

خانواده

رشد آموزش

وزارت آموزش و پرورش
معاونت پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مركز استشارات و توسعه‌ی آموزشی

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس | ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه
دوره اول | شماره ۵ | بهمن ۱۳۹۸ | ۶۴ صفحه | ۲۶۰۰۰ ریال

- آموزش زنده کردن مرده‌ها
- فکر زمستونت بود؟
- امضاء از رئیس جمهور
- زنگ انضباط



در دهان افعی لقمه نگذارید

پاسخ به یک پرسش مشاوره‌ای

من چهره‌ام را دوست ندارم

نوجوان‌ها و سودای زیبایی در گفت‌وگوی رشد خانواده با سه کارشناس

+

چگونه لچ مدرسه را در بیاوریم؟



الحمد لله على محمد وآل محمد

امام علی علیه السلام

ایمان هیچ بنده‌ای راستین نباشد مگر زمانی که اطمینان او به آنچه نزد خداست، بیشتر باشد از آنچه در دست خویش دارد.



فانما

رشد آموزش

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس • ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه

دوره اول • شماره پنجم • بهمن ۱۳۹۸



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

مدیرمسئول: مسعود فیاضی

سردبیر: دکتر محمد دولتخواه

جانشین سردبیر: محسن سیمائی

مشاور نشریه: ابراهیم اخوی

همکاران تحریریه: فاطمه عطایی،

مجتبی حاجیلو، فاطمه دولتی

ویراستار: معصومه شهیدی نسب

مدیرهنری: کوروش پارسا نژاد

طراح گرافیک: مجید بزم آرا

تصویرگر: مرتضی حیدرزاده

دبیرعکس: پرویز قراگوزلی

عکس جلد: محمد رضا عباسی

نشانی دفتر مجله: تهران، ایرانشهر شمالی،

پلاک ۲۶۶

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹

نمابر: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

سندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵

سندوق پستی امور مشترکین:

۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

پيامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

وبگاه: www.roshdmag.ir

چاپ و توزیع: شرکت افست

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه



● ماهنامه‌ای که در دست دارید در موضوع

خانواده تولید می‌شود. ● تحریریه ماهنامه

«رشد آموزش خانواده» با افتخار پذیرای

مقالات، یادداشت‌ها، داستان‌ها و مطالب

کاربردی مخاطبان جهت بررسی و انتشار

در مجله است. ● لطفاً با ارسال نظرات و

پیشنهادات خود ما را در تولید هرچه بهتر

این مجله یاری دهید. ● مجله در رد، قبول،

ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار

است و این مقالات بازگردانده نمی‌شوند.

فهرست

محبت
بخشنامه‌ای
نیست

امضاء از رئیس جمهور

روایت تهران

فقط یه کارتون دیگه

۴

۶

۸

۱۰



نرمش مقتدرانه

یادواره انقلاب در خانه شما

۱۲

۱۵

فکر زمستونت بود؟

بدون کنترل ولی قابل کنترل!

آموزش زنده کردن مرده‌ها

۱۶

۱۸

۲۰



همکاری در شکستن شاخ غول!

پنگ

نوجوان‌ها و سودای زیبایی

۲۸

۲۶

۲۲



آیا ما پدر و مادری خود خواهیم؟

جاده، دوطرفه است

کلاس برای زبان یا زبان برای کلاس؟

۳۰

۳۲

۳۴



حاصل جمع زندگی

ضرر کرده است؟ آیا فقط به طبیعت خسارت وارد شده یا خود ما هم ضرر کرده‌ایم؟ آیا این طبیعت، متقابلاً به ما آسیب نمی‌رساند؟ طبیعتی که ما خرابش کرده‌ایم، چطور می‌تواند برای ما خوب باشد و روی خوش و خوبش را به ما نشان بدهد؟

در ارتباط با خودمان نیز همین گونه است، گاهی بد می‌خواهیم، بد می‌خوریم، بد فکر می‌کنیم، بد تصمیم می‌گیریم. اینها نمونه بد زیستن و ارتباط بد با خویشتن است. در ارتباط با دیگران هم داستان همین است. می‌شود به دوستان و اطرافیان دروغ گفت، در حقشان خیانت کرد، آبرویشان را مفت فروخت، به آن‌ها کلک زد و یا با کلمات زشت شکنجه‌شان داد. حتی در ارتباط چهارم هم قصه از همین قرار است، اگر من به خدا بدبین باشم، به او اعتماد نکنم، در کارهایم به او توجه نکنم، خواسته‌هایم را اجابت نکنم، قول و قرارهایم با او را نادیده بگیرم یا...؛ این‌ها ارتباط بد با خدا نیست؟

اما مهم آن است که بدانیم این دو جور ارتباط (مثبت و منفی) برای ما حتماً دو جور پیام دارد. یک جا آسیب می‌زنیم و آسیب می‌بینیم؛ یعنی ارمغان ارتباط و حاصل جمع ارتباط، خسارت، فساد و بیماری است برای همه؛ یک جا هم سر جمع ارتباط، شادی، نشاط و سلامت است. عقل، وجدان و دین به ما می‌گویند برویم به سمت ارتباطی که حاصل جمعش سلامت و آسایش است. و این کلامی است که پیام آور رحمت و سلامت -که سلام خدا بر او باد- فرموده است: "هیچ زندگی ای گوارتر از سلامت نیست" اصل زندگی بدون ارتباط سلامت آفرین نه زندگی است و نه ارتباط... پس حاصل جمع زندگی سلامت است و زندگی به سلامت می‌آورد. پس بیاییم با آفریدن ارتباط سالم، این بالاترین نعمت دنیا یعنی "سلامت" را پاس داریم و به شکرانه آن برای همه کس و همه چیز خوب باشیم. سالم و سرفراز باشید.

راستی تا حالا فکر کرده‌ایم که زندگی به چه چیزش می‌آورد؟ یک روز دوستی از من پرسید: "چه کار می‌کنی؟" گفتم: "زندگی". گفت: "زندگی می‌کنی؟ یعنی چه کار می‌کنی؟" جوابش دادم: قدری باخودم هستم، برای خودم وقت می‌گذارم، برای دلم کار می‌کنم و خلاصه اینکه آدم خودم هستم. مقداری هم با دیگران زندگی می‌کنم، کارشان را راه می‌اندازم و گاهی گپ و گفت خودمانی و از همه مهم‌تر برای خانواده‌ام وقت می‌گذارم. بخشی را هم می‌گذارم برای تفریح و تفرج، مسافرت، دیدن طبیعت، یعنی با طبیعتی که در آن زندگی می‌کنم هم رابطه‌ای دارم. البته ناگفته نماند مقداری از وقتم را هم با خدایم سپری می‌کنم؛ عبادتی، راز و نیازی، به حدی که نشان دهم خدا هم در زندگی‌ام حضور دارد و به او نشان دهم که یاغی نیستم!

دوستم گفت: "راست گفתי، داری زندگی می‌کنی، واقعاً هم زندگی همین‌هاست. ولی من از حرف‌هایت یک چیز دیگر هم فهمیدم؛ گویا انسان با ارتباط زندگی می‌کند و با ارتباط زنده است". گفتم: بله، درست فهمیدی، زندگی یعنی ارتباط، و ارتباط، سر جمع زندگی است. البته ارتباط آخر زندگی نیست. مهم‌تر از ارتباط هم داریم. انسان با هر ارتباطی زندگی نمی‌کند و نمی‌تواند زندگی کند و نباید هم زندگی کند. آثار و پیامدهای ارتباط گاهی از خود ارتباط مهم‌تر است و ما بر اساس آن‌ها باید نقشه زندگی را ترسیم کنیم. دوستم مشتاق شد در این باره بیشتر توضیح بدهم، گفتم: ارتباط‌های چهارگانه‌ای که از آن سخن گفتم یعنی ارتباط با طبیعت، با خود، با دیگران و با خداوند، مهم آن است که ببینیم در چه نوع ارتباطی واقع شده‌ایم، مثبت یا منفی؟ مثلاً درباره طبیعت، می‌توانیم آن را بسازیم یا آلوده و تخریب کنیم؛ می‌توانیم شاخه سبزی از درختان اطرافمان را بشکنیم یا نهالی به ساحت زمین هدیه بدهیم. اگر ما به طبیعت خسارت وارد کرده باشیم باید از خود بپرسیم، چه چیزی خسارت دیده و چه کسی

لقمه‌های مامان پیچ

طولانی مثل عمر گل

سریع و خشن!

در دهان افعی لقمه نگذارید

۴۰

۴۲

۴۴

۴۶

چگونه لچ مدرسه را
دریابوریم؟



۳۸

سقوط رژیم درون

درسی که با علی علیه السلام

تمرین شد

انفجار هسته‌ای در آپارتمان

خانه خوبان

۵۶

۵۴

۵۲

۵۰

زنگ انضباط



۳۶

گرچه سری سفره شما

قشنگس؟

دیگه چه خبر؟

خانواده درجه یک

۵۸

۶۰

۶۴

فرم اشتراک

شب‌نشینی
خوش بگذره



اول مرتبه تربیت، تربیت بچه در دامن مادر است؛ برای این که علاقه بچه به مادر بیشتر از همه علایق هست و هیچ علاقه ای بالاتر از علاقه مادری و فرزندی نیست. بچه ها از مادر بهتر [مسائل] را اخذ می کنند. آن قدری که تحت تأثیر مادر هستند، تحت تأثیر پدر، معلم و استاد نیستند. از این جهت بچه های تان [را] در دامن تان تربیت اسلامی و تربیت انسانی بکنید تا وقتی این بچه را به دبستان تحویل می دهید، یک بچه صحیح [با] اخلاق خوب و آداب خوب تحویل بدهید.

* ۱۳۵۸/۳/۲۹



از هر چیزی که محیط خانواده را متشنج و دچار افسردگی و هیجان های بی مورد نماید، اجتناب کنید. هم زن و هم مرد بنا را بر سازش و همزیستی و همراهی بگذارند. آنچه در خانواده [از] خیرات وجود دارد، مال زن و شوهر است و در نهایت مال فرزندان است؛ مال یک طرف نیست. اگر خدای ناکرده در محیط خانواده بی محبتی و عدم اطمینان و صمیمت باشد، رنج مال هر دو طرف است.

* ۱۳۷۶/۹/۶

محبت بخشنامه ای نیست

محسن سیمائی

معمول است وقتی می خواهند درباره نوعی از کارهای غیرموفق و بی فایده در سازمان ها و گروه ها سخن بگویند، از عبارت «این کار، بخش نامه ای نیست» استفاده می کنند؛ یعنی این گونه نیست که بتوانید با یک حرکت آسان و دستور ساده، در مدت زمان کم، به هدف بزرگتان برسید؛ بلکه باید یک فرایندی را طی کنید، اقدامات مقدماتی ای را انجام دهید و پس از زمان مشخصی منتظر نتیجه مطلوب باشید. حالا تصور کنید برخی ها را که گمان می کنند کسب احترام، عزت و از جمله محبت مردم به سوی خود نیز می تواند دستوری و بخشنامه ای باشد. توی دنیای حقیقی و مجازی آدم های زیادی را می بینیم که کارهای عجیب و غریب انجام می دهند، البسه جورواجور را به تن خود می پوشانند، ادا درمی آورند و از جیبشان هزینه های سنگین می دهند تا سر آخر به اطرافیان و دنبال کنندگان شان این دستور و بخشنامه را ابلاغ کنند:

«من را محبوب خودت کن!»

حال آن که دریافت محبت واقعی مردم و محبوب شدن میان آن ها فرایندی است که نه با کارهای عجیب و غریب، بلکه با همت و تلاش و درستکاری به ارمغان می آید. امام سجاد علیه السلام سه گام مهم برای رسیدن به محبوبیت را پیش رویمان می گذارند.*

الف) منصف باشیم؛

انصاف در معاشرت با مردم، خصلت مهم افراد محبوب است. انصاف داشتن یعنی علاوه بر این که حق مردم را پایمال نمی کنیم، بدخواهشان نیز نیستیم و خیرخواهشان نیز هستیم. اگر دیگران ببینند که ما همیشه و در تمامی تعاملاتمان، حتی در مواردی که ظاهراً منصف بودن به ضرر خودمان یا اطرافیان نزدیکمان تمام می شود آن را زیر پا نمی گذاریم، با اشتیاق محبتشان را به طرفمان ارزانی می دارند. در مقابل، جای زخمی که از بی انصافی مان بر جان و دل دیگران بر جای می گذاریم، تا مدت ها باقی می ماند و به دشواری از بین خواهد رفت.

ب) هم دردی کنیم؛

خیلی وقت ها گوش ما در جامعه شنونده درد دل ها و چشممان تماشاگر رخساره های رنگ پریده است. طبیعتاً روی تلخ زندگی و مشکلات ریز و درشتش، دوستان و آشنایان ما را نیز در امان نخواهد گذاشت. هم دردی و هم دلی انسان هنگامی که دردها را می شنود و می بیند، او را به قلب مردم نزدیک تر کرده و محبتشان را به سوی خود جلب می کند. هم دردی یعنی حال ناخوش دیگران را درک کنیم، به آن اهمیت بدهیم و احیاناً برای برطرف ساختن آن تلاش داشته باشیم.

ج) همدم معنویات شویم

هیچ گامی به اندازه گامی به سوی خدا، کشش مردم به طرفمان و جلب محبت آنان را در پی نخواهد داشت. هر قدمی که به سوی خدا برمی داریم و هر مقداری که برای معنویات خودمان اهمیت قائل می شویم، محبوبیتمان نزد مردم را نیز افزایش داده ایم؛ چون سر آخر خداست که به انسان ها عزت و احترام می دهد و نزد مردمان محبوبشان می سازد.

* بحار الانوار، ج ۵، ص ۸۲.



نگاه خدا

زهرا حاجی زاده

باید بیاموزیم وقتی خسته‌ایم، استراحت کنیم و بعد از رفع کسالت با شهامت ادامه بدهیم. از پا درآمدن و به مشکلات بها دادن، یعنی تسلیم و نابودی. حتی اگر ولتاژ نوسانات اقتصادی و فرهنگی در حال خشکاندن جیب و اندیشه ما باشد، حتی اگر چرخ فلک زندگی سرگیجه گرفته و بی اختیار بالا و پایین می‌رود، نباید اسیر شد و دست روی دست گذاشت. گرچه کم‌توان اما باید در صحنه بمانیم، «حال خوب کن» یکدیگر باشیم و با هم بودن را به تنها ماندن ترجیح دهیم. باید به غصه‌ها بی‌محلی کنیم تا دامن‌گیرمان نشوند. زندگی کردن مثل دوچرخه‌سواری است. برای حفظ تعادل و عقب نماندن از گردونه زمان باید پیوسته و آهسته رکاب زده و در حرکت

باشیم. بله! گاهی چرخ زندگی مان پنچر می‌شود، دل‌مان از فشار غم و بی‌انگیزگی می‌گیرد و شارژ و جودمان مثل شارژ گوشی یک دفعه خالی می‌شود. می‌دانم هیچ‌کدام این‌ها حال خوبی نیست و همه‌شان مایه پریشان‌خاطری است؛ اما باید راهی پیدا کرد و برای گام‌های در تردید مانده، از خداوند عزم را آرزو کرد. اگر او ابیاتی را برای گریه کردن ترانه‌سرایی کرده، بی‌شک بسیاری را هم برای خندانن ما آوا داده است. فرصت‌ها تا ابد باقی نمی‌مانند. چه خوب که با یک حبه انگیزه از سفر زندگی لذت ببریم. آینده و فردایمان را با دست‌های خودمان به خوبی ترسیم کنیم، نگران نباشیم و به در و دیوار نزنیم. خداوند با تمام ضعف‌هایی که داریم، ما را دوست دارد، رهایمان نمی‌کند و نگاهش همواره در کمین ماست.

دختر بد نداریم؟!

حمیدرضا مهدوی ارفع

یکی از راهبردهای تربیتی بسیار مهم و مؤثر، معرفی الگوی خوب و بد برای تربیت شوندگان است. اگر در قرآن کریم، عالی‌ترین کتاب هدایت و تربیت دقت کنید:

مرد خوب معرفی شده است، مرد بد هم معرفی

شده است؛

مرد خوب مانند تمام انبیا، جناب خضر، مؤمن آل فرعون، لقمان حکیم، حبیب نجار و...
مرد بد هم مانند فرعون، نمرود، ابولهب، برعیصای عابد و...

برای زنان، زن بد معرفی شده است، زن خوب هم

معرفی شده است؛

زن خوب مانند آسیه همسر فرعون، مادر موسی، مادر مریم و...
زن بد هم مانند همسران نوح و لوط، دو تن از همسران پیامبر اکرم (سوره تحریم)، همسر ابولهب و...

پسر خوب معرفی شده است، پسر بد هم معرفی

شده است؛

پسر خوب مانند اسماعیل و یحیی.

پسر بد مانند پسر نوح.

اما نکته اصلی اینجاست که دختر خوب مانند

مریم و دختران شعیب (سوره قصص) معرفی

شده اما دختر بد معرفی نشده است.

سؤال: یعنی ما در طول تاریخ حتی

یک دختر بد هم نداشته‌ایم؟

قطعاً پاسخ منفی است!

پس چرا برای تربیت دختران،

هیچ الگوی منفی و بدی از جنس

خودشان معرفی نشده است؟

به ذهنم می‌رسد که به دلیل روح لطیف

دختران و ضرورت حفاظت از این لطافت، در

تربیت دختران فقط باید جنبه‌های مثبت و

ایجابی را مدنظر قرارداد و از ورود به مباحث

سلبی، حتی معرفی و مثال زدن شخصیت‌های

منفی خودداری کرد.





امضا از رئیس‌جمهور

○ نیلوفر زیران پور

محافظاها دور مرحمت را گرفته بودند و او فقط فریاد می‌زد و تقلا می‌کرد.

- من باید برم. من باید...

دست‌های قوی و درشت زیر بازوهایش را می‌گرفتند و عقب می‌راندنش اما او دوباره به هر جان‌کندنی بود از زیر دست و پاها، توی شلوغی و لابه‌لای جمعیت پیش می‌رفت. مرحمت حرفش فقط یک چیز بود: «من باید آقای رئیس‌جمهور را ببینم».

محافظاها که از این همه اصرار و جیغ کلافه شده بودند در چند متری ماشین دور پسرک سبزه و ریزی که از چشمانش شیطنت می‌بارید، حلقه زدند. خواستند دوباره او را دور کنند که صدایی بلند شد:

- اونجا چه خبره؟ آقا حرکت نمی‌کنند. می‌خوان بدونن چی شده.

محافظاها به ماشین که منتظر ایستاده بود تا رئیس‌جمهور را به جلسه برسانند نگاهی انداختند و گفتند: «به بچه روستاییه. گریه و زاری می‌کنه که باید رئیس‌جمهور رو ببینم. نمی‌دونیم چطور تا اینجا آمده».

مرحمت که موقعیت را مناسب دید گردن کشید و روی نوک پایستاد تا دیده شود و گفت: من این همه راه اومدم تو رو خدا بذارید پیام جلو.

رئیس‌محافظاها که صورت خیس از اشک مرحمت دلش را لرزاند بود جلو آمد و حلقه را شکست و دست مرحمت را گرفت.

- ببین پسر جون فقط چند دقیقه‌ها.

مرحمت که از ذوق دلش می‌خواست بالا و پایین بپرد، با دست اشک روی صورتش را پاک کرد و لبخندی نشست کنج لبش، تند تند سرش را تکان داد و شروع کرد به تشکر کردن، سوز سرد پاییزی به صورتش سیلی می‌زد و تن کم لباسش را می‌لرزاند اما او دلش گرم بود.

رئیس‌جمهور که چشمش به مرحمت افتاد لبخندی مهمان صورتش شد، این پسر را بی‌دلیل دوست داشت. مرحمت اما از شوق دیدن آقا بغض کرده بود و از این همه چشم که او را نگاه می‌کردند خجالت می‌کشید، می‌خواست سلام کند اما غریبی می‌کرد.



- سلام باباجان خوش آمدی.

صدای مهربان آقای خامنه‌ای نشست توی گوش مرحمت، سنگینی روی گلویش بیشتر شد و چند قدمی نزدیک‌تر رفت. چانه لرزانش را کنترل کرد و گفت: «آقا جان... سلام» و بعد قفل بزرگی به زبانش خورد، می‌ترسید حرف بزند و مردمی که دور تا دورش جمع بودند لهجه‌اش را مسخره کنند، آخر فارسی خوب بلد نبود. رئیس جمهور اما دست دراز کرد و انگشتان لاغر مرحمت را توی دست فشرد. رئیس محافظ‌ها سقلمه‌ای به پهلویش مرحمت زد و گفت: بگو دیگه. این هم آقای خامنه‌ای. حرفت را بزن و برو.

مرحمت سرش را پایین انداخت و خیره شد به گالش‌های خاک گرفته‌اش، از اردبیل یکه و تنها تا تهران آمده بود تا گله کند. آقا که سکوت مرحمت را دید به زبان آذری پرسید: اسمت چیه پسر؟

مرحمت در حالی که می‌خندید زد زیر گریه، هم لفظ پیدا کرده بود، دیگر هوای غریب تهران روی سینه‌اش سنگینی نمی‌کرد. ماجراهای روزهای گذشته جلوی چشمانش رژه می‌رفت، ماجرای آن روز که لباس رزم پوشیده بود و با همه خداحافظی کرده بود اما مسئول اعزام به رضایت‌نامه جعلی‌اش اشکال گرفت، یا آن روز که او

را از خط برگرداندند عقب چون فهمیده بودند شناسنامه‌اش را دست‌کاری کرده، آن بار آخر هم که دیگر کاری به شناسنامه و رضایت‌نامه نداشتند؛ گفتند: «کوچکی و ریز، برو و برنگرد».

نگاه مهربان رئیس‌جمهور مرحمت را به حرف آورد. اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: «آمدم یک خواهشی بکنم. آقا، تو را خدا بگویند و دستور بدهید دیگر توی روضه‌ها، محرم‌ها از حضرت قاسم چیزی

نخوانند». محافظ‌ها متعجب به هم نگاهی کردند و چند نفری از جمعیت زدند زیر خنده، مرحمت اما قرص و محکم به رئیس‌جمهور نگاه می‌کرد.

- چرا آخه پسر جان؟

مرحمت که قد چند سال بغض همراه آورده بود، زد زیر گریه. لایه لایه گریه، دماغش را بالا کشید و بریده بریده گفت:

«آقا جان! حضرت قاسم علیه السلام ۱۳ ساله بود که امام حسین علیه السلام به او اجازه داد برود در میدان و بجنگد، من هم ۱۳ ساله‌ام ولی فرمانده سپاه اردبیل اجازه نمی‌دهد به جبهه بروم. هر چه التماسش می‌کنم، می‌گوید ۱۳ ساله‌ها را نمی‌فرستیم؛ اگر رفتن ۱۳ ساله‌ها به جنگ بد است، پس این همه روضه حضرت قاسم علیه السلام را چرا می‌خوانند؟» حرف مرحمت که به اینجا رسید هق‌هقش بلند شد، دیگر نه خجالت می‌کشید، نه می‌ترسید، فقط می‌خواست سبک شود و دست پر برگردد، آقای خامنه‌ای که شانه‌های لرزان مرحمت را دید پرسید: «پسر! شما مگر درس و مدرسه نداری؟ درس خواندن هم خودش یک جور جهاد است».

مرحمت که با این حرف آقا آسمان تهران روی سرش خراب شده بود، بلندتر گریه کرد. تقلا کرد تا از میان محافظ‌ها بگذرد و برود شهرشان، رئیس‌جمهور هم ناامیدش کرده بود؛ اما هنوز چند قدم برداشته بود که صدای آقای خامنه‌ای بلند شد: «آقای محمدی یک زحمتی بکش با آقای ملکوتی امام‌جمعه تبریز تماس بگیر بگو فلانی گفت این آقا مرحمت رفیق ما است هر کاری دارد راه بیندازید و هر کجا هم خودش خواست ببریدش بعد هم یک ترتیبی بدهید برایش ماشین بگیرند تا برگردد اردبیل نتیجه را هم به من بگویند».

محمدی که همان رئیس‌محافظ‌ها بود متعجب به آقا نگاه کرد و به مرحمت که توی آغوش رئیس‌جمهور جا خوش کرده بود، پسری ۱۳ ساله که این بار از شوق گریه می‌کرد و محاسن آقا را می‌بوسید، پسری که به مأمور اعزام گفته بود «می‌روم و با حکم رئیس‌جمهور برمی‌گردم». مرحمتی که نامه‌ای تو دستش داشت، نامه‌ای که توی آن نوشته شده بود: «مرحمت عزیز می‌تواند بدون محدودیت به منطقه اعزام شود. امضا: سید علی خامنه‌ای، رئیس‌جمهور»، مرحمتی که می‌رفت تا وارد تیپ عاشورا شود.

* برگرفته از خاطرات

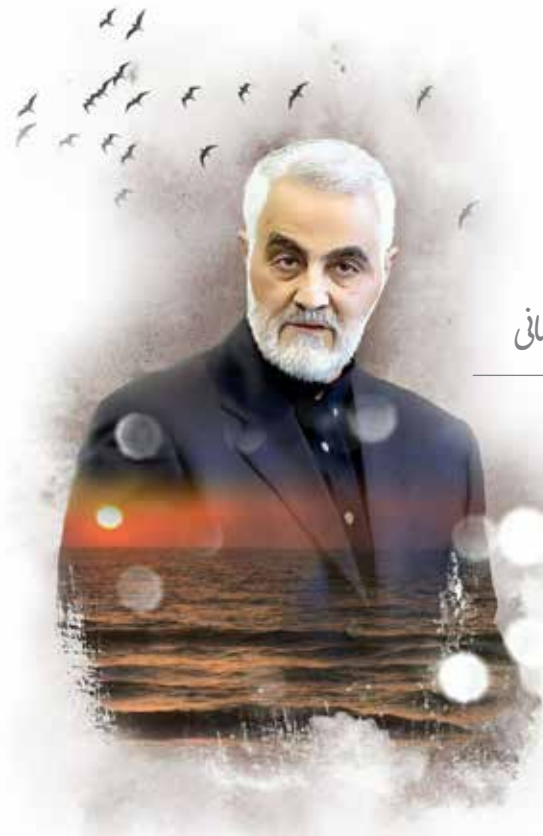
شهید مرحمت بالازاده

که در ۱۵ سالگی در عملیات بدر مهمان سفره حضرت قاسم شد.



”

مرحمت سرش را پایین انداخت و خیره شد به گالش‌های خاک گرفته‌اش، از اردبیل یکه و تنها تا تهران آمده بود تا گله کند. آقا که سکوت مرحمت را دید به زبان آذری پرسید: اسمت چیه پسر؟



بادعای شیخ‌زنان ای شکردهان مستیز
درپناه یک اسم است خاتم سلیمانی

خاتم سلیمانی

روایتی از روز تشییع پیکر حاج قاسم

○ مهدیه مظفری

است. حالا آفتاب هم خودش را به نماز حاج قاسم رسانده است.

امام ۹:۳۱

بالآخره مقتدا ایمان می‌آید. قامت می‌بنند. «انا لانعلم منهم الا خیراً و انت اعلم بهم منّا»؛ بهانه است که همه شانه‌ها تکان



بخورد و صداها بلند شود. «گریه کردن، نماز باطل شد» صدایی از پشت سر می‌آید. شاید نمی‌داند آنچه مبطل است، گریه بردنیاست در نماز واجب؛ مثل من که یادم رفته بود برای نماز میت، وضو واجب نیست و آدرس غلط دادم.

انتقام ۹:۳۷

پیشانی‌بندهای «یامنتقم» و پرچم‌های سرخ، نشانه خونخواهی است. «نه سازش،

برای پیدا کردنم. وقتی از او می‌خواهم بیاید داخل، باور نمی‌کند هنوز جای خالی باشد. بالآخره با اصرار می‌آید.

آخرین دیدار ۸:۰۰

حواسش به سرمای هوا نیست. اکثراً مشکی پوش و چادری‌اند. اول قرآن، بعد صدای حاج صادق آهنگران هم که خود نوستالوژی شهادت است، فضا را پر می‌کند؛ و حالا نوبت خطابه زینبی، زینب است. سلام می‌کند، تسلیت می‌گوید، تعریف می‌کند، دل‌داری می‌دهد، تهدید می‌کند، هیجان



می‌آفریند و تکبیر می‌گیرد و در انتها یاد می‌کند از همراه همیشگی پدر، آقای پورجعفری. نوبتی هم باشد، باید نماینده جبهه مقاومت صحبت کند. اسماعیل هنبیئه، نماینده مردم مقاوم فلسطین. بعد هم نوبت حاج میثم

وقتی یک ربع به هفت از خانه می‌زنیم بیرون، تقریباً مطمئنم راحت می‌رسیم داخل دانشگاه؛ اما موج خودروهایی که بزرگراه کردستان را با شتاب پایین می‌روند، یقین‌ها را به تردید تبدیل می‌کند. ذوالجنح* را حوالی فاطمی می‌گذارم. راه نیست. هرچند از ما بهترانی را می‌بینم که حاضر نیستند دو قدم راه را پیاده بیایند و پشت آدم‌ها می‌روند و راه باز می‌کنند. عکس‌ها، پوسترها و روزنامه‌هایی میان جمعیت توزیع می‌شود. چند جا هم صبحانه و جای صلواتی می‌دهند؛ خصوصی و دولتی.

با مادر راه می‌افتم سمت در خیابان قدس. یکی از معدود ورودی‌های خواهران که از همه درها، خلوت تر است. بسته است؛ برخلاف همیشه. راه کج می‌کنیم سمت در خیابان پورسینا. اولی مردانه و دومی دری یک لنگه که از سه طرف، با انبوه جمعیت خانم‌ها مواجه شده است. نه میله دارد، نه مسیر. با سختی و از مسیر خوب خالی آب، به دررسیده و وارد می‌شویم.

دانشکده پزشکی را دور می‌زنیم و پله‌های بلند را رد کرده و بعد از عبور از دانشکده فنی، به تقاطع مسجد دانشگاه می‌رسیم. برخلاف بیرون خلوت است. دوستی زنگ می‌زند



ذوالجناح ۱۳:۰۰

تصمیم می‌گیرم همه نیرویم را جمع کنم تا شاید به حاج قاسم برسم. گزارشگر رادیو می‌گوید پیکر شهید هنوز به خیابان استاد معین نرسیده است. یا در رکاب ذوالجناح، از فاطمی تا



یادگار می‌روم. هر طور شده در ترافیک خودم را می‌رسانم به آزادی. خودروی حامل شهدا دیده نمی‌شود؛ اما تریلی آذین بسته شده، چند متر جلوتر است؛ هر چند از آذین گل و برگ و چفیه، پلاک و سرپند، فقط داربست باقی مانده است و صدای بلند ماشین صوت - که در چند قدمی ام حرکت می‌کند - نشان می‌دهد فاصله کمی تا پیکر شهدا دارم.

آزادی ۱۶:۰۰

اینجا آزادی است، خودم را به وسط میدان می‌رسانم. در فشار و ازدحام جمعیت. حاج قاسم دور آزادی می‌گردد و این بار محمدعلی جناح، دست دراز می‌کند تا سردار مقاومت را به سلامت



از آزادی عبور دهد. از این پس، می‌توان همه سرزمین‌های مقاومت اسلامی را ملک او دانست؛ ملک سلیمانی. کسی که برای خودش جز سربازی اسلام و ولایت، شأنی قائل نبود.

* سنت است که وسایل به ظاهر بی‌جان، مسمی شوند. وقتی شب اول محرم، فرمانش را در دست گرفتم، نامش را ذوالجناح نهادم.

قطره ۱۰:۴۰

قطره وجودم را پیوند می‌زنم تا در سیل انتقام جاری شوم. سردار به انقلاب می‌رسد.



فشردگی جمعیت و قدم‌های مورچه‌ای، بین من و سردار فاصله می‌اندازد. در خیابان، چهره‌های متفاوتی دیده می‌شود. تنوع پوشش حکایت از اختلاف سلیقه دارد که فقط حاجی می‌توانست همه را یک جا جمع کند. برخی‌ها از فشار جمعیت به داخل پاساژها و مغازه‌ها پناه برده‌اند. گیر کرده‌ام. موج جمعیت مرا می‌برد تا تقاطع فرصت و کارگر. برگشت موجی از جمعیت، اجازه شناکردن خلاف جمعیت را نمی‌دهد.

جامانده ۱۱:۳۰

از سردار جا می‌مانم، مثل همیشه. اگر بروم، ذوالجناح می‌ماند و اگر نروم، محروم می‌شوم



از همراهی؛ و نماز که وقتش نزدیک است. راه کج می‌کنم سمت خودرو؛ مادر هم سر راه می‌رفت جای دیگری. سر راه مسجد امیرالمؤمنین مأمنی می‌شود برای گریستن. باز هم جا ماندم؛ مثل همیشه. نماز تمام می‌شود. پایم نمی‌رود سمت خانه. نمی‌خواهم آخرین ساعات حضور حاج قاسم در شهر را از دست بدهم. این آخرین دقایقی است که اینجاست. قرار نیست دیگر بازگردم.



نه تسلیم، انتقام انتقام» یک صدا، کوبنده و محکم فضا را پر می‌کند. «خونی که در رگ ماست، هدیه به رهبر ماست»، «ای پسر فاطمه، تسلیت، تسلیت» و درخواست مرگ و نابودی برای حکومت‌های استکبار عالم از جمله شعارهایی است که همه تکرار می‌کنند. سیل جمعیت به سمت خیابان انقلاب راه می‌افتد. این بار قرار است پشت سردار، در معیتش، از انقلاب به آزادی برسند. صدای حاج میثم مطیعی، نوای روزهای شهادت و مقاومت است. در خیابان شانزده آذر، جمعیت راتاب نمی‌آورد.

نگاه آخر ۱۹:۰۰



جمعیت بیش از تصور است. خیلی بیشتر از جماعتی که پای ثابت تجمعات، نمازهای جمعه، روز قدس و امثالهم... هستند. مشایعت‌کننده زیاد است. چهره‌هایی که شاید برای اولین بار است به چنین مراسمی می‌آیند. هنگامه خروج، مادر را گم می‌کنم. با دوستم، پایین می‌رویم. مسیرها به سمت خیابان انقلاب قفل شده است. آشنایی آدرس می‌دهد که چند قدم جلوتر دری باز است و مسیر میانبری به خیابان انقلاب وجود دارد. در اداره کل تربیت بدنی را باز کرده‌اند. می‌رسم چند قدم پشت کانتینر حامل پیکر حاج قاسم و اشک مجال نمی‌دهد، السلام علیک ایها شهید. به همین قدر راضی‌ام. نگاه از دور... آخرین نگاه....

فقط یه کارتتون دیگه!

○ دکتر مبین صالحی

📌 **از همه مهم‌تر:** از مالکیت کودک بر تبلت و گوشی هوشمند یا داشتن تلویزیون اختصاصی در اتاقش جداً بپرهیزید. تربیت یعنی این‌که والدین هر لحظه بدانند کودک کجاست و چه می‌کند. یعنی مراقبت دلسوزانه از کودک، بنابراین داشتن کنترل بر آنچه کنترل کودک را به دست می‌گیرد ضروری است. وقتی شما کودک را مالک این افزارها کنید، حرف شنوی اش را کم کرده‌اید. او به خودش حق می‌دهد از آنچه «مال خودش است» چگونه که خود می‌خواهد استفاده کند. جمله‌هایی مانند «برات می‌خرم به شرطی که ...» بیشتر شبیه یک لطفه است. بهتر است منتظر تنش‌ها و تعارض‌های بعدی سر

امروزه رقیب جدی والدین، و بهتر است گفته شود والد اول بسیاری از کودکان تبلت، تلویزیون و گوشی‌های هوشمند است. تصور کنید مادری را که از فرزندش می‌خواهد سر سفره حاضر شود. و کودک با صدای بلند اعلام می‌کند «این مرحله تموم شه میام!» در واقع تبلت به او اجازه نمی‌دهد از درخواست مادر پیروی کند. ظاهراً باید منتظر بود که حضرت والا چه زمانی کودک معصوم را رها می‌کند!

مدیریت این شرایط برای بسیاری از والدین دشوار است. مخصوصاً وقتی کودک به سن مدرسه می‌رسد. اینجا فقط غذا خوردن و به موقع خوابیدن مسئله نیست؛ نوشتن تکالیف مدرسه، تنش میان والدین و کودک و افت تحصیلی. پژوهش‌ها نشان می‌دهند تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت با افت توانایی یادگیری رابطه دارد. این یعنی کودک هرچه بیشتر تلویزیون تماشا کند، برای یادگیری مطالب درسی باید تلاش و تکرار بیشتری انجام دهد. برای حل این معضل بزرگ چند راهکار بالا راهگشاست.



برنامه‌ریزی استفاده از لپتاپش باشید. یک پیشنهاد خوب: لپ‌تاپ را برای خودتان بخرید و به او بگویید که می‌توانید بعضی وقت‌ها برای بازی در اختیارش بگذارید.

۴ مدیریت زمان: با فرزندتان در فضایی دوستانه دربارهٔ زیان‌های استفاده بیش از حد از این وسایل گفتگو کنید. سپس برایش توضیح دهید چون سلامتی‌اش برایتان مهم است قصد دارید مدتی مشخص به او اجازه استفاده بدهید. به فرصت دهید که خودش در برنامه‌ریزی زمانی مشارکت کند. این باعث افزایش تعهدش خواهد شد. پیشنهادم برای تلویزیون و تبلت و گوشی، سرجمع همان دو ساعت است. نیم ساعت گوشی یا تبلت (یکی از این دو) و یک و نیم ساعت کارتون. دربارهٔ گوشی و تبلت زمان شروع و پایان را دقیقاً تعیین کنید: مثلاً هر روز از ساعت ۵ تا ۵ و سی دقیقه. برای تماشای کارتون، پیشنهاد بهتر این است که خودش کارتون‌های مورد علاقه را انتخاب کند. البته با این شرط که در مجموع بیش از یک و نیم ساعت نشود و از لحاظ زمانی مانع تکالیف و مسائل دیگر کودک نباشد.

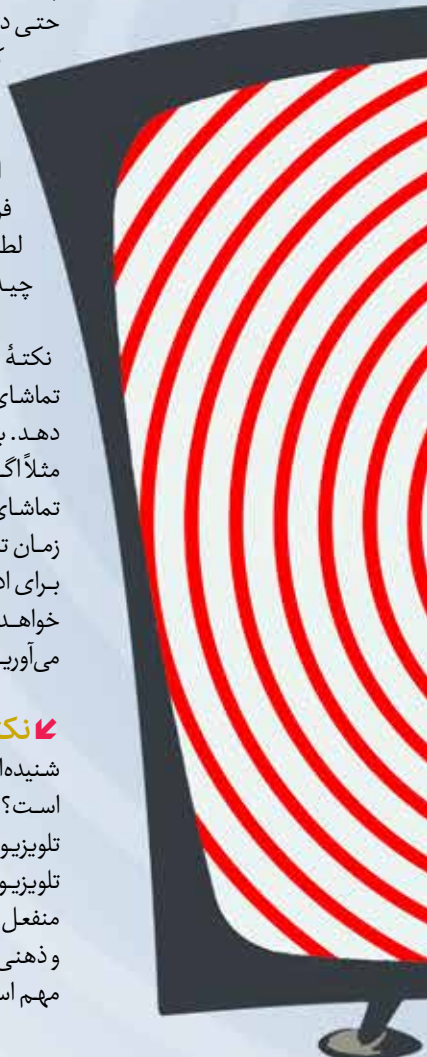


با فرزندتان در فضایی دوستانه دربارهٔ زیان‌های استفاده بیش از حد از این وسایل گفتگو کنید. سپس برایش توضیح دهید چون سلامتی‌اش برایتان مهم است قصد دارید مدتی مشخص به او اجازه استفاده بدهید.

در این مورد، اجرای قانون از قانون‌گذاری بسیار دشوارتر است. البته اغلب اگر درست پیش بروید این دشواری فقط در ابتدای راه خواهد بود، معمولاً یکی دو روز. به هیچ وجه، حتی در صورت اصرار، گریه یا قهر کردن قانون خود را نقض نکنید. به یاد داشته باشید که مهمترین مسئله سلامتی‌اش است. به محض پایان کارتن تعیین شده تلویزیون خاموش شود. ابتدا به خودش فرصت دهید (۵ ثانیه کافی است). اگر انجام نداد یا شروع به بحث کرد، خودتان، با سکوت اقدام کنید. دربارهٔ تبلت و گوشی مسئله اندکی متفاوت است. اگر سر ساعت مشخص شده وسط یک مرحله بازی است، فرصت دهید آن مرحله تمام شود و بعد همان نکات مربوط به تلویزیون اجرا شود. لطفاً اسیر تله‌هایی مانند «فقط یه مرحله دیگه. تو رو خدا. فقط ببینم کارتون بعدی چیه، قول میدم نگاه نکنم». این‌ها شروعی بی‌پایان است!

نکتهٔ بعد ارتباط میان نوشتن تکالیف و استفاده از این افزارهاست. همین مقدار بازی و تماشای فیلم هم می‌تواند در کوتاه‌مدت دقت و انگیزه کودک را برای درس خواند کاهش دهد. بنابراین بازی یا بخشی از زمان تماشای کارتن را منوط به تکمیل تکالیف کنید. مثلاً اگر برنامه روزانه انجام تکالیف بین ساعت ۶ تا ۷ است. ساعت ۷ زمان مناسبی برای تماشای کارتون است. به این صورت که اگر او تا ساعت ۷ نتواند تکالیفش را تمام کند، زمان تماشای تلویزیونش را از دست می‌دهد. با این روش لازم نیست به‌طور مستمر او را برای ادامه نوشتن تکالیف تحریک کنید. خودش، با انگیزه درونی‌اش این کار را انجام خواهد داد. در واقع به آزادی و حق انتخابش احترام گذاشته‌اید و او را مسئولیت‌پذیر بار می‌آورید. جالب نیست؟!

۴ نکتهٔ آخر اما مهم: تلویزیون ابزار رفیع بی‌حوصلگی نیست. حتماً این جمله را زیاد شنیده‌اید: «مامان حوصله‌ام سررفته. چی بخورم». به نظر شما غذا برای رفیع بی‌حوصلگی است؟! پرواضح است که خیر. غذا کارکرد خود را دارد: سیر شدن و رفع نیازهای بدن. تلویزیون هم کارکرد خود را دارد: سرگرمی و گاه آموزش. متأسفانه یکی از آسیب‌های تماشای تلویزیون و حتی بازی با زیاد با گوشی و تبلت تنبل شدن ذهن است. این افزارها ذهن را منفعل بار می‌آورد. برخلاف بازی‌های حرکتی و نمایشی، کودک لازم نیست کار و تلاش بدنی و ذهنی چندانی انجام دهد، نهایتاً فشار دادن یک دکمه! پس اگر هوش و خلاقیتش برایتان مهم است، کمی تأمل کنید لطفاً!



نرمش مقتدرانه

کدام سبک فرزندپروری در افزایش
مسئولیت‌پذیری مؤثر است؟

○ ابوالفضل ابراهیمی

در دو شماره قبل از اهمیت مسئولیت‌پذیری و نقش پدر و مادر در این باره نکاتی بیان شد. پدر و مادرها با انجام نقش‌های ویژه خود و هم‌چنین با الگودهی و همکاری‌های تربیتی می‌توانند از همان سنین اولیه بذریه مسئولیت‌پذیری را در فرزندان خود بکارند و با نوع تربیتی که در پیش می‌گیرند، به پرورش این حس بپردازند. موضوعی که در اینجا می‌توان به آن پرداخت، این است که سبک تربیتی‌ای که والدین در پیش می‌گیرند، چگونه می‌تواند با مسئولیت‌پذیری فرزندان آن‌ها ارتباط داشته باشد. برای روشن شدن این مطلب بهتر است ابتدا مقداری درباره انواع سبک‌های تربیتی بدانیم. بیشتر پدر و مادرها درباره این‌که فرزندان‌شان باید چگونه باشند، چه آگاهی‌هایی داشته باشند و کدام ارزش‌ها و معیارهای رفتاری را در مسیر رشد بیاموزند، برای خود اهداف و آرمان‌هایی دارند. پدر و مادر برای هدایت

کودک خود به سوی این اهداف، شیوه‌های بسیاری را می‌آزمایند؛ برای نمونه، کودک را تنبیه یا تشویق می‌کنند، در امور او کم یا زیاد دخالت می‌کنند، خودشان را سرمشق قرار داده، اعتقادات و انتظارات خود را توضیح می‌دهند یا او را مورد بی‌توجهی قرار می‌دهند. با توجه به این امور و موارد مشابه آن، هر پدر و مادری سبکی ویژه از فرزندپروری را در پیش می‌گیرد. سبک‌های تربیتی از دیدگاه روان‌شناسان در چهار دسته کلی طبقه‌بندی می‌شوند: «مقتدرانه»، «مستبدانه»، «آسان‌گیر» و «بی‌اعتنا». این چهار سبک تربیتی بر اساس سه محور زیر شکل می‌گیرند:

الف. پذیرش عاطفی و ایجاد روابط نزدیک

محور نخست این است که تا چه اندازه باید به فرزند مهر ورزید و او را پذیرفت یا محبت کلامی و غیر کلامی به او ارائه کرد و این که چه قدر باید با کودک وارد روابط عاطفی نزدیک شد؟ پدر و مادری که در تعامل با کودک بر بُعد محبت تکیه می‌کنند، نگرش «پذیرا» دارند. والدین پذیرا، روابط کلامی را تشویق و ادله مخالفت خود را با خواسته‌های فرزندشان بیان می‌کنند. نقطه مقابل پذیرش، نپذیرفتن کودک است که در شرایط افراطی، به طرد شدن او می‌انجامد. کودکان دارای این نوع تعامل، از عشق و احترام کافی پدر و مادر برخوردار نیستند؛ از این رو نیاز آن‌ها به محبت و امنیت، تهدید می‌شود و احساس بی‌پناهی و تنهایی می‌کنند؛ بنابراین تفاوتی که پدر و مادر در ابراز عواطف و ایجاد رابطه نزدیک با فرزند خود دارند، سبب ایجاد یکی از عوامل تفاوت در سبک‌های فرزندپروری می‌شود.

ب. کنترل

نکته‌ای که به ویژه از آغاز نوجوانی فرزندان همواره در ذهن همه پدر و مادرها مطرح می‌شود، مسئله کنترل است. این که چه قدر و چگونه باید روی رفتار، کار، ارتباطات و نیز اندیشه و احساسات فرزند نظارت داشت؟ تفاوت پدر و مادر در این امر، به تفاوت در سبک‌های فرزندپروری آنان می‌انجامد.

ج. استقلال دادن

روی دیگر سکه کنترل، استقلال دادن است. این که تا چه اندازه باید به فرزندان آزادی عمل داد و استقلال ایشان را به رسمیت شناخت و نگران آن نبود. اگر فرزند استقلال را به معنی رهایی بی‌چون و چرا و بی‌قیدی تفسیر کرد، چه کنیم؟ مانند دو عامل پذیرش و کنترل، استقلال دادن

یا ندادن نیز، از محورهایی است که تفاوت سبک‌های فرزندپروری را پدید می‌آورد. با توجه به سه محور گفته‌شده، چهار سبک فرزندپروری مطرح می‌شود که هر کدام از آن‌ها با تفاوت در این سه محور اساسی ایجاد شده‌اند:

۱. فرزندپروری مقتدرانه

این روش در نگاه روان‌شناسان، بهترین شیوه فرزندپروری است؛ چراکه پذیرش و روابط نزدیک، روش‌های کنترل سازگارانه و استقلال دادن مناسب را در خود دارد. پدر و مادر مقتدر، صمیمی و دل‌سوزند و در برابر نیازهای کودک، حساسیتی ویژه دارند. آن‌ها در عین حال که قاطع‌اند، دخالت‌گر و محدودکننده نیستند. شیوه‌های انضباطی آن‌ها نیز به جای تنبیهی بودن، حمایت‌کننده است. قوانین و رهنمودهای این پدر و مادرها، فرزندانشان را چنان بار می‌آورد که از آن‌ها پیروی می‌کنند. والدین مقتدر اغلب برای ایجاد مسئولیت‌پذیری، از استدلال و منطق بهره می‌جویند و برای توافق با کودک، گفت‌وگو را بر می‌گزینند. آن‌ها روی رفتار پخته تأکید دارند و کم‌کم استقلال مناسب را به کودک داده، به او اجازه می‌دهند در زمینه‌هایی که آمادگی دارد، تصمیم‌گیری کند. این پدر و مادرها از رفتارهای نامطلوب نمی‌ترسند، در برابر عصبانیت کودک مقاومت می‌کنند، به تلاش‌های او برای جلب حمایت و توجه پاسخ می‌دهند و از تقویت‌های مثبت بیشتری استفاده می‌کنند. آن‌ها در بُعد محبت نیز، عملکردی عالی دارند و در ابراز محبت، علاقه و مهربانی در رخ نمی‌ورزند. آن‌ها حقوق ویژه خود را به عنوان یک بزرگسال می‌شناسند و از علاقه فردی و ویژگی‌های خاص کودک خود نیز آگاه‌اند. آن‌ها با وجود گرم و صمیمی بودن با فرزند خود، کنترل‌کننده و مقتدرند. این شیوه به فرزندان کمک می‌کند تا با هنجارهای اجتماعی، بهتر سازگار شوند.

۲. فرزندپروری مستبدانه

کسانی که با این روش فرزند می‌پروراند، پدر و مادری خودخواه‌اند که کودک را نمی‌پذیرند، با او رابطه صمیمی و نزدیک ندارند و برای فرزندشان، کمترین استقلال را در نظر می‌گیرند. میزان کنترل اجباری فرزندان در آن‌ها بالاست و افرادی سرد و طردکننده‌اند. نمایش قدرت پدر و مادر، نخستین عاملی است که این شیوه را از شیوه‌های دیگر متمایز می‌سازد. در این روش، فرزندان چنین بار می‌آیند که از قوانین سخت‌گیرانه والدین پیروی کنند. نتیجه پیروی نکردن از این قوانین، معمولاً تنبیه و اعمال زور

”

هر پدر و مادری سبکی ویژه از فرزندپروری را در پیش می‌گیرد. سبک‌های تربیتی از دیدگاه روان‌شناسان در چهار دسته کلی طبقه‌بندی می‌شوند: «مقتدرانه»، «مستبدانه»، «آسان‌گیر» و «بی‌اعتنا».



است و پدر و مادر برای کنترل کودکان خود، از شیوه ایجاد ترس بهره می‌برند. پدر و مادر مستبد، معمولاً نمی‌توانند دلیلی را که پشت این قوانین است، توضیح دهند و اگر از آن‌ها بپرسید «چرا؟» به سادگی پاسخ می‌دهند: «چون من می‌گویم». این پدر و مادرها، خواسته‌های فراوان دارند؛ اما در برابر فرزندانشان، پاسخ‌گو نیستند و تنها انتظار دارند کودک، فرمان‌های آن‌ها را بدون چون و چرا اطاعت کند. والدین در شیوه استبدادی، کمترین مهرورزی و محبت را از خود نشان می‌دهند.

۳. فرزندپروری آسان‌گیر

پدر و مادر در این سبک، مهرورز و پذیرا هستند. آن‌ها بر رفتار فرزندان خود، کنترل کمی اعمال می‌کنند و اجازه می‌دهند فرزندان در هر سنی، خودشان تصمیم بگیرند؛ حتی اگر هنوز توان انجام دادن آن را نداشته باشند. چنین خانواده‌ای، نسبتاً آشفته، فعالیت اعضای آن نامنظم، و اعمال مقررات در آن، اهمال‌کارانه است. پدر و مادر سهل‌انگار، در ظاهر نسبت به کودکان خود حساس‌اند؛ اما توقع چندانی از آن‌ها ندارند. این پدر و مادرها به فرزندان خود، آگاهی‌های درست یا توضیحات دقیق اندکی ارائه می‌کنند و به کارهای آن‌ها بسیار کم نظم می‌دهند. همچنین از روش‌های احساس گناه و انحراف بهره می‌برند و در بیشتر موارد، در رویارویی با بهانه‌جویی و شکایت کودک، تسلیم می‌شوند. آن‌ها در ظاهر برای فردیت، درک خود، آمادگی برای تغییر، بالا بردن توانایی انسان و مساوات‌طلبی در خانواده، ارزش قائل‌اند؛ اما تنها دلیل اعتقادشان به این ارزش‌ها، شانه خالی کردن از زیربار مسئولیت است؛ از این رو الگویی مناسب از یک بزرگ‌سال مسئول را ارائه نمی‌کنند.

۴. فرزندپروری بی‌اعتنا

پدر و مادر بی‌اعتنا، پذیرش و روابط خوب بسیار کمی با کودک دارند، رفتار او را چندان کنترل نمی‌کنند و در کل، نسبت به استقلال فرزندشان بی‌تفاوت‌اند. آن‌ها به لحاظ هیجانی، افرادی منزوی و افسرده‌اند و وقت و انرژی کمی برای کودک صرف می‌کنند؛ پدر و مادر بی‌اعتنا، نیازهای پایه‌ای فرزندان را برآورده می‌کنند؛ اما به طور کلی از زندگی آن‌ها گسسته‌اند؛ تا جایی که در موارد افراطی، حتی ممکن است فرزندان خود را طرد یا در رفع نیازهای آن‌ها کوتاهی کنند.

* ارتقاء تعامل پدر و مادر و فرزندان با استفاده از آموزش روش‌های نوین فرزندپروری، ص ۱ الی ۱۴.

سبک فرزند پروری با مسئولیت‌پذیری چه ارتباطی دارد؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که هر کدام از شیوه‌های فرزندپروری فوق می‌توانند بر عملکرد اجتماعی و کارکردهای روان‌شناختی فرزندان تأثیر متفاوت داشته باشند. سبک تربیتی «مقتدرانه» در طول دوره کودکی و نوجوانی، با شایستگی‌هایی (مانند خوش‌بینی، خویشتن‌داری، استقامت در انجام وظایف، همکاری، عزت نفس بالا، پختگی اجتماعی و اخلاقی و عملکرد تحصیلی مطلوب) ارتباط دارد. نتایج پژوهش دیگر در این زمینه، نشان‌دهنده تأثیر شیوه‌های فرزندپروری مقتدرانه بر افزایش مسئولیت‌پذیری اجتماعی پسران و استقلال دختران است. براساس این پژوهش، فرزندپروری آسان‌گیرانه، شایستگی کمتر در پسران ابراز وجود کمتر در دختران را در پی دارد و کودکان تربیت شده با سبک تربیتی آسان‌گیرانه به احتمال زیاد با نظم و انضباط مشکل داشته و در تحصیل، نتایج ضعیف دارند. این کودکان، تکانشی، سرکش و نافرمان و نسبت به بزرگ‌ترها، پرتوقع و وابسته‌اند و در انجام وظایف خود، شکیبایی و استقامت کمی دارند. و سرانجام، خانواده با سبک تربیتی بی‌اعتنا، با سطحی گسترده از اختلال عملکرد در دختران و پسران همراه است. فرزندان پرورش یافته با سبک تربیتی بی‌اعتنا، فاقد خودکنترلی و دارای عزت نفس پایین هستند و کمتر از همسالان خودگردانی هیجانی پایین، ضعف تحصیلی و رفتار ضد اجتماعی) دارند. سبک‌های تربیتی مستبدانه، کودکان را به ظاهر اطاعت‌پذیر می‌کند. چیزی که ممکن است برخی پدر و مادرها را به اشتباه بیاندازد و فکر کنند فرزند مسئولیت‌پذیری دارند، در حالی که آن‌ها وظایف خود را به سبب وجود مسئولیت‌پذیری و تعهد درونی انجام نمی‌دهند؛ بلکه نوعی اجبار بیرونی، آن‌ها را به این کار واداشته و همین که احساس کنند آن اجبار برداشته شده است و فرصتی برایش فراهم است، وظایف خود را انجام نخواهند داد.

”

فرزندپروری آسان‌گیرانه، شایستگی کمتر در پسران و ابراز وجود کمتر در دختران را در پی دارد و کودکان تربیت شده با سبک تربیتی آسان‌گیرانه به احتمال زیاد با نظم و انضباط مشکل داشته و در تحصیل، نتایج ضعیف دارند.

یادواره پیروزی در خانه شما

به کوشش هادی سبحانی

دهه شصتی‌های دیروز که دهه فجر را با بستن کاغذ کشتی به دیوار کلاس و درست کردن روزنامه دیواری جشن می‌گرفتند، حالا مادر و پدر شده‌اند و باید بچه‌هایشان را برای سالگرد پیروزی انقلاب آماده کنند. بهانه‌های جالبی وجود دارد که باعث می‌شود دهه فجر در خاطر بچه‌ها، ذهنیت خوشی داشته باشد. همین که خاطره‌ای خوب از روزهای خوش انقلاب در ذهن فرزندان باقی بگذاریم، گامی مهم در تربیت انقلابی برداشته‌ایم.

شعار بازی

کودکانی که هنوز نمی‌توان ریشه برخی موضوعات را برایشان واکاوی کرد، شاید از سخنرانی شما درباره فلسفه انقلاب استقبال نکنند؛ اما از «شعار بازی» قطعاً استقبال می‌کنند. گره کردن مشت و تقلید شعار شما با زبانی که تازه می‌خواهد به حرف زدن باز شود، برای فرزندان دو سه ساله، خاطرات خوبی از دهه فجر را رقم می‌زند.

عکس با پرچم ایران دارد؟

به مجموعه آلبوم عکس‌های کودکان که در خانه یا آتلیه به ثبت رسیده، به مجموعه عکس‌هایی که در چهار فصل سال گرفتیم و از انواع مکان‌ها و نمادها برای فرزندان خاطره بر جای گذاشتیم، عکس با پرچم خوش‌رنگ کشور را هم بیفزاییم. فرزند ایران در آغوش پرچم ایران، قاب جالبی خواهد ساخت.

شب شعر در خانه

شب داستان انقلاب و شب شعر انقلاب فقط برای تلویزیون نیست. در خانه، شب‌های انقلاب راه بیندازیم و برای هر شب، یک برنامه جالب اجرا کنیم. در داستان خوانی برای بچه‌های کوچک‌تر، جزئیات و بخش‌های ملموس را بیان کنیم؛ برای نمونه، ظلم‌ستیزی، عدالت‌خواهی و اسلامی شدن را که از اصول اجتناب‌ناپذیر انقلاب است، به زبان کودکانه برای بچه‌هایمان تبیین کنیم؛ مثلاً این‌که ظلم بد است را با قصه برای بچه‌ها تعریف کنیم و بگوییم که مردم ما از ظلم خسته شده بودند و با شاه ظالم مبارزه کردند تا خودشان برای خودشان تصمیم بگیرند. از شخصیت‌های انقلاب مثل امام خمینی علیه‌السلام و شهدای انقلاب برایشان قصه‌هایی متناسب با سنشان بگوییم.

پرچم بالا بماند

«در دهه فجر بر سر در خانه‌ای، پرچم جمهوری اسلامی بزنید». این توصیه رهبر معظم انقلاب به خانواده‌های ایرانی است.

توی ماشین هم جشن انقلاب داریم

جادوی سرودهای انقلابی را دست کم نگیرید. بد نیست که در ضبط ماشین به جای صوت‌های همیشگی، یک بار هم که شده، سرودهای انقلابی گوش بدهید و بچه‌ها را با شعرها و سرودهای خوب انقلابی آشنا کنید. موسیقی و شعر به بچه‌ها، حس ماندگاری می‌بخشند.

راهپیمایی با تجهیزات کامل

ساختن سربندی با طرح پرچم ایران، پوشاندن لباسی با عکس شهیدان، سربندی با عنوان «من فرزند روح الله هستم»، «من انقلابی‌ام» و کارهایی از این دست می‌تواند برای حضور بچه‌ها در برنامه‌های سالگرد انقلاب. به‌ویژه راهپیمایی ۲۲ بهمن. انگیزه‌بخش باشد. همچنین در مسیر راهپیمایی و برنامه‌هایی از این دست به نیازهای بچه‌ها توجه کافی داشته باشیم که با گرسنگی، خستگی و تشنگی، خاطره بدی از این روزها برایشان نماند.





فکر زمستونت بود؟

دراهمیت عقل معاش

○ مریم فولادزاده

پای تبلت و تفریحات دیگر می‌گذرانند و نمی‌دانند پول از کجا می‌آید و به کجا می‌رود! انگار همه چیز برای آن‌ها خلاصه شده است در یک کارت اعتباری که هر وقت بخواهند، فرمان کارت کشیدن را می‌دهند و طاقت مخالفت با خواسته‌های خود را در هیچ شرایطی ندارند. کودکانی که رفاه‌زدگی مانع رشد عقل معاش آن‌ها شده است.

عقل معاش، عقل زندگی، عقل اقتصادی و عقل اجتماعی است که به انسان برای انجام کار و تولید و داشتن یک معیشت مناسب، کمک می‌کند. عقل معاش تناسبی با مصرف‌گرایی ندارد و اعتدال در مصرف را توصیه می‌کند. با تقویت عقل معاش در کودکی، به خصوص در مقطع دبستان، کودکان خود را افرادی مستقل در امور مالی، مسئولیت‌پذیر و موفق در چرخه اقتصادی خانواده خواهید کرد.

شخصیت هر فرد از زمان کودکی شکل می‌گیرد. تشویق کودک به تعقل، استفاده از فرصت‌ها، برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت کودک و آموزش مهارت‌های درآمدزا، پایه شکل‌گیری عقل معاش کودک در آینده است. هرچه شناخت و درک کودک در امور معیشتی و مالی بیشتر شود، در آینده عملکرد مالی او را بهبود می‌دهد. به کار بردن راهکارهای زیر می‌تواند به موفقیت شما در این زمینه کمک زیادی کند.

انگشت گذاشته روی دوچرخه بزرگی که اندازه قد و قواره‌اش نیست. فروشنده، منتظر و لبخند به لب نگاهش می‌کند. اصرار می‌کند و پدرش این پا و آن پا می‌کند تا شاید پسر هشت‌ساله‌اش را منصرف کند؛ اما او بی‌توجه به همه چیز حتی قیمت نجومی آن، پا روی زمین می‌کوبد و می‌گوید: «بابا کارت بکش».

اگر به چند دهه قبل برگردیم و مقایسه اندکی میان کودکان امروز و دیروز انجام دهیم، تفاوت فاحشی بین این دو نسل می‌بینیم. کودکان پرتلاش دیروز که از همان کودکی ارزش پول و سختی‌های به دست آوردن آن را می‌دانستند، حالا فرزندانمان دارند که بیشتر زمان خود را



با تقویت عقل معاش در کودکی، به خصوص در مقطع دبستان، کودکان خود را افرادی مستقل در امور مالی، مسئولیت‌پذیر و موفق در چرخه اقتصادی خانواده خواهید کرد.



سکه‌های جیرینگی!

پرداخت پول توجیبی به یک کودک دبستانی که مفهوم پول برای او به درستی شکل گرفته است، اولین گام برای تقویت عقل معاش اوست. از این طریق به تدریج کودک بودجه‌بندی و مدیریت مالی را یاد می‌گیرد و اعتماد به نفس او افزایش پیدا می‌کند. پول توجیبی از نظر میزان، باید متناسب با سن کودک باشد و به صورت منظم و براساس بازه زمانی روزانه، هفته‌ای یا ماهانه به او پرداخت شود. بهتر است از اشکال مختلف پول استفاده کرد تا کودک با انواع پول بیشتر آشنا شود.

کلک‌های جادویی!

تا زمانی که کودک پس‌انداز کردن را یاد نگیرد، نمی‌تواند درک صحیحی از نحوه استفاده پول توجیبی داشته باشد. کودک را تشویق کنید تا پول خود را به بخش‌های مختلف تقسیم کند. بخشی از آن را صرف خرید وسایل ضروری و تفریح و بخشی از آن را پس‌انداز کند. هنگامی که او تصمیم می‌گیرد پس‌اندازش را خرج کند، کمک کنید تا انتخاب بهتری داشته باشد. پیشنهادهای مختلف بدهید و آن‌ها را با هم مقایسه کنید تا تصمیم مناسبی بگیرد. گاهی او را تشویق کنید که با افزایش میزان پس‌انداز، خرید بزرگ‌تری انجام دهد. مثلاً به جای خرید ماشین شارژی یک دوچرخه بخرد. پس‌انداز کردن، نگرش صحیحی در مورد پول و افزایش صبر در رسیدن به خواسته‌ها و مقاومت در برابر لذت‌های زودگذر به کودک می‌دهد و او را از ولخرجی و هدر دادن پول در آینده نجات می‌دهد. همچنین به او کمک می‌کند که در آینده سرمایه‌گذاری و انتخاب خردمندانه‌تری برای معیشت خود داشته باشد.

کاری که عیب و عار نیست!

زمانی کودکان ارزش واقعی پول را درک می‌کنند که برای کسب آن تا حدودی تلاش کرده باشند. کودک باید یاد بگیرد که ارتباط دو سویه‌ای بین کار کردن و پول درآوردن است و پول بدون تلاش و زحمت به دست نمی‌آید. دریافت پول در قبال انجام برخی از کارهای منزل، تشویق کودک به درآمدزایی از طریق فروش مهارت‌های هنری و سازه‌های دستی خود به اعضای خانواده، دستمزد گرفتن برای انجام کارهای جزئی و متناسب با سن کودک در فضای امن خارج از خانه همراه با نظارت والدین، به رشد عقل معاش او کمک زیادی می‌کند. زمانی که کار در کودک نهادینه شود، در آینده آمادگی و تدبیر او را برای ورود به بازار کار و حتی کارآفرینی بیشتر می‌کند.

ثروت بهتر است یا علم؟

تا زمانی که اهمیت کسب پول را به کودک تفهیم نکنیم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که عقل معاش کودک شکل بگیرد. به همان اندازه که برای کودک در آموزش معلومات وقت می‌گذارید، نیاز است تا برای آموزش مهارت‌های مالی و اقتصادی نیز زمانی اختصاص دهید. آگاه شدن از ارزش و کارکرد پول در زندگی روزمره و مدیریت مالی خود و خانواده در آینده، نیازمند یک آموزش صحیح و مستمر است.

بازی و قصه را فراموش نکنید!

بازی و قصه دو ابزار مهمی هستند که به راحتی می‌توان از آن‌ها برای انتقال مفاهیم و تقویت عقل معاش کودک استفاده کرد. بازی شمارش پول، بازی خریدار و فروشنده، بیان ضرب‌المثل «چیک‌چیک مستونت بود، فکر زمستونت بود» در قالب داستان، ارزش پول و اهمیت کار و کوشش را برای رسیدن به وضعیت معیشتی مطلوب، به آن‌ها یاد می‌دهد.

تعامل در محیط

کودکان معمولاً بیشتر از طریق دیدن و تعامل یاد می‌گیرند. برای تقویت عقل معاش کودک، او را در محیط واقعی قرار دهید. مثلاً از او بخواهید قیمت اجناس را بپرسد، در فروشگاه قیمت‌ها را با هم مقایسه کند، پول کالاهای خریداری شده را به فروشنده بدهد و به تخفیف‌ها و فروش‌های ویژه توجه کند. در مورد سیاست‌های تبلیغاتی با او در محیط فروشگاه صحبت کنید و به او یاد دهید که گول آن‌ها را نخورد؛ مثلاً بگویید: آن‌ها برای فروش بیشترین کار را انجام می‌دهند و محصولشان برای تو مفید نیست. شما می‌توانید برای کودک حساب پس‌انداز باز کنید و برای انجام امور بانکی، همراه او به بانک بروید. همچنین فراهم کردن زمینه معاشرت با افراد پرتلاش و موفق و دوری از افراد بی‌انگیزه و تنبل می‌تواند تجربه خوبی برای آینده کودک خود فراهم کنید.

حواستان باشد!

کودکان باهوش‌تر از آنچه فکر می‌کنید، هستند! آن‌ها تمام رفتارهای شما را زیر نظر دارند و تقلید می‌کنند. تا زمانی که برای بهبود وضعیت اقتصادی خانواده تلاش و سیاست‌های مناسبی نداشته باشید، نمی‌توانید انتظار مدیریت معیشتی را در آینده از کودک خود داشته باشید. حواستان باشد که شما مؤثرترین الگو برای کودک خود هستید!

”

دستمزد گرفتن
برای انجام
کارهای جزئی و
متناسب با سن
کودک در فضای
امن خارج از خانه
همراه با نظارت
والدین، به رشد
عقل معاش او
کمک زیادی
می‌کند.

بدون کنترل ولی قابل کنترل!

تنظیم خلق فرزندان در قبال فشاری‌های روانی

دکتر علی صادقی سرشت

والدین گرامی! سه موقعیت زیر را در نظر بگیرید:

۱. دانش‌آموزی که در تصادفی پدرش را از دست داده است.
۲. دانش‌آموزی که وارد دورهٔ بالاتر تحصیلی شده و درس‌های او سخت‌تر شده و امتحانات مشکل‌تری در انتظارش هستند!
۳. دانش‌آموزی که از انجام کارهای مدرسه خسته شده و حالا حوصلهٔ ادامه دادن به درس‌های خود را ندارد.

قبل از آن‌که ادامهٔ مطلب را بخوانید، به پاسخ این سوال فکر کنید: شباهت و تفاوت این سه موقعیت چیست؟

آری! شباهتشان همان دلیل تفاوتشان است! شباهت این سه موقعیت با هم «فشار روانی» است؛ یعنی دانش‌آموزان مورد نظر در هر یک از سه موقعیت، با یک فشار روانی روبه‌رو هستند؛ تفاوت این سه موقعیت نیز «فشار روانی» است؛ یعنی منبع این فشارهای روانی و نیز نوع مدیریت این فشارها در هر یک از این سه موقعیت تنش‌زا با هم متفاوت است.

به نظر شما منبع فشار روانی در هر یک از این سه موقعیت چه تفاوتی با بقیه دارد و مدیریت آن چگونه ممکن خواهد بود؟ نقشهٔ پیشنهادی شما برای کمک به هر کدام از دانش‌آموزان بالا چیست؟ در این شماره، دانش‌آموزی که در موقعیت اول است را بررسی می‌کنیم.

نمی‌شود کاری کرد

جنس فشار روانی در موقعیت اول، به نوعی است که منبع به وجود آورندهٔ فشار قابل‌کنترل نیست؛ یعنی نمی‌شود کاری کرد که پدر این دانش‌آموز زنده شود و در نتیجه منبع فشار روانی با زنده شده پدر از کار بیفتد!

● برخی مثال‌های دیگری برای این نوع از فشارهای

روانی:

مثل آن‌که خدای نکرده یکی از نزدیکان دانش‌آموز به مشکلی شدید و دائمی مثل بیماری لاعلاجی مبتلا شود. مثل آن‌که خدای نکرده برای خود دانش‌آموز مشکل جسمی غیرقابل‌بازگشت مثل قطع عضو اتفاق بیفتد. مثل آن‌که دوست نزدیک

دانش آموز از محله یا مدرسه او برود و یا آن که دیگر دوستش نخواهد به رابطه دوستانه خود با این او ادامه دهد. به نظر شما چه کمکی به این دسته از دانش آموزان می توان کرد؟

نقشه‌های تنظیمی!

فشارهای روانی کنترل ناپذیر، هیجانات منفی ای در این دسته از دانش آموزان به وجود می آورند که برای کمک به آن‌ها باید نقشه‌هایی با هدف «تنظیم خلق» را اجرایی نماییم. این کمک از سوی ما، اگرچه در تغییر منبع فشار روانی تأثیری ندارد ولی در عوض، به تنظیم حالت‌های خلقی منفی کمک می‌کند.

تنظیم‌های کارا و ناکارا

تنظیم هیجانات منفی دانش‌آموزانی که با این‌گونه فشارهای روانی مواجه شده‌اند، می‌تواند به صورت کارا و درست اتفاق بیفتد یا به صورت ناکارا و ناصحیح انجام شود.

اگر شما به عنوان پدر، مادر، مربی، معلم، ناظم، مدیر یا هر عنوان دیگری می‌خواهید به این دسته از دانش‌آموزان کمک کنید تا به صورت کارا هیجانات منفی غم، تنهایی، دلخوری، سرخوردگی، ترس، دلهره، بی‌زاری و... ناشی از این اتفاقات را تنظیم کنند، از راهکارهای زیر می‌توانید استفاده کنید:

• یکی از نیازهای مهم دانش‌آموز یا هر فرد دیگری که در موقعیت‌های این‌چنینی قرار می‌گیرد، داشتن افراد دیگری در کنار خود است که بتواند درباره‌ی هیجانات منفی و دردناک خود با آن‌ها صحبت کند. صحبت کردن و درد دل کردن سبب تخلیه‌ی منطقی این هیجانات و در نتیجه کاهش شدت آن‌ها می‌شود؛ هیجانانی که اگر تخلیه نشوند، می‌توانند تلنبار شوند و آسیب‌های شدید روانی را در گذر زمان ایجاد کنند؛ بنابراین، کمک به تقویت، حفظ و گسترش کیفیت دوستی‌های سالم همدلانه و حمایت‌گرانه گذشته و در صورت امکان کمک به ایجاد دوستی‌های جدید، یک نقشه کارآمد برای تنظیم حالات خلقی است.

• به فرزند دانش‌آموز خود کمک کنید هر چه در دل دارد را در برگی کاملاً خصوصی بنویسد. لازم نیست هیچ‌کس حتی شما بخوانید و بعداً می‌تواند آن نوشته را پاره کند و کاملاً از بین ببرد. تحقیقات نشان داده روزی بیست دقیقه نوشتن برای این افراد در طول چند روز می‌تواند به تخلیه تنش‌های روانی‌شان کمک کند.

• به او کمک کنید در پس اتفاقی که رخ داده، معنای جدیدی را جست‌وجو کند؛ یعنی دریابد این اتفاق علی‌رغم

تلخی‌هایی که دارد، چه فرصت‌هایی را می‌تواند برای او ایجاد کند. برای مثال، چه دوست جدیدی می‌تواند پیدا کند؟ چه تجربه‌های تلخی از دوستی قبلی خود آموخته که می‌تواند در این دوستی جدید به کار گیرد؟ شایان ذکر است در مورد فوت عزیزان یا بیماری لاعلاج نکات تخصصی‌تری نیاز است که بحث بیشتری می‌طلبد.

• یکی از راه‌های کاهش فشار روانی، در صورت آمادگی روانی دانش‌آموز و به وجود آمدن فرصت مناسب، شوخی کردن با او درباره‌ی موضوعاتی غیر مرتبط با اصل مسئله فشارزاست؛ البته گاهی می‌توان با موقعیت فشارزای روانی ایجاد شده نیز طنزپردازی کرد تا فشار روانی کمتر شود؛ برای مثال با عصبانی که دیگر نیاز دانش‌آموز به راه رفتن با آن دائمی شده، در صورت امکان می‌توان شوخی متناسب با روحیه دانش‌آموز ترتیب داد.

• استفاده از برنامه‌های آرمیدگی یا تن‌آرامی که همان برنامه‌های مشتمل بر تنفس عمیق منظم، سفت و شل کردن منظم عضلات و تجسم فضاهای دلخواه می‌باشد. استفاده از برنامه منظم ورزشی نیز می‌تواند به کنترل این فشارها کمک کند. برای مثال شرکت دادن دانش‌آموز در کلاس فوتبال، شنا، ورزش‌های رزمی و... می‌تواند مفید باشد.

در مقابل روش‌های فوق، آنچه متأسفانه به عنوان تنظیم هیجانی ناکارا دیده می‌شود آن است که برخی دانش‌آموزان در این مواقع به سمت ایجاد و حفظ روابط مخرب می‌روند و هیجانات خود را از طریق فعالیت‌های نادرست در قالب گروه‌های بزهکار پیگیری می‌کنند. همچنین برخی به جای نوشتن و نگاه کردن به این اتفاقات، اصل فشار روانی را انکار بلندمدت می‌کنند و می‌خواهند به آن نه فکر کنند و نه درباره‌اش صحبت کنند در حالی که این فشار سیستم روانی آن‌ها را درگیر کرده است؛ همچنین برخی به جای یافتن معنای جدید در این اتفاقات سراغ خیال‌پردازی‌های ناپخته‌ای می‌روند که نه تنها سازنده نیست بلکه ممکن است مشکل را تشدید کند و حتی فرد را در ادامه دچار هذیان و توهم نماید؛ از سوی، خیلی جدی گرفتن فشار روانی و اهمیت دادن به ابعاد آن نیز می‌تواند حال بد روانی فرد را بدتر سازد؛ متأسفانه برخی نیز به جای برنامه‌های آرمیدگی سراغ سوء مصرف مواد و الکل می‌روند و برخی نیز به جای ورزش‌های مفید و سالم سراغ برون‌ریزی هیجانات از طریق پرخاشگری و جنگ و دعوا؛ شایان ذکر است راهبردهای ناکارآمد ممکن است به سبک شدن کوتاه مدت فرد منجر شود، ولی در بلندمدت، به جای حل مسائل فشارانگیز، آن‌ها را تداوم می‌بخشد.

”

کمک به تقویت، حفظ و گسترش کیفیت دوستی‌های سالم همدلانه و حمایت‌گرانه گذشته و در صورت امکان کمک به ایجاد دوستی‌های جدید، یک نقشه کارآمد برای تنظیم حالات خلقی است.



آموزش زنده کردن مرده‌ها

زهرا حسینی

”

کودکان از سنین سه‌سالگی به بعد باید با مفهوم زمان و مدیریت آن آشنا شوند تا در بزرگسالی به صورت قانون‌مکده ذهنشان شود و تصمیمات و اصول زندگی خود را بر پایه آن بگیرند.

«از سرکار بر می‌گردم. کلید را توی قفل می‌چرخانم. نشسته روی مبل و کانال‌های تلویزیون را بالا و پایین می‌کند. یک ساعت پیش از مدرسه برگشته و حالا عقربه‌ها، ساعت دو را نشان می‌دهند. بی‌حوصله نگاه می‌کند. باقی ماندهٔ غذایش را توی قابلمه خالی می‌کنم. تا لباسم را در می‌آورم، خوابش برده است. برای کلاس نقاشی سن‌ها را تفکیک کرده‌اند. دو نفر در کلاس الف، دو نفر در کلاس ب. هر چهار نفر باید با یک سرویس بروند که به صرفه باشد. زمان کلاس الف و ب نیم‌ساعت باهم فاصله دارد. صبح‌ها برای رسیدن به مدرسه هم چهل دقیقه‌ای توی راه هستند؛ و من مدام دلم برای زمان‌های مرده‌شان می‌سوزد.»

در طول روز با موارد مشابه‌ای از مسائل این‌چنینی مواجه هستیم که فرزندان ناچاراً بدون داشتن برنامهٔ خاصی منتظر گذشتن زمان هستند. این زمان‌های مردهٔ اجباری بخش لاینفک برنامه‌های روزانه شده‌اند و برای استفاده از آن‌ها باید چاره‌ای اندیشید.

مدیریت زمان برای همه

یکی از اصطلاحات پرکاربرد که در دایرهٔ واژگان بسیاری افراد جا باز کرده، اصطلاح مدیریت زمان است. باور به این موضوع که مدیریت زمان مسئله‌ای است همه‌گیر و حدود تعریف آن برای تمامی افراد با سنین مختلف می‌تواند بروز مشکلات ناشی از بی‌برنامگی را مرتفع کند، گام ابتدایی رسیدن به موفقیت است. کودکان از سنین سه‌سالگی به بعد باید با مفهوم زمان و مدیریت آن

آشنا شوند تا در بزرگسالی به صورت قانون ملکه ذهنشان شود و تصمیمات و اصول زندگی خود را بر پایه آن بچینند.

این زمان متعلق به توست

یکی از راهکارهای مفید برای بهره‌مندی از خرده زمان‌های بی‌مصرف این است که فرزند شما با مفهوم برنامه‌ریزی آشنا باشد و بداند برای هر روزش چه کارهایی را باید انجام بدهد. برای این کار اول از همه باید در مورد ارزش وقت و اهمیت برنامه‌ریزی با او صحبت کنید. به فرزند خود بیاموزید تمام دقائق زندگی اعم از برنامه‌ریزی شده یا نشده سرمایه‌های زندگی و آینده‌اش هستند. برای تثبیت این موضوع می‌توانید از قالب‌های داستان، بازی یا هر روش مناسب دیگری استفاده کنید تا اهمیت مسئله برایش مشخص شود.

راهکارهای کوچک اما کاربردی

کیف جادویی

از فرزندتان بخواهید همیشه بخشی از کارهای روزانه‌اش را همراه داشته باشد تا در مواقعی که فرصت پیدا می‌کند، بتواند آن‌ها را انجام دهد. مثل همراه داشتن کارت‌های جدول ضرب یا تکالیف مربوط به رنگ‌آمیزی و هر چیزی که می‌تواند در کیف جا بگیرد. مطالعه درس روزهای گذشته و مرور درس جدید می‌تواند زمان مرده او را زنده کند.

نوشتن خاطرات روزانه

نوشتن خاطرات روزانه یکی دیگر از کارهایی است که می‌تواند برای هرکسی دل‌چسب باشد و در عین حال زمان‌بر. به کودکان خود آموزش بدهید هنگام نشستن در اتوبوس، مترو، تاکسی یا هر مکان دیگری که در آن کار مهمی برای انجام دادن نداریم، می‌توانیم دفترچه کوچک خود را بیرون بیاوریم و در آن از خاطرات مهیج و جذابمان بنویسیم؛ حتی نوشتن آرزوها، غم‌ها و شادی‌ها هم می‌تواند کار مفیدی باشد.

حفظ کردن قرآن، حدیث و شعر

مادری را سراغ داشتیم که از پسرش خواسته بود تا هر روز که برای خرید نان از خانه بیرون می‌رود، سه آیه از آیات جزء سی قرآن را حفظ کند و در کمال تعجب کمتر از سه ماه دیگر حافظ این حجم شده بود. ایستادن در صف نانوایی هم یکی از زمان‌های حذف‌شده در برنامه‌ریزی هاست که می‌تواند برای برنامه‌های مثل نمونه یاد شده گذاشت و برای حفظ قرآن یا احادیث از آن بهره برد. قرار دادن یک قرآن کوچک یا تقویم جیبی که در آن احادیث نوشته شده یا قرار دادن یک مجموعه شعر متناسب با سن فرزندتان در کیف فرزندتان کار سختی نیست.

خواندن کتاب

شیرین‌ترین، راحت‌ترین و مفیدترین کار در وقت‌های پرت

و مرده، مطالعه کردن است. کتاب‌های داستان و رمان، خصوصاً کتاب‌هایی که متن روان و جذابی دارند، می‌توانند وقت فرزندانتان را پربرکت کنند. با هم به کتاب‌فروشی بروید، کتاب‌های سبک و کم‌حجمی که مناسب سن و سلیقه فرزندتان هست را بخرید و از او بخواهید هر روز در مسیر رفت و برگشت مدرسه چند صفحه از کتاب را بخواند و حتی خلاصه‌ای از آن را برای خودش مکتوب کند.

شمارش نعمت‌ها

از بچه‌ها بخواهید در راه برگشت به خانه، نعمت‌هایشان را بشمارند. به آن‌ها بگویید، می‌توانند در زمان انتظار در مورد تمام چیزهای خوبی فکر کنند که در زندگی‌شان دارند و همچنین برای همه کسانی که به فراهم شدن آن‌ها کمک کرده‌اند، دعا کنند.

نوشتن برنامه هفتگی و روزانه

برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت و بلندمدت یکی از کارهایی است که باید به فرزندانتان یاد بدهید. اگر در انجام این کار موفق بودید، از آن‌ها بخواهید در مترو، اتوبوس یا سرویس مدرسه برنامه هفتگی و روزانه‌شان را بنویسند.

بازی‌های فکری

اگر فرزند شما در حین رفت و برگشت به کلاس‌های جنبی یا فوق‌العاده تلفن همراه دارد، می‌توانید با نصب بازی‌های آموزشی زمان او را مدیریت کنید. بازی کردن یکی از سرگرمی‌های مورد علاقه بچه‌هاست و بازی‌های آموزش زبان انگلیسی، تقویت حافظه، هوش و اطلاعات عمومی به راحتی یافت می‌شود.

چرت کوتاه دل‌چسب

اگر مسیرفت‌وآمد فرزندتان تا مدرسه بیشتر از سی دقیقه طول می‌کشد و در برخی روزها حوصله استفاده مفید از این زمان را ندارد، از او بخواهید در ماشین چرت بزند. یک چرت کوتاه سی دقیقه‌ای می‌تواند خستگی و کسالت را از او دور کند و ذهنش را برای درس خواندن در ادامه روز آماده سازد.

نکته آخر: دو دوتا پنج تا

وقتی فرزندتان از زمان‌های خالی بین برنامه‌هایش درست استفاده می‌کند، مدت صرف شده برای این کارها را یادداشت کنید و در پایان هفته با جمع زدن این زمان‌ها یک برنامه هججانی از پیش تعیین نشده مثل رفتن به پارک یا سینما ترتیب دهید تا فرزندتان نتیجه استفاده از این زمان‌ها را درک کند و در هفته آتی بهره بیشتری از این زمان‌ها ببرد.

”

شیرین‌ترین، راحت‌ترین و مفیدترین کار در وقت‌های پرت و مرده، مطالعه کردن است. کتاب‌های داستان و رمان، خصوصاً کتاب‌هایی که متن روان و جذابی دارند، می‌توانند وقت فرزندانتان را پربرکت کنند.



هر روز می ایستاد جلوی آینه، نیم رخ، سه رخ و تمام رخش را هی نگاه می کرد. بعد هم بالاب و لوجه آویزان می نشست روی میبل و شروع می کرد به غر زدن: «اینم دماغه من دارم؟ از خرطوم فیل هم بزرگ تره. تازه داره رشد هم می کنه». مادر در سکوت سر تکان می داد. بارها دیده بود دختر نوجوانش دماغش را سانت می زند و بعد با ابروهای درهم می گوید: «باید عملش کنم. این جور می شه». چند باری که حرف پیش آمده بود، مادر اعتراضش را نسبت به عمل جراحی به زبان آورده بود اما فایده ای نداشت. دخترک به چیز دیگری می اندیشید: به کسب «زیبایی» و «درخشش میان جمع دوستان». به «بکش و خوشگلم کن...».

من چهره ام را دوست ندارم

نوجوان ها و سودای زیبایی در گفت و گو
رشد خانواده با سه کارشناس

فاطمه دولتی



گفت‌وگو با یک متخصص گوش و حلق و بینی

خطرهای پنهان عمل زیبایی

خیلی‌هایمان فکر می‌کنیم تمامی پزشکان جراحی پلاستیک، با عمل زیبایی، خصوصاً عمل بینی موافق‌اند؛ اما همیشه این‌طور نیست. بعضی از پزشکان مخالف صد درصدی این عمل‌ها هستند؛ خصوصاً در دوران نوجوانی که دختران و پسران را اوج احساسات بدنشان را برانداز می‌کنند و هیچ‌چیز نمی‌تواند میل به زیبایی‌شان را اقناع کند. پای صحبت‌های دکتر حمیدرضا حسنانی نشستیم تا در مورد این عمل زیبایی بیشتر بدانیم. دکتر حسنانی متخصص گوش و حلق و بینی است. او دربارهٔ عمل جراحی بینی در دوران نوجوانی می‌گوید: «نوجوانی دورانی است که شامل تغییرات فیزیکی بسیاری می‌باشد؛ از جمله تغییرات در چهرهٔ دختران و پسران. در این سن سینوس‌های نوجوانان رشد می‌کند و موجب تغییرات بسیاری در صورت نوجوانان می‌شود. هم‌چنین در این سن فک و بینی به خصوص در پسران شروع به رشد و بزرگ شدن می‌کند؛ اما نکته این است که نوجوانان در این سن دچار احساس خودبزرگی بینی هم می‌شوند. از طرفی بی‌حسی، خون‌دماغ، زخم در پایهٔ بینی، ترکیدن رگ‌های خونی کوچک سطح پوست، ورم، آسیب عصبی دائمی، نیاز به عمل‌های دوم و سوم می‌تواند از عوارض عمل‌های زیبایی باشد».

نوجوانی سن مناسبی برای عمل زیبایی بینی نیست

در حالی که تب عمل جراحی بینی در نوجوانی بسیار تند است و والدین بسیاری از اصرارهای فرزندان خود به ستوه آمده‌اند، دکتر حسنانی معتقد است نوجوانی سن مناسبی برای عمل زیبایی نیست: «جراحی پلاستیک زیبایی در سنین پایین روی رشد صورت تأثیر می‌گذارد. اگر عمل جراحی قبل از تکمیل فرایند رشد انجام شود، مشکلاتی به همراه خواهد داشت؛ چون بخشی از غضروف‌های درون بینی رشد صورت را مدیریت و فرماندهی می‌کنند. به همین دلیل ما عمل جراحی را برای نوجوانان، خصوصاً نوجوانان زیر ۱۸ سال توصیه نمی‌کنیم».

اگر صورتت مثل بشقاب بشه...

مطمئناً همهٔ نوجوان‌ها برای رسیدن به زیبایی زیر تیغ جراحی می‌روند؛ غافل از این‌که همین جراحی می‌تواند زیبایی‌شان را به خطر بیندازد. دکتر حسنانی می‌گوید: «غضروف‌های رشد درون بینی که مسئول رشد صورت هم هستند در صورت آسیب دیدن نمی‌توانند وظیفه خود را به درستی انجام دهند، پس اگر در سنین رشد و قبل از تکمیل شدن فرایند رشد عمل جراحی انجام شود امکان دارد، یک سوم رشد صورت انجام نگیرد؛ یعنی پیشانی و چانه به اندازهٔ کافی رشد کند اما میانهٔ صورت رشد نداشته باشد و نتیجهٔ این فرایند این است که صورت فرد شبیه بشقاب خواهد بود».

نوجوانی دورانی است که شامل تغییرات فیزیکی بسیاری می‌باشد؛ از جمله تغییرات در چهرهٔ دختران و پسران. در این سن سینوس‌های نوجوانان رشد می‌کند و موجب تغییرات بسیاری در صورت نوجوانان می‌شود.



گفت‌وگو با یک متخصص پوست و مو



میوه رشد کرده اما نارس

البته نگرانی نوجوان‌ها فقط به دماغ بزرگ یا گوشتی بر نمی‌گردد. نوجوانان، خصوصاً دختران روی پوست خود هم بسیار حساس هستند و خیلی وقت‌ها برای پوشاندن آکنه‌ها، جوش‌ها و لک‌های صورتشان دست به دامن لوازم آرایشی می‌شوند. به همین خاطر با دکتر مجتبی امیری، متخصص پوست و مو درباره‌ی میل به زیبایی نوجوانان صحبت کردیم. این متخصص پوست گفت: «در سنین نوجوانی شاهد تغییرهای زیادی هستیم و این تغییرها گاهی خوشایند نوجوانان، به خصوص دختران نوجوان نیست. آن‌ها در این سن حساس هستند و دوست دارند که زیبا به نظر برسند. در این سن معمولاً استخوان‌ها رشد بیشتری کرده‌اند اما مانند میوه‌ای هستند که رشد کرده اما نارس است و در عین حال چون نوجوان در این سن بیشتر به چهره‌ی خود اهمیت می‌دهد، نمی‌تواند ظاهر جدید خود را قبول کند. به همین دلیل دوست دارد که به هر قیمتی شده چهره‌ی خود را تغییر دهد. در هر حال نوجوانان در دوره‌ی حساسی از زندگی خود به سر می‌برند. در این سنین انسان تحت تأثیر تغییرات هورمونی زیادی قرار می‌گیرد که تأثیرات خودش را به صورت التهاب، جوش و ناراحتی‌های پوستی نشان می‌دهد و آن‌ها ناچار در معرض تغییرات هورمونی این دوران قرار خواهند گرفت.»

جای دست‌کاری چهره، سبک زندگی درست را انتخاب کنید

خیلی از نوجوان‌ها نمی‌دانند با انجام کارهای احساسی چه ضربه‌ی بزرگی به پوست خود می‌زنند. دکتر امیری در این باره می‌گوید: «افرادی که خیلی زود دست به چهره‌شان زده‌اند، پوستشان با بالا رفتن سن افت خواهد داشت. به همین دلیل است که می‌گوییم بهتر است در سنین نوجوانی دست به صورتتان نزنید. به جای دست‌کاری پوست نوجوان‌ها تا جایی که امکان دارد از قرار گرفتن در زیر نور خورشید خودداری کنید، حتماً کرم ضد آفتاب بزنند، پوستشان را با آب و صابون شست‌وشو دهند، از محصولات غیربهداشتی استفاده نکنند، از رژیم‌های مضر و پرخطر پرهیز کنند، استرسشان را کاهش دهند، به ورزش اهمیت بدهند و مصرف غذاهای سالم همراه آبمیوه‌ها و سبزیجات، دو ویتامین مفید A و E را برای زیبایی پوست جدی بگیرند.»



بهتر است در سنین نوجوانی دست به صورتتان نزنید. به جای دست‌کاری پوست نوجوان‌ها تا جایی که امکان دارد از قرار گرفتن در زیر نور خورشید خودداری کنید.



گفت‌وگو با یک روانشناس بالینی



چرا نوجوان‌ها میل به عمل زیبایی دارند؟

میل به زیبایی، یک میل طبیعی است؛ اما میل افراطی به آن در دوران نوجوانی حتماً ریشه روان‌شناختی دارد. دکتر محمدعلی شاطری، روان‌شناس بالینی در این باره به سؤالات ما پاسخ داده تا بهتر بتوانیم دنیای نوجوان‌ها را بشناسیم و نحوه درست رفتار با آن‌ها را یاد بگیریم. در قدم اول باید در مورد چرایی این میل بدانیم. این که چرا نوجوانان با هر چهره‌ای خود را زیبا نمی‌دانند، دکتر شاطری می‌گوید: «نوجوان در این دوره، دو مرحله مهم را پشت سر می‌گذارد. اولی تغییرات جسمی نوجوان است؛ مانند رشد نامتقارن اندام‌ها. به عنوان مثال بینی‌ها بزرگ‌تر از هر بازه سنی دیده می‌شوند. پس رسش رشدی تغییراتی در فرزندمان ایجاد می‌کند که موجب خود زشت‌پنداری در آن‌هاست. البته در روان‌شناسی هم عنوان «زشتی نوجوانی» مطرح است. نکته دوم در روان فرد است. در این بازه زمانی نوجوان در حال هویت‌یابی است؛ یعنی مسئله «خودش» برای خودش اهمیت پیدا کرده است. سؤالاتی از قبیل: «من کی هستم؟ آیا زیبا هستم یا نه؟ مورد پذیرش هستم یا نه؟» در کنار این دو نکته اساسی، نوجوانان با مقوله جنس مخالف هم روبه‌رو می‌شود. هیچ‌وقت یک کودک اهمیتی برای جنس مخالف قائل نیست؛ اما نوجوانان در مورد قضاوت جنس مخالف فکر می‌کنند و برای این که در چشم جنس مخالف جذاب باشد، به فکر زیبایی می‌افتند و همین موضوع بحران‌ها و نگرانی‌هایی را برایشان ایجاد می‌کند.»

پدر، مادر و رسانه نقش اساسی دارند

هر رفتاری در انسان، از عوامل درونی و بیرونی نشأت گرفته است. در مورد میل به عمل‌های جراحی و دست‌کاری صورت و... هم حتماً ما با عوامل تحریک‌کننده بیرونی طرف هستیم. آقای شاطری می‌گوید: «عمل‌های زیبایی مثل هر تغییر دیگری در زندگی بازه‌ای دارند. بازه مثبت تا منفی و بیمارگونه. در بعضی موارد با افرادی روبه‌رو هستیم که واقعاً چهره متناسبی ندارند و نیاز به عمل دارند؛ اما عموم افراد، افرادی هستند که در چهره مشکل ندارند و فقط خودپنداره‌شان نسبت به خودشان اشتباه است؛ و همین وسواس ذهنی باعث می‌شود فرد میل به عمل کردن داشته باشند. البته در خیلی موارد این خودپنداره را پدر و مادر و جامعه در فرد ایجاد می‌کنند. واقعیت این است که

عواملی مانند برخورد والدین و اطرافیان روی اعتمادبه‌نفس فرد تأثیر می‌گذارد. از طرفی رسانه در سال‌های اخیر باورها و تصورات فرزندان ما را تصرف کرده و مفهوم و تعریف زیبایی را تغییر داده است. ما با دخترها و پسرهایی روبه‌رو هستیم که براساس الگوهای رسانه‌ای و... فکر می‌کنند؛ این که انسان باید مانند یک نقاشی بی‌نقص باشد. این خوراک و تصویر استاندارد است که رسانه برای ما تدارک دیده است و در ایجاد این میل نقش پررنگ دارد. به نظر من در بعضی از موارد نادر عمل زیبایی می‌تواند موجب افزایش اعتمادبه‌نفس و حس خوب شود اما در باقی آدم‌ها باید به فکر تغییر خودپنداره باشیم.»

با نوجوانی که اصرار به عمل زیبایی دارد چه کنیم؟

اگر ما در خانواده خود با نوجوانی روبه‌رو شدیم که اصرار به عمل زیبایی داشت، چگونه باید با او رفتار کنیم؟ آیا ایستاد مقابل او یا همراهی با او کار درستی است؟ اگر نه چطور باید این بحران را مدیریت کنیم؟ دکتر شاطری در جواب این چنین توضیح می‌دهند: «اگر با نوجوانی روبه‌رو هستیم که خودپنداره مثبتی نسبت به خود ندارد، باید در قدم اول برای اثر گذاشتن روی او مقابله‌ناپذیر باشیم. بگوییم: «باشه، می‌تونیم با هم حرف بزنیم. بررسی کنیم، معایب و مزایای رو بدونیم». در گام دوم باید حتماً به یک مشاور یا روان‌شناس مراجعه کنیم. چون اگر مشکل جسمی واقعاً در کار نباشد، مشکل روانی و شخصیتی وجود دارد. به فرزندمان بگوییم که باید از یک مشاور کمک بگیریم و اگر روان‌شناس صلاح دید که تو این عمل را انجام بدهی، حتماً ما به خواسته تو احترام می‌گذاریم. در بسیاری موارد اگر مشاور واقعاً کار با نوجوان را بلد باشد، می‌تواند مشکل را حل کند. با انداختن توپ در زمین مشاور می‌توان از این که حریف‌ها از بین برود، جلوگیری کنیم. برخوردهای چکشی و مواجهه‌های مستقیم یا لجبازی نوجوان را به دنبال دارد یا افسردگی او را. مسئله ما در اینجا جراحی کردن یا نکردن نیست؛ مسئله این است که ما نشانه‌ای دیده‌ایم که نشان داده فرزندمان اعتمادبه‌نفس لازم را ندارد و ما به عنوان والدین باید برای حل این مسئله تلاش کنیم. پدر و مادرها باید دنبال علت این میل باشند. چون در بسیاری از موارد به خاطر سرزنش‌ها و مقایسه‌های والدین، فرزندان میل به عمل جراحی دارند. والدین باید برای فرزندان خود ارزش قائل باشند، شخصیت او را ناچیز ندانند و مانند پرسنل اداری با آن‌ها برخورد نکنند. هر چه قدر ما به عنوان والدین برای فرزند خود ارزش قائل باشیم، هر چه قدر با احترام با آن‌ها حرف بزنیم و اعتمادبه‌نفس به آن‌ها تزریق کنیم، کمتر با چنین مشکلاتی روبه‌رو می‌شویم.»



وسواس ذهنی باعث می‌شود فرد میل به عمل کردن داشته باشند. البته در خیلی موارد این خودپنداره را پدر و مادر و جامعه در فرد ایجاد می‌کنند. واقعیت این است که عواملی مانند برخورد والدین و اطرافیان روی اعتمادبه‌نفس فرد تأثیر می‌گذارد.



پینگ

اعتیاد فرزندان به بازی‌های رایانه‌ای

محمد حسینی



و سرخوردگی‌های عاطفی بخشی دیگر از عوامل مهمی هستند که سبب تمایل کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای می‌شوند تا از رهگذر وابستگی و وقت گذراندن با این بازی‌ها، عواطف خود را ارضا و کمبودهای روانی را جبران کنند.

ارضای احساس شایستگی: نیاز روانی-اجتماعی مهم کودکان بین ۷ تا ۱۲ سال، نیاز به احساس شایستگی است. برخی کودکان نمی‌توانند در دنیای واقعی این احساس شایستگی و کارآمدی را از سوی والدین، معلمان و همسالان دریافت کنند. آن‌ها در انجام موفق تکالیف ناتوان‌اند و یا نمی‌توانند انتظارات بیش از حد اطرافیان خود را برآورده سازند و همین امر موجب ناکامی آن‌ها می‌شود. این کودکان با پناه بردن به دنیای خیالی و نیز بازی‌های رایانه‌ای، می‌خواهند تأییدی را که در دنیای واقعی نگرفته‌اند در دنیای مجازی بگیرند و این مطلب زمینه‌آبستگی بیشتر آن‌ها را به انجام این بازی‌ها افزایش می‌دهد.

پیشگیری

بهترین راهکار برای جلوگیری از اعتیاد کودک، توجه به اقدامات پیشگیرانه زیر است:

قبل از خرید بازی رایانه‌ای، به برچسب روی بازی‌ها که با حروف انگلیسی مشخص شده‌اند، توجه کنید. در بازی‌های استاندارد شده، این برچسب‌ها وجود دارند و بر حسب سن و محتوا طبقه‌بندی بازی را نشان می‌دهند. برای مثال حرف AO یعنی کودکان خردسال مطلقاً اجازه‌چنین بازی‌ای را ندارند و بازی دارای درجه بالایی از خشونت، کشتار یا امور ضد اخلاقی است. پیشنهاد ما این است که سعی کنید خود اقدام به خرید بازی‌ها کنید و اگر با این حروف آشنایی ندارید و یا به زبان خارجی مسلط نیستید، از فروشنده اطلاعات لازم را بگیرید و اگر او هم نداشت و یا نتوانستید به سخنش اعتماد کنید، به اینترنت سری بزنید و درباره‌ی بازی مورد نظر تحقیق کنید. البته

پینگ، اولین بازی الکترونیکی است که درباره‌ی تنیس روی میز بوده و در سال ۱۹۷۲ توسط شرکت آتاری وارد بازار شد. کمتر از چهار سال تعداد شرکت‌های سازنده بازی‌های رایانه‌ای به بیست شرکت رسید. امروزه تعداد این شرکت‌ها به هزاران شرکت کوچک و بزرگ رسیده که با سرعت خیره‌کننده‌ای انواع بازی‌های جذاب و سرگرم‌کننده را روانه بازار پر رونق بازی‌های رایانه‌ای می‌کنند. هر چند این دست بازی‌ها مشتریان علاقه‌مند فراوانی پیدا کرده است اما مشکلات ریز و درشتی را نیز به دنبال آورده است.

چرا جذاب‌اند؟

طبیعی است که وقتی چیزی جذاب بود، افراد بیشتر میل دارند برایش وقت بگذارند و همین تمایل به مرور و گاه خیلی سریع سبب معتاد شدن کودک و نوجوان به بازی‌های رایانه‌ای می‌شود؛ اما مهم‌ترین عوامل جذاب بودن بازی‌های رایانه‌ای عبارت‌اند از:

تولید هیجان: اصل حاکم بر بازی‌های رایانه‌ای یک اصل رفتارگرایی مبنی بر سیستم پاداش در صعود مرحله به مرحله در جهت ایجاد حداکثر هیجان است. این هیجان افزایشی منجر به افزایش ترشح دو هورمون لذت‌بخش دوپامین و سروتونین در مغز می‌شود و لذت و جذابیت بازی را بسیار بالا می‌برد. با توجه به اوقات فراغت بیشتری که کودکان و نوجوانان در این دو دوره سنی دارند و نیاز هیجان‌خواهی و نیز تمایل به کنجکاوی و روبه‌رو شدن با تجربه‌های جدید و جالب، هر آنچه بتواند این نیازها را به نحو جذاب‌تری برای آن‌ها ارضا نماید، کودکان و نوجوانان را بیشتر به خود مشغول می‌سازد.

جبران کمبودهای شخصیتی: برخی مشکلات روانی همچون ضعف مهارت‌های اجتماعی، فقدان روابط گرم و صمیمی با والدین و همسالان، ترس از حضور در جمع

برخی مشکلات روانی همچون ضعف مهارت‌های اجتماعی، فقدان روابط گرم و صمیمی با والدین و همسالان، ترس از حضور در جمع و سرخوردگی‌های عاطفی بخشی دیگر از عوامل مهمی هستند که سبب تمایل کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای می‌شوند.



رایانه‌ای سبب افزایش ترشح دو هورمون لذت بخش دوپامین و سروتونین شده و سبب بروز اختلال در ترشح طبیعی این دو هورمون می‌شوند به صورتی که در اوقات معمولی دیگر میزان ترشح هورمون‌های لذت بخش در آن‌ها کمتر از حد طبیعی می‌شود. تزریق این دو هورمون، البته با توصیه یک روان‌پزشک می‌تواند بخشی از درمان در برخی معتادان به رایانه محسوب شود.

درمان‌های حمایتی

به فرزند خود نزدیک شوید. شاید اگر از اول بخواهید دست از این بازی‌ها بکشید و با شما به پارک و تفریح بیاید او نپذیرد؛ اما اگر با او همراه و همبازی شوید و سپس بگویید در قبال این همبازی شدن او نیز باید با شما به تفریح بیاید و در سرگرمی موردعلاقه شما مشارکت کند، امید به همکاری او بیشتر شود. تنوع در تفریحات را فراموش نکنید؛ همچنین با همدیگر در جلسات آموزشی یک ورزش جذاب همچون فوتبال شرکت کنید و او را به شرکت در برنامه‌های ورزشی رقابت‌آمیز برای ارضای هیجان طلبی در او ترغیب نمایید.

درمان‌های رفتاری

در درمان رفتاری، از آنجا که شرطی شدن پاداش‌های نهفته در بازی‌های رایانه‌ای سبب وابستگی و اعتیاد کاربر شده است، باید والدین تلاش کنند تا به صورت غیرمستقیم لذت حاصل از تماس‌های مکرر فرزندان خود با بازی رایانه‌ای را از بین ببرند. آن‌ها می‌توانند بدون آن‌که به طور کامل فرزند خود را از بازی رایانه‌ای محروم کنند، طی قرارداد مشخصی با فرزند، سقف و زمان معینی برای او در نظر بگیرند. این زمان محدود را هم به ساعتی از طول روز موقوف کنند که برای او زجرآور باشد. مثلاً یک ساعت در روز، آن هم اول صبح. از سویی والدین حتماً روی قرار و مدار خود پافشاری کنند. ادامه این کار کم‌کم لذت بازی را برای بچه کم و کمتر به تدریج به تلخی می‌رساند. از سویی اگر او پای قرار خود نایستد، باید او را با کم کردن درصد معینی از همان زمان محدود مجاز برای بازی جریمه کرد تا جدیت ما را در اجرای این قرارداد درک کند.

بعد از خرید بازی نیز لازم است یک بار در تنهایی و قبل از ارائه بازی به فرزندان آن را تا حد امکان در دستگاه رایانه بررسی کنید.

در مورد دلایل عدم موافقت خود با خرید یک بازی، با فرزندان صحبت کنید. برای ایشان روشن کنید که این بازی‌ها مانند یک فرد جدید هستند که می‌خواهند با او دوست شوند. آیا هر کسی ارزش دوستی دارد؟ مسلماً باید در مورد صلاحیت آن‌ها برای دوستی تحقیق کرد و چشم و گوش بسته با آن‌ها دوست نشد.

بعد از تأیید بازی موردنظر و قبل از خرید آن، سعی کنید قرارداد مشخصی بین خود و فرزندان بنویسید و براساس آن مشخص کنید که کی و چه اندازه حق بازی رایانه‌ای را دارند و به این قرارداد پایبندشان کنید. برخی محققان بیشترین زمان بازی در طول روز را حداکثر یک ساعت و یا یک روز در میان یک ساعت می‌دانند. همچنین از او تعهد بگیرید که انجام همین مقدار از بازی نیز منوط به انجام تکالیف مدرسه و سایر مسئولیت‌هایی است که در بر عهده او گذاشته شده و یا گذاشته خواهد شد.

بعد از نیم ساعت به او یادآوری کنید که نیم ساعت دیگر از بازی شما باقی مانده است؛ بعد از ۵ دقیقه به او یادآوری کنید که ده دقیقه بیشتر باقی نمانده و بخواهید که سر ساعت بدون اصرار شما بازی را ترک کنند. قرار بگذارید که اگر همراهی نکرد، فردا پنج دقیقه از زمان بازی او کم خواهد شد و حتماً عمل کنید!

حتی‌الامکان از قرار دادن رایانه در اتاق شخصی کودک بپرهیزید و دستگاه را در محل قابل نظارت قرار دهید.

درمان

برای درمان اعتیاد کودکان و نوجوانان به رایانه اقدام‌هایی انجام می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

درمان‌های دارویی

همان‌گونه که بیان شد، در افراد معتاد به رایانه، بازی‌های

”

بعد از تأیید بازی موردنظر و قبل از خرید آن، سعی کنید قرارداد مشخصی بین خود و فرزندان بنویسید و بر اساس آن مشخص کنید که کی و چه اندازه حق بازی رایانه‌ای را دارند و به این قرارداد پایبندشان کنید.



همکاری در شکستن شاخ غول

پای صحبت سه پدر و مادری که فرزندان شان حائز
رتبه‌های برتر کنکور شدند

آسیه طاهری

نقش مادر، فقط نقش فیزیکی نیست

امیررضا براتی، رتبه یک تجربی در سال ۹۷



مادر امیررضا از علاقه زیاد او به یادگیری می‌گوید. این که او در مورد هر چیزی سؤال می‌کرد و پدرش همیشه سعی می‌کرد به سؤالات مختلف او پاسخ بدهد. پدرش برای او زیاد وقت می‌گذاشت و حساسیت ویژه‌ای نسبت به درس امیررضا داشت. حتی در میان بازی هم او را با سؤالات هوش به چالش می‌کشاند. او می‌گوید: «زمانی که امیررضا سال سوم دبیرستان بود، من دچار بیماری سرطان شدم و شیمی‌درمانی می‌کردم و نمی‌توانستم به امور امیررضا رسیدگی کنم. برای همین، حضور پدرش در خانه بیشتر شد. بیماری من تا پاییز ادامه داشت و ما مجبور بودیم در راه تهران - مشهد در رفت و آمد باشیم و امیررضا را در خانه تنها بگذاریم. در آن روزهای سخت حمایت‌های همسرم از امیررضا خیلی به او کمک کرد. در خانه به امور بچه‌ها رسیدگی می‌کرد و نگذاشت بیماری من تأثیر بدی روی

والدین نسبت به فرزندان شان تنها در مورد مسائل اقتصادی تعهد ندارند، بلکه حضور مؤثر و مستمر والدین در عرصه‌های مختلف زندگی فرزند به ویژه در زندگی اجتماعی و تحصیلی اهمیت بسیار ویژه‌ای دارد. والدین باید به تعهد خود به عنوان این که پدر یا مادر خانواده هستند، پایبند باشند و هیچ‌گاه به بهانه کار و گرفتاری از مسئولیت والدینی شان خالی نکنند. این امر نه تنها موفقیت فرزندان را در زمینه‌های مختلف به همراه دارد که درسی عملی برای آن‌ها نیز هست. پژوهشگران بر این باورند که عمده‌ترین دل‌مشغولی برخی از والدین، ناتوانی آن‌ها در انتخاب بهترین شیوه حمایت از فرزندان به ویژه در زمینه تحصیل است. آن‌ها معتقدند که حمایت از فرزند باید در جهت تعلیم و تربیت صحیح او صورت بگیرد. این حمایت می‌تواند به شیوه‌های مختلف و در زمان متناسب با خواست منطقی فرزندان ارائه شود. فرزندان که در منزل از حمایت‌های فرهنگی چون مطالعه کتاب، رفتن به سینما، تماشای فیلم‌های مناسب سن و روحیه خود، تفریح، ورزش و سرگرمی مناسب و... برخوردار می‌شوند، بیش از همسالان خود که چنین حمایتی ندارند، انگیزه ادامه تحصیل داشته و با اشتیاق بیشتری درس می‌خوانند. والدین باید مشارکتی هم‌سو و هم‌جهت با آموزش‌های مدرسه داشته باشند و در حقیقت فعالیت‌های آن‌ها در خانه مکملی برای آموزش‌های مدرسه به حساب آید. برای این که روشن شود که تا چه حد نکاتی که در بالا اشاره شد در رشد و موفقیت تحصیلی فرزندان نقش دارد، پای حرف والدینی می‌نشینیم که برای موفقیت فرزندان شان تمام تلاش خود را کرده‌اند.



پدرش برای او
زیاد وقت
می‌گذاشت و
حساسیت
ویژه‌ای نسبت به
درس امیررضا
داشت. حتی در
میان بازی هم او
را با سؤالات
هوش به چالش
می‌کشاند.



مسائل فرهنگی بود. من و پدرش اهل مطالعه بودیم. همیشه پیگیر مسائل درسی او بودیم و از سه سالگی که به مهد کودک می‌رفت، پیگیر او بودم و در تمام دوران مدرسه، از اول دبستان تا پیش‌دانشگاهی، عضو انجمن اولیا و مربیان بودم. به نظرم لقمه حلالی که پدرش با زحمت زیاد به او داده است، نقش زیادی در شکل‌گیری شخصیت او داشته است. او را با دیگران مقایسه نمی‌کردیم؛ بلکه همیشه او را با خودش مقایسه می‌کردیم. من و پدرش همیشه نکات مثبت او را بزرگ کرده و جلوی دیگران از او تعریف می‌کردیم.

آن‌ها بگذارد. امیررضا هم نظر پدرش برایش مهم‌تر بود و دوست داشت نظرش را جلب کند». با این حال پدر امیررضا نیز از حمایت‌های مادر او می‌گوید: «در هر خانواده‌ای نقش مادر به ویژه از لحاظ عاطفی خیلی مهم است. من گاهی امیررضا را با حرف‌هایم سرخورده و ناراحت می‌کردم ولی مادرش با وجود بیماری از لحاظ عاطفی او را حمایت می‌کرد. طوری رفتار می‌کرد که بچه‌ها از بیماری او رنج نبرند و تصور نکنند اتفاق خاصی افتاده است. تا سه ماه مانده به کنکور به امیررضا نگفته بودیم که مادرش بیماری سرطان دارد و وقتی فهمید، در موقعیت‌های مختلف به او روحیه می‌داد و از او می‌خواست که قوی باشد».



از شش ماهگی همیشه او را با کتاب‌های قصه می‌خواندم و هم‌چنین آیه‌های کوچک قرآن را به او آموزش می‌دادم؛ چون معتقدم که قرآن نور است و باعث تقویت حافظه و رشد مغزی می‌شود.

لازم بود حضورم در خانه پررنگ‌تر باشد

شکیبا دانشور، رتبه ۱۰ تجربی سال ۹۴



مادر شکیبا دربارهٔ روزهای پر فراز و نشیب تحصیل او می‌گوید: «وقتی شکیبا سال هشتم بود، احساس کردم دارم کمی در تحصیلش افت می‌کند و لازم بود حضورم در خانه پررنگ‌تر باشد. وقتی از سر کار برمی‌گشتم. حوصله کافی برای نظارت بر کارهایش را نداشتم. شرایط اداره هم مهیا شد و من هم تقاضای بازنشستگی دادم. خود شکیبا هم معتقد است که همان سال در حال افت‌کردن بوده است». پدر شکیبا نیز با تمجید از همکاری‌های مادر او در کسب موفقیت کنکور اینگونه توضیح می‌دهد:

«همسرم اطلاعات علمی خوبی دارد و همیشه سعی می‌کرد دانش خود را به روز نگه دارد و بیمارانی که به او مراجعه می‌کردند، خیلی راضی بودند. وقتی بازنشسته شد، می‌توانست مطب داشته باشد و این موضوع را بیماران از او تقاضا می‌کردند. او می‌توانست درآمد زیادی از این راه کسب کند؛ اما ترجیح داد روی آینده شکیبا سرمایه‌گذاری کند».

از کتاب‌های قرآنی تا آیه‌های پر نور قرآن

مسعود بهزادی نسب، رتبه دوم ریاضی کشور سال ۸۸



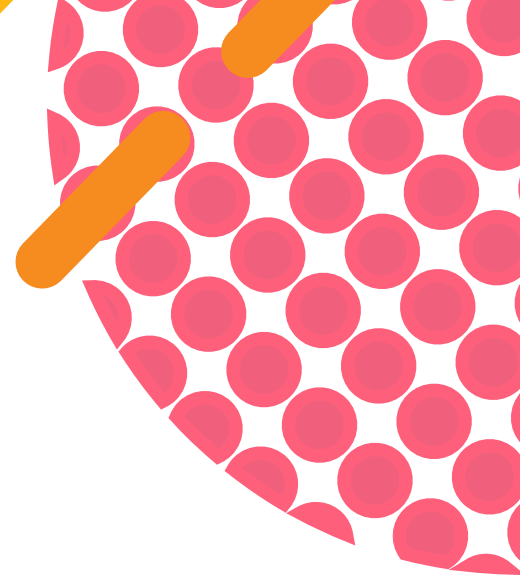
مادر مسعود می‌گوید: «اعتقاد من این است که اگر بچه حس کند مادرش همیشه مراقب و پیگیر مسائل اوست و همین‌طور اولیای مدرسه حس کنند مادر، پیگیر مسائل فرزندش است، آن‌ها نیز برای آن دانش‌آموز وقت بیشتری صرف می‌کنند. از همان سال‌های اول دبستان همیشه از جمله‌های تأکیدی برای مسعود استفاده می‌کردم؛ به عنوان نمونه به او می‌گفتم که تو درس‌خوان هستی و مطمئن هستم که در آینده هم درس‌خوان خواهی بود. از شش ماهگی همیشه او را با کتاب‌های قصه می‌خواندم و هم‌چنین آیه‌های کوچک قرآن را به او آموزش می‌دادم؛ چون معتقدم که قرآن نور است و باعث تقویت حافظه و رشد مغزی می‌شود. همیشه سعی می‌کردم فضای خانه یک فضای فرهنگی باشد و بیش‌تر از آن که در مورد لباس، مد، دکوراسیون منزل و... صحبت باشد، صحبت در مورد

آیا ما پدر و مادری خود خواهیم؟

○ زهرا وافر

خانه جدید ما که تازه به آن نقل مکان کرده بودیم، از همین خانه‌های امروزی بود که مکالمات همسایه کناری به راحتی به گوش می‌رسد! اگر دعوا و بگومگو بود که در همه جای خانه شنیده می‌شد و هیچ راه فراری نبود. تقریباً از صبح که بیدار می‌شدم تا شب، صدای داد و فریادهای زن همسایه بر سر پسر بچه‌اش به گوشم می‌رسید. پسرک هم سن دختر من بود، سه چهارساله. با خودم می‌گفتم: شاید بیش فعال است، مادرش را خیلی اذیت می‌کند و حرص می‌دهد. بعد نگاهی به خانه و زندگی ام می‌انداختم که اندکی پس از تولد دخترم، به کلی تغییر شکل داده بود. دیوارهای خانه، همیشه پوشیده از خط‌خطی‌ها و نقاشی‌های کمال‌الملک کوچک خانه‌مان بود. همه وسایل شکستنی - از آینه و شمعدان گرفته تا گلدان و میز خاطره و ظرف‌های تزئینی - را از دست دختر بازیگوشم به انباری





در بین گریه‌ها و التماس‌های دخترم، یک لحظه به فکر فرو رفتم. چرا لباس را برای بازی به او نمی‌دادم؟ چون دوست داشتم لباس قیمتی‌اش را در مراسم‌ها «جلوی مردم» بپوشد. چون نگاه مردم برای من، مهم‌تر از دل دخترم بود.

تقریباً دو سال از این ماجرا گذشت و من همیشه در ذهنم، زن همسایه را به خاطر خودخواهی‌اش سرزنش می‌کردم و حساب خودم را از مادران این‌چنینی جدا می‌کردم. تا این‌که دو، سه ماه پیش، به مناسبت جشن عروسی یکی از اقوام نزدیک، یک لباس عروس کودکانه برای دخترم خریدم تا بپوشد. پس از مراسم، سریع لباس را داخل کمد گذاشتم برای مراسم بعدی؛ اما دخترم اصرار داشت که لباس را به او بدهم تا «عروس بازی» کند. دلم نمی‌آمد. هزینه زیادی بابت لباس پرداخت کرده بودم و دوست داشتم نو و تمیز بماند تا حداقل در سه، چهار مراسم دیگر هم بپوشد. کار به گریه و زاری کشید و دخترم اشک می‌ریخت تا لباس را برای عروس بازی کردن بدهم دست خودش. در بین گریه‌ها و التماس‌های دخترم، یک لحظه به فکر فرو رفتم. چرا لباس را برای بازی به او نمی‌دادم؟ چون دوست داشتم لباس قیمتی‌اش را در مراسم‌ها «جلوی مردم» بپوشد. چون نگاه مردم برای من، مهم‌تر از دل دخترم بود. من او را از یکی از بزرگ‌ترین لذت‌های کودکانه‌اش و یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی‌اش برای رشد، یعنی «بازی» محروم می‌کردم، تا خودم در مراسم‌ها لذت ببرم از این‌که دخترم در چشم مردم، لباسی فاخر به تن دارد. من هم یک مادر خودخواه بودم؛ درست مثل زن همسایه. از خودم خجالت کشیدم، از خودخواهی‌ام، از هوای نفسم که این چنین بر من غلبه کرده بود. لباس را دادم به دخترم تا یک دل سیر، عروس بازی کند. تقریباً یک هفته تمام از صبح تا شب، عروس بازی می‌کرد، می‌چرخید، برای خودش کل می‌کشید، کاغذ خرد می‌کرد و می‌ریخت روی سر خودش! و واقعاً لذت می‌برد. پس از یک هفته، کم‌کم نسبت به لباس بی‌اعتنا شد و من لباس را در کمد قرار دادم. لباس کمی کثیف شده بود و بعضی از مرواریدها و نگین‌هایش ریخته بود؛ اما همه این‌ها، جبران‌شدنی بود. چیزی که قابل جبران نبود، این بود که حسرت این بازی‌های معصومانه را به دل دخترم می‌گذاشتم....

منتقل کرده بودم. حتی میز نهارخوری و میزهای عسلی را هم جمع کرده بودیم؛ چون برای دخترم، حکم سکوی پرش را داشت! خانه‌مان روز به روز خالی‌تر از وسایل می‌شد. کف خانه هم که پراز اسباب بازی و مداد رنگی و دفتر و کتاب بود. با خودم می‌گفتم: وضع خانه و زندگی زن همسایه با این پسر بازیگوشی که دارد، دیدنی است! از قضا یک روز که دم در با خانم همسایه صحبت می‌کردم، دعوتم کرد داخل خانه‌شان تا وسیله‌ای را نشانم دهد. وارد خانه که شدم، از تعجب دهانم باز ماند. خانه آن‌ها مانند خانه تازه عروس‌ها بود. همه وسایل تزئینی و شکستنی سر جایش بود؛ حتی وسایلی که می‌توانست برای یک کودک کم سن و سال، خطرناک باشد. دیوارها تمیز تمیز بود و کف خانه حتی یک اسباب بازی هم نبود. حتی اثر دست کودک روی وسایل شیشه‌ای خانه نبود. در واقع در این خانه، انگار اصلاً اثری از وجود یک پسر بچه سه چهارساله نبود! با تعجب پرسیدم: «چطور با وجود بچه کوچک، اصلاً چیدمان خونه‌تون تغییر نکرده؟» و خانم همسایه با احساس غرور و افتخار پاسخ داد: «من بچه‌ام رو جوری تربیت کردم که به هیچی دست نزنه؛ فضولی نکنه؛ مؤدب و آروم باشه!». در جوابش چیزی نگفتم؛ اما در دلم گفتم: «منظورت از تربیت، همان داد و فریادها و فحش‌هایی است که از صبح تا شب نثارش می‌کنی؟ تو این بچه معصوم را تربیت نمی‌کنی، نابود می‌کنی». از آن روز به بعد، وقتی صدای دعوای زن همسایه با پسرکش را می‌شنیدم، دلم می‌سوخت برای پسر بچه‌ای که حق نداشت بدو بدو کند، شیطنت و بازیگوشی کند، توپ بازی کند و... چون مادرش می‌خواست خانه‌اش شبیه تازه عروس‌ها باشد. چون حاضر نبود به خاطر راحتی فرزندش از هیچ‌کدام از وسایلیش دل بکند. دلم می‌سوخت برای پسر بچه‌ای که مادرش برای این‌که خانه‌اش در نظر دیگران زیبا باشد، هوش و خلاقیت و نشاط کودکانه فرزندش را سرکوب می‌کند، به اسم «تربیت کردن».



جاده، دو طرفه است

معلمان به رشد خانواده پاسخ می دهند:

انتظارشان از شما چیست؟

زینب خزایی



مدرسه که می رفتیم، پدر مادرایمان اگر نکویم تمام، بیشتر با آموزشی را انداخته بودند روی دوش معلمان و خودشان رفته بودند حاشیه؛ اما بعد کم کم این روند تغییر کرد و تبدیل شد به یک فرآیند دو سویه. فرآیندی که در آن ارتباطات خانواده و مدرسه، یک فرآیند تعاملی مستمر، آگاهانه و سازنده هستند و هر دو در رشد شخصیت کودک و نوجوان مؤثرند. برای تحلیل این فرآیند، سراغ برخی از معلمان رفته ایم و از آن ها خواسته ایم به این سؤال پاسخ دهند:

«به عنوان یک معلم و مربی برای پیشرفت علمی دانش آموزان چه انتظاری از پدر و مادرها دارید؟»

خودتان علم دوست باشید

رؤیا علیزاده که کارشناس ارشد علوم تربیتی است و سابقه تدریس در مقطع ابتدایی و راهنمایی را دارد، در جواب سؤال می گوید: برای پیشرفت علمی دانش آموز می شود خیلی ایده آل فکر کرد و گفت: اگر پدر و مادرها پیگیر رشد کیفی درک بچه ها و سؤالانشان باشند و به طور منظم، هفتگی یا ماهیانه زمانی برای صحبت با آن ها بگذارند، عالی است؛ اما با توجه به این که بسیاری از والدین شاغل هستند، اجرای چنین برنامه ای به صورت مداوم امکان پذیر نیست یا حتی در مواردی ممکن است در صورت غیر شاغل بودن والدین چنین نیازی احساس نشود و یا سطح سواد آن ها وجوب این امر را منتفی کند. در این شرایط اجرای برخی راهبردهای اساسی لازم است تا هر والدی بتواند به نسبت سطح خودش از آن ها استفاده کند. اولین و مهم ترین عنصر این راهبردها علم دوستی خود والدین است. شاید در نگاه اول این مسئله کلیشه ای به نظر برسد؛ اما اگر



مثال بزنگاه اهمیتش مشخص می‌شود. فرض کنید بچه دبستانی ما قرار است در درس علوم درباره گیاهان نکاتی را بداند. او احتمالاً باید لوبیا بکارد تا مفهوم ریشه و ساقه را درک کند. یک والد غیر علم دوست یا لوبیا را می‌دهد دست کودکش و می‌گوید بکارش یا خودش در سکوت این کار را می‌کند و به نظرش بهترین کار ممکن را کرده؛ بدون این که ذره‌ای کنجکاوی کودک را تحریک کند. اما والد علم دوست چه می‌کند؟ با کودک در انجام این کار مشارکت می‌کند و مدام از او می‌پرسد: «خب اینو بکاریم؟ بکاریم به نظرت چی میشه؟ ریشه می‌ده؟ ریشه چیه؟ چی کار می‌کنه؟» یا مثلاً در حین خواندن ریاضی، روند پرسشی و برانگیختن کنجکاوی ادامه دارد: «جمع به چه کاری میاد؟ بیا کمی درباره اش حرف بزنیم. بریم توافق ببینیم چی‌ها قابل جمع کردن هستن؟ میشه کم‌شون هم کرد؟»

به متخصص اعتماد کنید

عارفه صالحی هم که معلم اول ابتدایی است با سه سال سابقه تدریس می‌گوید: والدین باید بر درس فرزند خود نظارت دقیق داشته باشند. با معلم همراه و همگام باشند و در جلسات تعامل با اولیا شرکت فعال داشته باشند. آن‌ها باید به فعالیت‌های عملی اهمیت بدهند و هم چنین نظم را سرلوحه کار فرزندشان قرار بدهند. برای رسیدن به چنین منظوری، قطعاً خودشان باید منظم باشند تا این رفتار در کودکشان نهادینه شود؛ و به معلم اعتماد کنند و در کار تخصصی‌اش دخالت نکنند.

غرزدن بچه‌ها

فاطمه جمالی که معلم نگارش دبیرستان است و سه، چهار سالی در این حیطه مشغول فعالیت است، خیلی ساده، مختصر و صمیمی می‌گوید: «فشار اضافه به بچه‌ها نیاورند. به روش کاری معلم اعتماد کنند و به اعتراضات و به اصطلاح غرغره‌های بچه‌ها گوش کنند و با توضیح قانعشان کنند تا این اعتراض در ذهن آن‌ها بزرگ نشود و تبدیل به یک مسئله حل‌نشده نشود.»

ارتباط رو به افول

نظر طیبیه غلامی دوست قدیمی‌ام را هم در این خصوص جویا می‌شوم. او شانزده سال در دبیرستان تدریس کرده و حالا معاون آموزشی است. می‌گوید: «در دوره ابتدایی اولیا ارتباط نزدیک‌تری با معلم دارند. در دوره متوسطه اول و دوم به صورت پلکانی این ارتباط کم و کمتر

می‌شود؛ و نهایتاً موقع دیپلم و تست‌زنی و آوردن معدل بالا، ارتباط تقریباً به صفر می‌رسد. پس باید از همان مقطع ابتدایی این تعامل را جدی گرفت. والدین دنبال این باشند که مفاهیم، چه آموزشی و پرورشی، خوب یاد گرفته شود.»

بچه‌ها را لوس بار نیاورید

راضیه شکوری و سه نفر از دوستانش چهارمین سالی است که در مقطع ابتدایی درس می‌دهند. آن‌ها می‌گویند: والدین باید ساعات مشخصی برای درس خواندن بچه‌ها در نظر بگیرند تا به برنامه‌ریزی عادت کنند. آن‌ها باید مدام با معلم در ارتباط باشند و در مورد وضعیت تحصیلی و انضباطی فرزندشان با او صحبت کنند. آن قدر بچه را لوس بار نیاورند که درس خواندن برایش تبدیل به یک بحران شود. در کار معلم دخالت نکنند و از کم و زیادای تکالیف شکایت نکنند. از یک طرف این حس را به فرزندشان ندهند که او یک نابغه است و معلمش شایستگی لازم را برای آموزشش ندارد و از طرف دیگر با مقایسه کردن، اعتمادبه‌نفس را از او بگیرند. به اندازه توانش از او انتظار داشته باشند؛ نه بیشتر نه کمتر. از معلم نحوه تمرین و کار در منزل را بپرسند. با روش‌های فعلی آموزش پیش بروند؛ نه روش‌های قدیمی که خودشان در مدرسه یاد گرفته‌اند. هم چنین به جای ایرادگیری مداوم نسبت به امکانات آموزشی، به بچه‌ها یاد بدهند چطور در شرایط موجود می‌توان پیشرفت کرد.

پسرها را هل بدهید

گفت‌وگوی پایانی من با معلمی است که در آستانه بازنشستگی قرار دارد و بیشتر طول خدمتش را معلم مقطع ابتدایی بوده است. آقای رجب‌پور می‌گوید: این بحث را باید به دو قسمت آموزشی و پرورشی تقسیم کرد. در بحث آموزش، بچه‌ها به خصوص پسرها در مقطع ابتدایی نیاز به هل دادن دارند. پدرمادرها باید پا به پای بچه‌ها پیش بروند و وقت زیادی برای این کار بگذارند. پروسه آموزش فقط مختص مدرسه نیست. بخشی از آن در منزل به نتیجه می‌رسد؛ مثلاً روی درست انجام دادن تکالیف نظارت شود و ایرادات بچه‌ها رفع شود تا متوجه اشتباهاتشان بشوند. در بحث پرورشی که مقدم بر آموزش است، لازم است خانواده‌ها جایگاه معلم را حفظ کنند تا کودکان هم الگوبرداری کند. متأسفانه در این زمینه ضعف زیادی داریم که باعث اختلال در روند آموزش می‌شود.

”

در دوره ابتدایی اولیا ارتباط با نزدیک‌تری با معلم دارند. در دوره متوسطه اول و دوم به صورت پلکانی این ارتباط کم و کمتر می‌شود؛ و نهایتاً موقع دیپلم و تست‌زنی و آوردن معدل بالا، ارتباط تقریباً به صفر می‌رسد.



کلاس برای زبان یا زبان برای کلاس؟ چهار نکته درباره زبان آموزی

فاطمه عطایی

از یک زمانی که معلوم نیست کدام دقیقه و ساعت بوده، خیلی از خانواده‌ها علاقه‌مند شدند فرزندانشان در کنار زبان مادری، زبان دیگری را برای روز مبادا بلد باشند. این روز مبادا از نظرشان می‌توانست هنگام برخورد با یک توریست خارجی باشد که سعی دارد آدرس بپرسد یا وقت نیاز به یک کتاب علمی ترجمه نشده یا استفاده آسان‌تر از سایت‌های معتبر علمی و غیر معلمی. در لاکچری‌ترین حالت ممکن هم می‌شد زمانی را در نظر گرفت که سفر خارجه‌ای پیش می‌آمد و قطعاً داشتن زبان مشترک آن را لذت‌بخش‌تر می‌کرد. البته که اگر هیچ‌یک از این مزیت‌ها را هم در نظر نگیریم، باز هم داشتن زبان دوم به عنوان یک مهارت و ابزاری کارا در زندگی امروز مغتنم و سودمند است و ارزش سرمایه‌گذاری را دارد. سنین کودکی و نوجوانی بهترین فرصت برای یادگیری است و ذهن آمادگی بیشتری برای دریافت اطلاعات جدید دارد؛ و نیز برنامه‌ریزی برای آینده فرزندان، استفاده از اوقات فراغتشان برای مهارت‌آموزی و دغدغه و تلاش برای پیشرفتشان بسیار خوب و پسندیده است؛ اما نیازمند آگاهی است. دانستن نکاتی که کمک می‌کند از وقت و حوصله و پول هزینه شده بهترین نتایج حاصل شود، لازم است. این‌که اگر زبان‌آموزی به عنوان راه پیش‌رو انتخاب شد، با اطمینان خاطر قدم در آن بگذاریم؛ یعنی هم لذت ببریم هم نتیجه بگیریم. نه این‌که صرفاً یک گزینه زمان‌پُرکن و بی‌حاصل باشد. در ادامه مواردی ذکر می‌شود که توجه به آن‌ها مفید خواهد بود.

1 عنصر علاقه

برای یادگیری چه بسا در میان تمام آیتم‌ها، علاقه حرف اول را بزند. وقتی کاری با علاقه شروع شود، سختی‌هایش شیرین می‌شود. تأثیر ذوق و علاقه در کودکان و نوجوانان بیشتر هم هست؛ چراکه آن‌ها به اندازه بزرگ‌ترها به فکر منفعت یک فعالیت و استفاده‌هایی که در آینده می‌توانند از مهارتی که حالا می‌آموزند ببرند، نیستند. فقط علاقه است که آن‌ها را به پیش می‌راند و در صورتی که بدون علاقه، به اجبار بزرگ‌ترها و تنها برای پزدادن و کلاس گذاشتن کاری را انجام دهند، نه تنها برایشان جذابیتی ندارد و تبدیل به باری سنگین روی دوششان می‌شود، بلکه هرگز تلاش و همتی که لازمه نتیجه‌گیری است را نیز به

در صورتی‌که بدون علاقه، به اجبار بزرگ‌ترها و تنها برای پزدادن و کلاس گذاشتن کاری را انجام دهند، نه تنها برایشان جذابیتی ندارد و تبدیل به باری سنگین روی دوششان می‌شود، بلکه هرگز تلاش و همتی که لازمه نتیجه‌گیری است را نیز به کار نخواهند بست.

نخواهد تمام تابستان خود را به جای تفریح به این فعالیت به خصوص اختصاص دهد؛ بنابراین باید زمانی را انتخاب کنیم که فرزندمان اشتیاق شرکت در دوره را داشته باشد تا آموزش خوب و قابل قبولی را تجربه کند. علاوه بر انتخاب زمان مناسب، باید توان جسمی و کشش ذهنی فرزندمان را هم در نظر بگیریم تا فشار بیش از حد او را دل زده نکند. اصراری بر دوره‌های کوتاه مدت نداشته باشیم و پیشروی آهسته را نقص ندانیم؛ چه این‌که کند بودن بهتر از سرد و متوقف شدن است. کودک یا نوجوانی که به لحاظ جسمی زود خسته می‌شود یا از یک جایی به بعد احساس می‌کند ذهنش او را در یادگیری یاری نمی‌کند، به زودی از ادامه کار خسته خواهد شد. به همان اندازه از فرزندمان توقع داشته باشیم که در توان اوست.

۳ عنصر نتیجه

شاید با بچه‌هایی برخورد کرده باشید که حتی بعد از گذراندن دوره‌های طولانی هنوز هم بلد نیستند ساده‌ترین سؤالات مکالمه را جواب بدهند و به این فکر کرده باشید که واقعاً تفاوت بین او با کسی که هیچ کلاسی نرفته در چیست؟! برای آموزش زبان متدهای متفاوتی وجود دارد و یک متد به خصوص ممکن است برای یک نفر بهترین روش باشد و برای دیگری اصلاً جواب ندهد. انتخاب آموزشگاهی با مربیان و اساتید مطمئن و روش آموزشی کارا برای فرزند شما نتیجه بهتری به دنبال خواهد داشت. البته در بعضی روش‌های جدید و خودمحور، شاید نیازی به مربی و استاد و آموزشگاه هم نباشد؛ بلکه خود شخص با پیگیری مداوم دستورات یک پک آموزشی یا نرم‌افزار می‌تواند یادگیری مطلوبی داشته باشد. چه بسا استفاده از آن‌ها برای حال فرزند شما مناسب‌تر باشد. این شما هستید که باید روش مناسب او را کشف و انتخاب کنید.

۴ عنصر فراموشی

در مورد آموزش موضوعاتی فزّاری مثل زبان، نکته‌ای که بسیار حائز اهمیت است حفظ نتیجه و جلوگیری از فراموشی است. این‌گونه محفوظات نیاز به کاربرد و یادآوری مداوم دارند و غفلت از این مهم می‌تواند سبب از دست رفتن چیزی شود که به زحمت به دست آمده است. مطالعه کتاب‌های ترجمه نشده متناسب با سنین مختلف، تماشای فیلم‌های مناسب با زبان اصلی و مرور مطالب با کسانی که خود در زمینه زبان آموزش دیده‌اند، از جمله راه‌های مؤثر در این راستا است. همچنین گسترش دایره لغات با همان روش‌های ذکر شده در مورد حفظ محفوظات، به قوی‌تر و پخته‌تر شدن زبان ایشان کمک می‌کند.

۲ عنصر خستگی

مهم است که یک کار خوب در زمان خوب انجام شود تا بازدهی و نتیجه خوبی هم داشته باشد. لازم نیست با عجله پیش برویم و به خودمان تلقین کنیم اگر حالا نشود، بعداً هم نمی‌شود. وقتی فرزندمان نیمی از روز را در مدرسه می‌گذراند، شاید توان این‌که چند ساعت دیگر را هم در آموزشگاه زبان مشغول باشد در خود نبیند. یا دلش

اجازه دهید خودشان انتخاب کنند که آیا دوست دارند زبان یاد بگیرند یا خیر؛ و شما تصمیم گیرنده صرف برای آن‌ها نباشید. حرف بزنید، مشورت بدهید و نظرتان را بگویید؛ یعنی هدایتگر او باشید اما اجبارش نکنید.



زنگ انضباط

○ دکتر علی صادقی سرشت

همیشه مثل همیشه

والدین گرامی! جزو والدینی نباشید که هر گاه حالشان خوب است نظم را خوب رعایت می‌کنند و رعایت آن را نیز مجدانه از فرزند خود می‌خواهند و هر گاه حال و حوصله ندارند، نه نظم را رعایت می‌کنند و نه از فرزندان خود مطالبه نظم می‌کنند. باید آنچه در منظم بودن خود و منزلتان رعایت می‌کنید و نظمی که از فرزند خود مطالبه می‌کنید، همیشه مثل همیشه باشد! البته این اصل هم یادتان نرود که فرزندان شما در نظم‌پذیری از رفتار شما می‌آموزند نه سخن شما.

محدود و معقول

در سنین آغازین مدرسه و حتی گاه در سنین بالاتر انتظار نداشته باشید در همه چیز نظم را رعایت به صورت دقیق و کامل رعایت کند! قانون‌هایی هم که برای برقراری نظم کودک خود می‌گذارید، خارج از توان واقعی او نباشد. لیستی کامل از فعالیت‌هایی که انتظار دارید فرزند شما در انجام آن موارد نظم را رعایت کند، تهیه کنید. در آن لیست دو موردی که بیش از همه اهمیت دارد را انتخاب کنید. یکی از موارد را به صورت یک قانون که حتماً رعایتش برایتان مهم است، با فرزند خود مطرح سازید و البته می‌توانید برای انجام درست آن پاداش و برای عدم انجام آن جریمه

در شماره‌های قبل، درباره اصل «امن‌سازی» و «آموزش‌دهی» در فرزندپروری، مطالبی خدمت والدین گرامی تقدیم نمودیم. در این شماره، در ادامه الف‌های فرزندپروری به سومین الف یعنی «انضباط‌دهی» می‌پردازیم. در سال‌های نه چندان دور وقتی اسم از انضباط به میان می‌آمد، برخی والدین به این فکر می‌رفتند که برای منضبط کردن فرزندان باید بدانند که: «کی بزنند؟! چگونه بزنند؟! کجا بزنند?!...». البته جای خوشحالی دارد که این فکر تا حد زیادی الان منسوخ شده است اما به راستی انضباط‌بخشی چیست؟ در انضباط‌دهی به فرزند خود توجه به نکته‌های زیر مفید است:



لطفاً آینده فرزندان خود را با برچسب بی‌نظم زدن خراب نکنید! فقط رفتار نشانگر بی‌نظمی او را نقد کنید و نه شخصیت او را؛ تکرار لغاتی همچون بی‌نظم و شلخته در هنگام بازخواست کردن از کودک، به تدریج دنیای درونی کودک را ویران می‌کند و موجب تضعیف شدید اعتماد به نفس او می‌شود.



قرار دهید. دربارهٔ مورد دیگر به فرزند خود بگویید این مورد در آینده به یک قانون تبدیل خواهد شد ولی فعلاً الزامی ندارد که انجام دهد؛ ولی بگویید اگر انجام دهد برای انجام آن نیز پاداش خواهد گرفت! زمانی که یک دورهٔ بیست و یک روزهٔ انجام قانون اول به صورت منظم محقق شد، مورد دوم را به عنوان قانونی که لازم الاجراست معرفی کنید. سپس یک مورد دیگر از لیست بردارید و به همان صورتی که با مورد دوم برخورد کردید با آن برخورد کنید؛ یعنی به کودک بگویید که اگر انجام دهد، پاداش دارد ولی اگر انجام ندهد جریمه ندارد؛ چون هنوز قانون نشده ولی بعدها قانون خواهد شد. به این صورت تا سه یا چهار قانون بی تغییر در خانه برای رعایت نظم داشته باشید. بقیه موارد را کافی است از سیستم «فقط پاداش و نه تنبیه» برای رعایتش استفاده کنید. بنابراین سطح قوانین نظمی در خانه را سعی کنید از چهار و نهایتاً پنج مورد بالاتر نزنید. حواستان باشد که اگر بیش از قدرت فرزند خود بر او بار کنید و انتظار نظم از او داشته باشید، ممکن است در او نسبت به شما احساس خشم شکل بگیرد.

خراب نکنید!

لطفاً آیندهٔ فرزندان خود را با برچسب بی نظم زدن خراب نکنید! فقط رفتار نشانگر بی نظمی او را نقد کنید و نه شخصیت او را؛ تکرار لغاتی همچون بی نظم و شلخته در هنگام بازخواست کردن از کودک، به تدریج دنیای درونی کودک را ویران می‌کند و موجب تضعیف شدید اعتماد به نفس او می‌شود؛ تا جایی که در برخی موارد آثار مخرب آن تا بزرگسالی می‌تواند به فرد آسیب برساند. برای مثال، در صورت نیاز بگویید: «چه اتاق شلوغی!». این جمله نه توهینی به فرزند شماست و نه اهانتی به اتاق! بلکه این جمله در مورد کاری که باید انجام گیرد، پیام می‌دهد؛ اما اگر بگویید: «چه بچهٔ نامرتب و شلخته‌ای»، شخصیت کودک را در هم ریخته و به او برچسب نامناسبی می‌زنید که یک باور منفی را در ذهن وی بایگانی می‌کند. بنابراین، زود واکنش نشان ندهید و پرخاشگرانه و عصبی، روان او را با القاب، کنایه‌ها و تحقیرها بمباران نکنید. لحظه‌ای درنگ کنید و فکر کنید با توجه به آنچه دربارهٔ فرزند خود و فرزندپوری می‌دانید، بهترین روش جایگزین برای آموزش نظم به فرزندان چیست؟ مسلماً راه‌هایی خلاقانه‌ای هنوز مانده که شاید امتحان کردن آن فقط اختصاصی خانه شما باشد و بتواند شما را از این وضعیت خلاص کند!

دقت کنید چرا؟

گاهی بی نظمی فرزندان نه از روی بی‌اعتنایی آن‌ها

به والدینشان بلکه به خاطر مشکلاتی است که در مسیر رشد سنی و یا به دلیل فشارهای روحی از سوی خانواده (همچون بیماری یکی از والدین، دعواهای زن و شوهری، اختلال روانی یکی از والدین و...)، گروه همسال (همچون فشارهای روانی ناشی از روابط تخریب شدهٔ آن‌ها با دوستان) و یا به خاطر فشار تحصیلی (همچون ترس از امتحان) می‌باشد. روشن است که برای هر چه نظم پذیرتر شدن آن‌ها نیاز است که اول این فشارها از روی آن‌ها برداشته شود و سپس از آن‌ها توقع نظم و پیگیری آن شکل بگیرد.

واضح باشید!

برای مثال قانون تدوین کرده‌اید که اتاق فرزندان مرتب باشد؛ وقتی با بی نظمی اتاق او مواجه شدید، کلی‌گویی نکنید؛ نگویید: «مرتب باش»؛ بلکه بگویید: «دفتر فارسی‌ات رو بذار طبقهٔ دوم کمدت»؛ یعنی دقیقاً بگویید چه رفتار بیرونی‌ای را در نظر دارید که فرزندان عمل کند تا اتاقش مرتب باشد؛ حتی گاهی لازم است با این‌که از قبل قانون گذاشته‌اید که اتاقش مرتب باشد، ولی در همان لحظه که با بی نظمی اتاقش مواجه می‌شوید، یک راهکار مشخص برای او مشخص کنید که چگونه می‌تواند یک کار زمین مانده را بهتر انجام دهد تا نظم اتاقش رعایت شود؛ مثلاً بگویید: «اول تخت رو مرتب کن. بعد لباس‌های کثیف رو ببرتو سبد داخل حمام بنداز و بعد لباس‌های تمیزت رو توی کمد بذار». این روش به کودک کمک می‌کند که بفهمد از کجا شروع کند و چگونه گام‌های لازم را برای مرتب شدن اتاق بردارد. البته این گام‌ها برای شما خیلی واضح است اما فقط برای شما خیلی واضح است؛ نه برای فرزند خردسال و یا نوجوان کم‌تجربهٔ شما.

تقویت کنید!

تذکر تنها راهکاری نیست که سبب نظم پذیر شدن فرزند شما خواهد شد. لازم است مواردی را که فرزند شما قانون را رعایت می‌کند نیز در نظر بگیرید و خلاقانه و در موقعیت‌های مختلف همچون در خلوت یا در حضور دیگران (البته به شرطی که مطمئن باشید از این‌که در جمع دیگران تعریف شود بدش نمی‌آید) به کار خوب او به صورت جزئی اشاره کنید. برای تعریف از او نگویید: «امروز منظم بودی‌ها»؛ بلکه بگویید: «امروز صبح رفتم اتاق تو دیدم چه تخت مرتبی، قشنگ پتو تا خورده بود و پایین تخت قرار گرفته بود، قشنگ ملحفه رو تخت مرتب شده بود. لذت بردم. آفرین». این تعریف جزئی و تمجید به دنبال آن، قطعاً کودک را به تکرار نظم در کارهایش تشویق می‌کند.

”

وقتی با بی نظمی اتاق او مواجه شدید، کلی‌گویی نکنید؛ نگویید: «مرتب باش»؛ بلکه بگویید: «دفتر فارسی‌ات رو بذار طبقهٔ دوم کمدت»؛ یعنی دقیقاً بگویید چه رفتار بیرونی‌ای را در نظر دارید که فرزندان عمل کند تا اتاقش مرتب باشد.



چگونه لج مدرسه را در بیاوریم؟

گفتاری چند در باب والدین و مدرسه

فاطمه تقی زاده

بر همگان واضح و مبرهن است که مدرسه، خانه دوم بچه‌هاست و خوبیت ندارد بچه‌ها هم در خانه اول خوش‌گذرانی کنند و هم در خانه دوم؛ چون هم پررو می‌شوند و هم بی‌چشم و رو. به همین دلیل از دیرباز عده‌ای از والدین دلسوز، بعد از کلی فکر و اندیشه و مصرف بالای فسفر به این نتیجه رسیدند که باید کاری کنیم تا خانه دوم بچه‌ها از خانه تندریدیه‌ها هم وحشتناک‌تر شود تا بچه‌ها بی‌چشم و رو بار نیابند و قدر خانه اولشان را بدانند. این والدین دلسوز، با تمسک به اثر جاودان مرحوم خلد آشیان، ویکتور هوگو، جنت‌مکان، اسم عملیاتشان را گذاشتند: تندریدیه‌سازی مدرسه!



چه قدر مهربان و پیگیر هستند؛ اما بعد از تصور قامت قوم بنی اسرائیل، در نگاه دوم به این نتیجه می‌رسند که این والدین چه قدر سیریش و غرغرو هستند. غرها جویری انتخاب می‌شوند که کادر مدرسه دچار یأس فلسفی و افسردگی پس از کارروتین نشوند. مثلاً یک روز پاشنه سه سانتی کفش خانم معلم را بهانه می‌کنند و یک روز شلنگ سوراخ سرویس بهداشتی سوم حیاط مدرسه را. برای ایشان روز و ساعت و مناسبت فرقی نمی‌کند. یک تُک پا می‌روند غر مربوطه را بیان کرده و بر می‌گردند.

گروه دوم: والدین همیشه غایب

این گروه از والدین همیشه خارج از محدوده سرویس می‌باشند. هم خودشان، هم خط تلفنشان. انگاری قسم خورده‌اند تا روزی که بچه فارغ‌التحصیل شد، معلم و مدیر و معاون روی ماهشان را نبینند. البته روزی که بچه

شاید در نگاه اول این سؤال برایتان پیش بیاید که تندریدیه‌سازی یعنی چه؟ اما اگر کمی دقت کنید و یک لحظه قامت رنجور کوزت بیچاره را در ذهنتان تصور کنید، در نگاه دوم اصلاً این سؤال برایتان پیش نمی‌آید. برای آن دسته از عزیزانی که آن قدر خجسته هستند که تصور قامت رنجور کزت بیچاره هم برایشان بی‌تأثیر بوده و همچنان در نگاه سوم و چهارم و پنجم این سؤال برایشان پیش می‌آید که «تندریدیه‌سازی یعنی چه»، باید عرض کنم تندریدیه‌سازی عبارت است از مجموعه رفتاری که والدین از خودشان نشان می‌دهند تا مدیر و معاون و معلم تبدیل شوند به دشمن درجه یک بچه‌ها؛ و مدرسه هم تبدیل شود به خانه دومی که در آن اصلاً به آدم خوش نمی‌گذرد. به زبان خودمانی‌تر، یعنی چگونه لج مدرسه را در بیاوریم که خدا را خوش بیاید؟ البته همین که والدین در این عملیات، رضای خدا را در نظر داشتند، جای خوش حالی و مسرت دارد. برای رسیدن به این هدف، والدین به چند گروه تقسیم شدند:

گروه اول: والدین همیشه حاضر

این گروه از والدین همیشه یک پایشان در دفتر است و یک پایشان سر کلاس. کاری به جلسه اولیا و مربیان ندارند. خودشان سر خود و هر وقت لازم بدانند قدم رنجه می‌کنند و کادر مدرسه را مورد عنایت قرار می‌دهند. برای کادر مدرسه در نگاه اول این سؤال پیش می‌آید که این والدین



این گروه از والدین همیشه خارج از محدوده سرویس می‌باشند. هم خودشان، هم خط تلفنشان. انگاری قسم خورده‌اند تا روزی که بچه فارغ‌التحصیل شد، معلم و مدیر و معاون روی ماهشان را نبینند.



فارغ التحصیل شد هم معلم و مدیر و معاون روی ماهش را نمی بینند. شنیده‌ها حاکی از آن است که منظور شاعر علیه‌الرحمه از شعر «رُخ بنما ای صنم» این بزرگواران بوده‌اند.

گروه سوم: والدین همیشه مخالف



این گروه از والدین به شدت پیرو مکتب «فراستیسیم» هستند. در این مکتب والدین مذکور مانند آن همیشه منتقد نام آشنای سینما، دائماً با همه مسائل مخالفت کرده و لج همه را در می آورند. این گروه شش دانگ حواسشان را جمع می‌کنند و چشمشان را می‌دوزند به دهان بچه که ببینند مدیر و معاون و معلم چه گفته‌اند تا ظرف چند ثانیه از خودشان بیانیۀ شدیدالحن صادر کنند و مخالفت خود را به سمع و نظر همه برسانند.

گروه چهارم: والدین نازنری

والدین نازناری در ظاهر بسیار متمدن و جنتلمن هستند؛ اما در باطن چیزی از والدین بزن بهادر کم ندارند. خط قرمز زندگی آن‌ها ابروی سبز شده بالای چشم عزیز دردانه‌شان

است و خدا نیارود روزی را که کسی به دل‌بندشان بگوید: «بالای چشات ابروست». اگر بند کتانی بچه خاکی شود، اگر رد مداد روی انگشت اشاره بچه بماند، اگر گوشه جلد دفترش به میز معلم گیر کند، اگر زنگ تفریح، شیرکاکائو از دستش بیفتد زمین، در عرض چند ثانیه، آن مدرسه از روی تمام نقشه‌های اینترنتی و غیر اینترنتی حذف می‌شود و کادر محترم مدرسه را هم که خدا ببخشد و بیامرزد.

گروه پنجم: والدین بزن بهادر

والدین بزن بهادر، والدینی هستند که خیلی خوب و ناز و گل هستند و نگارنده از ترس امنیت خود هرگونه شوخی با این بزرگواران را تحریم می‌کند و از دور، دستشان را به گرمی فشرده و عرض می‌کند: «خیلی موخلصیم».



واضح و مبرهن است که والدین لج درآر، فقط این پنج گروه نیستند. شاید در نگاه اول این سؤال برایتان پیش بیاید که چرا نگارنده اشاره‌ای به گروه‌های دیگر نمی‌کند؛ اما اگر کمی دقت کنید و قامت حضرت عزرائیل بر بالین نگارنده بیچاره را تصور کنید، در نگاه دوم دیگر این سؤال برایتان پیش نمی‌آید و از خیر گروه‌های بعدی می‌گذرید!

”

اگر بند کتانی بچه خاکی شود، اگر رد مداد روی انگشت اشاره بچه بماند، اگر گوشه جلد دفترش به میز معلم گیر کند، اگر زنگ تفریح، شیرکاکائو از دستش بیفتد زمین، در عرض چند ثانیه، آن مدرسه از روی تمام نقشه‌های اینترنتی و غیر اینترنتی حذف می‌شود و کادر محترم مدرسه را هم که خدا ببخشد و بیامرزد.



لقمه‌های مامان پیچ

○ فاطمه سعادتفر

این‌گونه پیش بروید

ابتدا بادمجان‌ها را پوست کنده و با رنده درشت رنده کنید. همچنین پیاز را رنده کرده و بعد از آگیری به همراه سیر له شده به بادمجان‌ها اضافه کنید. تخم‌مرغ‌ها را درون ظرفی شکسته و به همراه ادویه (زرچوبه، فلفل و نمک) خوب مخلوط کنید تا یکدست شوند. پس از اتمام این مرحله مواد را به تخم‌مرغ‌ها افزوده و هم بزنید. روغن را درون ماهی تابه بریزید تا گرم شود. سپس مواد آماده شده را درون روغن بریزید و کوکوها را با حرارت کم آرام آرام سرخ کنید تا مغزیخت شود. پس از سرخ شدن کوکوها، آن را به صورت لقمه با سالاد و نان دلخواه آماده‌سازی کنید.

افزایش گزینه‌های بادمجانی

بادمجان از جمله موادی است که طرفدارهای پرو پا قرصی را به خود می‌بیند. معمولاً کسانی که به این ماده غذایی علاقه مند هستند، در چندین مورد از جمله ترشی، خورشدهای مختلف، میرزا قاسمی، کشک بادمجان و... از آن استفاده می‌کنند. کوکوی بادمجان، گزینه‌ای است که کمتر به آن پرداخته شده و در عین حال از غذاهای خوشمزه و ارزان قیمت به شمار می‌رود که والدین می‌توانند برای لقمه مدرسه فرزندان خود آن را تهیه کنند.

آنچه لازم دارید

بادمجان: ۵ عدد

تخم‌مرغ: ۴ عدد

پیاز: ۱ عدد بزرگ

سیر: ۱ حبه کوچک

زرچوبه: ۱ قاشق مرباخوری

نمک و فلفل: به میزان لازم





آنجچه لازم دارید

مرغ: ۳۰۰ گرم

پیاز: یک عدد

دنبه چرخ شده: دو قاشق غذا خوری

زعفران، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه: به میزان لازم

روغن: به میزان لازم

سیخ چوبی

بعد از این که مرغ و دنبه چرخ کرده آماده شد، پیاز رنده شده، فلفل سیاه و زعفران را به آن اضافه کنید. سپس خوب ورز بدهید تا مواد شما حالت چسبندگی پیدا کند. اکنون هنگام اضافه کردن نمک است. لطفاً در مصرف نمک مراعات کنید. می توانید برای طعم بهتر در صورت تمایل از مقداری جعفری خرد شده نیز بهره بگیرید. حالا موادتان آماده است. بهتر است آن را مدتی درون یخچال بگذارید تا سرد و منسجم شود. مرحله بعدی به سیخ کشیدن کوبیده تان است. سیخ های چوبی را آماده کنید. مقداری از مواد را بردارید و با دست به سیخ های چوبی بکشید و به آن فرم بدهید. تا حد امکان کوبیده مرغتان را با ضخامت کم تری آماده کنید تا بهتر سرخ شود. طبیعتاً سیخ های بیشتری نیز تهیه خواهید دید. تا اینجا، شما بخش مهم مراحل آماده سازی این غذا را به اتمام رساندید. مرحله بعدی سرخ کردن آن است. مثل غذاهای سرخ کردنی دیگر، کمی روغن در تابه بریزید. ابتدا با حرارت ملایم کباب ها را سرخ کنید. بعد از چند دقیقه، در تابه را بگذارید و اجازه بدهید کوبیده مرغ شما با حرارت کم مغزپخت و آماده لقمه پیچیدن شود.

مرغ ها را به چوب بکشید

برای تنوع بخشیدن به سفره غذایی خانه لزوماً نیاز نیست خرج فراوان کنیم. گاهی با همان مواد اولیه و چه بسا کمتر از مواد اولیه ای که غذاهایی مثل پلو مرغ را تهیه و پخت می کنیم، می توانیم غذایی خوش طعم و جذاب را تدارک ببینیم و یک گزینه سالم و ارزان دیگر نیز برای لقمه مدرسه فرزندانمان تدارک ببینیم. کوبیده مرغ یا همان کباب چوبی، از جمله همین موارد است که مواد اولیه اش پر خرج نیست و آماده سازی اش برای وعده غذایی مدرسه فرزندان و نهار و شام خانه چندان دشوار نیست.

این گونه پیش بروید

مرغ را ابتدا چرخ کنید. اگر دستگاه چرخ گوشت ندارید، از رنده ریز استفاده کنید. منتها پیش از رنده کردن مرغ، آن را در فریزر بگذارید تا سفت شود. رنده کردن مرغ یخ زده و سفت به مراتب برایتان آسان تر و کم زحمت تر خواهد بود. دنبه را نیز به مقدار کم، چرخ یا رنده کنید.



طولانی

کوتاه مثل عمر گل

چگونه گل های طبیعی خاطره انگیز را حفظ کنیم؟

فاطمه ساعدی

بعضی از گل ها و دسته گل ها برای ما فقط یک گل یا یک دسته گل معمولی نیستند. پشتشان داستان و ماجرای هست. اگرچه که همه گل ها چشم نواز هستند؛ اما بعضی از آن ها برای ما چشم نوازترند. دسته گل جشن عروسی، دسته گل هایی که فرزندانمان در مناسبات خاص مثل روز تولد یا فارغ التحصیلی هدیه گرفته اند یا گل هایی که زیباتر بودنشان به خاطر آدم هایی است که آن ها را به ما هدیه داده اند. گاهی حس خوب این گل ها نه فقط برای ظاهر آن ها بلکه برای توانایی شان به خاطر بردن ما به روزهای خوب گذشته است؛ اما مشکلی که وجود دارد این است که دوام گل های طبیعی شاید به چند روز هم نرسد و باید آن ها را برخلاف میل مان دور بیندازیم. خشک کردن گل های طبیعی راه آسانی برای حفظ آن هاست که به روش های متفاوتی انجام می گیرد. اگر می خواهید ضرب المثل «عمرش مثل عمر گل کوتاه بود» را کمی به چالش بکشید و با همراهی فرزندانمان عمر گل ها و خاطراتی که با خود دارند را بیشتر از چند روز کنید، با برخی از این روش ها آشنا شوید.

سراغ کتاب خانه تان بروید



این یک روش قدیمی اما جذاب است. قطورترین کتاب را از کتاب خانه بردارید. وسط آن را باز کنید. می توانید گل برگ ها را از هم جدا کنید یا گل را به صورت شاخه ای لای کتاب قرار دهید. ممکن است بعضی گل ها باعث رنگی شدن کاغذ بشوند پس قبل از این کار آن ها را در یک روزنامه قرار بدهید و آن ها را لای کتاب بگذارید. و روی آن چند کتاب قطور دیگر قرار بدهید تا گل ها کاملاً پرس شوند. حدوداً یک ماه به آن ها فرصت دهید تا به زیبایی خشک شوند و بعد گل ها را از کتاب بردارید. از این روش می توانید برای گل های نازک و صاف مثل اشرفی، ستاره ای، بنفشه و برگ ها استفاده کنید.

از هوا استفاده کنید!

اگر گل ها به صورت جدا از هم هستند آن ها را تبدیل به



دسته کنید و با روبان، نخ یا هرچیز دیگری ببندید. و بعد آن ها را در جایی سرد و تاریک که هوا به خوبی جریان دارد آویزان کنید. بگذارید که گل ها چند هفته در همین حالت بمانند. در این روش ممکن است رنگ گل ها تا اندازه ای کم شود. از این روش می توانید برای گل هایی مثل جعفری آفریقایی، رزو کوکب استفاده کنید.

این بار در آشپزخانه!



برای این کار گل‌ها را در یک دستمال کاغذی و سپس لای یک روزنامه یا کاغذ قرار بدهید و بعد با اتو گل‌ها را خشک کنید. در این روش ممکن است رنگ گل‌ها تغییر کند.

سیلیکاژل

سیلیکاژل ابزاری است که معمولاً به عنوان خشک‌کن و رطوبت‌گیر به کار می‌رود؛ از این رو گزینه‌ی مناسبی برای خشک کردن گل‌ها است. برای این کار نیاز به یک ظرف پلاستیکی در دار دارید. قبل از شروع از یک ماسک استفاده کنید؛ چون سیلیکاژل باعث تحریک دستگاه تنفسی می‌شود. ابتدا مقداری سیلیکاژل را داخل ظرف بریزید و بعد گل‌ها را در ظرف قرار بدهید و سیلیکاژل را به آرامی با قاشق روی گل‌ها بریزید. برای این کار از دست‌کش استفاده کنید چون برخورد سیلیکاژل با دست باعث خشکی پوست می‌شود. و همین‌طور مراقب باشید که روی زمین نریزد چون تمیز کردن آن کار راحتی نیست. گل‌ها را با سیلیکاژل پیوشانید و در ظرف را ببندید. مطمئن شوید که داخل ظرف هوا نفوذ نمی‌کند. بعد از ۳ روز سراغ گل‌ها بروید. آن‌ها را



بردارید. می‌توانید از قلم‌موی نرم نقاشی برای پاک کردن سیلیکاژل از روی گل‌ها استفاده کنید. این روش باعث می‌شود که گل‌های شما کاملاً باطراوت به نظر برسند؛ به طوری که انگار به تازگی از باغچه چیده شده‌اند. از این روش می‌توانید برای گل‌هایی مثل رز، آفتاب‌گردان، میخک و آهار استفاده کنید.

بعد از این‌که گل‌ها را خشک کردید می‌توانید از آن‌ها برای کارت تبریک، اسکرپ بوک، بمب حمام، ساخت ظرف‌های معطر و یا وسایل تزئینی و دکوری مثل قاب عکس استفاده کنید.

اگر می‌خواهید که در زمان کوتاهی گل‌هایتان خشک شوند، از این روش استفاده کنید. آن‌ها را ابتدا در دستمال کاغذی و سپس لای یک کاغذ بگذارید. حدود ۳۵ تا ۶۰ ثانیه در مایکروویو قرار دهید و بعد بردارید. از این روش می‌توانید برای گل‌هایی همچون بفنشه استفاده کنید.

اگر به ساحل می‌روید

اگر در یک شهر ساحلی حضور پیدا کردید، شن‌های ساحل را با خود به خانه بیاورید. برای این کار شن‌ها را تا نیمه



در یک ظرف پلاستیکی بریزید. گل‌ها را به آرامی روی شن بگذارید و سپس گل‌ها را در شن قرار بدهید و روی آن‌ها حدود دو و نیم سانتی‌متر شن بریزید. ۱۰ تا ۲۱ روز صبر کنید تا گل‌ها خشک شوند. هنگامی که می‌خواهید شن‌ها را بردارید این کار را با احتیاط و آرام انجام دهید که به گل‌ها آسیبی نرسد و ظاهرشان خراب نشود. می‌توانید برای پاک کردن خاک از روی گل‌ها از یک قلم‌موی نرم نقاشی استفاده کنید. از این روش می‌توانید برای گل‌هایی مثل رز، آهار و میخک استفاده کنید.

از اتو بهره بگیرید





سریع و خشن

مجید جعفری هژفته

بسیاری از ما، اگر با چگونگی خشم‌ها آشنا باشیم، خودمان را کنترل می‌کنیم و در رویارویی با دیگران نیز، خشممان را به درستی تشخیص داده و سریعاً مدیریتش می‌کنیم. خشم انواعی گوناگون دارد که شما خوانندگان محترم را با این پدیده روانی بیشتر آشنا می‌کنیم.

الف. خشم سالم

خشم سالم، خشمی است که از باورهای سالم سرچشمه گرفته و شخص می‌تواند از آن به درستی و به دور از افراط و تفریط استفاده کند. بر پایه این تعریف، می‌توان گفت معیارهای خشم سالم، عبارت‌اند از:

۱. پایه آن را باورهای سالم تشکیل می‌دهد؛
۲. هنگام بروز، اعتدال دارد؛
۳. با هدف حل مشکل پیش می‌آید، نه آزار دیگران؛
۴. پس از تأثیرگذاری لازم، متوقف می‌شود.

البته توجه به این نکته لازم است که اگر خشم برای خدا باشد، هم فرد از ثواب آخرتی برخوردار خواهد شد و هم ارتباطی منطقی و معقول با دیگران برقرار کرده است. امام علی علیه السلام یکی از امتیازهای برتر «ابوذر غفاری» را خشم او برای خدا می‌داند و به وی می‌فرماید: «ای ابوذر! تو برای خداوند خشمگین شدی؛ پس تنها تکیه‌گاه و امید خویش را خدایی قرار ده که برایش به خشم آمدی».*

ب. خشم ناسالم

این نوع خشم که در برابر خشم سالم است، انواعی دارد که در مجموع به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. خشم نقاب‌دار

افرادی که به این حالت دچارند، می‌کوشند خود و دیگران، هرگز خشمشان را نبینند. این افراد، عصبانیت را دوست ندارند و می‌کوشند جنجال به پا نشود. برخی برای این‌که دیگران آنان را دوست داشته باشند،



اگر خشم برای خدا باشد، هم فرد از ثواب آخرتی برخوردار خواهد شد و هم ارتباطی منطقی و معقول با دیگران برقرار کرده است.

خشم خود را نشان نمی‌دهند.

۲. خشم ریایی (پنهانی)

افرادی که به این نوع خشم دچارند، آن را از راه‌های فرعی ابراز می‌کنند؛ برای نمونه، آگاهانه قول خود را فراموش می‌کنند یا با شیوه‌های زیرکانه، از انجام دادن کارهای دیگران خودداری می‌کنند تا آنان را ناراحت کنند و بدین ترتیب خشم خود را نشان می‌دهند. این افراد هرگز نمی‌گذارند کسی بفهمد خشمگین شده‌اند؛ اما خشم خود را از راه‌های غیر مستقیم نشان می‌دهند. آن‌ها به جای این‌که کاری را انجام دهند، پیوسته می‌گویند: «بله، اما...».

۳. خشم ناگهانی

این گونه خشم مثل تندباد شبانه است. فردی که به خشم ناگهانی دچار است، چندان سریع خشمگین می‌شود که اختیار خود را از دست می‌دهد. این افراد باید به نشانه‌های خشمشان توجه داشته باشند و تا آنجا که ممکن است، خود را آرام سازند؛ زیرا هنگامی که کنترل خود را از دست می‌دهند، چیزهایی می‌گویند یا کارهایی می‌کنند که بعداً پشیمان می‌شوند.

۴. خشم همراه با شرم

این نوع خشم به طور معمول با کاهش عزت نفس همراه است و افراد مبتلا به آن می‌پندارند که ناگهان به ایشان حمله شده است و دیگران قصد دارند آن‌ها را کوچک کنند؛ از این رو برای دفاع از خود، به هر واکنشی به شدت حساسیت نشان می‌دهند. افرادی که به این گونه خشم دچارند، به سبب خجالت‌زدگی می‌کوشند به نقاط ضعف دیگران پی ببرند و با خجالت دادن آنان، احساس بی‌کفایتی را از خود دور کنند.

۵. خشم عمدی

این افراد از روی قصد و گاه برای ترساندن دیگران بر آنان خشمگین می‌شوند تا به خواسته خود برسند؛ ولی در برخی موارد، عکس آن نتیجه می‌گیرند. این افراد خشم خود را به صورت دروغین یا بیش از میزان واقعی نشان می‌دهند و به اصطلاح به آن تظاهر می‌کنند.

۶. خشم اعتیادی

این افراد هنگام شدت یافتن خشم، به حالت شعف دچار می‌شوند؛ از این رو هنگام خشم، احساس سرزندگی و نیرومندی می‌کنند و به اصطلاح از خماری درمی‌آیند

و خشمشان منفجر می‌شود. برخی از آنان اختیار خود را به کلی از دست می‌دهند و دچار حالتی غیر طبیعی و خشم کور می‌شوند؛ به گونه‌ای که می‌توانند به خودکشی دست بزنند.

۷. خشم عادت

در این حالت، شخص به گونه‌ای عادت خشم را می‌آموزد که نمی‌تواند آن را به راحتی کنار بگذارد و خودش نیز نمی‌داند چرا خشمگین است. حمید امروز ساعت هفت از خواب بیدار شده است. پس از دقایقی با همسرش و سپس با بچه‌ها دعوا می‌کند؛ آن هم بر سر هیچ و پوچ. در طول روز نیز اوقاتش تلخ است؛ البته تقریباً همه روزها وضع به همین ترتیب است. او همیشه عصبانی است؛ بدون آن که دلیل واقعی داشته باشد و البته از این وضع هرگز راضی نیست. افراد مبتلا به خشم عادت، الگویی خاص را پیوسته تکرار می‌کنند. آنان برخلاف معتادان به خشم، از یورش آن، لذت چندانی نمی‌برند و به خوبی می‌دانند که باید خشم خود را مهار کنند؛ ولی این کار را انجام نمی‌دهند.

۸. خشم اخلاقی

کسانی که به این گونه خشم دچار می‌شوند که ارزش‌ها یا باورهایشان به خطر بیفتد. باور فرد مبتلا به خشم اخلاقی، این است که حق با اوست که انسانی مطلوب و ایده‌آل است و طرف مقابل، بد و خطاکار است. به این ترتیب خشم خود را توجیه می‌کند. خطر خشم اخلاقی از آن جهت است که آمیزه‌ای از خشم و ایمان اخلاقی است. خشم اخلاقی اگر از حد بگذرد، خطرناک است و ممکن است به صورت عادت یا شیوه زندگی فرد درآید.

۹. خشم از سر نفرت

نفرت، در آغاز خشمی است که به نتیجه نرسیده است؛ سپس به رنجش و سرانجام به تنفر تبدیل می‌شود. از ویژگی‌های اصلی نفرت می‌توان به طولانی بودن زمان آن و سیر کردن فرد مبتلا در گذشته و خودداری وی از تغییر اشاره کرد. شاید این جمله را گفته یا شنیده باشید که «هرگز نمی‌توانم فلانی را به خاطر حرفی که زده یا کاری که کرده است، ببخشم»؛ یا «از خودم متنفرم». در ذهن افراد متنفر، جایی برای تغییر وجود ندارد؛ در نتیجه نمی‌توانند خشمشان را فرو بنشانند. هر چند اگر بخواهند زندگی آرامی داشته باشند، باید این کار را بکنند.

*تهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، خطبه ۱۳۰.

”

نفرت، در آغاز خشمی است که به نتیجه نرسیده است؛ سپس به رنجش و سرانجام به تنفر تبدیل می‌شود. از ویژگی‌های اصلی نفرت می‌توان به طولانی بودن زمان آن و سیر کردن فرد مبتلا در گذشته و خودداری وی از تغییر اشاره کرد.



در دهان افعی لقمه نگذارید!

پاسخ استاد علی اکبر مظاهری به یک پرسش مشاوره‌ای



پرسش:

پسرهایی که نزدیک به سن تکلیف هستند را چگونه به نماز خواندن تشویق کنیم وقتی انگیزه‌ای نسبت به نماز ندارند؟ به اجبار و سریع نماز می‌خوانند، حرف کسی را گوش نمی‌دهند و نسبت به همه امور، بی‌خیال‌اند. آیا طرد کردن آن‌ها تأثیری دارد؟

پاسخ:

درود بر شما که در اندیشه عبادت و دیانت فرزندان خود هستید. اینک چند نکته:

۱. پرستش خداوند، از امور فطری است. خدای سبحان، جانمایه آن را در نهاد آدمیان نهاده است و بذرو نهال آن را در جان انسان کاشته است. ما برزیگران این بذرو کارندگان این نهال نیستیم، بلکه باغبانان آنیم. باغبان دانا آن است که بذرو نهال را نیکو پرورش دهد؛ به آن، به اندازه، آب و نور و غذا دهد؛ نه بیش و نه کم، و از آفت خوردنش پیشگیری کند، تا شکوفا شود. آب زیاد و بیش از نیاز، بذرو نهال را می‌میراند. و آب اندک و کمتر از نیاز، آن را می‌خشکاند، و آفت زدگی، آن را پژمرده می‌کند.



«نمایاند»،
بیش از «گفتن»،
اثر می‌گذارد.
اگرچه گفتن نیز
لازم است، اما
نمایاندن، لازم‌تر
است. شما
عبادت و نیایش
را به فرزندتان
نشان دهید و
البته گاهی نیز به
آن فرمان دهید.

نمونه هایی از تربیت و مدارا



● پیامبرمان برای اقامه نماز مهیا شدند. امام حسن علیه السلام که آن زمان کودک بود، ایشان را همراهی می کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله وی را نزد خویش نشاندند و به نماز ایستادند. به سجده که رفتند، سجده شان را بیش از اندازه معمول، طول دادند. پس از نماز، کسانی به ایشان گفتند: یا رسول الله، در این نماز، سجده ای کردی که در نمازهای دیگر چنین نمی کردی. گویا هنگام سجده، بر شما وحی شد؟^۱ پیامبر فرمودند:

«وحی نشد. فرزندم بر شانه ام نشسته بود، خوش نداشتم پیش از آن که خود فرود آید، او را به شتاب از دوشم فرود آورم».^۱ صبور و وزیدین در انجام کارهای دقیق و دشوار، شرط لازم برای رسیدن به نتیجه فرخنده است. همان گونه که ناشکیبایی و بی حوصلگی، آفت و وصول به موفقیت است. باغبانی که نهال گردویی را می نشاند، یک دهه از سرمایه عمر خویش را پای آن می نهد تا ثمر دهد. در قلمرو تربیت، مدارا و شکیبایی، مکانتی ارجمند دارد و جایی برای نابدباری و بی حوصلگی نیست. مدارای شکیبانه، از اوصاف حتمی یک مربی شایسته است، همان گونه که ناشکیبایی و نابدباری، از اوصاف ناخجسته یک مربی است. پدر و مادر، که مربیان اولی و اصلی کودک اند، باید خویشتن را به خصلت حوصله ورزی و مدارا بیاریند تا از عهده تربیت و هدایت فرزند برآیند. هیچ پیشوایی، بدون این خصلت مبارک، نتوانسته ملتی را راهبری کند و به رستگاری برساند.

● روزی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با گروهی از مردمان نماز می گزارد. امام حسین علیه السلام که آن زمان کودک بود، نزد پیامبر حضور داشت. هرگاه پیامبر به سجده می رفت، حسین بر پشت او سوار می شد و پاهایش را تکان می داد و می گفت: «تند برو!» هرگاه که پیامبر می خواست سر از سجده بردارد، حسین را می گرفت و کنار خود می نهاد. تا آن که نماز به پایان رسید. مردی یهودی، که آنجا بود و آن صحنه را می دید، به پیامبر گفت: «یا محمد، شما با کودکان به گونه ای رفتار می کنید که ما نمی کنیم. پیامبر فرمود:

«اگر شما نیز به خدا و پیامبرش ایمان داشتید، به کودکان رحمت می آوردید و به آنان مهر می ورزیدید».^۲ آن مرد یهودی، که از این رفتار رحیمانه پیامبر متأثر شده بود، گفت: «من نیز به خدا و پیامبرش ایمان می آورم».

۲. «نمایاندن»، بیش از «گفتن»، اثر می گذارد. اگرچه گفتن نیز لازم است، اما نمایاندن، لازم تر است. شما عبادت و نیایش را به فرزندتان نشان دهید و البته گاهی نیز به آن فرمان دهید. یادمان باشد که امام صادق علیه السلام فرموده است:

«مردمان را با غیر زبانتان (بلکه با کردارتان) به سوی نیکویی ها دعوت کنید».

و به یاد داشته باشیم که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است:

«بینید؛ همین گونه که من نماز می گزارم، نماز بگزارید».

اغلب چنین است که فرزند، از کردار والدین، اثر می پذیرد و مانند ایشان کردار می ورزد. عبادت و نیایش حال دار و به هنگام را به فرزندتان نشان دهید. نیز او را در رفتن به مسجد و محافل دینی، با خود همراه کنید.

۳. از تشویق، استفاده شایان کنید. فرزندتان را بر عبادت و کارهای نیکویش تحسین کنید.

۴. از فشار، کمترین بهره را ببرید. عبادت با اکراه و اجبار، پایدار نیست.

۵. از تذکر زیاد، پرهیز کنید، که اثر معکوس می گذارد. البته تذکر نیز لازم است، اما اندک و به قدر ضرورت.

۶. در راه تربیت دینی فرزندتان، از دیگران مدد بجوید؛ از همسران، از مربیان، معلمان، دوستان، خویشان، آشنایان. این مدد جستن را به گونه ای ماهرانه و زیرکانه انجام دهید؛ به این گونه که فرزندتان احساس نکند برای هدایت او، دیگران را بر او گمارده اید. میندازد که کاهل در عبادت است و شما، به ناچار، برای به راه آوردن او از دیگران کمک طلبیده اید. که اگر چنین شود، رمیده می شود و نتیجه معکوس به بار می آید. ظرافت و مهارت، در راه تربیت، ضرورتی حتمی است.

۷. طردکردنی را، که در سؤالتان آورده اید، هرگز انجام ندهید. طردکردن، نه تربیت است و نه تنبیه. هرگز مباد که نوجوانتان را طرد کنید، که بسیار زیان می کنید. طردکردن نوجوان، یعنی انداختن لقمه در دهان افعی.

پی نوشت ها:

۱. بحار الأنوار، ج ۴۳، ص ۲۹۴.

۲. همان، ص ۲۹۶.

”

پدر و مادر، که مربیان اولی و اصلی کودک اند، باید خویشتن را به خصلت حوصله ورزی و مدارا بیاریند تا از عهده تربیت و هدایت فرزند برآیند. هیچ پیشوایی، بدون این خصلت مبارک، نتوانسته ملتی را راهبری کند و به رستگاری برساند.

”

شب نشینی خوش بگذره

زهرا نصیری

تغییر آداب و سنت‌ها، ارمغان تحول سبک زندگی در دنیای امروز است. یکی از جلوه‌های زیبای زندگی در سال‌های نه‌چندان دور، دیدار مستمر اقوام و خانواده‌ها و شب‌نشینی بود که در فصل پاییز و زمستان بیشتر گل می‌کرد. شب‌نشینی‌هایی از جنس صفا و یکرنگی و به خوشمزگی خوراکی‌های خانگی؛ اما امروز تغییر در سبک زندگی باعث شده است که خانواده‌ها کمتر بتوانند صفای شب‌های طولانی زمستان را با هم تقسیم کنند. البته گاهی عوامل اقتصادی نیز به این موضوع دامن می‌زند. با این وجود، شما اگر بخواهید، می‌توانید بخشی از فرصت شب‌های روشن زمستان را به خانواده اختصاص دهید؛ قدری از زمان همراهی با تکنولوژی بکاهید و اندکی هم راه‌های ساده‌پذیری از مهمان را احیا کنید. بی‌شک با خوراکی‌های ساده و سالم سنتی می‌توان شب‌نشینی‌های خوشمزه‌ای را تدارک دید. در اینجا می‌خواهیم به برخی از باید‌ها و نبایدهای خوراکی در شب‌نشینی‌های خانوادگی اشاره کنیم.

میوه‌های خشک شده

میوه خشک شده از گذشته‌های دور مصرف داشته است. امروز روش‌های تهیه آن تغییر کرده و اغلب با دستگاه‌های مخصوص، این کار را می‌کنند، اما فارغ از نحوه تهیه آن، میوه‌های خشک شده می‌تواند یکی از بهترین خوراکی‌ها برای استفاده در شب‌نشینی باشد. در نظر داشته باشید که میوه‌های خشک، سرشار از فیبر هستند و اندکی نیز چربی دارند، به همین دلیل نباید در خوردن آن‌ها زیاده روی کرد.

میوه‌های فصل

میوه، همیشه یکی از خوشمزگی‌های شب‌نشینی‌های خانوادگی بوده است که گاهی به صورت تازه خوری و گاهی نیز به صورت خشک شده مصرف می‌شود. متخصصان تغذیه بر مصرف روزانه میوه تأکید دارند، به ویژه این‌که در هر فصل میوه‌های مخصوص همان فصل استفاده شود. باید توجه داشت که مصرف متعادل میوه روزانه، سه تا چهار واحد است و برخی از متخصصان زمان صحیح مصرف آن را قبل از غذا می‌دانند. البته برخی نیز مصرف میوه بعد از شام را بدون اشکال می‌دانند، به شرط آن‌که حداقل یک و نیم ساعت از زمان خوردن شام گذشته باشد. به طور کلی توصیه شده است که شام را زود میل کنید؛ چراکه خوردن شام دیروقت، منجر به عدم هضم مواد غذایی می‌شود و مشکلات عمده‌ای را به دنبال دارد. یکی از خوردنی‌های کم‌هزینه، خوشمزه و مفید شب‌های زمستان، لبو است. دوست‌داشتنی خوشمزه‌ای که به راحتی آماده می‌شود و سرشار از خواص مفید است.

آجیل و خشکبار

در خصوص آجیل، علاوه بر نحوه مصرف، باید به نکاتی درباره تهیه آن نیز دقت کرد. توجه داشته باشید که آجیل تازه خریداری کنید؛ چون آجیل‌های کهنه، حاوی آفلاتوکسین هستند که برای بدن به شدت مضر است و بر عملکرد کبد اثر سوء می‌گذارد. متخصصان معتقدند تبعات مصرف آجیل‌های مانده و آلوده، آنی نیست، بلکه این سموم در بدن تجمع می‌شوند و در بلندمدت موجب سرطان و بیماری‌های جدی دیگر می‌شوند. همچنین از مصرف زیاد آجیل نیز بپرهیزید. ممکن است از قیمت سربه‌فلاک کشیده آجیل بگویید. در این صورت پیشنهاد ما رجوع به آداب گذشته‌ها و تهیه خشکبار مفید و سالم خانگی است.



دور هم باشیم!

در گذشته، حافظ خوانی و شاهنامه خوانی رونق بخش دورهمی های شبانه بود. امروز اگر فرصت دور هم بودن هم فراهم شود، اغلب هر یک از افراد جمع، در عالم خود، مشغول فضای مجازی است. حتی برای صاحب خانه و مهمان نیز تهیه عکس و فیلم از خوراکی ها و غذاهای آماده شده و اشتراک گذاری آن ها در فضای مجازی مهم تر است. باید قبول کرد که سوء مصرف تکنولوژی به زندگی و سبک آن، آسیب می زند و کنترل آن جز به دست من و تو نخواهد بود. شاید اگر پای درد دل پدرها و مادرهای پایه سن گذاشته بنشینیم، یکی از مواردی که حتماً از آن شکایت می کنند، نبود توجه به آن هاست. مادری که از آمدن فرزندانش دل شاد است، اما می گوید بچه هایم از حال و روز من هیچ نمی دانند؛ چون وقتی هم که به دیدارم می آیند، ارتباط های مجازی شان فرصتی برای صحبت با من باقی نمی گذارد. چه نیکوست که برخی از سنت های دیرین را احیا کنیم تا هم صله رحم محقق شود و هم حافظ و فردوسی و سعدی، نزرگویان محافلمان باشند. بیایید در شب نشینی ها به معنای واقعی دور هم باشیم.

شیرینی ها

در خوردن شیرینی ها احتیاط کنید. توصیه شده است که پس از خوردن شام، شیرینی مصرف نکنید؛ چراکه با این کار، کالری مازاد وارد بدن می شود. به طور کلی از مصرف زیاد شیرینی بپرهیزید و چنانچه میل به مصرف دارید، شیرینی های تازه و بدون مواد رنگی تزئینی استفاده کنید.



مدرسه را فراموش نکنید

همواره تأکید کارشناسان بر این است که در مواقع تفریح و خوشی، نگرانی هایی که برای تحصیل فرزندان دارید را دخیل نکنید و بگذارید خانواده ساعات آرام و راحتی را تجربه کند. با این حال، این توصیه به این معنا نیست که به طور کلی برای تفریح و خوشی حد و مرزی قائل نشویم و بدون برنامه ریزی مناسب، به دیگر جنبه های زندگی آسیب وارد کنیم. شما نیز اگر برای شب نشینی های زمستانی برنامه ریزی می کنید، حتماً به ساعت توجه داشته باشید تا مبادا فرزندان دانش آموز برای انجام تکالیف مدرسه یا بیدار شدن صبح گاهی دچار مشکل شوند. البته پدر و مادرهای موفق به جای این که مدام در مهمانی یا صحبت از مدرسه و انجام تکالیف روی اعصاب فرزندانشان رژه ببرند، از قبل تمهیداتی برای زمان شروع و پایان مهمانی می اندیشند تا در دوره می، چالش های اینچنینی نداشته باشند و کام خودشان و فرزندان را تلخ نکنند.

ذرت بوداده

توصیه شده است به ذرت بوداده ای که در منزل تهیه می کنید، کره اضافه نکنید و طعم آن را با لیمو، نمک و ادویه جات تقویت کنید؛ چراکه افزودن کره باعث افزایش میزان کالری آن می شود. فراموش نکنیم که در مصرف خوراکی ها باید به میزان کالری آن ها توجه کنیم تا در اثر استفاده نادرست یا بیش از اندازه، به چاقی مبتلا نشویم.



از خوردن هم زمان انواع خوراکی خودداری کنید

خوردن هم زمان انواع غذاها و خوراکی ها، سبب اختلال در هضم و فساد غذایی در معده می شود. توصیه شده است که نیم ساعت قبل از مصرف غذا و یک و نیم ساعت پس از آن، آب یا سایر مایعات مصرف نشود؛ چراکه این امر، فرآیند هضم غذا در معده را با اختلال مواجه می کند. اگر مواد غذایی مختلف را هم زمان مصرف کنیم، معده به حرارت های مختلف برای هضم آن نیاز خواهد داشت، از این رو پرخوری و همه چیزخوری سبب اختلال در هضم می شود.



راهنمای زندگی

توصیه‌هایی برای زندگی بهتر

خانه خوبان

استاد حسین انصاریان



تشویق می‌کنید، در روایاتمان داریم نمازی که بچه می‌خواند، خدا عین آن را در پرورنده پدر یا مادر - هر کدام مشوق بوده‌اند - می‌نویسد؛ آدم در قیامت که می‌آید، می‌بیند شصت سال نماز خوانده و شصت سال دیگر هم نماز بغل نماز او هست. یک شصت سال دیگر! ماتش می‌برد و می‌گوید: خدایا! من در این شصت سال هر نمازی را یک بار خوانده‌ام، چرا چهار، پنج تا شصت سال در پرورنده نماز است؟ خطاب می‌رسد: مگر تو بچه‌ات را وارد نماز نکرده‌ای؟ تمام نمازهایی که بچه‌ات خواند، در پرورنده خودش هست و چون تو راهنمای او به نماز بوده‌ای، عین آن‌ها را هم من در پرورنده تو نوشتم.

بیاید خانه‌هایمان را شعبه‌ای از خانه امیرالمؤمنین علیه السلام کنیم؛ این یک خانواده الهی، قرآنی و ملکوتی است. به بچه‌هایتان احترام بگذارید و به آن‌ها شخصیت بدهید. کراراً در روایاتمان داریم که امیرالمؤمنین تا چشمشان به ابی‌عبدالله علیه السلام می‌افتاد، می‌گفتند: «بابی انت و امی». حسین من! پدر و مادرم فدایت بشود! خانم زینب کبری علیها السلام نقل می‌کنند: از زمانی که من یادم هست، هر وقتی در شب، روز، سحر، نصف شب، صبح زود، پدرم می‌خواستند ایشان را صدا بزنند، اول تمام قد از جا بلند می‌شدند و یک چهره پر از وقار و ادب به خودشان می‌گرفتند، با اسم هم صدایش نمی‌زدند و می‌گفتند: یا ابی‌عبدالله! وقتی شما بچه‌ای را که هنوز مکلف نشده، به نماز

وسط دعوا اکسیژن نباشید

دکتر عماد افروغ



متشکله نیست. آبی که می‌نوشید یک کل است؛ قابل تقلیل به اجزای اکسیژن و هیدروژن نیست. اگر روی آتش، هر کدام از اکسیژن و هیدروژن را جداگانه بریزید، شعله‌اش بیشتر می‌شود؛ اما اگر آب بریزید خاموش می‌شود. زن و شوهر باید بفهمند که به آب تعریف می‌شوند، نه به اکسیژن و هیدروژن خود. در دعواها اگر به اکسیژن و هیدروژن خود تعریف شوند، دعوا را شعله‌ور می‌کنند؛ اما وقتی به آب تعریف شوند، دعوا را می‌خوابانند.

خانواده حول و حوش دو مفهوم می‌تواند تعریف شود؛ یکی عشق و دیگری گذشت. عشق یعنی قلب خانم برای آقا و قلب آقا برای خانم بتپد. گذشت نیز بالاترین فعل اخلاقی است. نکته دیگر که مهم‌تر است، این است که کسی اگر ازدواج می‌کند، نباید به دختری و پسری تعریف شود؛ بلکه به شوهری و همسری باید تعریف شود. در واقع خانواده یک کل است. یک امر واقعیت و نیروی نوظهور است که قابل تقلیل به اجزای



کنارکشیدن

حجت الاسلام حسینی قمی



بیست ساله مان هم همین طور است. فقط می خواهیم به ما کاری نداشته باشند و هرکس دنبال کار خودش باشد. اتفاقاً بزرگ هم شدند، از آن ها انتظار داریم. این اشتباه است. طرف می آید می گوید: «یک دعایی بفرمایید پسرم از دستم رفت، دخترم از دستم رفت». یکی از اساتید می فرمود: «فکر نکنید فرزند خوب داشتن کار یک شبانه روز است که یک شب قدر، عرفه، یا نیمه شعبان کسی برای شما یک دعایی بکنند و حل شود! شما بیست سال باید تلاش می کردید، بیست سال حواستان را جمع می کردید، بیست سال رابطه صمیمی با بچه های تان برقرار می کردید و بیست سال باید محبت شما در دل فرزندان قرار می گرفت.»

خانه یکی از دوستان بودم، نزدیک بود گریه ام بگیرد؛ چون بچه دوساله اش سرگرمی می خواست تا بازی کند. وقتی آمد طرف مادر، ردش کرد. آمد طرف پدر، ردش کرد. شروع کرد به گریه کردن. دیدم رفتند تبلت برایش آوردند و به دستش دادند که ساکت شد. ما دو ساعت آنجا بودیم، این بچه سرش را از روی تبلت بلند نکرد. بچه دوساله بود. پدر و مادرها! این هنر است که من دویست هزار، پانصد هزار تومان تبلت بخرم بدهم خودم را بکشم کنار؟ نقش من همین است؟ مروت داشته باشیم. کسی به بچه دو ساله این ابزار را می دهد؟ هفت ساله هایشان هم همین طور است؛ سر بچه های بزرگ تر را هم یک طور دیگر گرم کردیم. وضعیت بچه های

هویت بخشی در منزل

دکتر فرشته روح افزا



آن ها را تقدیس می کند به خاطر این هویت زیبای حیامدارانه. اگر می خواهیم تربیت تأثیر داشته باشد، باید از کودکی هویت بخشی کنیم. اگر زن بی هویت شود، جامعه بی هویت می شود. دختر برای هویت دار شدن از کودکی توجه می خواهد؛ این همه روایت داریم که به دخترت بیشتر محبت کن و اگر کادو می خری اول به دخترت بده. همه این ها در راستای هویت سازی در داخل منزل است. بیشتر این محبت هم باید از طرف پدر و برادر باشد.

مهم ترین کار در تربیت دختران، هویت بخشی به آنان است؛ اگر کسی بی هویت شد، نه اراده دارد، نه عقل و نه رب؛ مثل آدمک خیمه شب بازی می شود در دست دیگران. انسان بی هویت برای دیده شدن توسط هرکسی دست به هر کاری می زند. باید به دخترانمان یاد بدهیم که برای خودشان عزت قائل شوند؛ یعنی طوری رفتار کنند که دیگران بهشان احترام بگذارند؛ نه این که تبدیل به ابزار شوند. هویت دختران شعیب را در آیه ۲۵ سوره قصص ببینید؛ خداوند



انفجار هسته‌ای در آپارتمان!

○ حمیرا نظری



هر کسی اینجا را می‌دید، فکر می‌کرد هیروشیما یا ناکازاکی است؛ نه یک آپارتمان در یکی از شهرهای کشور امنمان، ایران. خانه با ویرانی کامل فقط یک قدم فاصله داشت. ساعت‌ها خشکم زده بود. مثل کسی که یک دفعه و آنی فلج شده باشد، توان حرکت نداشتم و فقط وسعت خرابی را نگاه می‌کردم. دلم برای آن همه شوینده و رنگ که خرج برق انداختن و نو کردن خانه کرده بودم می‌سوخت؛ حالا از کت و کول افتادن خودم و همسر و بچه‌هایم به کنار. مقصر خودم بودم. پیشمانی هم سودی نداشتم. حتی توبه‌ی نصوح هم جبران خسارتی که دیده بودم را نمی‌کرد.

ماجرای خانه‌تکانی شهریور ماه شروع شد. امسال با اصرار من به جای عید، قرار شد قبل از شروع مدرسه بچه‌ها و سنگین شدن کار آقای خانه، یک خانه‌تکانی اساسی داشته باشیم؛ که خانه را رنگ کنیم و بعد از سال‌ها سختی و رنج، مبل و فرش بخریم. پرده و لوستر از رنگ و رو رفته‌مان را تعویض کنیم. ظرف‌ها را نو کنیم و... خانه از این رو به آن رو شده بود. بعضی مواقع که حواسمان نبود، فکر می‌کردیم اشتباهی آمده‌ایم و اینجا خانه‌ی ما نیست. هزینه‌اش، مصرف تمام پس‌انداز و کشیدن چند تا چک و گرفتن یک وام از اداره بود که باید سال‌ها کار می‌کردیم و قسط‌هایش را می‌دادیم. با این حال از نظر من می‌ارزید!

ولوله‌ای به جانم افتاده بود. باید این تغییر را به همه نشان می‌دادم. تصمیم گرفتم همه فامیل را یک جا دعوت کنم. برای من که هیچ وقت دستمال از دستم نمی‌افتاد و کج بودن نیم میلی متری تابلوی روی دیوار، خواب را از چشمانم می‌گرفت، این‌طور بهتر بود. چون در دسر مهمان داری و ریخت و پاش خانه هم، کمتر، یا بهتر بگویم یک باره می‌شد. شب بود. مهمان‌ها همه آمده بودند. همسرم با روی باز از آن‌ها پذیرایی می‌کرد. می‌گفتند و می‌خندیدند. تعریف‌هایی که از وسایل خانه‌ام می‌شد، سرم را به طاق آسمان چسبانده بود. همه چیز به خوبی پیش می‌رفت. غذا به نقل مهمان‌هایم بسیار عالی شده بود. به خصوص که توی ظرف‌های جدیدی که خریده بودم، سرو می‌شد. با انواع نوشیدنی‌ها و دسرهایی که درست کرده بودم از مهمان‌هایمان پذیرایی می‌کردم. قند توی دلم آب می‌شد وقتی آخرین جرعه‌دم نوش را توی فنجان‌های لمونژ سر می‌کشیدند و از آن تعریف می‌کردند. تنها چیزی که آزارم می‌داد، یک موجود نیم متری ۳۰ کیلویی بود که در آن واحد همه جا بود. انگاری طی الارض داشت. یک نفس به این طرف و آن طرف می‌دوید و همه جا سرک می‌کشید و بلافاصله بعد از خودش، ردی از خرابی به جا می‌گذاشت. نمی‌خواستم او باشد. تمام شیرینی مهمانی‌ام را تلخ می‌کرد. چند باری هم به همسرم غر زدم اما او لبی گزید و خواست آبروداری کنم. جانم به لبم رسیده بود

اما به هر زحمتی بود، تحمل کردم و مهمانی با خرابکاری آخر این بچه‌شور به پایان رسید.

همه چیز به هم ریخته بود. از آشپزخانه پر از ظرف کثیف گرفته تا حال و پذیرایی به هم ریخته و اتاق خواب‌هایی که منفجر شده. یک انفجار به تمام معنی بود. جای سوزن انداختن توی خانه نبود. زحمت خوردن تمام میوه‌ها و شیرینی و آجیل و کثیف کردن هر چه ظرف در خانه داشتم، به گردن بزرگترها و پایین آوردن تمام اسباب بازی‌ها و عروسک‌های روی دیوار و حتی داخل کمد بچه‌ها، و شکستن دکوری‌ها به گردن کوچک‌ترها بود. نمی‌دانستم با این همه ظرف کثیف و خانه‌ی به هم ریخته چه کار کنم. گوشه گوشه خانه پر بود از شیرینی‌های له شده و میوه‌های گاز زده که گودزیلای مهمانی ما از خود به جا گذاشته بود. بیرون آمدن روح از بدنم را احساس می‌کردم. کم مانده بود سگته کنم و یک خرج اضافی هم روی دست همسرم بگذارم.

گوشه آشپزخانه کز کرده بودم و تکه‌های فنجان‌های لمونژم را که همین آخری افتاد و شکست، توی دست گرفته و مثل مادری که فرزند از دست رفته‌اش را نگاه کند، به آن‌ها نگاه می‌کردم. قلبم از درد تیر می‌کشید. دست و دلم به جمع کردن نمی‌آمد. توی ذهن خراب و به هم ریخته‌ام مدام این سؤال تکرار می‌شد که «آخه چرا؟». من که نیت بد نبودم.

شب به نیمه رسیده بود. با قطع شدن ناله‌های جارو برقی، صدای آرامش بخش همسرم، مرا به خود آورد. با دو فنجان چای آمد و کنارم نشست. گفت: «سنگ تموم گذاشتی خانومم...». دلم پر بود از حرف‌های نگفته. از زخم زبان‌ها و تیکه پرانی‌های دیگران درباره زندگی‌مان که «فلان آقا بیست ساله کار میکنه، اینه خونه زندگی‌اش...». از زمانه و آدم‌های عجیبش که ظاهرشان شده اولویت زندگی‌شان و از اصول و ارزش‌ها فاصله گرفته‌اند. از خودم که تسلیم شدم و پا جای پای همین آدم‌ها گذاشتم. رو به همسرم کردم تا به او بگویم این تغییر و زیر بار قرض رفتن او را به خاطر سربلندی خودش پیش فامیل خواستم و قبول کردم؛ اما نگاهم که به خانه‌ی آشفته می‌افتاد، خانه‌ای که در عرض چند ساعت تبدیل به یک خانه‌ای به مراتب بدتر از خانه قبلی شده بود، شرمنده می‌شدم و خودم را مقصر می‌دانستم. آن چیزی که برایم در نهایت مانده بود، به به و چه چه فامیل نبود؛ آن فقط یک لحظه بود و گذشت؛ خوردن یک فنجان چای در کنار همسرم و حسن رابطه‌ام با او بود که مانده بود و قرار بود همیشه بماند. همسری که حالا با پایین رفتن گرمای هر جرعه چای از گلویش، احتمالاً استرس چک‌های فردا و پس فردا بر سینه‌اش سنگینی می‌کند؛ و خودم مانده بودم با یک انفجار هسته‌ای در خانه‌ام و در درونم که چرا لقمه بزرگ‌تر از دهان برداشتم؟!



آن چیزی که برایم در نهایت مانده بود، به به و چه چه فامیل نبود؛ آن فقط یک لحظه بود و گذشت؛ خوردن یک فنجان چای در کنار همسرم و حسن رابطه‌ام با او بود که مانده همیشه بماند.



درسی که با علی علیه السلام تمرین شد

برش‌هایی از زندگانی حضرت زهرا علیها السلام به مناسبت ایام فاطمیه

○ به انتخاب غلامرضا غضنفری

گردن بندش را برید و گفت: هر که دانه بیشتری جمع کند، برنده اوست. کودکان هر دو، به یک اندازه دانه آوردند؛ هر دو برنده شدند.

بچه‌ها برایم گفتند

نماز ظهر تمام شده بود. اول، محضر پیامبر صلی الله علیه و آله رسید و کسب تکلیف کرد. وقتی پیامبر صلی الله علیه و آله اجازه مرخصی داد، راهی خانه شد. از مسجد تا خانه، راهی نبود. مولا علیه السلام به خانه که رسید، شروع کرد به تعریف کردن و از منبر پرفیض رسول خدا صلی الله علیه و آله گفت و از وحی تازه‌ای که جبرئیل برای پیامبر صلی الله علیه و آله آورده بود. زهرا علیها السلام در میان حرف‌ها، پیش از آن که مولا سخنی بگوید، مطالب را تأیید و تکمیل می‌کرد. علی علیه السلام با شگفتی پرسید: زهرا جان! امروز نماز ظهر، مسجد بودی؟ زهرا علیها السلام که شگفتی و حیرت را در چهره مولا دید، گفت: نه! نماز را در خانه خواندم. بچه‌ها که از نماز برمی‌گردند، خبر مسجد و سخنان پدرم را که در محضرش آموخته‌اند، موبه‌مو برایم بازگو می‌کنند. احادیثی که شنیده‌اند را مرور و حفظ می‌کنند.

این پاسخ دخترتان است!

بهترین چیز برای زنان را بگویید؟ از مردان و زنان حاضر در مسجد، هیچ کس نتوانست پاسخی شایسته و درست به این پرسش پیامبر صلی الله علیه و آله بدهد. علی علیه السلام پرسش را به خانه آورد و از زهرا علیها السلام نظر خواست؛ بهترین چیز برای زنان آن است که [بی دلیل] در معرض اختلاط با مردان نباشند. فردا علی علیه السلام پاسخ را در مسجد به محضر رسول مهربانی عرضه کرد. لبخند رضایت بر لبان نازنین ایشان نقش بست.

– علی جان! چرا دیروز این سخن را نگفتی؟

ثوابی به اندازه موهای بدن

پیامبر صلی الله علیه و آله مهمان خانه‌شان بود. مهمان زودتر از موعد رسید. دختر و دامادش را دید که با هم نشسته‌اند به پاک کردن عدس. با لبخندی که نشان از خرسندی و خوش حالی بود، گفت: خدا به مردی که در کار خانه به همسرش کمک می‌کند، به اندازه موهایش، ثواب عبادت می‌دهد.

شوخی با مولا

چهره حسن علیه السلام بیشتر شبیه پدر بود و حسین علیه السلام شبیه مادر و پدربزرگ. آن روز، بچه‌ها علاوه بر بازی‌های سالم و درس‌های زندگی، آموزش محبت و خنده حلال هم داشتند. حسن علیه السلام روی زانوی پدر نشسته بود، حسین علیه السلام هم در آغوش فاطمه علیها السلام. فاطمه علیها السلام، حسین علیه السلام را نوازش می‌کرد و لبخند زان می‌گفت: «انت شبیه بابی، لست شبیه بعلی»؛ تو شبیه پدرم هستی، نه شبیه پدرت علی علیه السلام. مولا هم شاد از شوخی زهرا علیها السلام، حسن علیه السلام را نوازش می‌کرد و از شادی اعضای خانواده، لبخند بر لب داشت.

فاطمه علیها السلام داور باشد

نخستین روزهایی بود که کودکان، تمرین نوشتن می‌کردند. حسن و حسین (علیهما السلام) هر دو، خطی نوشتند و نزد مادر آوردند. می‌خواستند مادر داورى کند که کدام بهتر است. هر دو خط، زیبا بود. مادر فرمود: نزد پدرتان بروید تا او داورى کند. پدر نیز برای آن که رنجیده خاطر نشوند، آن‌ها را نزد جدشان، رسول خدا صلی الله علیه و آله فرستاد. جد بزرگوار نیز، کار را به امر الهی واگذار کرد. خداوند گفت: داورى بر عهده فاطمه باشد. فاطمه علیها السلام که تسلیم امر خدا بود، بند



بارها پدر را دیده بود؛ هنگامی که موهایش را شانه می‌زد، وقتی ظاهرش را مرتب می‌کرد، موهایش را خضاب می‌کرد، زمانی که مسواک و عطر می‌زد و انگشتر به دست راست می‌کرد. آموخته بود خودش را در خانه برای همسر بیاراید.

درسی که با علی علیه السلام تمرین شده بود

با جمعی از زنان مدینه، به گفت‌وگو می‌نشست. می‌آمدند تا از دختر پیامبر، خرد و دانش زندگی بیاموزند. بعد از پرسش‌ها و پاسخ‌های فراوان، همه سراپا گوش بودند. فاطمه علیها السلام برای آن‌ها درسی می‌گفت که عمری در خانه، با همسرش تمرین کرده بود: بهترین شما کسی است که در رفتار با مردم، نرم‌خوتر و مهربان‌تر باشد و ارزشمندترین شما کسی است که با همسر خود، مهربان و بخشنده باشد.

بیشتر بخوانید: کتاب فاطمه علی است، علی قهرمانی، نشر جمکران.

- این پاسخ دخترتان است.

پیامبر صلی الله علیه و آله سرشار از شادمانی شد و گفت: فاطمه، پاره تن من است.

بهترین‌ها برای همسر

بارها پدر را دیده بود؛ هنگامی که موهایش را شانه می‌زد، وقتی ظاهرش را مرتب می‌کرد، موهایش را خضاب می‌کرد، زمانی که مسواک و عطر می‌زد و انگشتر به دست راست می‌کرد. آموخته بود خودش را در خانه برای همسر بیاراید. آراسته‌ترین لباس و خوش‌بوترین عطر را برای همسر استفاده کند. وقتی علی علیه السلام به خانه می‌آمد، دست‌بند و گردن‌بند را به دست و گردن می‌آویخت و انگشتر به دست می‌انداخت. عقیق را دوست می‌داشت و می‌گفت: هر کس انگشتری عقیق به دست کند، همواره با خیر روبه‌رو خواهد بود.

از این منزل به آن منزل

مهمان‌ها که رفتند، علی علیه السلام عروسش را نگران دید. قلب سلیم و آرام مولا از نگرانی زهرا علیها السلام به تپش افتاد. با آرامی و مهربانی، در حالی که دست‌های فاطمه‌اش را در دست داشت، از او علت را پرسید. اوج معنویت و معرفت، در بلندای کلام عرفانی زهرا علیها السلام پدیدار شد: «نیک به حال و وضع خودم اندیشیدم. با رفتن از خانه پدر و ورود به منزل خودم، پایان عمر و منزلگاه قبر را به یاد آوردم. این سفر، مرا یاد ورود به سرای آخرت انداخت. تو را به خدا، بیا در آغاز زندگی مشترک، امشب را به نماز بایستیم و تا سحر، به عبادت خدا بپردازیم». زهرا انگار داشت حرف‌های دل علی را بر لب جاری می‌کرد. آن شب زیبایی بندگان خوب خدا، با بندگی و عبادت به سحر رسید.

می‌رفت، حتی اگر نمی‌آمدند

منش همیشگی و خصلت ثابتش این بود. همه، این اخلاق او را خوب می‌شناختند؛ رفت و آمد می‌کرد؛ حتی با آن‌هایی که به دیدنشان رفته بود؛ اما به خانه‌اش نمی‌آمدند. بیشتر از این، به دل‌جویی و احوال‌پرسی بیماران، حساس و پایبند بود. موردی نبود که نرود. تا زنده بود، به ملاقاتشان می‌رفت و هنگامی که وداع می‌گفتند، بر سر مزارشان می‌رفت و برای گذشتگان، خیرات و ثواب آن را به ارواح مؤمنان و مؤمنات هدیه می‌کرد. امام صادق علیه السلام در این باره می‌گوید: مادرم فاطمه علیها السلام بعد از رحلت رسول خدا صلی الله علیه و آله روزهای دوشنبه و پنج‌شنبه به زیارت شهدای احد می‌رفت.

رفت و آمد می‌کرد؛ حتی با آن‌هایی که به دیدنشان رفته بود؛ اما به خانه‌اش نمی‌آمدند. بیشتر از این، به دل‌جویی و احوال‌پرسی بیماران، حساس و پایبند بود.





سقوط رژیم درون

چرا باید تربیت انقلابی را جدی گرفت؟

○ حسین چراغ ملایی

هم‌زمان با پیروزی انقلاب اسلامی، یکی از اتفاقات قابل توجه در میان مردم، ظهور روش جدید تربیتی در جامعه ایرانی-اسلامی بوده است. این مکتب تربیتی، فراتر از روش‌هایی است که پیش از آن (در دوره طاغوت)، در میان خانواده‌های سنتی و دین‌دار جریان داشت؛ تربیت انقلابی در بستر نظام اسلامی به خوبی می‌تواند ارزش‌های والای دینی را به میدان عمل برساند و مجموعه‌ای کامل را برای رشد یک نسل انقلابی فراهم آورد. در سال‌های گذشته، روحیه انقلابی و انقلابیگری در رأس فرامین رهبر انقلاب نیز قرار داشته است؛ از این رو اهمیت این موضوع باید بیش از پیش مورد توجه نهادهای تربیتی، مدارس و در رأس آن‌ها کانون خانواده که نخستین منزل تربیتی انسان است، قرار گیرد.

به دست مردم و هدایتگری امام خمینی صورت پذیرفت، انقلابی بود که درون انسان‌ها را دگرگون کرد و در فضای روحی و فکری بسیاری از مردم، تغییری بنیادین ایجاد کرد. امام خمینی علیه السلام توانست در کنار براندازی رژیم خائن پهلوی، رژیم‌های ازکارافتاده و بی‌مبالات درونی مردم را نیز از بین ببرد و با معارف مقدس اسلامی، روحیه انقلابی و حرکت به سوی آرمان‌خواهی و استقلال‌طلبی را ایجاد کند.

چرا به تربیت انقلابی نیاز داریم؟

وقتی مبانی و ریشه‌های اعتقادی مردم ایران با دیانت و آرمان‌های انقلابی گره خورده است، برای زنده نگه داشتن ارزش‌های انقلابی در جامعه و رسیدن به قله‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و حتی اقتصادی، تربیت انقلابی را باید مطمئن‌ترین روش برای جامعه رو به جلو بدانیم؛ نمونه‌های بسیاری در طول تاریخ چهل‌ساله انقلاب بر تأیید ضرورت حضور تربیت انقلابی وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان از نسل‌های اول این مکتب تربیتی، رزمندگان هشت سال دفاع مقدس را نام برد که با روحیه سلحشوری و ایثار، جلوی تجاوزات دشمن را به خاک و اعتقادات مردم گرفتند. افزون بر این از آن جهت که انقلاب اسلامی در منظومه فکری امام خمینی علیه السلام تنها به ایران منحصر نبود، تربیت نیروها در آن سوی مرزهای خاکی و قراردادی نیز، کار خود را ادامه داد و توانست جوانان کشورهای اسلامی دیگر (چون گروه‌های مقاومت، حزب الله لبنان و حماس در فلسطین) را با همان ویژگی‌های انقلابی تربیت کند تا با روحیه مقاومت و فداکاری، دستاوردهای بسیاری را برای جامعه مسلمان به ارمغان آورند. نسل‌های امروز انقلاب نیز در عرصه جنگ نرم، فضای مجازی و علم و فناوری با همان روحیه سلحشوری از مرزهای اعتقادی انقلاب اسلامی دفاع می‌کنند؛ شهیدان علم، شهیدان

تربیت انقلابی، پیش از انقلاب آغاز شد

تفکر انقلابی که امام خمینی علیه السلام در آغاز نهضت بنا نهادند، توانست شرایط تربیت نیروهای انقلابی را نیز فراهم آورد؛ همچنین اندیشمندی چون شهید مطهری عقیده داشتند که این تربیت انقلابی از دهه چهل شمسی آغاز شد و نتیجه‌اش در سال ۵۷، پیروزی انقلاب اسلامی و سقوط حکومت شاهنشاهی بود. تأثیرات تربیتی امام خمینی علیه السلام از آنجا نمود یافت که در سال‌های آغازین مبارزه ضد حکومت طاغوت، وقتی سخنان و مبانی فکری ایشان میان جوانان جویای حقیقت، دست به دست می‌شد و آن معارف با گوشت و پوست آن انقلابی‌های نسل اولی عجین شد، یک باره منش رفتاری، گفتاری و برخورد مردم با مسائلی که تا گذشته برایشان معمولی و بی‌تفاوت بوده، مهم شد؛ مانند: «شناخت دشمن واقعی»، «اهمیت مبارزه با استکبار»، «مقاومت در برابر زیاده‌خواهی بیگانگان» و نیز مطالبه‌گری از دستگاه‌های دولتی که هیچ‌کدام پیش از آن برای مردم جایگاهی نداشت، در رأس دغدغه‌های آنان قرار گرفت و مقدمات انقلاب را فراهم کرد.

یکی از مبانی انقلابیگری که لازمه‌اش همین تربیت صحیح انقلابی است، پایبندی به استقلال کشور و عدم تابعیت از دشمن است؛ یعنی یک فرد تربیت‌شده با مبانی انقلابی، هیچ‌گاه نمی‌گذارد استقلال کشورش دچار آسیب شود؛ چراکه شناخت دشمن و نحوه مبارزه با آن را به خوبی می‌شناسد و عمل می‌کند.

سقوط شاه + سقوط رژیم بی‌مبالات درون

رهبر معظم انقلاب فرمود: «امام در بیانیه‌ای در چند سال قبل فرموده بودند فتح الفتوح انقلاب اسلامی، ساختن جوانانی از این قبیل است. یک حرف نبود که همین طور بر قلم امام جاری شده باشد. این یک مبنای اسلامی و الهی دارد.»^۱ ارزشمندتر از سقوط حکومت مستبد شاهنشاهی در ایران که

ارزشمندتر از سقوط حکومت مستبد شاهنشاهی در ایران که به دست مردم و هدایتگری امام خمینی صورت پذیرفت، انقلابی بود که درون انسان‌ها را دگرگون کرد و در فضای روحی و فکری بسیاری از مردم، تغییری بنیادین ایجاد کرد.



جهاد و خدمت به محرومان و مدافعان حرم و حریم انقلاب اسلامی، نمونه‌هایی روشن از تربیت موفق انقلابی به شمار می‌روند.

موانع را از سر راه برداریم

امروزه با گسترش نوگرایی و اندیشه‌های برآمده از تمدن‌سازی غرب، بسیاری از نوجوانان و جوانان -خواسته یا ناخواسته- به جذابیت‌ها و حرف‌های برآمده از آن اندیشه دل بسته‌اند. چنین افرادی معمولاً به بی‌مبالائی در رفتار دچار شده‌اند و به تکالیف شخصی و اجتماعی، اهمیتی نمی‌دهند و اغلب، خانواده را محیطی نامناسب برای خود می‌بینند. این اندیشه قطعاً هیچ‌گونه شباهتی به تفکر انقلابی ندارد و عملاً در نقطه مقابل آن قرار می‌گیرد؛ بنابراین از موانع تربیت انقلابی، مدرنیته ضد دینی است که بسیاری از جوانان را از راه درست منحرف می‌کند. پدر و مادرها در خنثی‌سازی این تحرکات، نقشی بسیار مهمی دارند.

امان از افراط و تفریط

نظام تربیتی در بستر انقلاب اسلامی از آغاز تا امروز، به چالش‌ها و آسیب‌هایی از حوزه‌های گوناگون درون نظام اسلامی و دشمنان خارجی دچار بوده است. مقام معظم رهبری در تبیین ویژگی‌های جوان مؤمن انقلابی، چهل ویژگی را برای او برمی‌شمرد که که افراط و تفریط نکردن، یکی از آنهاست. متأسفانه برخی فضاهای تربیتی با داعیه انقلابیگری به

نمادگرایی‌های ظاهری دچار شده‌اند؛ به گونه‌ای که نوجوانان و جوانان در چنین محیط‌هایی (مانند کانون‌های فرهنگی مساجد و پایگاه‌های بسیج) تنها با ظواهر انقلابی و شعارهایی روبه‌رو می‌شوند که حتی منظور و مفهوم آن‌ها نیز برایشان مشخص نیست و عملاً تأثیری در نگرش و رفتار جوان ایجاد نمی‌کند؛ بلکه تنها فرد را ساعاتی در محیطی سطحی از فضای انقلابی مشغول می‌کند. همچنین برخی رفتارهای افراط‌گرایانه و تند افراد به ظاهر مذهبی سبب می‌شود جوان از محیط انقلابی فاصله بگیرد. این بدسلیقگی‌های تربیتی، اسباب دوری جوانان را از بسترهای تربیتی فراهم می‌آورد.

تربیت انقلابی یعنی...

تربیت انقلابی، تنها در پی پرورش نیرو برای کارهای جهادی عمرانی یا جهاد و بیکار نیست؛ بلکه جوان مؤمن انقلابی باید در همه سطح‌ها نخبه باشد و برای موفقیت انقلاب و اسلام، برنامه داشته باشد. نیروی پرورش یافته انقلابی باید در مهم‌ترین مناصب اقتصادی، سیاسی و سیاست‌گذاری‌های کلان فرهنگی و اجتماعی، حضور فعال داشته باشد و این، جایگاهی است که حق نیروهای پرورش یافته مکتب تربیتی انقلاب است؛ نه این‌که نیروهای پرورش یافته مکاتب ضد اسلامی و ضد انقلابی، صاحب جایگاه و مسند اجرایی و قانون‌گذاری شوند.

* ۶۹/۱۰/۱۰۱

”

امروزه با گسترش نوگرایی و اندیشه‌های برآمده از تمدن‌سازی غرب، بسیاری از نوجوانان و جوانان -خواسته یا ناخواسته- به جذابیت‌ها و حرف‌های برآمده از آن اندیشه دل بسته‌اند.



گرچه سری سفره شما قشنگ‌س؟

به انتخاب امیررجبی

می‌کنن: ضرب‌المثلی توصیفی درباره مردم اصفهان که بیانگر پرداختن بیش از حد به جزئیات می‌باشد.

پاش رو مار باشد ورنه می‌داره: کنایه از انسان تنبل.

مخ چوری (جوجه) شدس: ضعیف و ناتوان شده.

آدم باید گرچه سری سفره شم قشنگ باشه: کنایه از توجه کردن به زیبایی در همه کارها.

نون و پنیر با دل دردش قیمت چلوکباب در میاد: اجتناب از خساست.

کلاه سرش گذاشت، حج عبدالقادر شد: در مواردی استفاده می‌شود که شخص ناگهانی صاحب ثروتی بشود.

قو نمی‌پرد: کنایه از خلوتی محیط.

مزه دهنشاً فهمیدم: از نیتش باخبر شدم.

خدا کند این چشم به اون چشم محتاج نشد: نوعی دعا که کنایه از این دارد کار انسان به دیگران واگذار نشود.

تا مخ پاش رودس: برای توصیف شخص پرخور استفاده می‌شود.

هرکسی آب قلبی خودشو می‌خوره: هر کس به قدر قلب پاک و نیت درست خودش مزد و اجر می‌گیرد.

پایزنه تیر تو حرفم: بدون اجازه و بی مقدمه در صحبت‌م وارد نشو، دخالت نکن.

جستار در فرهنگ مردم استان‌های مختلف کشور عزیزمان ایران، ما را با ضرب‌المثل‌ها و اصطلاحات مختلفی آشنا می‌کند که پیام‌های جالبی را در بر دارند. در این شماره برخی از ضرب‌المثل‌ها و اصطلاحات رایج مردم شریف استان اصفهان را بخوانید.

از آتیشش کسی گرم نمی‌شد ولی از دودش کور می‌شد: معادل ضرب‌المثل مرا به خیر تو امید نیست شرمسان.

دس به تنبکی هرکی بزنی صدا می‌ده: همه به یک درد مشترک دچارند.

قسمت، قسمت جنبون می‌خواد: معادل ضرب‌المثل از تو حرکت، از خدا برکت.

اصفانیا یه ست (ساعت) میرن مهمونی، پنج ست خداحافظی





آدم استخون دار: انسان با اصل و نسب و نجیب

زُکیدن: بحث کردن، جدل کردن

چزیدن: حرص خوردن

ولحسو زدن: پرسه زدن

کله پترا: یاوه‌گویی، چرت و پرت گفتن

زق زق: درد گرفتن، برای بیان ناراحتی و یا بی حس شدن عضوی استفاده می‌شود.

چلندوچار: حرف بیهوده گفتن، یاوه‌گویی

آچ و داغ کسی شدن: شیفته کسی شدن، دلدادۀ کسی شدن

تاب خوردن: گشت و گذار کردن

چکاچوییل: صورت، لب و دهان

ملاکاغذی: بادبادک

سیبه: به کوچه‌های بلند و باریک گفته می‌شود (کوچه آشتی کنان).

چوری: جوجه تازه از تخم درآمده، کنایه از انسان تازه کار و مدعی

بلاگیری درو وردن: شیطنت کردن

دلم انقلابس: دلشوره دارم، نگرانم

دمادولا: نزدیکی، اطراف

سیرتو سماق کردن: فریبکاری کردن

دِرزا چاق کردن: فرار کردن

طاقچه بالا گذاشتن: خود را فراتر از دیگران پنداشتن

برادون کشیدن: در مواردی استفاده می‌شود که شخصی توقع بیجا نسبت به مهیا بودن شرایط دارد.

تب تند زود عرقش می‌چاد: رفتار و کار بر اساس هیجان سرانجام خوشی ندارد و زود پایان می‌گیرد.

قربون ریحون برم که بوی کباب میده: وقتی شخصی قصد تعریف از دیگری را دارد ولی به هر دلیلی نمی‌تواند و به جای آن شخص از وابستگان او تعریف می‌کند.

تا پا رو دم سگ نزاری واق واق نمی‌کنه: کنایه از این‌که تا موجب آزار کسی نشوی درامانی.

بارسبک از بهشت اومده: کنایه از موهبت بودن کار آسان.

دست شکسته وبال گردنه: کنایه از این‌که نقص و عیب در کاری موجب زحمت و رنجش فرد است.

سگ نگا به دمش می‌کند و استخوان می‌جود: کنایه از مواظب بودن و احتیاط کردن بر مال خود.

از سر راه بری کلاه پاره میشه، از پا گیوه: هر شیوه‌ای زحمات خودش را دارد و کار بدون زحمت و بی هزینه ممکن نیست.

چاه باید از خودش بو داشته باشد: شخص باید سرشت و خمیره وجودی درستی داشته باشد.

شغال یا می‌دود یا عو می‌کشد: کنایه از هوچی‌گری و بی‌کار ننشستن انسان بد.

بنا که خشت خواست، باید داد دستش: فراهم کردن مقدمات کار برای صاحب‌کار و کمک کردن به او.

اصطلاحات:

آدمی یه غازی: انسان بی‌ارزش

کمری راوس هنو: هنوز در میانه راهیم

رانیمی برد: کاربلد نیست

وقی کردس: رنگش پریده، بی‌رنگ و رو شده





غیر از داس و تبر، دیگه چه خبر؟

چگونه در بحران رسانه‌ای دست خانواده خود را بگیریم

عطیه کشتکاران

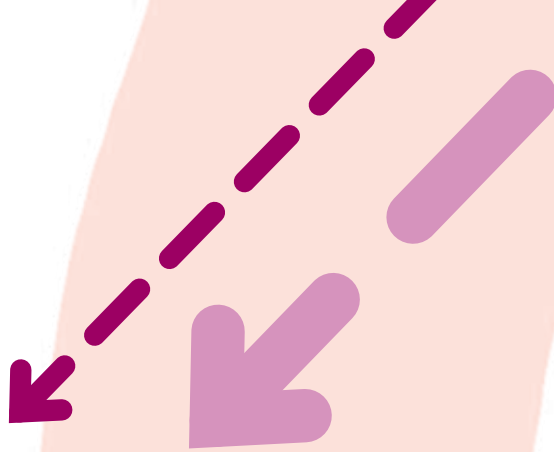


بسیاری از شایعات و تحلیل‌های نامستند از طریق پیام‌رسان‌ها و گروه‌ها به دست ما می‌رسد و با توجه به حجم بالای اطلاعات دریافتی، امکان بررسی صحت و سقم آن‌ها برای ما وجود ندارد.

همه تحلیل‌ها روی میز

صحبت کردن درباره پیشامدهای رسانه‌ای نه تنها از بار روانی اتفاقات می‌کاهد، بلکه موجب می‌شود اعضای خانواده در گفت‌وگوها به صحت‌سنجی خبرهای رسیده نیز بپردازند. بسیاری از شایعات و تحلیل‌های نامستند از طریق پیام‌رسان‌ها و گروه‌ها به دست ما می‌رسد و با توجه به حجم بالای اطلاعات دریافتی، امکان بررسی صحت و سقم آن‌ها برای ما وجود ندارد. ممکن است در حلقه بعدی انتشار تحلیل‌ها، اطرافیان نیز به آن افزوده شوند و هیجان‌های فردی خود را بر اطلاعات دریافتی تحمیل کنند؛ بنابراین همه اعضای خانواده به گدعه‌های گفت‌وگو برای انتقال اطلاعات و کاهش بار روانی و سپس بررسی همخوانی و تناقض‌های آن‌ها نیاز دارند. گفت‌گو درباره تحلیل‌هایی غیر از آنچه از یک رسانه خاص می‌شنوید، برای آغاز گفت‌وگو منتظر دیگران ننماید. از همسر یا فرزند خود

در سال‌های گذشته بحران‌هایی از جنس سیل و زلزله را زیاد دیده و شنیده‌ایم و دوران ما را متأثر کرده‌اند؛ اما بحران رسانه‌ای هم نوع دیگری از بحران است که موج انفجارش با قدرت بالایی به کاربران فضای مجازی و تک‌تک افراد خانواده هم کشیده می‌شود. در این قبیل بحران‌ها، رسانه و عملیات روانی در فضای مجازی نقشی محوری ایفا می‌کند و کاربران، خواسته یا ناخواسته، به بازیگران این جریان‌های رسانه‌ای تبدیل می‌شوند. ممکن است حالات روانی مختلف خشم، سرخوردگی، غم، همدلی و دیگر احوالات را در طول مدت کوتاهی پشت سر بگذارند و در هر موج، نوک پیکان را به سمت فرد یا جریان فکری مشخصی نشانه بگیرند. به فرموده رهبر معظم انقلاب، ما باید شیوه‌های کاری دشمن را بشناسیم و شیوه مقابله با آن را نیز بدانیم. تردیدافکنی در ایمان و عزم راسخ مردم، از توطئه‌های دشمن و ایجاد وحدت از شیوه‌های مقابله است که در سطح خانواده، می‌توان آن را به تلاش برای افزایش ارتباط فکری و همبستگی اعضای خانواده در مقابل انواع هجمه‌های رسانه‌ای تعبیر کرد. هیچ‌کس در زمان بحران‌های رسانه‌ای از تهاجم فیک‌نیوزها (اخبار جعلی)، تهدیدها و آزردهی‌های روحی ناشی از جریان بی‌محابای پخش اطلاعات نادرست، ایمن نیست و ترکش‌های آن تا فضای خانواده‌ها نیز کشیده می‌شود؛ اما همیشه راهکارهایی برای به حداقل رساندن آسیب‌ها وجود دارد که چند مورد را به اختصار مرور می‌کنیم:



برخوردهای تند و غیرمنطقی والدین نسبت به تزییق‌های رسانه‌ای به فرزندان نه تنها آن‌ها را آزرده خاطر و از خانواده دل‌زده می‌کند، که فضای اعتماد طرفینی را هم از میان می‌برد.

هیجان‌ات مهار نشده از خانواده به رسانه و به صورت متقابل از رسانه به خانواده‌ها منتقل شود. ایجاد فضای آرام در خانواده‌ها، از طریق رفتار محبت‌آمیز، تغذیه مناسب، ایجاد فضای معنوی در خانه، خوش‌رویی و ... باعث می‌شود که سطح هیجانی افراد در مواجهه با رسانه نیز کاهش یابد و آسیب‌های فریب رسانه‌ای نیز در مقیاس کمتری بروز پیدا کند. انتشار فیک نیوزها عمدتاً در اوج حالات عاطفی خشم یا غضب و توسط کاربران ساده فضای مجازی رخ می‌دهد، می‌تواند موج خشم و نفرت را مثل یک سرطان بدخیم به سرعت در جامعه منتقل کند و در نهایت آشفتگی روحی حاصل از آن نیز دوباره به کانون خانواده بازمی‌گردد.

اختلاف نظر رسانه‌ای والدین

همان‌طور که در جریان اتفاقات و تحرکات منفی سال ۸۸ در کشور شاهد برخی طلاق‌های سیاسی میان زوجین بودیم، ممکن است پدر و مادر یک خانواده درباره سیاست‌های رسانه‌ای حاکم بر رسانه‌های پرمصرف خانواده نیز اختلاف نظرهایی داشته باشند و این مسئله به مخالفت آشکار و مشاجرات لفظی کشیده شود. در التهاب رسانه‌ای چه بسا واقعیات بسیار متفاوت از حقیقت بازنمایی شوند و اختلاف رویکردها تنها سرابی مقطعی باشد که ارتباطات میان فردی را مخدوش کند؛ لذا تا حد امکان باید از مواجهه فرزندان با اختلاف نظر والدین در برهه‌های حساس زمانی و تهاجمات رسانه‌ای اجتناب کرد تا در فرصت مناسبی به دور از جبهه‌گیری و خط و نشان کشیدن، این مسائل بررسی شوند.

به طور کلی می‌توان گفت هدف رسانه‌ای دشمن که فرد اعضای جامعه را تهدید می‌کند، ایجاد ناامنی روانی، از میان بردن اعتماد میان افراد و نهادها و احساس نیاز به پشتوانه و حامی خارج از میدان درگیری است. در این میان ممکن است قربانی این جنگ رسانه‌ای فرزند یا همسر شما باشد و امداد رسان این معرکه تنها خود شما هستید. فراموش نکنید که همدلی و همراهی در سایه توکل بر خدا و امید به رحمت و گشایش او بهترین درمان، التهاب‌های رسانه‌ای جامعه است.

بپرسید که در محیط کار، تحصیل یا مدرسه چه چیزهایی می‌گفتند و به نظر آن‌ها، این مطالب چه قدر به حقیقت نزدیک هستند. اگر کذب بودن خبری برایتان ثابت شد حتماً آن را با خانواده در میان بگذارید و نشانه‌های تردید در صدق و کذب هر خبر را با یکدیگر بسنجید. تلاش کنید که سطح گفت‌وگو را از پرداختن به اخبار جزئی و موج‌های یک روزه فضای مجازی و رسانه‌های دیداری ارتقا دهید و فضای کلی حاکم بر کشور و منطقه را متناسب با میزان درک و فهم هرکس ترسیم کرده و اصول فکری، اعتقادی و مرزهای دشمنی معاندان را با همکاری دیگر اعضای خانواده مرور کنید. اگر این گفت‌وگوها بدون تنش‌های کلامی پیش برود، قطعاً برای همه طرف‌های گفت‌وگو مایه آرامش روان و سلامت اطلاعات خواهد شد.

همراهی والدین و فرزندان

مواجهه انفرادی با رسانه، به ویژه در زمانی که فرد از سواد رسانه کافی برای فهم موضوعات رسانه‌ای برخوردار نباشد، مخاطره‌آمیز است. فرزندان در هر سنی توسط رسانه مخصوص به خود اعم از انیمیشن، بازی، شبکه‌های اجتماعی، گروه‌های پیام‌رسان و ... در معرض انواع آسیب‌ها قرار دارند و یکی از بهترین راهکارها برای به حداقل رساندن آسیب، همراهی والدین است. برخوردهای تند و غیرمنطقی والدین نسبت به تزییق‌های رسانه‌ای به فرزندان نه تنها آن‌ها را آزرده خاطر و از خانواده دل‌زده می‌کند، که فضای اعتماد طرفینی را هم از میان می‌برد؛ اما همراهی و اشاره به نکاتی برای ارتقای تفکر انتقادی، آن‌ها را نسبت به آسیب‌ها تا حدی واکسینه می‌کند و به مرور می‌توان با خیالی آسوده‌تر، از زمان این همراهی کاست و به فرصت گفت‌وگوی پس از آن تبدیل کرد.

اجتناب از برخوردهای هیجانی

مهم‌ترین عامل تشدید بحران در رسانه، سرعت بالای انتقال اطلاعات و در نتیجه واداشتن مخاطب به واکنش‌های هیجانی، پیش از تأمل عمیق در محتوای آن‌هاست. در این دوره ممکن است برخوردهای هیجانی در هر زمینه‌ای، حتی مسائل روزمره زندگی، افزایش یابد. اعضای خانواده بر سر هیچ و پوچ مشاجره کنند و این

خانواده درجه یک

گزیده‌ای از کتاب شریف مفاتیح الحیاء؛ اثر آیت‌الله جوادی آملی

به انتخاب مریم احمدی

نیکی به خانواده

خانواده، نخستین کانون رشد و آرامش بشری است که مراقبت از آن مسئولیتی سنگین به‌شمار آمده و موجب نجات از رنج و عذاب دنیوی و اخروی خواهد گردید. وقتی حضرت ابراهیم به فرمان خدا همسر و فرزند خود را به مکه آورد، دست به دعا برداشت و عرض کرد: پروردگارا! من برخی فرزندانم (اسماعیل و نسل او) را در سرزمین بی‌کشت و زرع، در کنار خانه محترم تو سکونت دادم؛ پروردگارا تا نماز را بر پا دارند، پس دل‌های گروهی از مردم را به آنان گرایش ده و آنان را از میوه‌ها و محصولات روزی عطا کن، باشد که سپاسگزاری کنند؛ هم‌چنین جناب لوط که پس از تلاش فرهنگی فراوان نتوانست مردم را از هلاک شدن برهاند، برای نجات خانواده با ایمان خود چنین دعا کرد: پروردگارا! من و خانواده‌ام را که تنها گروندگان به من هستیم از وبال آن چه این مردم انجام می‌دهند، رهایی بخش. حضرت یعقوب برای تأمین نیازهای خانواده خود، فرزندان را به دربار حاکم مصر فرستاد تا با دریافت گندم مورد نیاز، قحط‌سالی را سپری سازند و حتی در دومین بار برای دریافت گندم، فرزند محبوب خود بنیامین را نیز همراه برادران وی گسیل داشت.

رسول خدا ﷺ فرمود: هر معروفی صدقه به شمار می‌آید و هر آن چه را که مؤمن برای خود و خانواده و همسرش هزینه کند و نیز هر آن چه با آن آبروی خود و خانواده را حفظ کند، برایش صدقه نوشته می‌شود و فرمود: بهترین شما کسانی هستند که برای خانواده خود بهترین باشند و من برای خانواده خودم بهترین شما هستم و نیز فرمود: کسی که به بازار رود و تحفه‌ای بخرد و آن را برای خانواده خویش ببرد، مانند کسی است که صدقه‌ای را به سوی نیازمندان می‌برد. امام رضا (ع) فرمود: هرکس روزی را از راه حلالش بجوید و برای خود و خانواده‌اش هزینه کند، مانند مجاهد در راه خداست. آن امام در ادامه این حدیث فرمود: اگر مردی دچار تنگدستی شد، به ضمانت خدا و پیامبرش به میزان غذای مورد نیاز خانواده‌اش وام بگیرد و اگر پیش از بازپرداخت وام خود وفات یافت، برعهده پیشوای مسلمانان است که وام وی را بپردازد.

امام صادق (ع) فرمود: هرگاه یکی از شما تنگدست شد، سفر کند و در پی فضل خدا باشد و خود و خانواده‌اش را ناراحت نکند.



رسول خدا ﷺ یکی از نشانه‌های تواضع را هم‌غذا شدن مرد با خانواده‌اش دانسته و فرمودند: آیا شما را به پنج چیز آگاه نکنم که اگر در کسی باشد، متکبر نیست؟ چوپانی و بستن گوسفند، پوشیدن لباس پشمی، همنشینی با تهیدستان، سوار شدن بر الاغ (کنایه از مرکب ارزان قیمت) و هم‌غذا شدن مرد با خانواده‌اش.



مراقبت از خانواده

ابوبصیر می‌گوید: دربارهٔ آیه مبارکه [قوا انفسکم و اهلیکم ناراً]، یعنی خود و خانواده خود را از آتش نگه دارید، از امام صادق علیه السلام پرسیدم: چگونه آنان را نگه داریم؟ آن حضرت فرمود: آن‌ها را به آن‌چه خدا به آن فرمان داده فرمان بده و از آن‌چه باز داشته باشان دار. اگر اطاعت کردند، آنان را نگه داشته‌ای و اگر نافرمانی کردند، به وظیفه خود عمل کرده‌ای.

پاداش نیکی به خانواده

رسول خدا صلی الله علیه و آله به امیرمؤمنان علیه السلام فرمود: خدمت به خانواده، کفاره گناهان بزرگ، موجب فرو نشانیدن خشم الهی، مهریه حوریه بهشتی و موجب فزونی حسنات و درجات است. ای علی! به خانواده خدمت نمی‌کنند، مگر صدیقی یا شهید یا مردی که خدا برایش خیر دنیا و آخرت را خواسته است.

از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت شده که نزدیکترین شما به جایگاه من در قیامت، نیکوترین شما از نظر اخلاق و سودمندترین شما نسبت به خانواده خویش است. نیکی به خانواده افزون بر پاداش اخروی، در دنیا نیز، آثار خوبی دارد. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هنگام ورود به خانه سلام کن، خدا برکت را افزون می‌کند. امام سجاد علیه السلام دربارهٔ اهمیت نیکی به خانواده فرمود: پسندیده‌ترین شما نزد خدا بهره‌دهنده‌ترین شما بر خانواده است. امام صادق علیه السلام نیز فرمود: هر کس نسبت به خانواده‌اش نیکوکارتر باشد، خدا بر عمرش می‌افزاید. امام کاظم علیه السلام فرمود: هر کس با برادران و خانواده‌اش نیکوکار باشد، عمرش طولانی می‌شود.

پاداش غم‌خواری برای خانواده

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام گفتند: روزی بر رسول خدا وارد شدم و پرسید: ای علی! چگونه صبح کرده‌ای؟ گفتم: در حالی که در دستانم چیزی جز آب نیست و من برای حسن و حسین ناراحتم. گفتند: ای علی! غم‌خواری برای خانواده حجابی در برابر آتش جهنم است.

احسان و نیکی به خانواده باید متناسب با توانایی فرد باشد؛ از این رو امام رضا علیه السلام فرمود: صاحب نعمت باید برای خانواده خود گشایشی فراهم کند.

هم غذا شدن با خانواده

مؤمن باید خانواده خود را در همه خوشی‌ها و نعمت‌ها سهیم سازد، حتی در غذا خوردن نیز با آن‌ها باشد. قرآن می‌گوید: و خدا برخی از شما را در بهره‌وری از روزی، بر برخی دیگر برتری بخشیده است، پس کسانی که برتری داده شده‌اند، حاضر نیستند، روزی خود و امکان بهره‌برداری آزادانه از آن را در اختیار بردگان خود قرار دهند تا در آن با هم برابر باشند.

امام صادق علیه السلام در تطبیق این آیه فرمود: شایسته نیست کسی غذایی را به خود اختصاص دهد و خانواده‌اش را در آن سهیم نسازد.

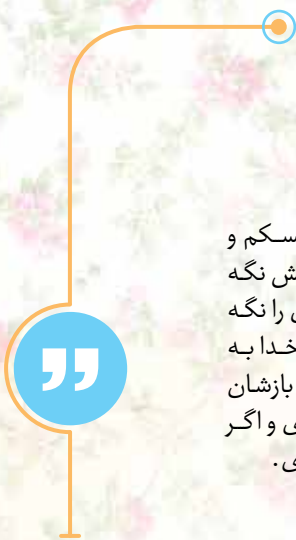
رسول خدا صلی الله علیه و آله یکی از نشانه‌های تواضع را هم غذا شدن مرد با خانواده‌اش دانسته و فرمودند: آیا شما را به پنج چیز آگاه نکنم که اگر در کسی باشد، متکبر نیست؟ چوپانی و بستن گوسفند، پوشیدن لباس پشمی، همنشین با تهیدستان، سوار شدن بر الاغ (کنایه از مرکب ارزان قیمت) و هم غذا شدن مرد با خانواده‌اش.

تقدم خانواده بر دیگران

در فرهنگ اسلامی اولویت و تقدم خانواده یک اصل به حساب می‌آید و روایات فراوانی بر آن دلالت دارد. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هرگاه خدا به یکی از شما خیری عطا کرد، ابتدا خود و خانواده‌اش را بهره‌مند سازد؛ و نیز فرمود: از خانواده آغاز کنید و هر کسی که نزدیک‌تر است، مقدم بدارد.

توجه به خانواده در روز جمعه

گرچه نیکی به خانواده، همواره مطلوب است، روز جمعه برای احسان، اهمیت ویژه‌ای دارد تا زمینه توجه به جایگاه روز جمعه و معنویت‌گرایی از این طریق برای خانواده فراهم گردد؛ از این رو رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: خانواده خود را در روز جمعه از میوه یا گوشتی بهره‌مند سازید تا با آمدن جمعه خوشحال شوند.



از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت شده که نزدیکترین شما به جایگاه من در قیامت، نیکوترین شما از نظر اخلاق و سودمندترین شما نسبت به خانواده خویش است.



