد نوجوان نیازمند به فعالیت گروهی است. ما از این طریق از جهتی به یک نیاز اساسی روانی او پاسخ گفته، باعث تکامل و تثبیت شخصیت او می‌شویم و از سوی دیگر مهارتهای او را در زمینه شناخت و تجزیه و تحلیل مسائل اجتماعی و سیاسی  
بقیه در صفحه ۶۶

گرفته بود. متأسفانه این مفهوم زیبا و عمیق از آزادی دستخوش تحریف و سوء استفاده شیاطین قرار گرفته و با بهره‌گیری از بیداری جنسی و شهوانی که در دوره بلوغ و نوجوانی اتفاق می‌افتد، دقیقاً مفهومی انحرافی (یعنی بی‌بند و باری جنسی و بی‌قید و شرط بودن) از آن استخراج و در جامعه جهانی مطرح شده و به دلیل فقدان تربیت صحیح انسانی و اسلامی سریعاً مورد توجه و پذیرش جوانان قرار گرفته است و همان‌گونه که می‌بینیم خطرها و عوارض آن گریبانگیر بسیاری از جوانان منحرف ما نیز شده است. تعبیر شیاطین عالم به ویژه جامعه غرب از آزادی، درحقیقت آزادی غرایز است، نه آزادی انسان. آیا انسان با آن همه شوکت و عزت و افتخار که به مقام خلیفه‌اللهی نائل آمده و "رسد آدمی به جایی که به جز خدا نبیند"، در غرایز حیوانی خلاصه می‌شود؟ پس چه فرقی است بین انسان و حیوان؟ این سؤالات در فرهنگ منحط غرب بی‌جواب می‌ماند و جوانان ما باید دقیقاً با زندگی حیوانی و منطق پوشالی آنها آشنا گردند. علی (ع) در خطر آزادی غرایز می‌فرماید: "عبدالشهوۃ اسیر لانیفک أَسْرُهُ". یعنی: "بنده شهوت اسیری است که هرگز آزادی نخواهد داشت." در دنیای سیاسی امروز مفهوم آزادی مانند بسیاری از مفاهیم مقدس دیگر چون حقوق بشر، نظم و امنیت جهانی، صلح و بسیاری دیگر مورد سوءاستفاده و فریبکاری قرار گرفته است. مولای متقیان در منشور تربیتی خویش چند صد سال قبل به ما خبر داده است که: "الْحُرِّيَّةُ مُؤَمَّرَةٌ مِنَ النَّفْلِ وَالْمَكْرَهُ" آزادی و آزادگی منزله از غش و فریبکاری است.

نتیجه این مبحث اینکه ما موظفیم جوانانمان را که مستعد پذیرش افکار مختلفند با استفاده از اصل پیشدستی، از نظر فکری و معنوی قبلاً تغذیه کنیم و مبدا دیگران در تربیت آنها از ما پیشی بگیرند. آنها باید با معنی و مفهوم اصطلاحات کلیدی در صحنه سیاسی آشنا شوند تا در برابر یک استقلال سیاسی بی‌اساس و دروغین خود را نوازند و به سیلاح فکری در مبارزه با انحرافات سیاسی نظیر آنچه در مورد مفهوم آزادی گذشت مجهز باشند.

# سرماخوردگی چیست؟

تغذیه و بهداشت خانواده



## راه انتقال

این بیماری عمدتاً از طریق ذرات پخش شده در هوا در اثر عطسه (ذرات حاصل از عطسه تا ۲ متر به اطراف پخش می‌شود) و سرفه و تماس با وسایل آلوده انجام می‌گیرد. در اثر آلوده شدن وسایل به ترشحات بینی شخص مبتلا، ویروس می‌تواند تا ۳ ساعت زنده بماند، و اگر شخص به وسایل آلوده دست بزنند و سپس دست آلوده را به چشم یا بینی خود بمالند، ممکن است باعث ابتلا به سرماخوردگی شود. بیماری در مراحل اولیه شدیداً مسری است. ویروس پس از ورود به بدن وارد محوطه

سرماخوردگی یا زکام از شایعترین بیماریهای دستگاه تنفس است. عامل بیماری ویروس مخصوصی است که تاکنون ۱۰۰ نوع مختلف آن شناخته شده است. این بیماری بیشتر در فصول سرد پاییز و زمستان مشاهده می‌شود و در بهار به سرعت از موارد بیماری کاسته می‌شود. هر فرد سالیانه ۶-۱ بار به سرماخوردگی مبتلا می‌شود. این بیماری در کودکان کمتر از ۵ سال بیشتر شایع است و با افزایش سن بتدریج میزان ابتلا کاهش می‌یابد. سرماخوردگی در عرض چند ساعت از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شود و باعث بروز بیماری در سایر افراد می‌گردد.

می‌کند. زندگی کردن در محوطه‌های سر بسته در فصل زمستان، آلودگی را تشدید می‌کند. ازدحام بیش از حد جمعیت، به انتشار سرفه و سرماخوردگی کمک می‌کند. عوامل دیگری که در ابتلا به سرماخوردگی اهمیت دارد عبارت است از: خستگی زیاد، سوء تغذیه و بیماریهای دیگر که قدرت مقاومت بدن را کاهش می‌دهد و زمینه را برای ابتلا به این بیماری آماده می‌کند. در مورد کودکان، تغذیه با شیر مادر، کودک را علیه عفونتها محافظت می‌کند. به طور متوسط نوزادانی که با شیشه تغذیه می‌شوند دو برابر کودکانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند دچار پنومونی (سینه پهلو) می‌گردند. مخصوصاً تغذیهٔ کودک فقط با شیر مادر در ۶ ماههٔ اول زندگی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

در هر سنی کودکی که خوب تغذیه شده است کمتر دچار بیماریهای جدی و یا مرگ ناشی از پنومونی می‌شود. و سرانجام واکسیناسیون کامل کودک قبل از پایان یک سالگی موجب ایمنی وی از اکثر عفونتهای حاد تنفسی مانند: سیاه‌سرفه، سل و سرخک می‌شود.

### عوارض بیماری

اکثر سرفه‌ها، سرماخوردگی‌ها، گلو درد و آب ریزش بینی به خودی خود پس از ۳-۴ روز بدون عارضه‌ای بهبود می‌یابند، ولی گاهی عفونت ویروسی به قسمتهای مختلف دستگاه تنفسی، بخصوص گوش انتشار می‌یابد و باعث عفونت گوش می‌شود، و یا اینکه عفونت میکروبی به دنبال عفونت ویروسی ایجاد می‌شود، مانند پنومونی. لذا والدین باید علائم

حلق و بینی شده، شروع به ازدیاد می‌کند. معمولاً ۲۴ ساعت پس از ورود میکروب به بدن علائم بیماری ظاهر می‌شود.

### نشانه‌های بیماری

علائم سرماخوردگی عبارت است از: احساس سرما، کوفتگی بدن، عطسه، احساس تحریک و گرفتگی بینی، سردرد، اشک ریزش و آب ریزش از بینی که ابتدا آبکی است و تدریجاً غلیظ می‌شود. همچنین مخاط بینی و گلو قرمز و متورم می‌گردد و قرمزی چشم و تب خفیف نیز وجود دارد. دورهٔ بیماری معمولاً ۵-۲ روز و گاهی ۲-۱ هفته است.

علائم بیماری در کودکان شدیدتر از افراد بزرگسال است. این بیماری در کودکان بین ۳ ماهگی تا ۳ سالگی معمولاً به صورت تب ناگهانی و بی‌قراری ظاهر می‌گردد و در طی چند ساعت علائمی چون آب ریزش از بینی و گرفتگی بینی در کودک مشاهده می‌شود. بعضی از شیرخواران دچار اسهال و استفراغ نیز می‌گردند. در کودکان بزرگتر تب کمتر است، ولی التهاب بینی و حلق بیشتر وجود دارد. در این سن دردهای عمومی بدن بیشتر مشاهده شده، آب ریزش از بینی شروع می‌شود و چنانچه عفونت به قسمتهای پایین سرایت نماید، سرفه نیز ظاهر می‌گردد.

### عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری

با توجه به اینکه شیوع بیماری در فصول سرد است، سرما بیشتر باعث انقباض دستگاه تنفس می‌شود و زمینهٔ ابتلا به بیماری را مساعد



نیست؛ مگر اینکه عفونت میکروبی اضافه شده باشد که در این صورت پزشک با توجه به علائم آن، آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند. پس باید از مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها بدون تجویز پزشک پرهیز کرد.

- همیشه تب علامت یک بیماری سخت نیست، لذا در سرماخوردگی برای تسکین درد و پایین آوردن تب می‌توانید از استامینوفن و سایر داروهای تب‌بر استفاده کنید.

- از غذاهای گرم استفاده کنید.

- از مایعات به میزان کافی مصرف کنید.

- برای تسکین درد و سوزش گلو، غرغره آب نمک گرم (یک چهارم قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب) را روزانه ۴-۳ بار انجام دهید.

- در صورت وجود گرفتگی بینی، از قطره سرم فیزیولوژیک (۳ تا ۴ بار در روز) استفاده کنید (در صورت عدم دسترسی، از محلولی که در بند فوق تهیه کرده‌اید استفاده کنید).

- در صورت بروز قرمزی یا زخم در اطراف سوراخ بینی، از کرم چرب‌کننده مانند وازلین استفاده کنید.

- هوای مرطوب، به تنفس راحت کمک می‌کند. بنابراین استنشاق بخارآبی که از ظرف آب داغ، ولی نه در حال جوشیدن متصاعد می‌شود، برای تنفس راحت مفید است.

### سرماخوردگی شیرخواران

اگر کودک شیرخوار شما دچار سرماخوردگی شود، رعایت نکات زیر ضروری است:

- سرماخوردگی در کودکان شیرخوار معمولاً باعث گرفتگی بینی و ایجاد اشکال در

عفونتهای جدی را تشخیص دهند و به پزشک مراجعه کنند. در این قسمت مواردی که به هنگام مشاهده آنها باید به پزشک مراجعه کرد، بیان می‌شود:

۱- اگر تب بیش از ۳۸ درجه سانتی‌گراد باشد یا بیش از ۳ روز باقی بماند.

۲- اگر کودک کمتر از ۳ ماه سن داشته باشد و دچار تب شود.

۳- اگر گلو شدیداً قرمز باشد، چرک روی لوزه‌ها دیده شود و بیمار دچار گلو درد شدید باشد.

۴- اگر کودک سریعتر از حد عادی تنفس کند (بیشتر از ۵۰ مرتبه در دقیقه)

۵- اگر حال عمومی بیمار پس از ۲ تا ۳ روز از شروع بیماری بدتر شود.

۶- اگر سرفه به مدت طولانی باقی بماند و مخصوصاً همراه با خلط و مشکل تنفسی باشد.

۷- اگر ترشح بینی چرکی شود (زرد مایل به سبز) و بیش از ۲۴ ساعت ادامه یابد.

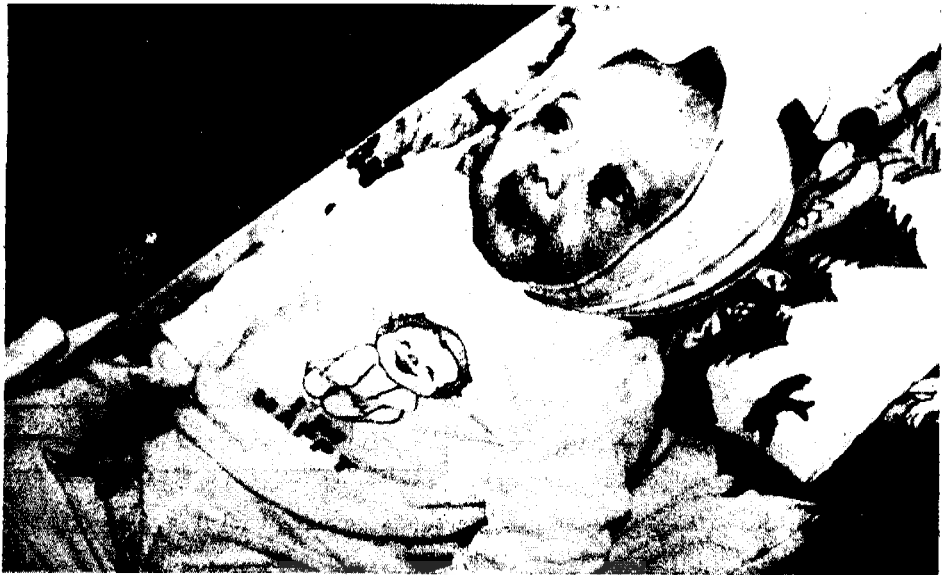
۸- اگر ترشح بینی چرکی و خون آلود شود.

۹- اگر سردرد شدید و یا احساس درد و سنگینی در سینوس‌ها وجود داشته باشد.

۱۰- اگر گوش درد و یا ترشح از گوش وجود داشته باشد.

### درمان

درمان اختصاصی برای سرماخوردگی وجود ندارد. بهترین درمان، استراحت در اوایل بیماری، به مدت ۱ تا ۲ روز است. با توجه به اینکه عامل اکثر سرماخوردگی‌ها ویروسها هستند و چون آنتی‌بیوتیک‌ها بر روی ویروسها تأثیری ندارند، بنابراین استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان سرماخوردگی مؤثر



غذای روزانه کودک اضافه شود تا وزن وی به میزان قبل از شروع بیماری برسد.

- نوزادان و کودکان کم سن و سال حرارت

بدن خود را به آسانی از دست می دهند، پس

لازم است آنان را پوشانید و گرم نگاه داشت، اما

نباید داغ شوند.

- قبل از تغذیه با شیرمادر و یا هنگام خواب،

بینی کودک باید تمیز شود. به نوزادان اجازه

دهیم که روی شکم بخوابند.

- هوای اتاق کودک باید سالم و پاک باشد.

بنابراین باید دو تا سه مرتبه در روز در و پنجره

اتاق را باز کنید تا هوای داخل اتاق تعویض

شود. البته کودک سرماخورده نباید در جریان

مستقیم باد قرار گیرد. یادآوری این نکته نیز

ضروری است که کودکانی که بیشتر در معرض

دود چراغ و دخانیات هستند، بیشتر دچار

پنومونی (سینه پهلو) می شوند.

- افراد سرماخورده و یا کسانی که سرفه

می کنند، باید از نزدیک شدن به نوزادان

شیرخوردن و خوابیدن آنها می شود، زیرا

کودکان تا ۶ ماهگی قادر به نفس کشیدن از راه

دهان نیستند. لذا برای درمان، چکاندن قطره

سرم فیزیولوژیک در بینی مؤثر است.

- غذا دادن به کودکی که با شیرمادر تغذیه

می شود و سرما خورده است، کار مشکلی است

و از آنجا که تغذیه در کنترل عفونت و رشد

کودک اهمیت دارد، پافشاری در تغذیه با

شیرمادر بسیار مهم است. بنابراین اگر کودک

قادر به مکیدن نیست، بهتر است شیر دوشیده

شده، با فنجان به کودک داده شود.

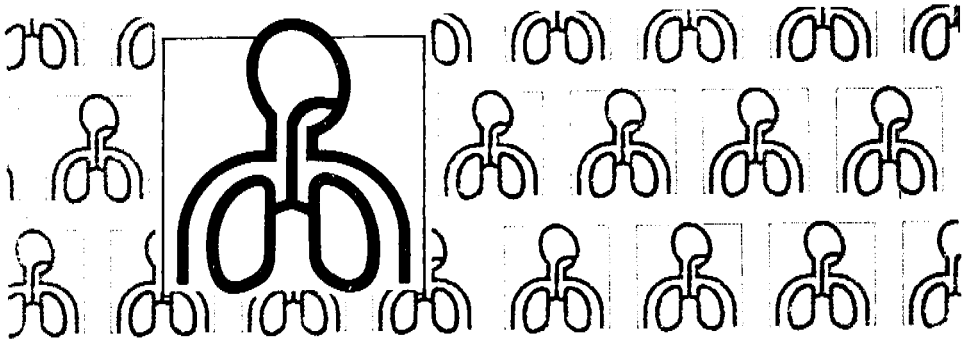
### چند توصیه در مورد مراقبت از کودکان سرماخورده

- تمام کودکان مبتلا به سرماخوردگی به

مایعات فراوانی نیاز دارند.

- اگر کودک در اثر بیماری وزن از دست داده

باشد، باید به مدت یک هفته، یک وعده به



خودداری کنند.

زیاد خسته نکنید.

- به مقدار کافی و متعادل غذا بخورید.  
استفاده از میوه و سبزیهای تازه مقاومت بدن را  
در مقابل بیماری افزایش می دهد.

- اشخاص ضعیف و سالخورده و مبتلایان به  
بیماریهای مزمن باید مراقبت بیشتری در تماس  
با دیگران داشته باشند.

و سخن پایانی اینکه با وجود تحقیقات زیاد،  
هنوز واکنشی برای سرماخوردگی معمولی پیدا  
نشده است.

#### منابع:

۱- دکتر سید محمد جعفریان تهرانی، "مسائل  
روزمرة پزشکی کودکان"، انتشارات اقبال،  
۱۳۷۱

۲- دکتر محسن وزیر نظامی و سایرین،  
"شناخت بیماریها و توصیه های پزشکی"،  
سرماخوردگی، گلودرد، لوزه ها، لوزه سوم، آینه  
کتاب، ۱۳۷۳

۳- سازمان جهانی بهداشت و ... "حقایق برای  
زندگی"، اداره کل تغذیه و بهداشت مدارس،  
۱۳۷۳

۴- "جزوه اپیدمیولوژی" دانشجویان سال  
چهارم پزشکی

#### پیشگیری

- برای جلوگیری از انتشار بیماری، هنگام  
سرفه و عطسه جلوی دهان و بینی را با دستمال  
پوشانید و این امر را به کودکان خود نیز آموزش  
دهید.

- در موقع آب ریزش از بینی از دستمال  
کاغذی استفاده کنید.

- در دست دادن و بوسیدن افرادی که دچار  
سرماخوردگی هستند احتیاط کنید.

- در دوران مسری بودن بیماری، بیشتر  
استراحت کنید و در اجتماعات (کلاس، محل  
کار و ...) حضور نیابید.

- از تماس اطفال با بیماران جلوگیری کنید.  
- از وسایلی که بیمار با آن تماس داشته است  
(مانند: حوله، لیوان، وسایل غذاخوری بیمار  
و...)، استفاده نکنید.

- هنگامی که بدن عرق دارد، بعد از استحمام  
و مخصوصاً در فصل زمستان خود را در معرض  
جریان هوا قرار ندهید.

- متناسب با هوا لباس پوشید و از اتاقهای  
زیادگرم اجتناب کنید.

- به مقدار کافی استراحت کنید و خود را



زینس، دکتر افروز



## مشاوران پیوند پاسخ می‌دهند

ندکرمهمم: برای این که مشاوران پیوند موفق بیشتری داشته باشند تا به سوالات شما در زمینه مشکلات تربیتی و آموزشی پاسخ بدهند، خواهشمند است مسائل مورد نظر خودتان را به صورت مختصر و در عین حال کاملاً " روشن بنویسید. زمانی که در مورد فرزندان مسأله‌ای را مطرح می‌کنید، حتماً " مشخصات کامل‌وی را شرح دهید .

ضمناً " لازم به یادآوری است که طرح مسائلی که از اهمیت بیشتری برخوردار بوده، عمومیت دارند، در اولویت خواهد بود. بدیهی است پاسخهای ارائه شده هرگز نمی‌تواند کامل و جامع باشد، لذا عنداللزوم باید در زمینه حل یک مسأله مطالعه و مشاوره بیشتری انجام شود .

سابقه‌ای از ضربه مغزی و بیماری شدید نیز ندارد. لطفاً ما را راهنمایی فرمایید و در صورت امکان زمانی را برای مشاوره حضوری اختصاص دهید.

خواهر محترم خانم شکیب:

شما هم سلام گرم دست‌اندرکاران پیوند را پذیرا باشید. از خداوند متعال برای شما و همه یاران نیکوی پیوند سلامت و توفیق روزافزون مسألت داریم. از اینکه برایمان نامه نوشتید سپاسگزاریم. در حال حاضر ملاقات و مشاوره حضوری مقدور نیست. ان شاءالله در فرصت مناسبی روزها و ساعاتی را برای مشاوره تلفنی و حضوری اعلام خواهیم کرد. اما در ارتباط با مسأله‌ای که مطرح نموده‌اید توجه شما و همسر محترمتان را به نکات زیر جلب می‌نماید.

آن طوری که از نوشته سرکار استنباط می‌شود، فرزند شما دچار اختلال در گویایی است. این اختلال کلامی از نوع لکنت زبان نیست، بلکه اساساً کودک با تأخیر در رشد زبان مواجه است.

به طور کلی انتظار می‌رود بچه‌ها در حدود ۱۲ ماهگی اولین کلمات را به زبان آورند و در حدود ۲۴ ماهگی ترکیبی از کلمات را به صورت جمله بیان کنند. البته ابتدا جملات بدون فعل و بعد از مدت کوتاهی جملات کوتاه، اما کاملی را به زبان می‌آورند.

فرزند شما که اینک ۴ سال سن دارد و قادر نیست کلمات و جملات مفهومی را بر زبان جاری کند، از نظر تحول کلامی و رشد گویایی با تأخیر قابل ملاحظه‌ای روبروست. برای سبب‌شناسی چنین تأخیر کلامی لازم است کودک مورد ارزیابی جامع حسی، حرکتی،

خانم ف. شکیب از کرج:

با تقدیم سلام خدمت مسؤولان محترم نشریه پیوند و تشکر فراوان از زحمات نویسندگان، تهیه‌کنندگان و ارسال‌کنندگان این مجله خوب خانواده‌ها.

خواهشمندم در ارتباط با مسأله بسیار مهمی که برای خانواده ما مطرح است ما را راهنمایی فرمایید. خیلی مایل و مشتاق بودیم که به طور حضوری برای مشاوره خدمت برسیم، اما گویا چنین توفیقی برای ما وجود ندارد. در هر حال مسأله‌ای که با آن مواجه هستیم از این قرار است:

من وهمسر هر دو کارمند هستیم. من دیپلمه و معلم مدرسه ابتدایی هستم و همسر هم دیپلمه فنی است و در یک مؤسسه دولتی مشغول کار است. ۱۴ سال قبل ازدواج کردیم و باهم نسبت فامیلی دور داریم. دارای سه فرزند هستیم: دو دختر ۱۲ و ۹ ساله و یک پسر ۴ ساله. هر دو دختر ما دانش‌آموزان نسبتاً موفقی هستند و هم مدرسه وهم ما از وضعیت تحصیلی و پیشرفت آنها رضایت داریم. آنها در کلاسهای اول راهنمایی و سوم دبستان مشغول تحصیل هستند.

اما مسأله‌ای که ما را خیلی نگران کرده است به پسرمان مربوط می‌شود. او با اینکه ۴ سال سن دارد هنوز نمی‌تواند کلمات و جملات مفهومی را به زبان بیاورد. تاکنون او را نزد چندین پزشک برده‌ایم و از مغز او عکس هم گرفته‌ایم. بعضی از آقایان پزشکان داروهای تقویتی تجویز کرده‌اند، ولی به رغم همه تلاشهایی که شده هنوز نگران وضع او هستیم.

ارزیابی دقیق قرار گرفته، ضمن مشاوره با متخصص مغز و اعصاب کودکان از برنامه‌های آموزشی ویژه بهره‌مند شوند.

**د) لالی عاطفی یا میوتیسم (MUTISME):**  
 بعضی از کودکان به خاطر مواجه شدن با ضربه‌های عاطفی در دوران اولیه رشد (ترسهای ناگهانی، وحشت زدگی، مشاهده یک واقعه غیر مترقبه، هیجان زدگی ناگهانی و شدید و...) برای مدت‌ها دچار ناتوانی در تکلم می‌شوند. این قبیل کودکان نیز می‌بایست به توسط روان‌شناسان و روان‌پزشکان مجرب تحت بررسی قرار گیرند. بدیهی است شما خواهر محترم و همسر ارجمندتان در این ارتباط می‌توانید. بیشترین اطلاعات را ارائه دهید و کمک مؤثری برای بررسی این احتمال باشید.

**ه) درخودفروماندگی یا اوتیسم (AUTISME):**  
 بعضی از کودکان به دلایل متعدد که بسیاری از آن هنوز ناشناخته است، ضمن آنکه نمی‌توانند ارتباط سالمی با اطرافیان داشته باشند، غالباً قادر به ادای کلمات مفهوم نیز نیستند. چنانچه کودک شما به راحتی با شما ارتباط برقرار نموده، مشکلی از این بابت ندارد، قطعاً چنین احتمالی نمی‌تواند در مورد ایشان مطرح باشد.

**و) عقب‌ماندگی ذهنی:** عقب‌ماندگی ذهنی در کودکان و نوجوانان با نشانه‌ها و علائم مشخصی همراه است. کودکانی که به عللی دچار عقب‌ماندگی ذهنی می‌شوند، بطور محسوسی در زمینه‌ها و ابعاد گوناگون رشد با تأخیر مواجه می‌شوند.

شناختی و روانی و عاطفی قرار گیرد. در هر حال در بررسی وضعیت کودک شما شایسته است ارزیابی‌های اولیه زیر انجام پذیرد.

**الف) ارزیابی دقیق شنوایی:** از آن جاکه شنیدن و خوب شنیدن مقدمه لازم سخن گفتن است، بهتر است میزان و چگونگی شنوایی کودک شما به توسط پزشک متخصص یا کارشناسان سنجش شنوایی مورد ارزیابی و سنجش قرار گیرد. بسیاری از بچه‌هایی که قادر نیستند خوب صحبت کنند سوابقی از نارسایی در دستگاه شنوایی دارند.

**ب) ارزیابی دقیق از دستگاه گویایی:** برای تکلم صحیح، بچه‌ها نیازمند به برخورداری از دستگاه گویایی سالم هستند. لازم است وضع دندانها، زبان، زبان کوچک، سقف دهان، لبها و حنجره کودک به توسط متخصص گوش و حلق و بینی مورد ارزیابی دوباره قرار گیرد.

**ج) آنزای (APHASIA):** آفازی یعنی اختلال در رفتار نمادین. سخن گفتن، به یک معنا رفتاری سمبولیک و قراردادی است. بعضی از کودکان به عللی دچار اختلال در رفتار سمبولیک شده، نمی‌توانند کلمات مناسب و مربوط را برای برقراری ارتباط با دیگران به زبان آورند. این کودکان می‌بایست تحت



# بهداشت روانی خانواده

\* به کودکان خود به اندازه کافی محبت کنید. طفلی که از دوران کودکی به قدر کافی از مهر پدر و مادر بهره برده و از چشمه گوارای محبت سیراب شده باشد، روحی شاد و روانی با نشاط خواهد داشت.

\* با محبت و عاطفه، خوبیها و بدیها و بایدها و نبایدها را به کودک خود آموزش دهید تا در آینده انسانی شرافتمند تحویل جامعه دهید.

\* میان فرزندان خود تبعیض قائل نشوید، چون با این کار کودکانی نامطمئن به خود و پرتوقع خواهید داشت.

\* ثبات و هماهنگی در تربیت فرزندان دورکن اساسی است.

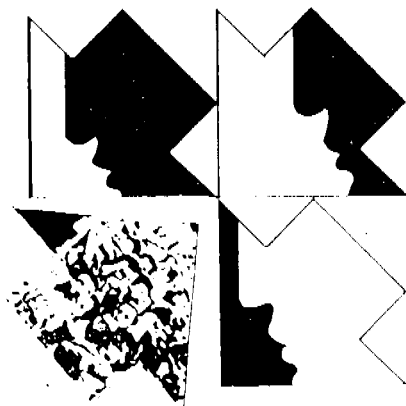
\* حسادت کودکان خود را در سنین بین ۱ تا ۵ سالگی که امری طبیعی است، بپذیرید.

\* برای راهنمایی یک نوجوان چیزی بیش از محبت کارساز نیست.

\* به سالمندان خانواده خود احترام بگذارید، چراکه پیامبران فرموده اند: نقش یک سالمند در خانواده همچون نقش پیامبر در امت است.

موفق باشید

نقل از نشریه کمیسیون بانوان استان اصفهان



تأخیر در رشد حرکتی، نشستن، ایستادن، راه رفتن، هماهنگی چشم و دست، رشد دندانها، خودیاری، غذا خوردن، رشدگویی و گفتن کلمات و جملات از جمله نشانه های عقب افتادگی ذهنی است.

اگر فرزند شما از نظر رشد حرکتی، یعنی ایستادن و راه رفتن و کنترل ادرار همانند بچه های عادی است و غیر از اختلال گویایی که مورد توجه است هیچ گونه تأخیری در رشد نداشته است، احتمال عقب ماندگی ذهنی در مورد فرزند شما نیز می تواند پس از انجام یک آزمون جامع هوشی منتفی باشد. اما چنانچه کودک شما به دلایلی در زمینه های مختلف رشد تأخیر جدی داشته است، ممکن است تأخیر وی در بیان کلمات مفهوم نیز از همین جهت باشد. بنابراین لازم است فرزند شما بطور جامع مورد ارزیابی قرار گیرد.

امیدوار است این اطلاعات برای شما و همه خوانندگان خوب پیوند مفید واقع گردد.

موفق و مؤید باشید



سراسر دوستی و الفت و بر مبنای احترام متقابل پایه‌ریزی کنیم. به خاطر یک لغزش کوچک بر آنها نیاشویم، سعی کنیم با تمام وجود درک کنند که دوستشان داریم، خواهان سعادت و سربلندی‌شان هستیم و پشتوانه‌ای امین و یابوری دلسوز برایشان می‌باشیم. در این صورت مطمئن باشید که نوجوانان و جوانان ما در نهایت صفا و دوری از هرگونه آرایش، روز بروز می‌شکفند و می‌بالند و با عزمی راسخ و گامهایی استوار مسیر رسیدن به تعالی و کمال را تا رسیدن به قلّه رفیع انسانیت می‌پیمایند.

### پاورقی‌ها:

- ۱- آیه ۱۱ از سوره مبارکه ۱۳
- ۲- جوان و لغزشهای سیاسی، دکتر علی قائمی
- ۳- اصول کافی، جلد ۲، صفحه ۸۶
- ۴- بحارالانوار ۱۵، قسمت ۲، صفحه ۱۷۲ (نقل از کتاب الحدیث)
- ۵- نهج البلاغه، صفحه ۴۵۰
- ۶- تحف العقول، صفحه ۸۹
- ۷- آیات شریفه ۴، ۵، ۶ از سوره مبارکه تین
- ۸- غرالحکم، صفحه ۴۹۹
- ۹- فهرست غرر، صفحه ۵۹
- ۱۰- نهج الفصاحه

### منابع:

- ۱- قرآن کریم
- ۲- نهج الفصاحه
- ۳- نهج البلاغه مرحوم فیض الاسلام
- ۴- کتاب الحدیث، جلد ۱، گردآورنده: مرتضی فرید، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی
- ۵- اسلام و تعلیم و تربیت، ابراهیم امینی، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان
- ۶- شناخت، هدایت و تربیت نوجوانان و جوانان، دکتر علی قائمی، انتشارات امیری
- ۷- جوان و لغزشهای سیاسی، دکتر علی قائمی، انتشارات ولی عصر

فراهم آورده، از طریق تعامل بین فردی جایگاه او را در میان اعضای گروه سیاسی باز می‌کنیم و نقش فعال و سازنده بسرای او ایجاد می‌کنیم و از همه مهمتر استعدادها و نهفته و ارزشمند او را در این زمینه به منصّه ظهور می‌رسانیم. و سرانجام توقع ما این است که گرداندگان امور اجتماعی و سیاسی فردای جامعه از بین همین جوانان به صحنه کارزار و عمل وارد شوند. ما ضمن اینکه فعلاً از نیروی آنها برای حل مشکلات مختلف در گوشه و کنار جامعه استفاده می‌کنیم، به آنها این امکان را بدهیم که شایستگی‌های خود را در این زمینه بیازمایند و عملاً برای زندگی فردا آماده گردند. اعتقاد ما این است که خداوند متعال نیز این گروه پاک بی غل و غش را حمایت و هدایت خواهد کرد، زیرا که: "یدالله مع الجماعة" و چه جماعتی نیکوتر از جمع صمیمی و دوست داشتی جوانان. هیچ کدام از ما برکات ناشی از هشت سال دفاع مقدس را که به یمن وجود جوانان و نوجوانان غیرتمند این مرز و بوم و تشکل آنها در اجتماعات چند صد هزار نفری و میلیونی از جانب خدای متعال نصیب این جامعه شد از یاد نمی‌بریم و تحقیقاً که وعده خداوند حق است. اجتماعات آگاهانه نوجوانان در تمامی امور اجتماعی و در برهه‌های حساس سیاسی و مقاطع گوناگون، حیاتبخش، پرثمر و مورد عنایت خداوند متعال و ائمه معصومین علیهم السلام است.

اگر از تهاجم فرهنگی می‌هراسیم و این مسأله به عنوان یک معضل بزرگ سیاسی جامعه ما مطرح است، به این دلیل است که به رغم تلاشهای مؤثری که تاکنون در این زمینه صورت گرفته، نوجوانان و جوانانمان را برای مقابله با این هجمه سازماندهی نکرده‌ایم، به آنها بهای لازم را نداده‌ایم و هنوز رابطه مان را با آنها اصلاح نکرده‌ایم. بیایم به فضل و یاری پروردگار و با الهام از رهنمودهای پیامبر گرامی اسلام و ائمه اطهار "سلام الله علیهم اجمعین" با جوانانمان آشتی کنیم، آنها را بشناسیم و بپذیریم، به قابلیت‌ها و تواناییهایشان باور داشته باشیم، برای آنها ارزش قائل شویم و به رسمیتشان بشناسیم، احترامشان کنیم و یک رابطه