

# فانهاجده

رشد آموزش



وزارت آموزش پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش  
و فرهنگ‌سازت و فناوری آموزشی

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی  
برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس | ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه  
دوره اول | شماره ۸ | اردیبهشت ۱۳۹۹ | صفحه ۶۴ | ۲۶۰۰۰ ریال

## بچه ما خیلی خوب نبود!؟

میزگردی پیرامون توقعات اولیا از ارزشیابی کیفی توصیفی

## خانه اول، دوم و هزارم


حکایت روزهایی که خانه مدرسه دوم شده است

- بیرون آوردن گنج از بازار شام
- از کرونا تا کنکور
- دیوارهای پوست پیازی
- دانش‌آموزان منفعل، دانش‌آموزان پویا



خاک رازنده کند تربیت باد بهار





رد می‌کنی شاید پس از زنگ دبستان  
طفل کلاس اولی را از خیابان  
شاید که دل‌داری دهی راننده‌ای را  
وقتی شکایت می‌کند از راهبندان  
می‌آوری تا کوپه کیف مسادری را  
که ناتوان راهی شده سوی خراسان  
شاید صدامان کرده‌ای با نام کوچک  
در غربت یکریز شهری نامسلمان  
شاید تو را یک صبح جمعه دیده باشیم  
که جای می‌ریزی برای ندبه‌خوانان  
گاهی می‌اندیشم در این سرما کجایی؟  
شاید کنار آتش یک مرد چوپان  
شاید تو را هر جای دنیا دیده باشیم  
در زیر باران... زیر باران... زیر باران...

اعظم سعادتمند



امام علیؑ

گذشتہ کی افروزت سے کچھ  
و آئندہ اس مورد تریبہ است و  
نمایا حال غنیمت است

غزوات  
صہبت ۶۶۸

**LIVE**

# فانما ۷۷

رشد آموزش

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس • ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه

دوره اول • شماره هشتم • اردیبهشت ۱۳۹۹



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

**شورای تحریریه:** ابراهیم اخوی، دکتر حسن

مظاهری، دکتر علی لطیفی، دکتر سجاد

مهدی زاده، حبیب یوسف زاده

**همکاران تحریریه:** فاطمه عطایی،

فاطمه دولتی، هادی رمضانپور

**ویراستار:** معصومه شهیدی نسب

**مدیر هنری:** کوروش پارسا نژاد

**طراح گرافیک:** مجید بزم آرا

**تصویرگر:** مرتضی حیدرزاده

**دبیر عکس:** پرویز قراگوزلی

**عکس جلد:** امیرعلی رزاقی

**نشانی دفتر مجله:** تهران، ایرانشهر شمالی،

پلاک ۲۶۶

**تلفن:** ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹

**نماین:** ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

**صندوق پستی:** ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵

**صندوق پستی امور مشترکین:**

۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

**تلفن امور مشترکین:** ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

**پیامک:** ۳۰۰۰۸۹۹۵

**وبگاه:** www.roshdmag.ir

**چاپ و توزیع:** شرکت افست



● 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 هر چه بهتر

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

ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار

است و این مقالات بازگردانده نمی‌شوند.

## فهرست

مشکل دقیقاً عقاب بیست و پنج  
کجاست؟

۴

تیربوق بی عروسک

۸

امتحانی برای زندگی

۱۰



بچه ما خیلی  
خوب نبود؟

۱۲

جوابت را  
خودت بشور

۱۵

بچه رئیس خانۀ اول، دوم و هزارم دانش‌آموزان منفعل، دانش‌آموزان پویا خاک را زنده کند تربیت باد بهار

۱۶

۱۸

۲۰

۲۲



شکست آخر خط نیست

۲۸

ماهگیری گام به گام

۲۶

دردسرهای عظیم  
چند خط املا

۲۴



از کرونا تا کنکور

۳۰

آموزش و تربیت

۳۲

دیگر بچه نیستم

۳۴





وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ  
الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ\*

یعنی خدای متعال است. بهترین مرکبی که ما می‌توانیم در این جاده بر آن سوار بشویم، مرکب نماز است و بالاترین عمل و عبادت در ماه رمضان اقامه نماز است. نماز مرکبی راهوار، پرسرعت و راه‌بلد است که حتماً ما را به مقصدمان، یعنی بهشت برین می‌رساند. ما با ماه رمضان و با نماز که کم‌هزینه‌ترین راه و راهوارترین مرکب رسیدن به مقصد است، می‌توانیم به رشد و شکوفایی خود سرعت ببخشیم. ماه رمضان، ماه مهمانی خداست. میزبان و مهمان پذیرش نیز خود خداوند هست. او سفره‌ای پهن کرده که بهترین و لذیذترین غذاها و گواراترین نوشیدنی‌ها را در آن قرار داده است. آنچه بخواهیم در این سفره وجود دارد و صاحب سفره به ما اجازه داده از تمام این سفره بهره‌برداری کنیم. پس بیاییم خودمان را در این جاده روشن و پر نعمت قرار دهیم و با عملی مثل نماز، بر مرکب موفقیت سوار شده، به رشد و شکوفایی خود ادامه دهیم و به مقصد برسیم. رمضان، تحول و تغییر را برای ما آسان کرده است. خدا برای ما در این ماه کمک‌کار قرار داده است؛ یعنی همین روزه و نماز. انسان با نماز و روزه به همه جا خواهد رسید. راه بهشت از جاده رمضان می‌گذرد. خدای متعال ما را به حیات ابدی در بهشت دعوت کرده است. ماه رمضان، بهترین مسیر و کوتاه‌ترین راه و آسان‌ترین مسیر برای رسیدن به بهشت است. حرکت در جاده رمضان حرکت در جاده رشد و شکوفایی است و انسان را به بهترین نقطه خواهد رساند؛ به بهشتی که خود خداست. چه خوب است که حرکت و رشد و شکوفایی به بهشت منتهی گردد و به خدای متعال و لقاءالله برسد.

\* بقره، ۱۸۶.

مطابق این آیه شریفه خدای متعال هیچ درخواست‌کننده‌ای را بی‌پاسخ نمی‌گذارد. حالا ما در این ماه رمضان از خدا چه بخواهیم که او وعده برآورده کردنش را داده است؟ به نظر نمی‌رسد که در دنیا خواسته‌ای بهتر از رشد و شکوفایی باشد. انسان حیاتش بستگی به رشدش دارد. انسان فاقد رشد، انسان فاقد حیات است؛ مثل یک درخت خشکیده که به هیچ وجه رشد نمی‌کند. در روایت دینی مان به این موضوع اشاره شده است که: «خدای متعال فرموده اگر کسی در این ماه مرا بخواند، او را اجابت می‌کنم و آنچه بخواهد را به او عطا می‌کنم و کسی که از من هدایت بخواهد، حتماً او را هدایت می‌کنم. من ماه رمضان را ریسمان اتصال بین خود و بندهام قرار داده‌ام؛ کسی که به این ریسمان چنگ بزند، حتماً به من خواهد رسید». در روایت داریم که: «خدای متعال فرموده روزه برای من است و من خودم پاداش آن هستم؛ یا «من پاداش او را خواهم داد». هرکدام از دو معنا که باشد، مسئله این است که انتهای ماه رمضان و نهایت حرکت در این جاده، رسیدن به خداست و خدای متعال منبع همه خوبی‌هاست. او منبع علم است، منبع سلامت است، منبع رحمت و خیرات است و هرچه که از خوبی‌ها تصور می‌شود. ماه رمضان، جاده روشن و پربرکت و پر نعمتی است اگر ما در این جاده حرکت کنیم، حتماً آخرش به جای خوبی خواهیم رسید. ماه رمضان، ماه حرکت به سوی خداست؛ ماه رشد و تحول عظیم است؛ ماه رسیدن به همه آرزوهایمان؛ که بالاترین آرزوها نیز رسیدن به منبع همه خوبی‌ها،

نوشته‌هایی که بوی عشق  
می‌دهند

۳۸



دنیاى شیشه‌ای

فوت و فن  
شکار

۳۶

دیوارهای پوست‌پیزی

۴۰



از روایت مادر-دختری  
تا مناجات بی‌آلایش

تربیت فرزند باهوش

۴۲



بیرون آوردن  
گنج از بازار شام

مجهز به سلاح معنوی

۴۴



میان وعده‌ها: گزینه‌اول فرزندان

۴۶

۵۲



خانه صلح و آرامش

۵۴

۵۰



ایران روزه‌دار

۵۸

۴۸



رایحه ظهور

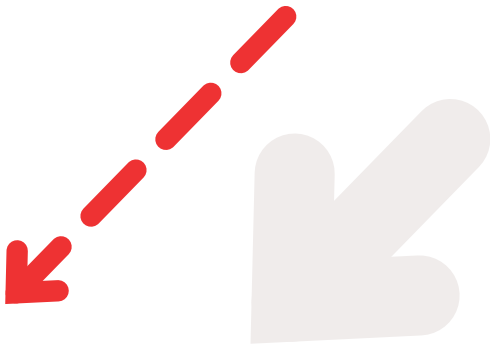
۶۰

۴۶



راوی سر درون

۶۲



### آنچه خود داشت، ز بیگانه تمنا می‌کرد

احمد انصاری

تا به حال عینکتان را گم کرده‌اید و پس از این‌ور و آن‌ور رفتن، پشت گوش و روی سرتان یافته باشید؟ یا مثلاً خودکار سر جیب‌تان باشد و شما ویلان در پی یافتنش؟ طبیعی می‌گفت: در طب سنتی بعضی به این اصل معتقدند که دوی درد هر بیماری به وسیله همان چیزهایی است که بیمار در محل زندگی‌اش با آن‌ها در تعامل است و این مبنای اکثر مداوای زکریای رازی بوده است. یا دوستی می‌گفت: سال‌ها دنبال کسی می‌گشتم که دست در دستش بگذارم، از دامگه دنیا نجاتم بدهد، دوی دردم باشد و خضر راهم اما... از هر طرف که رفتم جز حیرتم نیفزود. یک روز وقتی با مرد کهن‌سالی که خانه‌اش چند دراز در خانه ما فاصله داشت هم‌کلام شدم، من گمشده‌ام را پیدا کردم. حقیقت همین است. برای کسب یک دستاورد بزرگ، لزوماً نباید راه دور و درازی را طی کنیم. برای همین اهل معرفتی می‌گفت: «خودشناسی بهترین راه معرفت است»؛ و فرموده‌اند هرکس خود را بشناسد، همانا به نهایت همه علوم و معارف رسیده است. همه این‌ها یعنی ما گوهری داریم که در همین نزدیکی است، به قول حافظ:

سال‌ها دل طلب جام‌جم از ما می‌کرد

آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می‌کرد

گوهری کز صدف کون و مکان بیرون است

طلب از گمشدگان لب دریا می‌کرد

مثل عینک روی سر، مثل خودکار در جیب، مثل دوی در نزدیکی خودمان، اما این بار نزدیک‌تر. خودمان جام جهان نماییم. ما آن گوهر نایابیم. لازم نیست جای دوری برویم. کافی است گوهر وجود خودمان را بهتر بشناسیم؛ که هرکه خود را شناخت، پروردگارش را شناخته است.



“

وقتی در یک جامعه‌ای سلامت حکم‌فرما باشد، افراد خود به خود سالم بار می‌آیند. یک خانواده‌ای که همه‌شان اشخاص خوب هستند، بچه‌هایشان سالم بار می‌آیند؛ مگر [این‌که] باز وارد بشوند در یک جامعه فاسد که آن‌ها فاسدشان بکنند؛ و آلا طبعاً این‌طوری است. بچه‌های کوچک، نفسشان مستعد برای این است که نقش بگیرد؛ یا از طرف فساد یا از طرف صلاح. اگر یک جامعه صالح بود، بچه‌هایش هم صالح بار می‌آیند. اگر فاسد بود، بچه‌ها هم فاسد بار می‌آیند.  
\* صحیفه امام، ج ۱۲، ص ۵۰۰.

”



“

هر انسانی در طول زندگی، در شبانه‌روز مشکلاتی دارد و با پیش‌آمدها و حوادثی مواجه است. این حوادث اعصاب را می‌کوبد و خسته می‌کند. انسان‌ها را دچار ناآرامی و سراسیمگی می‌کند. [اما] وقتی وارد محیط خانواده شد، این محیط امن و امان به او تجدید قوا می‌بخشد. او را آماده یک روز دیگر و یک شبانه‌روز دیگر می‌کند. خانواده برای تنظیم زندگی انسان خیلی مهم است. بهره‌ای که مرد و زن از این خانواده آرام می‌برند، بهره کاری آن‌ها را در بیرون از خانواده بالا می‌برد.  
\* ۱۳۷۷/۱۰/۲۹ و ۱۳۷۹/۱۲/۱۵.

”





## روانتان را کرونایی نکنید

زهرانصیری

نوروز امسال برای همه ما تجربه‌ای نو بود. در خانه ماندیم، به دیدار خویشان نرفتیم و اغلب با پیام‌رسان‌ها و تلفن، حال هم را پرسیدیم و تبریک سال نو گفتیم. در واقع در این چند ماه که کرونا بر سر ما سایه افکنده، تغییرات مهمی در سبک زندگی مان اتفاق افتاده است. از نحوه دید و بازدیدها گرفته تا طرز شست‌وشوی سبزیجات! این تغییرات، ظاهراً ویژه شرایط کنونی است، اما آیا آثار آن هم محدود به امروز است یا می‌تواند فردا را هم تحت تأثیر قرار دهد؟ یکی از آفت‌های پنهان سبک خیلی تمیز زندگی در شرایط فعلی، عادت کردن به حساسیت‌های بیش از حد در مسائل بهداشتی است. اگر دچار این آفت شویم، روزی را خواهیم دید که کرونا رفته و از آن یادگاری به نام «وسواس» برایمان به جا مانده است. ما در شرایط کنونی ضمن این که باید نکات بهداشتی را رعایت کنیم، لازم است مراقب ذهن پنهانمان نیز باشیم تا از آفت وسواس در امان بماند. این موضوع درباره فرزندان نیز باید جدی گرفته شود. از آنجا که سنین کودکی و نوجوانی مهم‌ترین دوره‌های زندگی انسان در شکل‌گیری شخصیت و رفتارهای فردی محسوب می‌شود، در

چنین شرایطی مراقبت از روح و روان فرزندان به اندازه مراقبت

از جسم آن‌ها اهمیت دارد و لازم است والدین به آن توجه کنند.

از طرفی در روزهای تب‌داری که کودکان و نوجوانان با انرژی سرشاری که دارند، مجبورند در خانه بمانند، تماشای رفتارهای پرخطرانه یا غیرمعارف از آنان، دور از انتظار نیست. درک شرایط روحی فرزندان، به حفظ روابط نیکوی ما والدین با آن‌ها کمک می‌کند. امروز بچه‌ها قرنطینه را تجربه کرده‌اند، نگرانی از بیماری به آن‌ها هم انتقال یافته، بازی‌هایشان محدود و روابطشان کاسته شده و از طرفی باید درس و تکلیف را نیز بی‌حضور معلم و به صورت مجازی دریافت کنند که در نوع خود تجربه جدیدی برای آنان است؛ تجربه‌ای که احتمالاً با چالش‌هایی مثل نگرانی از دریافت آموزش و تحویل به موقع تکالیف همراه است. اگر حال روحی کودکان و نوجوانانمان را درک نکنیم و برخوردهای تند یا تحمیلی داشته باشیم، رفتار ما آثاری را در روح و روان آنان به جای خواهد گذاشت که با شکست کرونا هم به زودی برطرف نخواهد شد. آثار اقتصادی و روانی این بیماری همه‌گیر بر کسی پوشیده نیست، اما بیایید باور کنیم کرونا رفتنی است و اجازه ندهیم سایه آن بر سر آینده زندگی مان نیز بیفتد و روزهای پس از کرونا را هم تب‌دار کند.

## مشکل دقیقاً کجاست؟

مردی متوجه شد که گوش همسرش سنگین شده و شنوایی‌اش کم شده است. به نظرش رسید که همسرش باید سمعک بزند ولی نمی‌دانست این موضوع را چگونه با او در میان بگذارد. به همین خاطر نزد دکتر رفت و مشکل را با او در میان گذاشت. دکتر گفت: «برای این که بتوانی دقیق‌تر به من بگویی که میزان ناشنوایی همسرت چقدر است، آزمایش ساده‌ای وجود دارد. این کار را انجام بده و جوابش را به من بگو. ابتدا فاصله چهار متری او بایست و با صدای معمولی، مطلبی را به او بگو. اگر نشنید، همین کار را در فاصله ۳ متری تکرار کن. بعد در ۲ متری و به همین ترتیب تا بالاخره جواب بدهد». وقتی همسر آن مرد در آشپزخانه سرگرم تهیه شام بود و خود او در اتاق پذیرایی نشست، مرد به خودش گفت: الان فاصله ما

حدود ۴ متر است. بگذار امتحان کنم. سپس با صدای معمولی از همسرش پرسید: «عزیزم، شام چی داریم؟» جوابی نشنید. بعد بلند شد؛ یک متر جلوتر به سمت آشپزخانه رفت و همان سؤال را دوباره پرسید و باز هم جوابی نشنید. باز هم جلوتر رفت و به درب آشپزخانه رسید. سؤالش را تکرار کرد و باز هم جوابی نشنید. این بار جلوتر رفت و درست پشت سر همسرش گفت: «عزیزم شام چی داریم؟» همسرش جواب داد: «مگه ناشنوایی؟! برای چهارمین بار میگم: خوراک مرغ...».

حقیقت به همین سادگی و صراحت است؛ مشکل ممکن است آن‌طور که ما همیشه فکر می‌کنیم، در دیگران نباشد. گاهی اشکالات را باید در وجود خودمان جست‌وجو کنیم.

\* از کتاب پندهای قندپهلو، علیرضا شرفی.





فاطمه دولتی

## عقاب بیست و پنج ساله

فرمانده نظامی قرارگاه درعا، مستشار نظامی در عراق یا «خلیل عقاب» دانشکده افسری در دانشگاه امام حسین علیه السلام، همه از توصیفات فرمانده بیست و پنج ساله‌ای است که در جوانی در امور نظامی خوش درخشید؛ اما در ساختن خود و نزدیکی با خدا ستاره شد. آن قدر نورانی که حالا پشت اسمش، لقب شهید مدافع حرم می‌درخشد.

دهه هفتادی بود. یک جوان دهه هفتادی، نورچشمی خانواده. در بندرعباس به دنیا آمد و با آمدنش، رنگی دیگر به زندگی خانواده تختی نژاد بخشید. تجربی خواند و به خاطر علاقه‌اش به کارهای رزمی و نظامی، وارد دانشگاه افسری امام حسین علیه السلام شد.

پدر شهید وقتی از فرزندش حرف می‌زند، چشمانش تر می‌شود و می‌گوید: «بسرم عاشق قرآن بود، از کودکی قرآن می‌خواند و از این کار لذت می‌برد. بزرگ‌تر که شد، شد بچه هیئتی. عضو فعال کانون فرهنگی. هنری مسجد حضرت حمزه علیه السلام بود. در مسائل سیاسی نقش بسیار پررنگی داشت. همیشه شبی که فردای آن راهپیمایی بود، با دوستانش در کانون، پرچم‌های رژیم صهیونیستی و استکبار جهانی را درست می‌کرد و در مراسم، آن‌ها را به آتش می‌کشید.

روی بیت‌المال حساس بود. این را از پدرش یاد گرفته بود. می‌دانست اگر حق الناس گردنش باشد، کار سخت می‌شود. یکی از دوستانش می‌گوید: «اولین بار که خلیل را دیدم، مسئول آماد و پشتیبانی گردان بود. سرنیزه یا کلاه خودی را سالم تحویل گرفته بودم و وقتی تحویل دادم، کمی خراب شده بود. خیلی غرزد و گفت: «این سالم بوده، اما خراب تحویلیم دادی». گفت: «پدر من اجازه نداده سر سوزنی بیت‌المال وارد زندگی مان شود. اجازه نده که به خاطر صدمه تو به بیت‌المال، زندگی من هم آلوده شود».

ماجرای سوریه که پیش آمد، بار رفتن را بیست. نمی‌خواست پدر و مادرش را نگران کند. بار اول بدون اطلاع خانواده رفت؛ اما مرحله دوم، خداحافظی کرد. سومین بار اما حال و هوایش با همیشه فرق داشت. عجله داشت، اصرار داشت به رفتن، مرخصی‌اش تمام نشده بود، می‌توانست بماند؛

اما صورت مادر و دستان پدرش را بوسید و راهی شد.

حضورش در جبهه مقاومت مهم بود، به او نیاز داشتند. یکی از هم‌زمانش می‌گوید: «به غیر از سوریه، سال ۹۳ به عراق هم رفت و آنجا هم حضور مستشاری داشت. استعداد عالی و هوش و شجاعت مثال‌زدنی داشت. در کار پروازی حرف نداشت. تخصصش جنگ شهری و رهایی گروگان و اغتشاشات شهری بود. شجاعتش خیلی بالا بود. ابتکار عملش واقعاً عالی بود».

خلیل تختی نژاد در شب ۱۹ رمضان برای انهدام یکی از توپخانه‌های سنگین داعش به همراه سه تن از هم‌زمان سوری خود به صورت داوطلبانه عازم منطقه نبرد می‌شود؛ هیچ‌کس نمی‌داند؛ اما او با سری افراشته قلبی پرآرامش چون خلیل خدا به دل آتش می‌زند. در حین پیش‌روی در روستای معیضیه در منطقه ابوکمال استان دیرالزور در سوریه با کمین سنگین و آتش شدید دشمن مواجه می‌شود. در اوج شجاعت، دست از مبارزه بر نمی‌دارد و با اصابت مستقیم گلوله توپ ضد هوایی به آرزویش می‌رسد و می‌شود: «شهید مدافع حرم».



روی بیت‌المال حساس بود. این را از پدرش یاد گرفته بود. می‌دانست اگر حق الناس گردنش باشد، کار سخت می‌شود.





## الان که هستیم

مادر برای دهمین بار، چشم انتظار فرزند بود که خداوند، فرزند دهم و یازدهم را با هم به او هدیه کرد. علی آقا و خواهر دوقلویش در سال ۶۹ چشم به دنیا گشودند. شهرستان نور جایی بود که علی، روزهای کودکی و نوجوانی اش را در آن گذراند. لقمه حلال پدر و تربیت زهراگونه مادر سبب شد علی در همان نوجوانی، روحیه معنوی و انقلابی داشته باشد.

بسیج خانه دوم او بود و پس از مدرسه، بیشتر وقتش را در آنجا می گذراند. دوران مدرسه تمام شد و علی با آرمان های بلندش قد کشید. کنکور داد، رشته معماری ساختمان منتظرش بود. هم درس خواند و هم بین مقطع فوق دیپلم و کارشناسی، دوران سربازی اش را گذراند.

خواهر علی می گوید: «او بسیجی بود و با دوستانش، یک مؤسسه شهدای گمنام تشکیل داده بودند که سه سال و نیم در آنجا کار کرد. اردوهای جهادی را حتماً می رفت. هر سال تابستان با گروهی به سیستان و بلوچستان می رفتند. می گفت چغیه را با یخ خیس می کردیم تا بتوانیم چند دقیقه در گرما برویم بیرون؛ اما بلافاصله خشک می شد».

کم کم خبرهایی از سوریه و جبهه مقاومت به گوش می رسید و علی میل رفتن داشت؛ اما به او اجازه رفتن نمی دادند. نیروی بسیجی اولویت اعزام نداشت. برادر علی که پاسدار بود، راهنمایی اش کرد. گفت باید آموزش های نظامی ببیند، آموزش هایی برای تحمل شرایط سخت جنگ. علی که این حرف ها را شنید، دوره آمادگی دفاعی را گذراند. بعد رفت سراغ دوره تیراندازی و آن قدر خوب عمل کرد که در استان، جزو نفرات برتر شد.

با وجود همه این ها باز هم راه برای پرواز علی باز نمی شد. تا این که علی تصمیم گرفت هر طور شده با بچه های فاطمیون اعزام شود. برادر علی که اشتیاق و اصرارش را دید، قول داد مشکل رفتنش را حل کند. تیرماه ۹۵ علی راهی سوریه شد.

چند روز مانده بود تا شهادتش، زنگ زد خانه تا صدای مادرش را بشنود؛ اما مادر نبود. مادر سرزمین، زیر آفتاب عرق می ریخت برای کسب روزی حلال. گفتند گوشی را

می بریم سرزمین، دوباره تماس بگیر. گفت وقت تنگ است، فقط سلام مرا به مادرم برسانید. این تماس، آخرین تماس علی بود.

مادر علی می گوید: «اول که از من اجازه خواست برود سوریه، گفتم: تو اینجا پشت جبهه باش و خدمت کن؛ اما گفت: مامان رضایت بده بروم. آن زمانی که امام حسین علیه السلام شهید شد، حضرت زینب علیها السلام را به اسارت بردند. همه در عزاداری ها می گویند ما آن لحظه کنار اهل بیت علیهم السلام نبودیم؛ اما الان که هستیم، نباید بگذاریم دوباره به حریم حضرت زینب علیها السلام تجاوز کنند. گریه می کرد؛ چه گریه هایی! و می گفت: بی بی جان! مرا بطلب. بگذار بیایم از حرمت پاسداری کنم». وقتی خبر شهادت او را برایم آوردند، من سرزمین مشغول شالی کاری بودم. از سرزمین که آمدم، دیدم خانه پر از جمعیت است. قضیه را که فهمیدم، همان لحظه خدا را شکر کردم.

حالا علی علاوه بر این که به آرزوی رسیدن است، بانی وقف نیز شده است و پدر و مادر داغدار او با اقدامی بزرگ، بیش از پیش وسعت دل دریایی شان را به نمایش گذاشته اند. خانواده شهید مدافع حرم علی جمشیدی یک ساختمان مسکونی به ارزش هفتصد میلیون تومان را به نیت فرزند شهیدشان، وقف امور فرهنگی و قرآنی کرده اند.



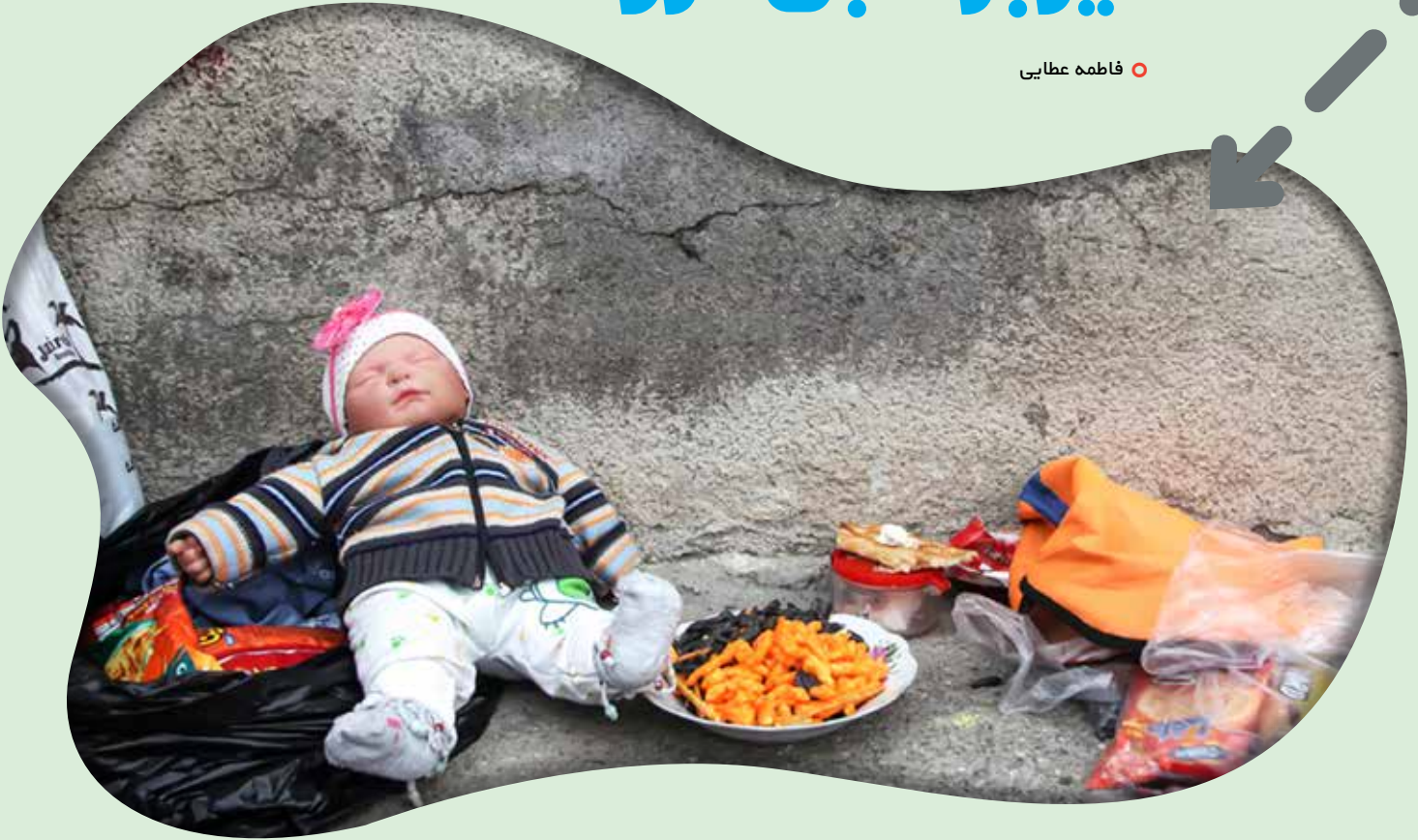
”

می گفت چغیه را  
با یخ خیس  
می کردیم تا  
بتوانیم چند  
دقیقه در گرما  
برویم بیرون؛ اما  
بلافاصله خشک  
می شد



# تیر برق بی‌عروسک

فاطمه عطایی



اولین عروسک واقعی مان را پشت ویتترین همان مغازه‌ای انتخاب کردیم که همه چیز داشت و عروسک هم داشت. همان مغازه قدیمی و کم‌نور گوشه بازار که هر چه بقیه کاسب‌ها زرق و برق مغازه‌هایشان را بیشتر می‌کردند، تفاوت او با دیگران بیشتر به چشم می‌آورد. بدون هیچ دیزاین خاصی، هر آنچه امکان داشت توی مغازه هم پیدا شود، پشت شیشه ویتترین به صف و مرتب چیده شده بود. روسری، جوراب، گل‌سر، پیژامه، ناخن‌گیر، برس و شانه، کتاب آموزش آشپزی و البته اسباب‌بازی. از لای وسیله‌ها می‌توانستی پیرمردی که پشت دخل چوبی‌اش قوز کرده بود را ببینی؛ و شاید اگر با دقت بیشتری نگاه می‌کردی، تسبیح عقیقی که بین انگشتانش تاب می‌خورد را هم می‌دیدی.

من و خواهر کوچولو این بار خرس و جوجه زرد و گربه پشم‌الو نمی‌خواستیم. نوبت دخترکی بود که موهای بور فرفری داشت و لپ‌های گل‌انداخته؛ و چشم‌هایی که همیشه باز نبودند و وقتی اراده می‌کردی عروسکت بخواهد، پلک‌ها روی هم می‌آمدند.

انگشت گذاشتیم روی شیشه‌ای که ناشیانه با دستمال نم‌دار پاک شده و رد تار و پودش را به جا گذاشته بود. هر دو دقیقاً روی یک نقطه انگشت گذاشتیم؛ عروسکی که چشم عسلی‌اش چشمان را گرفته بود، به هم نشان دادیم و بی‌درنگ پشت سر بابا وارد مغازه شدیم. فقط دو تا از آن عروسک مانده بود. یکی جعبه خورده و یکی همانی که توی ویتترین بود. پیرمرد کمر راست کرد، آن را هم بیرون کشید و با همان دستمال نم‌دار گرد و خاکش را گرفت. هر دو عروسکمان را در آغوش گرفتیم و پیراهن چین‌دارش را لمس کردیم. شبیه پیراهن‌هایی بود که مامان برایمان می‌دوخت و می‌چرخیدیم و مسابقه می‌گذاشتیم که دامن کدامان



بیشتر باز می‌شود و هوا می‌رود. از شوق در پوست خود نمی‌گنجیدیم. دکمه زیر پیراهن عروسک را که فشار می‌دادی، آواز قشنگی می‌خواند: «عروسک قشنگ من قرمز پوشیده...».

به گمانم آقای راننده تاکسی برای رسیدنمان به خانه لحظه شماری می‌کرد؛ که اگر غیر از این بود، مدام با چشم‌های آشفته از آینه خیره‌مان نمی‌شد. حق هم داشت. بس که بی‌وقفه آواز دوتا عروسک توی اتاق پیکان پیچیده بود، مغزش پیام هشدار صوتی می‌فرستاد. حالمان با عروسک‌هایمان خوش بود. عروسک‌هایی که مثل کفش‌ها، مدل موها و خیلی چیزهای دیگرمان شبیه به هم بود و با فاصله سنی کممان باعث می‌شدند بعضی‌ها خیال کنند دوقلو هستیم. ساعت‌های زیادی از روزهای آینده به بازی‌های معمولی با عروسک تازه‌وارد گذشت. بازی‌هایی که همه دخترچه‌ها با عروسک‌هایشان انجام می‌دهند؛ اما بالأخره آن روزی که بازی‌های معمولی کسل‌کننده شده بودند از راه رسید. دیگر تعویض لباس و حمام بردن و خواباندن و تغییر فرم مو جذاب به نظر نمی‌رسیدند. نشستیم به حرف زدن، خیال‌بافی کردن و دادن ایده‌های جدید برای بازی با عروسک. مسخره‌بازی درآوردیم. بحث‌های بچه‌گانه همیشگی‌مان را پیش کشیدیم و درباره اختلاف نظرهایمان با هم کلنجار رفتیم تا به محک زدن جسارت رسیدیم. یک کار جدید که می‌توانست جذاب باشد یا نباشد. به خواهر کوچولو گفتیم: «بیا بریم عروسکتو بذاریم سر کوچه ببینیم تا نیم‌ساعت دیگه سر جاش می‌مونه». ایده مسخره و جسورانه‌ام را برای عروسک خودم نخواستیم و پیشکش او کردم. او هم که همیشه پایه همه کارهای خواهر بزرگ‌ترش بود، بدون تردید قبول کرد. به این‌که اگر نیم‌ساعت بعد عروسک قشنگش را نداشته باشد، فکر نکرد. او اعتماد عجیبی به من داشت؛ منی که بیش از منافع او، به فکر هیجان خودم بودم. به او گفتم: «ولی واقعاً باید نیم‌ساعت بمونه! ببینیم کسی برش می‌داره یا نه. اگه می‌خواهی پشیمون بشی همین حالا بگو».

باز هم شک نکرد. با هم رفتیم عروسک را گذاشتیم کنار تیر برق سر کوچه و برگشتیم خانه. خواهر کوچولو حتی برنگشت پشت سرش را نگاه کند و شاید برای آخرین بار عروسک ملوس چشم عسلی‌اش را ببیند. همین قدر مصمم و مطمئن از این‌که آخرین باری در کار نیست. زمان برای من به کندی می‌گذشت؛ چون می‌دانستم نتیجه کار تضمینی ندارد؛ اما او خودش را مشغول بازی‌های دیگر کرده بود و شک نداشت که عروسکش را دوباره در آغوش خواهد گرفت. نیم‌ساعت تمام شد و وقتی دوان دوان خودم را کنار تیر برق رساندم، خبری از عروسک نبود و نمی‌دانستم باید به خواهری که اعتمادش را پای من ریخته بود، چه بگویم. اعتمادی که به او آرامش و یقین داده بود. یقین به این‌که امکان ندارد اتفاقی به ضررش بیفتد.

اعتماد خواهر کوچکم به من کوچک و ناتوان، همان چیزی بود که خیلی از آدم‌ها نسبت به خدای بزرگی که تواناترین است، ندارند. در حکمت او و در صداقتش نسبت به بندگان شک می‌کنند. به این‌که جز منافع بندگان را نمی‌خواهد؛ حتی اگر خودشان ندانند. ما اگر فرمان خدا را با ایمان تمام به آغوش می‌کشیدیم، چیزی جز آرامش در زندگی‌مان نداشتیم. زمانی که با اعتماد به خدا در زندگی گام بر می‌داشتیم، اضطراب نتیجه برایمان معنایی نداشت.

امام جواد علیه السلام فرمود:

«هرکس به خداوند اعتماد کند، خدا شادمانی را به او بنمایاند و هرکس به خدا توکل کند، خدا امورش را کفایت می‌کند. اعتماد به خدا، دژی است که تنها مؤمن در آن محافظت می‌شود و توکل به خدا، نجات یافتن از هر بدی و در امان ماندن از هر دشمنی می‌باشد».

\* الفصول المهمه فی معرفه الأئمه، ج ۲، ص ۱۵۰۱.



# امتحانی برای زندگی

محمدعلی شاطری



چند روز دیگر کم‌کم سر و کله امتحانات پایان سال دانش‌آموزان پیدا می‌شود. بعید است که پدر و مادر باشی و فرزندت دانش‌آموز داشته باشی و با اضطراب و دلهره فرزندت در شب‌های امتحان درگیر نشده باشی. تا پایان این مطلب چند راهکار برای مدیریت اضطراب فرزندتان در شب‌های امتحان را با هم مرور می‌کنیم.

## کمال‌طلبی ممنوع!

اگر پیرسید بزرگ‌ترین لطمه‌ای که پدر و مادر می‌توانند در فرآیند تربیت فرزندشان به او بزنند چیست؟ اولین پاسخ کم‌کمال‌طلبی، سخت‌گیری و انتظار بیش از حد است. کم‌کمال‌طلبی و توقع بیش از حد شما از فرزندتان، نه تنها اعتماد به نفس او را از بین می‌برد، استرس و اضطراب

بیهوده برایش ایجاد می‌کند، عملکرد درسی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد، خلاقیت‌ها و توانایی‌های او را دفن می‌کند، رابطه محبت‌آمیز شما و فرزندتان را تخریب می‌کند، بلکه برای یک عمر از او آدمی می‌سازد که تأیید و تشویق را که در کودکی و نوجوانی از شما نگرفته است، می‌خواهد با جلب توجه، باج دادن، پذیرفتن ظلم و هزارراه و روش دیگر به دست بیاورد. همه این‌ها فقط برای آن است که شما دوست داشته‌اید فرزندتان شاگرد اول باشد یا دانشجوی دانشگاه تهران و شریف باشد! پس لطفاً در هر شرایطی تشویق و تأیید فرزندتان را فراموش نکنید، او را در هر رتبه و سطحی که هست، دوست بدارید و این دوست داشتن و مورد حمایت و تشویق شدن را به او بگویید. باور کنید این ذهنیت که باید همیشه از بچه‌ها بالاترین انتظار را داشته باشیم تا لاقبل به سطح متوسط برسند، غلط است.

در هر شرایطی تشویق و تأیید فرزندتان را فراموش نکنید، او را در هر رتبه و سطحی که هست، دوست بدارید و این دوست داشتن و مورد حمایت و تشویق شدن را به او بگویید



ما باید از فرزندانمان با توجه به استعدادها، علایق و نوع شخصیتشان توقعی منطقی داشته باشیم و اجازه بدهیم آن‌ها برای خودشان زندگی کنند، نه دل‌خوشی و انتظارات ما.

### امتحان همه زندگی نیست

مهم‌ترین عاملی که عملکرد فرزندان ما را در دوره امتحانات کاهش می‌دهد، اضطراب و استرس است. انگار تمام دنیا بسیج شده‌اند تا به فرزندانمان بفهمانند گرفتن نمره بیست مهم‌ترین کاری است که آن‌ها باید در زندگی‌شان انجام بدهند و اگر این کار را نکنند، آسمان به زمین می‌آید و بدبخت می‌شوند و...؛ اما حقیقت این است که این روزها شاگرد اول بودن، قبولی در دانشگاه دولتی، تحصیلات عالی و... هیچ کدام نمی‌تواند ضمانتی برای موفق بودن فرزند ما در آینده باشد. چیزی که می‌تواند باعث موفقیت او شود، علاقه، پشتکار، خلاقیت و یاد گرفتن اصول درست زندگی است. چه بسیار کسانی که همین حالا و در دنیای امروز با تحصیلات عالی بیکارند و کسانی که با دیپلم و پایین‌تر از آن موفق و خوشبخت‌اند. حالا شما به عنوان پدر و مادر اگر بتوانید همین نگاه را داشته باشید و آن را به فرزندتان منتقل کنید، تقریباً بیشتر راه خوشبختی را به فرزندتان نشان داده‌اید. اگر این کار را کردید، اگر با عمل و ایمان و اعتقاد به گونه‌ای با فرزندتان برخورد کردید که باور کند نمره بیست گرفتن همه زندگی نیست، آن وقت است که خواهید دید فرزندتان با آرامش و بدون استرس درس می‌خواند و عملکرد بهتری هم خواهد داشت.

### فضای خانه را برای درس خواندن مهیا کنید!

امسال به خصوص با توجه به شرایط قرنطینه و کرونا، نظم بسیاری از خانه‌ها به هم ریخته و روال معمول خواب و بیداری و استفاده از تلویزیون و... تغییر کرده است و همین درس خواندن را برای بچه‌ها سخت‌تر می‌کند. شما نمی‌توانید در یک دریای بی‌نظم و متلاطم از بچه‌ها بخواهید همچون جزیره‌ای کوچک و آرام باشند. باید کمی هم به خودتان و اهل خانه زحمت بدهید. سعی کنید روال منظم گذشته را به مرور به خانه برگردانید. برنامه خواب و بیداری منظم خانواده را احیا کنید، در ساعت خاصی بخواهید و در ساعت خاصی بیدار شوید. سعی کنید ساعت صبحانه و شام و ناهار را منظم کنید و خلاصه این که دستی به سر و روی زندگی بکشید و نظمی را که اکثر خانه‌ها پیش از قرنطینه کرونایی امسال داشتند، به آن برگردانید. خانه‌های نقلی امروز، شاید چندان جایی برای تفکیک

اتاق بچه‌ها نداشته باشد، اما حداقل برای ایام امتحان سعی کنید فضایی آرام و خصوصی را برای درس خواندن فرزندتان فراهم کنید. کنترل صدا و حتی ساعات استفاده از تلویزیون، مدیریت بچه‌های کوچک‌تر و جمع کردن موقت کنسول‌های بازی، رایانه و حتی تلفن همراه بچه‌ها البته به صورت دوستانه و مسالمت‌آمیز و با توافق و نه داد و بیداد و زور، می‌تواند کمک بزرگی به بچه‌ها در ایام امتحانات باشد.

### مراقب تغذیه بچه‌ها باشید

استفاده زیاد از غذاهای پرچرب و فست فود، برنج، ماکارونی، سوسیس و کالباس، انواع لبنیات و... تقریباً طبع غالب سفره‌های ما را سرد کرده و همین موضوع باعث احساس سستی، بی‌حالی و خواب‌آلودگی و در نتیجه کاهش کارایی و هوشیاری ذهنی بچه‌ها می‌شود. سعی کنید حداقل در این ایام بر اساس الگوهای درست تغذیه‌ای، غذاهای پرچرب و چرب را با غذاهای کم‌حجم و پراثر جایگزین کنید. استفاده از خرما، عسل، شیره انگور، گردو، پسته، بادام، سویا و انواع مغزی‌جات، میوه‌هایی مثل سیب، موز، انبه و نیز سبزیجات در کنار غذاهای مقوی و کم‌چرب همراه با کاهش استفاده از لبنیات، می‌تواند رژیم مناسبی برای این ایام بچه‌ها باشد.

### چند نکته مهم برای روز امتحان

شب قبل از امتحان سعی کنید به موقع امکان خواب بچه‌ها را فراهم کنید و به آن‌ها اطمینان دهید که صبح به موقع بیدارشان خواهید کرد.

از فرزندتان بخواهید لباس و وسایل لازم برای جلسه امتحان را از شب قبل آماده کند تا صبح باعث استرس اضافی نشود.

حتماً صبح قبل از او بیدار شوید و برایش صبحانه مقوی آماده کنید. با آرامش و محبت فرزندتان را بیدار کنید و برای حضور در جلسه امتحان آماده‌اش کنید.

یک جمله روحیه‌بخش در لحظه خروج او از منزل یا پیاده شدنش از ماشین شما، می‌تواند در حال خوب و اعتماد به نفس او معجزه‌ای رقم بزند؛ پس این جمله را از او دریغ نکنید. مثلاً: «پسرم/دخترم! مطمئنم با زحمت‌هایی که کشیدی به خوبی از پس امتحان برمی‌آی.»



دستی به سر و روی زندگی بکشید و نظمی را که اکثر خانه‌ها پیش از قرنطینه کرونایی امسال داشت، به آن برگردانید

# بچه ما

## «خیلی خوب» نبود؟!!

میزگرد رشد خانواده درباره تصورات و توقعات اولیا از ارزشیابی کیفی توصیفی

زهرا نصیری

«خانم معلم! چرا امتیاز دختر من تو یکی از درس‌هایش خوب شده؟ چرا خیلی خوب ندادید؟ چرا هم‌کلاسی‌هایش خیلی خوب شدن؟ بچه من انگیزه و روحیه‌اش رو از دست داده».

معمولاً تغییر و تحول در هر سیستمی با فراز و نشیب‌هایی همراه است. تغییراتی که در کنار محاسن، لاجرم آسیب‌هایی را نیز به دنبال دارد که ممکن است یک نسل را تحت تأثیر خود قرار دهد. در سال‌های اخیر نظام آموزشی کشور تغییراتی را به خود دیده است که اهداف آموزشی و تربیتی والایی را دنبال می‌کند. یکی از این تغییرات، دور شدن نظام آموزشی از سیستم نمره‌محور و پیوستن به سیستم ارزشیابی کیفی و توصیفی است. از جمله مهم‌ترین اهداف ارزشیابی توصیفی، این است که دانش‌آموزان در فضایی آمیخته با مشارکت و خلاقیت به تحصیل بپردازند و به دور از نگرانی نمره، با شادابی بیشتر و کیفیتی مطلوب‌تر مطالب درسی را بیاموزند. در سیستم ارزشیابی توصیفی، کودکان تشویق می‌شوند که علایق، تجارب و ایده‌های خود را به کلاس درس بیاورند و اجازه دارند



درباره هدف‌های کار روزانه خود با معلمان بحث کنند. از طرفی دانش‌آموزان احساس آرامش می‌کنند، تنش‌ها و فشارهای کسب نمره را ندارند و به آن‌ها استقلال داده می‌شود تا تصمیم بگیرند؛ اما همه آنچه بیان شد، گاهی با معضلاتی نیز همراه می‌شود. ریشه این معضلات به تبیین نشدن ماهیت و هدف دقیق این سیستم آموزشی برای اولیا، دانش‌آموزان و گاهی معلمان برمی‌گردد. در این زمینه با سه معلم و یک مشاور مدرسه در مقطع ابتدایی به گفت‌وگو پرداخته‌ایم که در ادامه می‌خوانید.

### درباره فرزندانمان واقع‌بین باشیم

مرضیه کریمی؛ معلم دوره ابتدایی

در این خصوص، کریمی، معلم پایه پنجم ابتدایی می‌گوید: «اگر سیستم ارزشیابی کیفی توصیفی درست اجرایی شود، در آینده شاهد موفقیت بزرگی در نظام آموزشی خواهیم بود، اما در حال حاضر اهداف و روش این نوع ارزشیابی توصیفی برای خانواده‌ها و برخی از همکاران ما به اندازه کافی تبیین نشده است. متأسفانه برخی از خانواده‌ها دوست دارند حتی به دروغ باور کنند که تلاش و استعداد فرزندان در حد بالاترین امتیاز بوده است.»

وی ادامه می‌دهد: «در برخی موارد حتی اولیای دانش‌آموز، خودشان واقف به این موضوع هستند که سطح یادگیری و تلاش و استعداد فرزندان چگونه است، اما با این حال گویی دوست دارند معلم با مبالغه بگوید که فرزند شما در حد خیلی خوب و بدون مشکل است. متأسفانه این نحوه تفکر خانواده، به فرزندان نیز منتقل می‌شود؛ به طوری که همواره دوست دارند در هر حال ستایش شوند؛ حتی اگر شرایط آن را نداشته باشند. تقویت این روحیه باعث می‌شود که چنین تفکری به سایر امور زندگی‌شان نیز سرایت کند که ممکن است به عنوان یک معضل اخلاقی در آن‌ها نهادینه شود. بهتر است درباره فرزندان واقع‌بین باشیم و او را همان‌گونه که هست، باور کنیم.»

کریمی می‌گوید: «همواره شعار ما این بوده که تربیت، رکن اساسی آموزش در مدارس است و حتی باید مقدم بر تعلیم باشد، اما تا وقتی که سیستم آموزشی جدید برای دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها و حتی برای برخی از معلمان کاملاً تبیین نشده باشد، شاهد موارد سوء تربیتی نیز خواهیم بود.»

### هر دانش‌آموز با خودش مقایسه می‌شود

فاطمه میرزایی؛ معلم دوره ابتدایی

میرزایی در این خصوص اظهار می‌کند: «اصولاً سیستم آموزشی توصیفی، سعی بر آن دارد که دانش‌آموز را متناسب

با استعداد و توانایی خودش ارزیابی کند و به هیچ‌عنوان او را با هم‌کلاسی‌هایش مقایسه نمی‌کند و امتیاز خیلی خوب، خوب و... بر اساس سنجش فعالیت دانش‌آموز در مقایسه با استعداد و توانمندی خودش تعیین می‌شود. حتی ممکن است چنانچه ارزشیابی از طریق نمره صورت بگیرد، امتیاز خیلی خوب یک دانش‌آموز با امتیاز خوب دانش‌آموز دیگر تقریباً برابری کند، اما هرکدام بر اساس توانمندی خود، امتیاز را کسب کرده‌اند. در اغلب موارد، این فرایند برای دانش‌آموزان، اولیا و حتی خود معلمان به خوبی تبیین نشده است؛ به خصوص در رابطه با دروسی مثل ورزش و هنر، اولیا انتظار دارند که چون فرزندشان در درس پایه امتیاز بالایی کسب کرده، پس باید در این مواد درسی هم بهترین باشند، در حالی که این دیدگاه کاملاً اشتباه است؛ چراکه توانمندی و استعداد افراد در زمینه‌های مختلف، متفاوت است که در این خصوص برنامه ملی «شهاب» در صورتی که درست اجرایی شود، تا حدی مشکل را حل خواهد کرد.»

### رشد تعلیم و تربیت با اجرای صحیح ارزشیابی توصیفی

آرزو محمودی؛ معلم دوره ابتدایی

خانم محمودی یکی دیگر از معلمان دوره ابتدایی است. او می‌گوید: «در این خصوص همه مشکل از ناحیه دانش‌آموز و اولیای او نیست؛ متأسفانه در مواردی هم مشاهده می‌شود مدرسه اصرار دارد دانش‌آموزان با امتیازهای غیرواقعی که وضعیت را مطلوب جلوه می‌دهد، وارد پایه تحصیلی بالاتر شوند. آثار این موضوع در پایه بعدی مشاهده می‌شود؛ می‌بینیم دانش‌آموزی که امتیاز خیلی خوب غیرواقعی را کسب کرده بود، مهارت کافی را در درس‌ها ندارد. این امر هم باعث ضعف پایه تحصیلی دانش‌آموز خواهد شد و هم اعتماد به نفس کاذب را در او تقویت خواهد کرد.»

وی می‌گوید: «اگر سیستم ارزشیابی کیفی توصیفی منطبق با اهداف و شیوه‌نامه صحیح آن اجرایی شود، شاهد رشد و شکوفایی در تعلیم و تربیت فرزندان ایران خواهیم بود.»

### به دانش‌آموزان امتیاز واقعی بدهید

وبدا محبی؛ مشاور مدارس دوره ابتدایی

محبی در خصوص تأثیر کسب امتیازهای غیرواقعی در طول تحصیل، می‌گوید: «این مسئله مصداقی از دروغ است که اعتماد به نفس کاذب را در دانش‌آموز ایجاد می‌کند. حتی باعث می‌شود او در بزرگسالی نیز به توانایی‌ها و کاستی‌های خود واقف نباشد و به خودشناسی نرسد.»

”

اهداف و روش  
این نوع ارزشیابی  
توصیفی برای  
خانواده‌ها و برخی  
از همکاران ما به  
اندازه کافی تبیین  
نشده است



وی با تأکید بر این که این تفکرات اغلب از طریق والدین به فرزندان منتقل می‌شود، ادامه می‌دهد: «در موارد زیادی شاهد بوده‌ایم که مادر از سطح توانایی فرزندش باخبر است، اما همواره کاستی‌های او را پوشانده و به عنوان توانایی جلوه می‌دهد و این باعث می‌شود که فرزند پرتوقع شود و همواره با خود بگوید من هر طور هم که تکالیفم را انجام بدهم، مادرم آن را عالی می‌داند. ما باید در رابطه با فرزندانمان واقع‌گرایانه نظر بدهیم تا به خودشناسی آن‌ها کمک کند».

وی به نحوه تعامل کودکان در مدارس و جمع هم‌سالان اشاره می‌کند و می‌گوید: «متأسفانه فرزندان ما اغلب رقابت ناسالم دارند و حتی در بازی‌های خود می‌آموزند که باید تلاش کنند تا به حق خود برسند؛ حتی شده به قیمت این که حق دیگری را ضایع کنند. آن‌ها تعارض‌های اخلاقی زیادی را در جامعه می‌بینند. مثلاً والدین در محیط خانواده سعی بر این دارند که ارزش بودن صداقت را برای فرزندشان تبیین کنند، ولی همین کودک در محیط جامعه و حتی مدرسه شاهد است که صداقت حتی در کسب نمره و امتیاز درسی هم وجود ندارد و در این شرایط روحیه‌ای را کسب می‌کند که دوست دارد به او به دروغ گفته شود که امتیاز تو خیلی خوب است».

محبی ادامه می‌دهد: «اگر این روحیه در کودک تقویت شود که مدام منتظر کسب امتیاز دروغین بالاتر باشد، باعث خواهد شد که وی حتی در بزرگسالی شخصیتی دهان‌بین، مدعی و با اعتماد به نفس کاذب داشته باشد و همواره مسیر زندگی خود را بر اساس دیدگاه و نظر دیگران تعیین کند».

توصیه این مشاور به معلمان این است که در رابطه با دانش‌آموزان، نظر واقعی‌شان را ابراز کنند و نه تنها در پایان ترم، بلکه در طول سال اولیا را در جریان دقیق و صحیح وضعیت تحصیلی و اخلاقی فرزندشان قرار دهند. همچنین او به والدین نیز توصیه می‌کند همواره در رابطه با فرزندانشان واقع‌بین باشند؛ چراکه یک پدر یا مادر آگاه و واقع‌بین به تعریف و تمجید بی‌هوده استناد نمی‌کند، بلکه توانایی واقعی فرزندش را در نظر می‌گیرد و این واقع‌بینی را به فرزند خود نیز منتقل می‌کند.

# جورابت را خودت بشور

○ معصومه عباسی

بدون تردید اگر از اکثر مادرها بخواهید ویژگی‌های خانه‌ای که بروفق مرادشان هست را برایتان فهرست کنند، ویژگی نظم در خانه را پیش از هر چیز و در صدر فهرست خود قرار می‌دهند؛ ولی خب چه باید کرد که این ویژگی در کمتر خانه‌ای آن‌گونه که باید یافت می‌شود. اصولاً خانه‌ای که در آن فرزند باشد، از جنب و جوش و شیطننت در امان نیست و یکی از خاصیت‌های جنب و جوش و شیطننت نیز بی‌نظمی است. با این حال به رعایت نظم توسط فرزندان نباید ناامیدانه نگاه کرد و این امری است که با آموزش گفتاری و رفتاری خوب توسط والدین تحقق پیدا خواهد کرد. در این زمینه به دو راهکار مهم برای نظم آموزی به فرزندان اشاره می‌کنیم:

## ۱. خانه منظم؛

قوانین پیرامون رعایت نظم در خانه و میزان اهمیتی که پدر و مادر برای این موضوع قائل‌اند، تأثیر بسزایی در نظم شخصی فرزندان دارد؛ پس:

■ به عنوان پدر و مادر در نقش مدیریت منزل، اهتمام خاصی به رعایت نظم در خواب، غذاخوردن و کلیه امور مشترک خانواده داشته باشید.

■ کارهای مشترک خانواده را طبق روال و به صورت منظم پیش ببرید؛ مثلاً در حالی که فرزند دانش آموز دارید، بدون اطلاع قبلی به مهمانی نروید و او را به اجبار با خود همراه نکنید. بهترین حالت این است که در روزهای قبل، هماهنگی‌ها و مشورت لازم و اطلاع‌رسانی کافی به او را انجام بدهید و سپس برای رفتن یا نرفتن به مهمانی تصمیم بگیرید.

## ۲. فرزندان منظم؛

به فرزندان برای منظم بار آمدن کمک کنید:

■ گاهی عدم رعایت نظم به خاطر این است که فرزندان به استناد سابقه کمک و لطف قبلی شما، گمان می‌کنند فلان کار وظیفه آن‌ها نیست و از انجام آن صرف نظر می‌کنند.

■ سعی کنید فقط در مواردی کارهای آن‌ها را برعهده بگیرید که واقعاً از توانشان خارج است. مثلاً بین دو جمله: «جورابت رو خودت می‌تونی بعد از مدرسه بشوری، من برات غذا آماده می‌کنم» و «خسته‌ای، بذار جورابت رو هم من می‌شورم»، سعی کنید جمله اول را انتخاب کنید. قطعاً انجام این کار کم‌زحمت توسط خود او، رعایت نظم و احساس تعهد نسبت به انجام امور شخصی را در او تقویت خواهد کرد.







# خاک را زنده کند تربیت باد بهار

## چهارآموزه تربیتی از شعر سعدی

○ نظیفه سادات مؤذن (باران)

**۱** اگر تو چور کنی، چور نیست تربیت است  
وگر تو داغ نهی، داغ نیست، درمان است

خداوند حکیم، نخستین و والاترین مربی و تربیت کننده آدمی است و اگر بنا بر این باشد که روش های تربیتی را از اصیل ترین و مطمئن ترین منبع بیاموزیم، به یقین منبعی قابل استنادتر از روش های آفریدگار نخواهیم یافت. او که خود، انسان را آفریده و به نیازهای او و ظرافت های درونی و روانی اش آگاه است.

در نخستین نگاه و در اولین گام، در تمامی ادیان الهی، با دو مقوله بهشت و جهنم، پاداش و عقاب و وعد و وعید مواجه می شویم. این امر گویای حقیقتی است در وجود انسان که در تعلیم و تربیت نیز نباید نادیده گرفته شود. تربیتی که تنها بر محور ناز و نوازش باشد، از اعتدال خارج می شود و مانند حیاتی خواهد بود که جهنمی در پی ندارد و در آن تنها پاداش و بهشت و لذت در انتظار انسان است.

زبان فارسی یکی از غنی ترین گنجینه های ادبیات را در جهان دارد. محتوای پر بار، الفاظ فاخر، تخیل ها، تصویرها و روایت های جذاب، ویژگی های انکارناپذیر و دل نشین این ادبیات پرافتخارند که علاقه مندان بسیاری را در سراسر جهان به تحسین و حیرت واداشته است. در این میان، ادبیات تعلیمی در کنار سایر انواع ادبی، از جایگاه ویژه ای در ادب فارسی برخوردار است. در این نوع ادبی که آن را عالی ترین نوع ادبیات دانسته اند، نویسنده یا شاعر هنر ظاهری و الفاظ متعالی را در خدمت تعهدی درونی قرار می دهد و می کوشد در قالب عباراتی زیبا و مخاطب پسند، محتوا و معارفی ارزشمند را در اختیار خواننده بگذارد. «سعدی شیرازی» نامی درخشان و فراموش نشدنی در عرصه این نوع ادبیات به شمار می رود. دو کتاب آشنا و مشهور «گلستان» و «بوستان» او همچون خورشیدهایی فروزان در آسمان ادبیات ایران و جهان می درخشند، می آموزند و به تعالی فرامی خوانند. دو کتابی که سراسر هنرند و دانش و معرفت. گویا سعدی در این کتاب ها دوره ای کامل از حکمت عملی را در قالبی تازه و با قلمی دل نشین و فاخر، تقدیم خوانندگان کرده است.

امروزه افراط در «فرزند سالاری» در بسیاری از خانواده‌ها به چشم می‌خورد و نتایج تلخ و زبان‌بار این‌گونه تربیت‌ها بیش از هر جای دیگری در زندگی خانوادگی آینده و نیز موفقیت‌های شغلی این کودکان و نوجوانان در آینده، خود را نشان خواهد داد.

در آثار سعدی، به دفعات در این باره اشارات و نصایحی ذکر شده است. چه آنجا که خواننده را خطاب می‌کند: «تو خود را چو کودک ادب کن به چوب» چه آنجا که پدران را نصیحت می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد در تربیت فرزندان کوتاهی نکنند و تنها با ناز و نوازش آنان را تعلیم ندهند:

چو خواهی که نامت بماند به جای

پسر را خردمندی آموز و رای

خردمند و پرهیزگارش برآر

گرش دوست داری به نازش ندار

به خردی درش ز جزو تعلیم کن

به نیک و بدش وعده و بیم کن<sup>۱</sup>

گاهی هم به صراحت قائل می‌شود به این‌که «جور دیدن» لازمه موفقیت است:

هر آن طفل کاو جور آموزگار

نبیند جفا بیند از روزگار<sup>۲</sup>

و حتی بدخلقی و تندی استاد از لطف و مهر پدر مؤثرتر است:

پادشاهی پسر به مکتب داد

لوح سیمینش در کنار نهاد

بر سر لوح او نبشته به زرز:

«جور استاد به ز مهر پدر»<sup>۳</sup>

## ۲ خاک را زنده کند تربیت باد بهار

### سنگ باشد که دلش زنده نگردد به نسیم

البته «سختی چشاندن» فقط یک روی سکه تربیت است. اگر کودکی تنها در فضای سختگیرانه، آمرانه و خشک زندگی کند، او نیز تربیت متعادلی نخواهد یافت. کیست که نداند اگر در پی تأثیر درونی کلمات خود هستیم، باید زمینه پذیرش آن را با محبت و خوش‌رویی برای فرزند فراهم کرده باشیم و اگر این زمینه‌ها آماده نشده و در نتیجه مرتباً آموزه‌های اولیا و مربیان را عمیقاً نپذیرفته باشد، کودک و نوجوانی که امروز به اجبار دستورات و چشم گفتن‌ها مسیر درست را طی می‌کند، در هر زمان و موقعیتی که از سیطره دستور دهنده خارج شود، سرکشی آغاز می‌کند و مطابق میل خود رفتار خواهد کرد.

خطر دیگری که این دست‌متریبان با آن مواجه‌اند، نکته‌ای است که سعدی به آن چنین اشاره می‌کند:

پسر را نکودار و راحت رسان  
که چشمش نماند به دست کسان  
هر آن کس که فرزند را غم نخورد  
دگر کس غمش خورد و بدنام کرد<sup>۴</sup>

چه بسیار بوده‌اند نوجوانان و جوانان، به ویژه دخترانی که محبت‌های نادیده در فضای خانواده را بیرون از آن جست‌وجو کرده و به دام شیادان فرصت‌طلب افتاده‌اند. باید دانست که به قول شیخ اجل «سنگ باشد که دلش زنده نگردد به نسیم». محبت و لطافت و مهربانی، تأثیر کلام را چندین برابر می‌کند و با کنار هم قرار دادن این روش با قاطعیت و سختی به اندازه و به موقع، باید تعادلی دل‌پسند و نتیجه‌بخش در فضای تربیتی خانه و مدرسه ایجاد کرد.

## ۳ گر تقویت کنی ز ملک بگذرد بشر

### ور تربیت کنی به ثریا رسد ثری

از این ترکیب متعادل با محتوای درست تربیتی، «انسان مطلوب» حاصل می‌شود، رشد می‌کند، تعالی می‌یابد و به درجات بالا می‌رسد. به جایی که «به جز خدا نبیند». آری «خاک را زنده کند تربیت باد بهار». کافی است با روش خوب و محتوای صحیح، تربیت انجام گیرد تا نتایج حیرت‌انگیزی از بروز استعدادها و توانایی‌های فیزیکی و معنوی انسان حاصل شود و به همان جایگاهی برسد که «فرشته ره ندارد به مکان آدمیت» و اثبات شود که «گر تقویت کنی ز ملک بگذرد بشر / ور تربیت کنی به ثریا رسد ثری».

## ۴ داروی تربیت از پیر طریقت بستان

### کادمی را بتر از علت نادانی نیست

نکته مهمی که نباید فراموش شود، این است که برای مربیان، کسب دانش برای تربیت عالمانه، از لوازم اصلی موفقیت است. بدون کسب آگاهی‌های لازم، دستیابی به نتایج مطلوب، خیالی بیش نیست. باید تلاش کرد و به تربیت به عنوان امری تخصصی با جوانب و لایه‌های پیچیده و اساسی نگریست که نیازمند کسب مهارت‌ها و معرفت‌های بسیاری است.

### پی‌نوشت‌ها:

۱. بوستان، باب هفتم (در عالم تربیت).

۲. همان.

۳. گلستان، باب هفتم (در تأثیر تربیت).

۴. بوستان، باب هفتم (در عالم تربیت).



چه بسیار بوده‌اند نوجوانان و جوانان، به ویژه دخترانی که محبت‌های نادیده در فضای خانواده را بیرون از آن جست‌وجو کرده و به دام شیادان فرصت‌طلب افتاده‌اند



# دانش آموزان منفعل، دانش آموزان پویا

○ زینب میرفیضی

کلاس شلوغ و پر از سروصدا بود. بعضی بچه‌ها همان‌طور که دستشان را بلند کرده بودند، می‌گفتند: «خانم ما بگیم! خانم ما...» قرار بود کلاس را برای روز دانش‌آموز تزیین کنند و بچه‌ها نظرشان را بگویند. امیر، ردیف دوم کنار پنجره نشسته بود و با خودش فکر می‌کرد که اگر بادکنک‌ها را به شکل اسم کلاسشان تزیین کنند، جالب می‌شود.

بغل دستی‌اش، محسن را صدا کرد و ایده‌اش را به او گفت. محسن هم با ذوق گفت: «آره، خیلی باحاله! بلند شو بگو!»؛ اما امیر از محسن خواست به جای او ایده‌اش را بلند بگوید. محسن هم با هیجان ایده امیر را گفت و همه خوششان آمد. امیر هم از ته دلش خوشحال بود و با محسن می‌خندیدند، اما این رفتار امیر تا چندسالگی می‌توانست ادامه پیدا کند؟

## چرا بعضی دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی مشارکت نمی‌کنند؟

دانش‌آموزانی مثل امیر در مدارس کم نیستند. کسانی که با وجود ایده‌های خوب و خلاقانه، جسارت اظهارنظر در فعالیت‌های گروهی را ندارند. امیر اصلاً دانش‌آموز کم‌حرف و درون‌گرایی نیست؛ برعکس خیلی دوست دارد در جمع باشد، همیشه با دوستان صمیمی‌اش می‌خندد و بازی می‌کند، اما در جمع‌های غیر از افراد صمیمی، کم‌حرف است و اظهارنظری نمی‌کند. امیر یک ترس ناخواسته از برقراری ارتباط با افراد ناآشنا و جمع‌های شلوغ دارد. این ترس دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد که برخی از آن‌ها را با هم بررسی می‌کنیم.

## حضور در یک جمع خاص و محدود

داستان کم‌رو بودن این دانش‌آموز معمولاً از کودکی و حتی نوزادی شروع می‌شود. معمولاً در خانواده‌هایی که فقط با افراد محدودی معاشرت دارند، کودک فقط می‌تواند با گروه خاصی ارتباط برقرار کند.

احتمالاً شنیده‌اید که بعضی نوزادان از حدود ۴ تا ۱۲ ماهگی غریبی می‌کنند. در این بازه سنی، دوری از غریبه‌ها تا حدودی طبیعی است؛ چون تا پیش از آن، نوزاد هنوز قدرت تشخیص اطرافیان را ندارد و سعی می‌کند به این شکل از خود دفاع کند. اگر دایره افرادی که کودک و خانواده‌اش با آن‌ها معاشرت می‌کنند، محدود بماند، این رفتار و غریبی کردن بعد از یک سالگی هم ادامه پیدا می‌کند و اثرات آن در دوران مدرسه خودش را نشان می‌دهد. مثلاً امیر همیشه با مادر بزرگ و خاله‌هایش ارتباط دارد، با پسرخاله‌اش صمیمی است و در جمع خانواده مادری همیشه



## راهکارهایی برای تربیت دانش‌آموزان فعال و اجتماعی

مدرسه محلی برای تعلیم و تربیت است. بسیاری از رفتارهای صحیح اجتماعی با حضور دانش‌آموزان در مدرسه شکل می‌گیرد. چند پیشنهاد کوتاه برای والدینی که فرزندشان علی‌رغم برخورداری از استعدادهای فراوان، در مدرسه کم‌حرف و منفعل است:

۱. با معلم و معاون پرورشی فرزندتان صحبت کنید. از آن‌ها مشورت بخواهید و نظراتشان را درباره‌ی نوع رفتار فرزندتان در جمع بپرسید. معلم‌ها بهترین همراه در این زمینه هستند و می‌توانند نقش کلیدی در ارتقای اعتماد به نفس فرزندتان داشته باشند. از آن‌ها بخواهید فرزندتان را با توجه به علاقه و توانایی‌هایش در فعالیت‌های گروهی بیشتری مشارکت دهند و نظرش را در مراحل مختلف بپرسند. مثلاً برای طراحی دکور صحنه نمایش یا تزئین هدایای روز دانش‌آموز.

۲. خودتان در منزل و جمع‌های خانوادگی نظر فرزندتان را در مورد مسائلی که از آن‌ها اطلاع دارد، بپرسید. مثلاً اگر به فیلم با انیمیشن خاصی علاقه‌مند است، درباره‌ی شخصیت‌های فیلم از او سؤال بپرسید و پاسخ صحیحش را تحسین کنید.

۳. اجازه دهید در جمع‌های مطمئن، بدون حضور شما شرکت کند. طبیعی است که نگران دوستان و اطرافیان فرزندتان باشید تا مبادا با افراد نادرست رفاقت و هم‌نشینی کند، اما با انتخاب مکان‌های مطمئن خیالتان تا حد زیادی آسوده خواهد بود.

مساجد محل، پایگاه‌های فرهنگی، کانون‌های پرورش فکری و جمع‌های مناسب خانوادگی، بهترین مکان برای افزایش مهارت ارتباطی فرزندتان است. اجازه دهید در مساجد و پایگاه‌های فرهنگی به تنهایی حضور پیدا کند، در اردوهای مناسب سنش شرکت کند و مسئولیتی به عهده بگیرد.

در جمع‌های خانوادگی هم اجازه دهید با خانواده‌هایی که با شما تناسب فرهنگی و اعتقادی دارند، رفت‌وآمد بیشتری داشته باشد.

۴. به او کمک کنید علاقه و استعدادش را شناسایی و برای پیشرفت در آن برنامه‌ریزی کند. اگر به ورزش خاصی علاقه دارد، اگر هنر و نقاشی لذت می‌برد، اگر عاشق ساختن وسایل جدید است، اجازه بدهید در آن زمینه به مهارت کافی برسد. او را در کلاس‌های مناسب ثبت‌نام و تا می‌توانید از او حمایت کنید. حتی اگر در زمینه موردعلاقه‌اش پیشرفت چشمگیری نداشت، تلاش و پشتکارش را تحسین کنید و مهارت ارتباطی‌ای که به دست آورده را مهم‌ترین دستاورد بدانید.

این تغییرات به مرور و با گذشت چند ماه یا یک سال قابل ارزیابی هستند. صبور باشید و حتماً از معلمان فرزندتان تغییرات رفتاری او را در مدرسه پیگیری کنید تا برای هر مرحله از پیشرفتش، برنامه جدیدی در نظر بگیرید.

پرحرف و بازیگوش است، اما با خانواده پدرش ارتباط کم‌رنگ‌تری دارد و همیشه در جمع آن‌ها کم‌حرف و ساکت است. این رفتار در مدرسه هم ادامه پیدا می‌کند. او با دوستان صمیمی‌اش همیشه خوشحال است و تعامل خوبی دارد، اما خارج از این دایره و برای اظهارنظر در جمع‌های بزرگ‌تر دچار مشکل می‌شود.

## حساسیت‌های خانواده و عدم استقلال فرزندانشان

بعضی خانواده‌ها به دلیل حساسیت بیش از حد روی فرزندشان، به آن‌ها اجازه حضور مستقل در جمع‌های مختلف را نمی‌دهند. حضور به تنهایی در کلاس‌های غیردرسی، کارگاه‌های آموزشی، اردوهای مدرسه و... به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد خارج از محیط خانواده و سایه والدین، مهارت‌های ارتباطی مختلف را به دست بیاورند.

امیر هم تک‌فرزند است و خانواده‌اش اجازه نمی‌دهند در اردوهای مدرسه شرکت کند. آن‌ها نگران‌اند در این اردوها اتفاق ناخوشایندی برای امیر بیفتد.

## تجربه‌های تلخ مورد تمسخر قرار گرفتن با تحقیر شدن

گاهی تجربه‌های ناخوشایند کودکان در سال‌های پیش از مدرسه، زمینه‌ساز رفتارهای آن‌ها در سال‌های تحصیل است. بسیار اتفاق می‌افتد که فرزندتان درباره‌ی موضوعی در خانواده اظهارنظر کودکانه‌ای می‌کنند. والدین یا سایر بستگان به این نظر ساده می‌خندند و آن را دست‌مایه خنده و شوخی قرار می‌دهند. گاهی حتی بدتر از آن، با پرخاش و تندی یا الفاظ نامناسب با کودکان برخورد می‌کنند. این رفتارهای غلط، اعتماد به نفس دانش‌آموز را پایین می‌آورد تا حتی در جمع هم سن و سالان خودش هم نتواند نظر خود را بیان کند تا مبادا مورد تحقیر و تمسخر قرار بگیرد.

امیر هم دقیقاً این مشکل را دارد. او می‌ترسد نکند حرفی بزند و بقیه به نظراتش بخندند و مسخره‌اش کنند.

”

رفتارهای غلط، اعتماد به نفس دانش‌آموز را پایین می‌آورد تا حتی در جمع هم سن و سالان خودش هم نتواند نظر خود را بیان کند



# خانه اول، دوم و هزارم

حکایت روزهایی که خانه،  
مدرسه دوم شده است

○ معصومه فراهانی



باشند. والدین نیز در این وقفه کرونایی بیشتر به مزایای مدرسه واقف می‌شوند.

احتمالاً این روزها شاهد «فرآیند یادگیری» بچه‌ها بوده‌ایم؛ این‌که چقدر زود با نگاه کردن یک فیلم یا یک کلیپ، تمام عبارات و اصطلاحاتی را که شخصیت‌های اصلی می‌گویند، از بر می‌شوند و تکرار می‌کنند. این‌که با دیدن یک فیلم آموزشی به سرعت آن مهارت را می‌آموزند و می‌توانند عملی‌اش کنند. این نوع یادگیری، هم خوب است هم خطرناک. این یعنی فرزندان ما شبیه یک زمین حاصلخیز هستند که هر چه در آن کاشته شود، خیلی زود به صورت یک محصول درجه یک قابل برداشت است. اینجا اهمیت آموزش خودش را نشان می‌دهد. این‌که اگر بیشتر آموزشی مناسبی برای بچه‌ها فراهم نکنیم، برای آموزششان وقت نگذاریم و هزینه نکنیم، باید در آینده نه چندان دور شاهد زمینی باشیم که هر محصولی ممکن است در آن روییده باشد.

در روزهای گذشته شاهد غره‌های زیادی از سمت دل‌بندانمان بودیم؛ شکایت‌های ناشی از دور بودن از دوستان، سررفتن حوصله و... حالا بیشتر قدر زحمات‌های مدرسه و معلم‌ها را می‌دانیم. آن‌ها نه تنها درگیر یک فعالیت علمی آموزشی با فرزندان ما هستند، بلکه برایشان سرگرمی‌هایی را هم فراهم می‌کنند که هم آموزنده است هم لذت‌بخش. یکی دیگر از نکاتی که به اهمیت آن پی بردیم، نیاز

معمولاً بچه‌ها از تداوم طولانی مدت هر چیزی خسته می‌شوند. در میانه‌های سال تحصیلی از مدرسه رفتن بدشان می‌آید و به فکر ترک تحصیل می‌افتند و در تابستان از فرط بیکاری دلشان می‌خواهد زودتر مدرسه‌ها باز شود. حالا که تعطیلی کرونایی خودش را به سال تحصیلی رسانده و حتی توانسته است به روزهای زمستان و بهار نیز طعم تعطیلات تابستانه را بچشانند، باز هم بچه‌ها زبان به شکایت باز کرده‌اند؛ انگار دلشان برای مدرسه تنگ شده است. کلاس‌های مدرسه هر چقدر که آن‌ها را خسته کند، باز هم با تمام وجود به آن نیاز دارند و اگر به دلشان نگاه کنیم، همان وقت‌هایی که در حال شکایت هستند هم مدرسه را دوست دارند؛ چراکه مدرسه برایشان سرشار از فایده‌هایی است که باعث می‌شود به صورت هشیار یا ناهشیار دوستش داشته

مدرسه برایشان  
سرشار از  
فایده‌هایی است  
که باعث می‌شود  
به صورت هشیار  
یا ناهشیار  
دوستش داشته  
باشند





به «ارتباط» است. انسان یک موجود اجتماعی است و زندگی‌اش بر مبنای ارتباط بنا شده است. فرزندان ما می‌توانند در موقعیت‌ها و بسترهای متفاوتی ارتباطات اجتماعی خود را با دیگران پایه‌گذاری کنند. بعضی از این موقعیت‌ها ناامن هستند؛ مثلاً بستر شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام، بستری نیست که بشود با خیال راحت فرزندانمان را برای یافتن دوست به آن بسپاریم. همواره این نگرانی برای ما وجود دارد که حالا چه می‌شود؟ این فردی که به فرزند من پیام می‌دهد، آدم درستی هست یا نه؟

مدرسه غیر از فعالیت‌های آموزشی، یک بستر خوب و امن برای شکل‌گیری ارتباطات اجتماعی برای فرزندان ما است. خود ما نیز بسیاری از بهترین و امن‌ترین دوستانمان را از زمان مدرسه مان داریم.

در ایام قرنطینه، فرزندانمان زیاد رنگ صبح را نمی‌بینند. شب‌ها تا دیر وقت میلی به خوابیدن ندارند و اغلب وقتی بیدار می‌شوند که آفتاب از وسط آسمان هم گذشته است. سرشان بی‌وقفه در تلفن همراه است یا به فیلم دیدن و بازی کردن مشغول‌اند و زندگی‌شان نظم همیشگی‌اش را از دست داده است. یکی از برکات مدرسه برای فرزندان ما این بود که تا حد زیادی به زندگی‌شان نظم می‌داد، سحرخیزشان می‌کرد و موجب جلوگیری از اتلاف وقتشان می‌شد. در زمان مدرسه هر که نظم و برنامه‌ریزی نداشت، بازنده بود. چه خوب است که درباره این نکته با فرزندانمان به گفتگو بنشینیم که در زندگی هم اگر کسی برنامه‌ریزی نداشته باشد، بازنده است. نباید فرصت گران‌بها و تکرار نشدنی این روزها را به راحتی از دست بدهیم.

ممکن است بسیاری از پدر و مادرها در این مدت شاهد رفتارهای ناپسندی از جانب فرزندان باشند. ممکن است بگویند بسیاری از رفتارهای ناپسند فرزندانمان که از بین رفته بود، دوباره برگشته است. ممکن است یکی از دلایل برگشت این رفتارها دور بودن از معلمان خوب باشد. معلم‌هایی که بسیاری از دانش‌آموزان حرف‌شنوی زیادی از آن‌ها دارند. معلم‌هایی که رفتار خوبشان شبیه یک الگو در ذهن بچه‌ها ثبت می‌شود و موجب تغییر رفتارهای منفی در آن‌ها می‌شود. کرونای ارزش معلم‌های خوب را بیش از پیش به ما نشان داد. مدرسه عزیزان ما را به تحرک وامی‌داشت. این‌که از خانه خارج شوند، صبحگاه را با نرمش شروع کنند و زنگ‌های تفریح برای چند دقیقه در حیاط مدرسه قدمی بزنند یا دنبال دوستانشان بدونند و در مجموع اندکی حرکت کنند. حرکت‌هایی که اگرچه به چشم نمی‌آمد، اما برای سلامتی جسم و روح بسیار لازم و مفید بود.

مدرسه حال روحی بچه‌ها را تا حد زیادی خوب نگه

می‌داشت. دیدن دوستان، معاشرت با معلم‌ها، احساس خوش‌آمختن، خنده‌ها و اشک‌ها و دیدن زندگی که در جریان است، همه و همه سلامت روان آن‌ها را تأمین می‌کرد. سؤالی که اکنون پیش می‌آید این است که باید با فرزندان محروم از مدرسه چه کار کنیم تا بیش از پیش دچار آسیب نشوند؟

پاسخ این پرسش بسیار مفصل است، اما می‌شود به طور خلاصه گفت که باید تلاش کنیم تا نکات مثبت مدرسه را در زندگی قرنطینه‌ای مان به جریان درآوریم. مثلاً برای بچه‌ها برنامه‌هایی تدارک بینیم که در آن، هم یاد بگیرند، هم ارتباط خود را با دوستانشان حفظ کنند و هم آن‌ها را به تحرک وادار و از مشکلات جسمی و روحی مانند چاقی و افسردگی نجاتشان بدهد.

علاوه بر این سعی کنیم برایشان فرصت آموختن مهارت‌هایی را فراهم کنیم که در مدرسه زیاد به آن‌ها پرداخته نمی‌شود؛ مثل آشپزی و تعمیرات. باید استعدادهای منحصر به فردشان را کشف کنیم و رشدشان بدهیم.

در نهایت این‌که مراقب باشیم وقتی مدرسه‌ها باز شد، بچه‌ها نه تنها خواندن و نوشتن یادشان رفته باشد، بلکه حتی نتوانند از در کلاس هم رد شوند!



مدرسه غیر از فعالیت‌های آموزشی، یک بستر خوب و امن برای شکل‌گیری ارتباطات اجتماعی برای فرزندان ما است





# بچه رئیس

درباره حسادت های فرزندان بیشتر بدانید

زهرا وافر

باشند؛ برای نمونه، در خانواده‌ای که فاصله سنی میان بچه‌ها کم است، ممکن است نسبت به خانواده‌ای که فاصله سنی فرزندان زیاد است، کودکان بیشتر با هم دعوا یا حسادت کنند. کودکانی که هم جنس هستند، معمولاً روابط دوستانه‌تری دارند و بیشتر با هم بازی و صحبت می‌کنند.

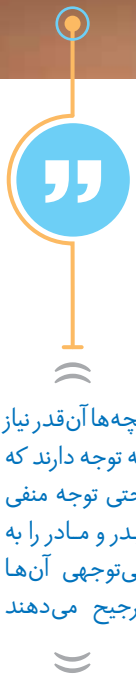
ممکن است بچه‌های وسط نسبت به خواهر و برادر بزرگ‌تر یا کوچک‌تر خود، کمتر مورد توجه پدر و مادر قرار بگیرند یا امکاناتی را که خواهر و برادر بزرگ‌تر یا کوچک‌تر دارند، نداشته باشند؛ اما با وجود این، بچه‌های وسط خیلی به خواهر و برادر خویش حسادت نمی‌کنند و بیشتر به همسالان خود می‌پیوندند.

حسادت میان خواهر و برادر، گاهی به دلیل جلب توجه و محبت پدر و مادر است. شاید درک این موضوع برای والدین سخت باشد؛ اما بچه‌ها، توجه منفی را به بی‌توجهی ترجیح می‌دهند. هنگامی که شما به فرزندان محبت و او را ناز و نوازش می‌کنید، این توجه مثبت است؛ اما گاهی که به او اخم می‌کنید، این توجه منفی است. بچه‌ها آن قدر نیاز به توجه دارند که حتی توجه منفی پدر و مادر را به بی‌توجهی آن‌ها ترجیح می‌دهند؛ در نتیجه ممکن است کارهای ناشایست انجام دهند تا توجه آن‌ها را به خود جلب کنند. وقتی شما صاحب فرزند جدیدی می‌شوید، ناخودآگاه به او توجه بیشتری نشان می‌دهید؛ زیرا فرزند کوچک‌تر هم به مراقبت بیشتری نیاز دارد و هم به دلیل شیرین‌کاری‌های کودکانه، نگاه‌ها را بیشتر به سمت خود جلب می‌کند. پس

شاید شما هم انیمیشن «بچه رئیس» را دیده باشید. داستان پسر هفت‌ساله‌ای که به‌تازگی صاحب یک برادر کوچک‌تر شده که همه وقت، توجه و انرژی پدر و مادر را از آن خود کرده است. پسرک داستان به برادر کوچک‌ترش به چشم یک رئیس کوچک نگاه می‌کند که برای انجام یک مأموریت وارد خانواده آن‌ها شده و خودش را به جای فرزند پدر و مادر او جا زده است؛ در نتیجه یک جورهایی در فکر راهی برای رهایی از شر او می‌افتد و ... این داستان برای همه ما قابل لمس است. یک زمانی خودمان کودک بوده‌ایم و هر از گاهی به خواهر یا برادرمان حسادت می‌کرده‌ایم و یا به او به چشم دشمن یا رقیب نگاه می‌کرده‌ایم. حالا که بزرگ‌تر شده‌ایم و خودمان در جایگاه پدر یا مادر قرار گرفته‌ایم، شاید کمی آن احساسات و تخیلات کودکانه را فراموش کرده‌ایم و در نتیجه نمی‌توانیم به درستی دلیل حسادت‌ها و اختلافات کودکانمان را درک کنیم. بچه‌ها اغلب با خواهر یا برادرشان دعوا می‌کنند، همدیگر را می‌زنند و خلاصه آبشان با هم در یک جوب نمی‌رود؛ اما واقعاً چرا؟

## عوامل تأثیرگذار بر حسادت کودکان

حسادت میان خواهر و برادر، کاملاً طبیعی است؛ اما عواملی مانند سن، جنس، ویژگی‌ها و خصوصیات فردی، بزرگ‌تر یا کوچک‌تر بودن خواهر و برادر نسبت به یکدیگر، خانواده پرجمعیت یا کم‌جمعیت و محیط خانواده، عواملی هستند که می‌توانند بر کم شدن حسادت میان بچه‌ها تأثیرگذار



بچه‌ها آن قدر نیاز به توجه دارند که حتی توجه منفی پدر و مادر را به بی‌توجهی آن‌ها ترجیح می‌دهند



عجیب نیست که فرزند بزرگ‌تر به احساس کمبود توجه دچار شود و برای به دست آوردن توجه بیشتر حتی اگر منفی باشد به هر کاری دست بزند.

### حسادت در بچه‌های بزرگ‌تر

هنگامی که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شوند، ممکن است حسادت آن‌ها جور دیگری بروز کند؛ مثلاً حسادت در بچه‌های کوچک‌تر به صورت فیزیکی بروز می‌کند؛ یعنی جنگ، دعوا و کتک‌کاری؛ اما زمانی که بزرگ‌تر می‌شوند، حسادتشان به صورت کلامی ظاهر می‌شود؛ یعنی بگومگو و جرو بحث؛ البته این بگومگوها بیشتر بین سنین ۸ تا ۱۲ سال رخ می‌دهد و در جوانی، بیشتر می‌خواهند مستقل باشند و ممکن است به دلیل درس، کار و فعالیت‌های اجتماعی، زمان کمتری را در کنار اعضای خانواده به‌ویژه خواهر و برادر کوچک‌تر خود باشند؛ از این رو کمتر پیش می‌آید با خواهر و برادر کوچک‌تر خود دعوا و جرو بحث کنند یا به آن‌ها حسادت ورزند.

### با حسادت کودکان چه کنیم؟

کودکان به‌ویژه در سنین پایین‌تر نمی‌توانند احساسات خود را به زبان بیاورند؛ در نتیجه احساسات خود را با عمل نشان می‌دهند؛ برای نمونه، به جای این‌که بگویند: «من از توجه و محبت شما به خواهر کوچک‌ترم ناراحتم»، ممکن است به او حمله کنند یا موه‌های او را بکشند. شاید هم رفتارهای پرخاشگرانه دیگری انجام دهند؛ مانند آسیب رساندن به وسایل. قرار دادن احساسات کودک در قالب کلمات، به او

کمک می‌کند بر آن‌ها غلبه کند. شما می‌توانید به او بگویید: «من می‌دانم که تو خشمگین هستی و دل‌ت نمی‌خواهد این خواهر کوچولو را داشته باشی، اما صدمه زدن به او، چیزی را حل نمی‌کند». یا این‌که: «من تو را دوست دارم و همیشه دوست خواهم داشت. تو و خواهر کوچولویت را». هرگاه فرزندان را در هنگام آسیب زدن به خواهر یا برادرش دیدید، فوراً او را از این کار بازدارید و دربارهٔ انگیزهٔ او از این کار صحبت کنید. مثلاً به او بگویید: «فکر می‌کنی او نمی‌گذارد تو را دوست داشته باشم؟ همهٔ وقت مرا گرفته؟ هر موقع از دستش عصبانی بودی، بیا و به من بگو». یا مثلاً وقتی به خاطر دفتر پاره‌شده‌اش، برادرش را می‌زند، می‌توانید بگویید: «از این‌که برادرت دفترت را پاره کرده عصبانی هستی. من هم اگر جای تو بودم، عصبانی می‌شدم؛ اما تو اجازه نداری او را کتک بزنی. به جای این کار چه کار دیگه‌ای می‌تونی انجام بدی؟»

بکشید حتی در نهان هم میان فرزندان تفاوت نگذارید و به یکی بیشتر از دیگری محبت نکنید؛ زیرا کودکان به سرعت این تبعیض را متوجه می‌شوند. نکتهٔ مهمی که باید به آن توجه کنید، این است که وقتی با یکی از کودکان خود هستید، سعی کنید فقط با او باشید و روی او تمرکز کنید. در آن لحظه به کودک خود اجازه دهید احساس کند که او تنها فرزند خانواده است. وقتی با یکی به گردش می‌روید، به فرزند دیگران نیندیشید و پیوسته دربارهٔ او صحبت نکنید و آن لحظات را به طور کامل در اختیار کودکی باشید که با شما هست.



حتی در نهان هم میان فرزندان تفاوت نگذارید و به یکی بیشتر از دیگری محبت نکنید؛ زیرا کودکان به سرعت این تبعیض را متوجه می‌شوند

# دردسرهای عظیم چند خط املا!

## آموزش تقویت برنامه‌ریزی تحصیلی

دکتر مبین صالحی

یکی از دردسرهای والدین که وقت زیادی را از آن‌ها می‌گیرد، درس خواندن و تکلیف نوشتن فرزندتان است. حتماً برای اکثر شما هم پیش آمده است که فرزندتان چند ساعت درگیر نوشتن تکلیفی باشد که نیم ساعت بیشتر زمان نیاز ندارد. شکایت برخی از مادران شبیه این است: «یک املا گفتن چندخطی را دو ساعت طول می‌دهد و به هیچ‌کدام از کارهایم نمی‌رسم».

### الف. برنامه‌ریزی

گاهی برنامه‌ریزی به طور صحیح انجام نمی‌شود. یعنی زمان بندی مناسب نیست، به توان کودک توجه نشده است یا برنامه‌ریزی منطقی نیست. توجه به چند نکته زیر ضروری است:

۱. برای برنامه‌ریزی حتماً با کودک‌تان مشورت کنید و پس از بیان مسئله، از او راه‌حل بخواهید. برای مثال: «همان‌طور که در این مدت متوجه شدی، تکالیف هر روز چند ساعت طول می‌کشد و حتی گاهی تا آخر شب ادامه پیدا می‌کند. این موضوع، هم باعث ناراحتی ما می‌شود و هم خودت اذیت می‌شوی! چون دیر می‌خوابی و صبح برای مدرسه به سختی بیدار می‌شوی. یک راه‌حل بگو که این مسئله حل شود». ممکن است کودک راه‌حل‌های غیرکاربردی مطرح کند. نگران نباشید! به او بگویید یک راه‌حل مناسب، تعیین زمان مشخص برای درس خواندن است. سپس از او بخواهید زمانی را که برایش مناسب است، تعیین کند. به او کمک کنید که در زمان مورد نظر کار خاصی نداشته باشد؛ مانند مشاهده کارتون مورد علاقه یا مانعی وجود نداشته باشد، مانند خستگی و نیاز به استراحت.

۲. برای موفقیت باید زمان شروع برنامه‌ها دقیقاً مشخص باشد. عبارت‌هایی مانند: «از مدرسه رسیدی مشقات رو بنویس»، «اول درس بعد تلویزیون» یا «ناهار که خوردی کمی استراحت کن و درسات رو بخون»، انگیزه‌چندانی برای شروع درس خواندن نمی‌دهند. تعیین ساعت دقیق مانند ساعت چهار و سی دقیقه، والدین و کودک را به درک مشترک می‌رساند و تنش را کمتر می‌کند. با روشن بودن زمان شروع، این جملات را نمی‌شنویم: «هنوز استراحتم تموم نشده!»، «یه کم خستگی در کنم، چشم!»، «مامان چقدر گیر میدی! گفتم که می‌نویسم».

۳. پایان مشخص، سرعت و دقت را افزایش می‌دهد. باز گذاشتن پایان برنامه، باعث اهمال‌کاری می‌شود. منظور از اهمال‌کاری تأخیر انداختن در انجام کار و پرداختن به مسائل غیرضروری و اغلب لذت‌بخش است؛ اما اگر مشخص کنید که دقیقاً تا چه زمانی انتظار

علت این مشکل را باید در چند بخش مختلف بررسی کرد:





دارید کار به پایان برسد، سرعت و استمرار انجام کار افزایش می‌یابد. برای مثال به کودک بگویید: «پسرم اغلب تکالیف نیم ساعت طول می‌کشد؛ پس اگر چهار و نیم شروع کنی، ساعت پنج تمام می‌شود». برای افزایش تعهد به این زمان می‌توانید مزایا یا محرومیتی را در نظر بگیرید. مثلاً: «ساعت تماشای تلویزیون شما پنج تا شش است. هرچه تکالیف از این زمان دیرتر تمام شود، از زمان خودت می‌رود» یا «من فقط تا ساعت پنج می‌تونم تو درسات کمکت کنم».

## ب. اجرا

هرچند برنامه‌ریزی بسیار مهم است، اما این پایان کار نیست. اغلب مشکلات ناشی از اجرای نادرست یا ناقص برنامه است؛ به عبارت دیگر، بخش مشکل کار همین جاست. عمل به راهکارهای زیر به اجرای صحیح کمک می‌کند:

۱. زمان درس خواندن یا نوشتن تکالیف را به زمان‌های کوتاه‌تر خرد کنید. نیم ساعت تکلیف نوشتن برای کودکی که بیش فعال و حواس پرت است یا کودکی که عادت به این کار ندارد، کار ساده‌ای نیست. در واقع در رفتن از زیر کار به علت احساس ناتوانی در تمام آن است. می‌توان این نیم ساعت را به قطعه‌های زمانی کوتاه‌مدت‌تر تقسیم کرد. ابتدا مشخص کنید کودک چه مدتی را بدون اصرار شما می‌تواند به تکلیفش بپردازد.

برای مثال اگر این مدت پنج دقیقه باشد، به کودک بگویید: «شما پنج دقیقه تکالیف را می‌نویسی و بعد پنج دقیقه استراحت داری». اجازه بدهید فرزندتان گذر زمان را مشاهده کند، مثلاً با قرار دادن یک ساعت رومیزی. این کار به کودک احساس کنترل بر زمان می‌دهد که از عوامل افزایش انگیزه است. بعد از پنج دقیقه استراحت، او را به محل تکلیف نوشتن بازگردانید.

این روش اوایل کمی سخت است، اما جدیت شما به تدریج کار را آسان می‌کند. پس از مدتی که تحمل کردن پنج دقیقه برای کودک آسان شد، زمان درس خواندن را افزایش دهید؛ مثلاً به هفت دقیقه؛ اما زمان استراحت ثابت می‌ماند.

تجربه نشان داده است که در صورت اجرای دقیق این تکنیک، به مرور کودکان ترجیح می‌دهند به جای رفت و برگشت مکرر برای نوشتن و استراحت پی‌درپی، تکالیف را یک جا تمام کنند.

اگرچه در شروع استفاده از این تکنیک، ممکن است کودک حتی در آن پنج دقیقه بخواهد حرف‌های بی‌ربط بزند یا درخواست‌هایی بی‌ارتباط با انجام تکالیفش بیان کند. در این حالت بدون هیچ بحثی فقط از او بخواهید کارش را ادامه دهد. نکته بعد بازگرداندن او به محل درس خواندن پس از استراحت است. یک بار به صورت کلامی او را فرابخوانید، اگر

همکاری نکرد، با روش هدایت دستی این کار را انجام دهید. در این روش دست کودک را به آرامی گرفته و به سمت محل مورد نظر هدایت می‌کنیم.

۲. موانع اجرای برنامه را پیش‌بینی و رفع کنید. همواره ممکن است در اجرای هر برنامه موانعی پیش بیاید که حتی بهترین برنامه‌ها را نیز به چالش می‌کشد. بهترین راهکار این است که پیش از شروع حرکت، احتمال وقوع آن‌ها را بررسی کرده و راه حل مناسب را به کار بگیرید. موانعی که در حین درس خواندن کودکان در خانه پیش می‌آید، نیاز به دستشویی رفتن، روشن کردن تلویزیون یا سروصداهای مزاحم است.

پنج دقیقه قبل از شروع درس خواندن از او بخواهید در صورت نیاز دستشویی برود. به کودک بگویید در طول زمان درس خواندن (حتی در استراحت‌های کوتاه پنج دقیقه‌ای) اجازه روشن کردن تلویزیون را ندارد. همواره در ذهن داشته باشید که کودک حتی با کمترین محرک صوتی یا دیداری حواسش پرت می‌شود. به جای عصبانی شدن، فقط او را به ادامه کار بازگردانید. بهتر است از کلام برای این کار استفاده نکنید؛ چون باعث تذکر مکرر و بحث و تنش می‌شود. مثلاً با انگشت اشاره دفترش را نشان دهید یا اگر گفت دلم ضعف می‌رود، فقط با انگشت ساعت را به او نشان دهید! گاهی که هنگام املان نوشتن سؤال بی‌ربطی می‌پرسد؛ فقط آخرین کلمه را تکرار کنید. حتی اگر ده بار شد!

## ج. پیگیری

این گامی است که اگر نادیده گرفته شود، تمام زحمات‌ها به هدر می‌رود. بسیاری از برنامه‌ها در ابتدا خوب پیش می‌روند، اما به مرور، فرد سرد شده و گاه به کلی متوقف می‌شود. دلایل مختلفی وجود دارد. در ادامه ضمن اشاره به دو دلیل، راهکارهای آن‌ها نیز بیان می‌شود:

۱. **تقویت نشدن:** انسان در صورتی کاری را ادامه می‌دهد که برای انجام آن انگیزه داشته باشد؛ خواه انگیزه درونی یا انگیزه بیرونی. اغلب کودکان انگیزه درونی اندکی برای نوشتن تکالیف و درس خواندن دارند. با تحسین و توصیف موفقیت‌هایش او را کمک کنید. این کار را برای همیشه ادامه دهید، نه فقط دفعات ابتدایی.

۲. **عادی شدن:** جذاب‌ترین برنامه‌ها نیز به مرور عادی و حتی گاه کسل‌کننده می‌شوند. تنوع و نوآوری می‌تواند این مشکل را حل کند. مثلاً تغییر مکان درس خواندن بعد از گذشت دو هفته، استفاده از وایت برد، اختصاص دادن اسباب‌بازی جدید برای زمان‌های استراحت کوتاه در طول درس خواندن و هفته‌ای یک یا دو روز همراه کردن یک همکلاسی در کنار فرزندتان.

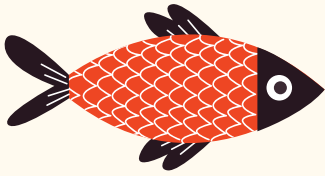


محل به جای عصبانی شدن، فقط او را به ادامه کار بازگردانید. بهتر است از کلام برای این کار استفاده نکنید؛ چون باعث تذکر مکرر و بحث و تنش می‌شود. مثلاً با انگشت اشاره دفترش را نشان دهید

## ماهگیری گام به گام

چگونه در سال جهش تولید،  
فرزندتان تولیدگر تربیت کنیم؟

○ زینب خزایی



### کارآفرینی گام به گام

#### گام اول: طرح پرسش کنید

فرزندتان را با طرح پرسش‌هایی به این امر ترغیب کنید که آیا دوست دارد در باغچه یا گل‌دان سبزی بکارد؟ خودش یک کتاب قصه طراحی کند؟ اسباب‌بازی‌های دست‌ساز بسازد یا خوراکی‌های خانگی درست کند؟

#### گام دوم: انگیزه‌بخش باشید

البته پیش‌زمینه موفقیت در گام اول، مشاهده اقدامات این چینی از سوی شما است تا ذهن فرزندتان با آمادگی قبلی بتواند به پرسش شما جواب بدهد. این روش به او انگیزه بیشتری برای انجام کار و قبول مسئولیت می‌دهد.

#### گام سوم: مشاوره بدهید

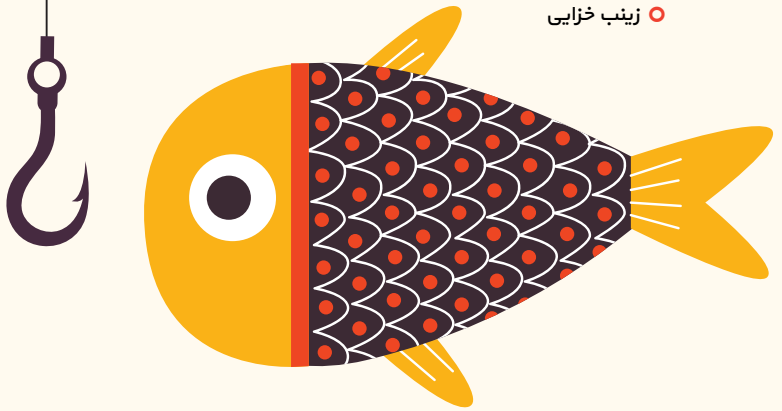
بعد از این‌که فرزندتان قبول کرد که شروع کند، ممکن است ایده‌ای برای انجام مرحله به مرحله کار نداشته باشد؛ چون تجربه کافی ندارد و حتی امکان دارد ترس از شکست، او را در میانه راه پشیمان کند. پس دو نکته را در نظر داشته باشید؛ از کارهای آسان شروع کنید تا پیچیدگی باعث سرخوردگی او نشود و مراحل کار را به زبان ساده و با حوصله برایش توضیح دهید. در این میان حتی ممکن است خودش راه حل نویی ارائه کند. به او اعتماد کنید و اجازه دهید آزمون و خطا کند. حتی اگر شکست خورد، سرزنش نکنید تا بتواند اشتباهاتش را بشناسد و برای اصلاح آن دوباره تلاش کند.

#### گام چهارم: حسابداری کنید

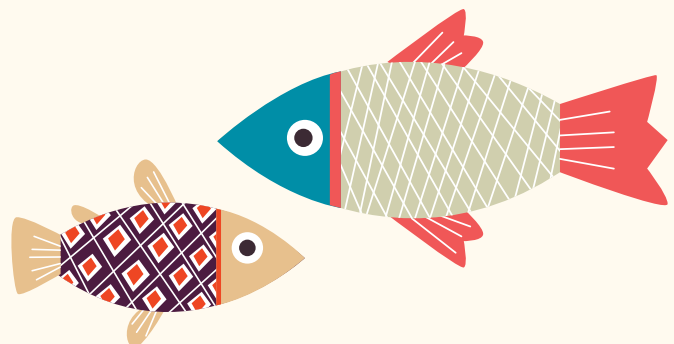
همان اول میزان پولی را که می‌خواهید برای تولید صرف کنید، مشخص نموده و بعد هزینه تولید محصول را برآورد کنید. با این روش کودکان حسابداری مدیریت مالی می‌آموزد.

#### گام پنجم: تبلیغات آری یا خیر؟

می‌توانید حتی از کودکان بخواهید محصول تولیدی‌اش را به تولید انبوه برساند و به دیگر دوستانش ارائه کند. پس بایستی به روش تبلیغ آن فکر کند. البته این اطمینان خاطر را به او بدهید که کنارش خواهید بود.



این جملات را همه‌مان زیاد شنیده‌ایم «ماهگیری یاد دادن به ماهی دادن» یا «به من ماهی نده، ماهگیری یادم بده!»؛ و شاید هرکدامان هم بنا به شغل و موقعیت‌مان در زندگی تا جای ممکن دنبال اجرایی کردنش بوده‌ایم. مثلاً اگر مادر هستیم، تلاش کرده‌ایم خودمان ماهیگیر قابلی شویم و سپس فرزندانمان را هم در راستای این روش تربیت کنیم. با این حال خیلی از خانواده‌های امروزی تک‌فرزند هستند و والدین تمام تلاششان را می‌کنند تمام امکانات لازم را در زندگی برای فرزند خود فراهم کنند. بسیاری از والدین هم تصور می‌کنند با این روش می‌توانند از فرزند خود یک انسان بزرگ در آینده بسازند. هر چقدر هم که ما آدم‌هایی با وضع مالی خوب باشیم و تمام امکانات را برای فرزند خود فراهم کنیم، در این دنیای پرفرازونشیب کسی موفق است که مجهز به انواع مهارت‌ها باشد و بتواند با اتکا به توانمندی‌هایش، خود را در شرایط سخت بالا بکشد. شکی نیست که ما فرزندمان را از هر فرد دیگری در دنیا بیشتر دوست داریم، اما اگر سعادت‌مندی هر چه بیشتر او را می‌خواهیم، باید به او فرصت کشف بدهیم، راه تجربه را برایش باز کنیم و بگذاریم ریسک کند.





### گام ششم: آینده‌سازی و آینده‌سازی

از همان ابتدا از فرزندتان بخواهید برای پروژه‌اش هدف‌گذاری کند. لازم نیست با کلمات قلمبه سلمبه این کار را بکنید و او را به دلهره بیندازید. همین که او بداند برای ساخت یک شیرکاکائوی خانگی، نیاز به چه موادی دارد، چه روشی را باید دنبال کند و برآورد زمان و هزینه بکند؛ یعنی او دارد یاد می‌گیرد هدف‌گذاری کند، برای رسیدن به هدف مشخص شده تلاش کند و هنگامی که به هدفش رسید، احساس شجاعت، مفید بودن، خودتکایی و استقلال نماید.

### گام هفتم: مدیریت مالی پیام‌زید

با این روش‌ها به طور غیرمستقیم به فرزندان یک مهارت نو یاد می‌دهید و آن مدیریت مالی است. این هیچ ربطی به خسیس بار آوردن او یا گشاده‌دست کردنش ندارد. در هر صورت او باید یاد بگیرد داشته‌هایش را مدیریت کند و یکی از این داشته‌ها پول است. عدم آگاهی در مدیریت مالی در هر دو شکل افراط و تفریط در مخارج، در بزرگ‌سالی به او آسیب می‌زند. یکی از روش‌های عملی کردن این کار می‌تواند پیشنهاد پس‌انداز بخشی از پول توجیبی ماهانه یا هفتگی در جهت راه‌اندازی کار تولیدی‌اش باشد.

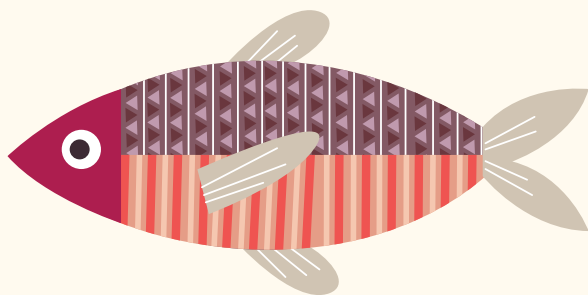
### گام هشتم: دست کم نگیرید

صبور باشید و در کنار ایده‌های ناچیز کودکان بمانید تا او با خودباوری بتواند شکوفا شود. اگر می‌خواهید فرزندان در زندگی اهداف بزرگ و افق دید گسترده‌ای داشته باشد، به او احترام بگذارید. احترام، اعتماد به نفس می‌آورد. اتفاقات بزرگ و مؤثر از همین توجه‌های به ظاهر کوچک نشئت می‌گیرند.

### ماه‌گیری یادم‌بده

اگر می‌خواهید به فرزندان کمک کنید ماهیگیران ماهری باشند، دو قاعده را باید یاد بگیرند: اول این‌که ماهی دادن بیش از حد ممنوع است و دوم این‌که محصول آماده به او ندهید تا ماهیگیر کوچکتان ماهیگیری یاد بگیرد.

از خردسالی به فرزندان یاد بدهید برای تأمین برخی نیازها باید خودمان دست به کار شویم. مثلاً به جای خرید کتاب رنگ‌آمیزی، خودتان نقاشی بکشید و از کودکان بخواهید رنگش کند. آن‌ها می‌توانند یاد بگیرند همه‌ی اسباب‌بازی‌ها خریدنی نیستند. می‌شود با بسیاری از وسایل دورریز، اسباب‌بازی و کاردستی ساخت. شاید هدف ظاهری این کارها از نظر آن‌ها سرگرمی باشد، اما در اصل هم



کنجکاوی‌شان را برمی‌انگیزید، هم خلاقیتشان را فعال می‌کنید و هم لذت ساختن را به آن‌ها می‌چشانید.

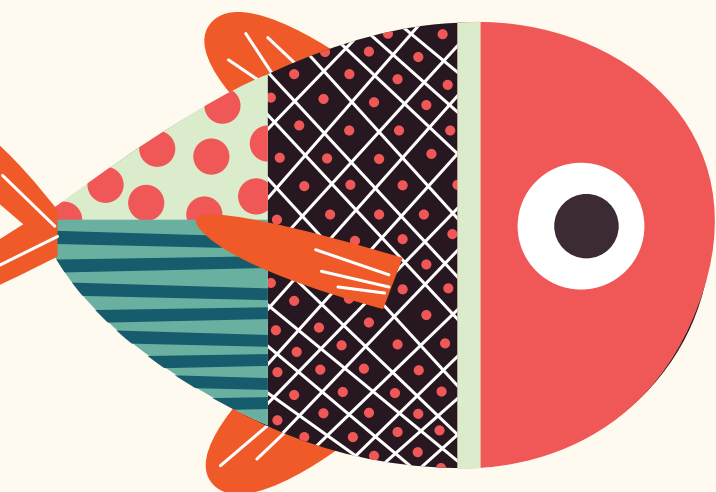
■ در ضمن این کارها دل‌بندان شما به صورت غیرمستقیم مدیریت مصرف پول، پس‌انداز آگاهانه و پذیرش مسئولیت‌های مالی را نیز یاد خواهد گرفت.

■ در چنین تربیتی فرزندان می‌پذیرند با برنامه‌ریزی معکوس، اول هدف نهایی را مشخص کنند و بعد مرحله به مرحله برای رسیدن به خواسته‌هایشان تلاش کنند. این کار نه تنها سرخورده‌شان نمی‌کند، بلکه به آن‌ها برای پیشرفت انگیزه می‌دهد.

■ ممکن است ریتم کند یادگیری بچه‌ها به خصوص در سنین پایین شما را اذیت کند، اما بی‌حوصلگی به خرج ندهید. هر کار ارزشمندی برای آن‌که نتیجه دهد، نیاز به وقت گذاشتن دارد.

■ حمایتگر باشید و از چالش‌ها نترسید. به بچه‌ها یاد بدهید حل مسئله کنند نه این‌که مسئله را حل کنید و لقمه حاضر و آماده را در اختیارشان قرار بدهید. بگذارید اگر هم به جواب نرسند، راه‌حل‌های مختلف را امتحان کنند تا اگر یک روز شما نبودید، خوشان بتوانند گلیمشان را از آب بیرون بکشند.

■ یادمان باشد فرزندانمان همانی می‌شوند که ما هستیم.







# شکست، آخر خط نیست

خوب و بد بودن یک رقابت با دو معیار سنجیده می‌شود: هدف رقابت و شیوه رقابت. هر چه هدف رقابت مقدس‌تر و ابزار رسیدن به آن سالم‌تر باشد، رقابت نیز سالم‌تر خواهد بود. برای مثال، اگر هدف رقابت کسب آخرت باشد و ابزار آن انجام اعمال خیر، آن قدر این رقابت سالم و خواستنی می‌شود که حتی خود خداوند انسان‌ها را به آن تشویق می‌فرماید: «در نیکی‌ها و اعمال خیر، بر یکدیگر سبقت جویید».

رغبت به رقابت داشتن یکی از رغبت‌های قوی انسان‌ها برای غلبه بر کمبودهایشان است. خیلی از پدر و مادرها با ابزار «رقابت برانگیزی» به دنبال انگیزه‌بخشی به فرزندانشان خود برای غلبه بر کمبودهای واقعی یا خیالی هستند. اگر هدف رقابت و شیوه آن به درستی مورد توجه والدین قرار گیرد، رقابت سازنده می‌شود و اگر از این حس فرصت‌ساز برای اهداف درستی استفاده نشود و یا به شیوه‌های درست بی‌توجهی شود، رقابت سوزنده می‌شود.

## بهار رقابت

کودکی بهترین زمان برای یادگیری اصول رقابت است. رقابت در دنیای کودکی، یک کارگاه تربیتی فراهم می‌کند که کودک در فضای آن با مفاهیم متعددی همچون شکست و پیروزی، غرور و تواضع، تلاش و تنبلی، اراده و سستی، همکاری و خودمحوری، ارتباط روانی پیدا می‌کند و صفات مختلفی در شخصیت او شکل می‌گیرد. برای مثال موفقیت و شکست در رقابت می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس کودک را تحت تأثیر خود قرار دهد و یا موفقیت‌های متوالی و خودمحرانه با تأیید افراطی والدین و اطرافیان و عدم توجه دادن‌های اخلاقی لازم، می‌تواند روحیه غرور و خودبرتربینی افراطی و کاذب را در کودک ایجاد کند.

## عوامل ایجاد رقابت

عوامل مختلفی سبب ایجاد رقابت در کودکان می‌شود. در اینجا به برخی از این دلایل اشاره می‌شود:

1. ترتیب تولد و جنسیت در خواهر و برادرها: آدلر، یکی از روان‌شناسان معروف، معتقد است که فرزندان دوم معمولاً روحیه رقابت‌جویی بالایی دارند و سعی می‌کنند با فرزند اول خانواده برای اثبات خود رقابت کنند. همچنین برخی بر این باورند که این رقابت در مورد

چگونه رغبت به رقابت را  
در فرزندانمان تقویت کنیم؟

دکتر علی صادقی سرشت



موفقیت و شکست در رقابت می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس کودک را تحت تأثیر خود قرار دهد

فرزندانی که برادر بزرگ‌تر دارند بیشتر از فرزندانی است که خواهر بزرگ‌تر دارند.

**۲.** توجه و مهرطلبی: یکی دیگر از علل رقابت در بین خواهر و برادرها، به دست آوردن توجه والدین است. بی‌توجهی والدین به این هدف رقابتی در بین فرزندان و تبعیض قائل شدن میان آن‌ها می‌تواند حس حسادت را بین فرزندان برانگیزد. والدینی که چندین فرزند دارند، باید سعی کنند هر روز به صورت اختصاصی زمانی را برای هر یک از آن‌ها در نظر بگیرند و در این زمان (از ده دقیقه به بالا) هر نوع فعالیتی که موردپسند فرزندشان است را انجام دهند.

**۳.** اثبات خود: رقابت‌ها گاه از آن روست که کودک می‌خواهد توانایی خود را برای مستقل شدن (۶ تا ۷/۵ سال) یا استعدادهای خود (۶ سال به بالا) را در مقابل دیگران به اثبات برساند. این میزان از اثبات خود لازم است و والدین باید به کودک اجازه آن را بدهند. البته قواعد این اثبات خود را هم باید بیاموزند. این‌که کودک به دیگران هم احترام بگذارد و نخواهد اثبات خود را از طریق تخریب دیگران یا نادیده گرفتن حقوق آن‌ها انجام دهد، از جمله این قواعد است.

### شکست و پیروزی

مفهوم شکست و پیروزی در کنار مفهوم رقابت مطرح می‌شود. به طور کلی برد و باخت در ذهن کودک جایگاه مهمی دارد، ولی زمانی شکست و پیروزی برای کودک پررنگ‌تر می‌شود که جایزه یا امتیازی که در قبال پیروزی به دست می‌آورد یا در قبال شکست از دست می‌دهد، در نظر او مهم‌تر باشد. برای آموزش نحوه برخورد درست فرزند در مواجهه با موقعیت‌های شکست و پیروزی و در نتیجه کنترل آسیب‌های رقابت، توجه به نکته‌های زیر مفید است:

**۱.** پیروزی فقط مربوط به دنیای کودکی نیست و برای ما والدین هم مطرح است. برخوردهای نادرست والدین در هنگام شکست و پیروزی بیشترین تأثیر را بر کودک دارد.

**۲.** شکست و پیروزی تقریباً در تمام فیلم و کارتون‌ها وجود دارد. در هنگام تماشای فیلم و کارتون و یا بعد از اتمام آن، با فرزند خود درباره شکست و پیروزی شخصیت‌های داستان صحبت کنید. معنای خوب بردن و خوب باختن را برای او توضیح دهید. رفتارهای منفی بعد از برد مثل پزدادن، لاف زدن، نیش زدن، مسخره کردن، سرزنش کردن و... و نیز بعد از باخت مثل ناامیدی، یأس، بداخلاقی، برهم زدن دوستی، سستی، نق‌نق کردن و... و یا رفتارهای مثبت بعد

از برد مثل احترام به رقیب، تواضع، کمک و...؛ و نیز بعد از باخت مثل درس گرفتن، مأیوس نشدن، تصمیم به تلاش بیشتر گرفتن و... شخصیت داستان را با فرزند خود مورد بررسی قرار دهید.

**۳.** هرگز به کودک خود القا نکنید که نباید از شکست ناراحت شد. ناراحت شدن از شکست جزو مسائل واضح و درونی است، اما به او بگویید که هیچ‌وقت شکست، آخر خط نیست. برای او جا بیندازید که یکی از بهترین کلاس‌های درس، کلاسی است به نام «شکست». کلاسی که درس گرفتن و تجربه اندوختن از اتفاقات و نتایج را می‌آموزد. گاهی رشدی که بعد از شکست‌ها به دست می‌آید، بعد از پیروزی‌ها حاصل نمی‌شود.

لازم است با فرزند خود درباره روش‌های درس گرفتن از هر شکست صحبت کنید و به او بیاموزید که گاهی برای درس گرفتن باید به نقاط قوت رقیب یا رقیبان توجه بیشتری کند.

**۴.** در صورت تکرار رفتارهای منفی فرزند خود در هنگام برد یا شکست، با دقت بیشتری ریشه‌شناسی کنید. برای مثال اگر فرزندان خیلی به پزدادن و لاف زدن بعد از برد علاقه نشان می‌دهد، ممکن است از یک ضعف اعتمادبه‌نفس و احساس حقارت درونی رنج ببرد. شاید باید توجه عاطفی شما به او اصلاح شود و یا شیوه برخورد معلمش در مدرسه با موفقیت‌ها و شکست‌های درسی‌اش مورد بازبینی قرار گیرد و یا ...

**۵.** فرزند خود را برای بالا بردن تلاش منطقی و غیرافراطی تشویق کنید، اما هیچ‌گاه روی همیشه بهترین بودن تأکید نکنید. این تأکید می‌تواند باعث شود کودک از موفقیت‌هایی که با تکیه بر سزاواری واقعی‌اش به دست آمده است، لذت نبرد و احساس برد نکند. تأکید بیش از حد روی اول شدن می‌تواند صدمه روانی و جسمی به او آورد یا موجب شود فرزند شما برای رسیدن به موفقیت از راه‌های غیرمعمولی همچون تقلب استفاده کند، دچار خشونت و عصبانیت در برخورد با دیگران شود و به فردی غیرمحبوب در بین دیگران تبدیل شود.

**۶.** برای ایجاد انگیزه در فرزند خود از جمله‌های برانگیزاننده که تولید رقابت منفی می‌کنند، استفاده نکنید. جملاتی نظیر: «چه کسی غذایش را سریع‌تر تمام می‌کند؟» یا «بهترین بچه خونه کیست؟»

**۷.** محبت‌ورزی خود را منوط به انجام کاری رقابتی از سوی فرزندان نکنید. نگویید: «هرکدامتان زودتر اتاقش را تمیز کند، برای من بهترین و عزیزترین است.»

\* بقره، ۱۴۸.

”

والدینی که چندین فرزند دارند، باید سعی کنند هر روز به صورت اختصاصی زمانی را برای هر یک از آن‌ها در نظر بگیرند

”

# از کرونا تا کنکور

مریم فولادزاده

باشد، اما تدابیر و سیاست‌های به جا و منطقی شما می‌تواند میان کنکور و کرونا صلح نسبی برقرار کند و آن را از حالت تهدید به شکل فرصت درآورد. برای رسیدن به این مقصود، به راهکارهای زیر توجه کنید.

## ۱ کنترل اخبار را در دست بگیرید

در دنیای کنونی رسانه‌ها انسان را محصور کرده‌اند و با اطلاعاتی که گاهی صحت و سقمشان محل تردید است، افکار عمومی را بمباران می‌کنند؛ اما در پیش گرفتن روحیهٔ انفعال در مقابل این اطلاعات، اوضاع ذهنی مان را نابسامان‌تر می‌کند. این روزها که ویروس کرونا نیز تیتراصلی اخبار داخلی و جهانی است، رصد اخبار کرونایی از مجراها و کانال‌های اصلی و به صورت محدود، علاوه بر این‌که مغزتان را با اخبار پراکنده و شایعات کذب مجاله نمی‌کند، از وارد کردن استرس مضاعف به فرزندتان نیز ممانعت می‌کند. در کنار مدیریت که برای دریافت آگاهی مورد نیاز در مورد ویروس کرونا دارید، از فرزند خود نیز بخواهید که بالا و پایین کردن صفحات مجازی برای دنبال کردن خبرهای کرونایی را کنار بگذارد و ذهن خود را با حجم زیادی از مطالب استرس‌زا، آشفته نکند.

موفقیت در هر زمینه‌ای، نیاز به همراهی و اتکا به پشتوانه‌ای قوی چون خانواده دارد. مقولهٔ کنکور نیز از این امر مستثنی نیست و تدابیر خاص خانواده برای موفقیت در این ماراتون بزرگ را می‌طلبد؛ به خصوص در این روزها که کنکور و کرونا دست به گریبان شده‌اند و پیروزی یا شکست هر کدام می‌تواند تأثیر زیادی در مسیر پیش روی داوطلبان داشته باشد.

## سیاست‌های والدین کنکوری‌ها

شما به عنوان والدین دغدغه‌مند فرزند کنکوری‌تان، پیش از شیوع کرونا برنامه‌ریزی‌های خاصی برای موفقیت هر چه بیشتر فرزندتان در این آزمون مهم داشته‌اید، اما با حضور نامبارک این ویروس، شاید لازم باشد تجدید نظری در رویکردتان داشته باشید و مدیریت بحران را در خانواده پیاده کنید. اگرچه ممکن است مواجه شدن با چنین اتفاق غیرمنتظره‌ای در عملکرد مطلوب فرزندتان تأثیر مخربی داشته



فراهم کنید؛ حتی زمان‌های غیردرسی را هم طبق برنامه پیش ببرید و اجازه دهید با هدف‌گذاری‌های صحیح، مسیر موفقیت را طی کند.

## ۳ پشتیبان خوبی باشید

تعطیلی مراکز آموزشی و به دنبال آن تعطیلی آموزشگاه‌های تقویتی کنکور پس از شیوع ویروس کرونا، ممکن است مشکلاتی چون کاهش اعتماد به نفس و میزان یادگیری را برای فرزند شما به همراه داشته باشد. برای جبران این پیامد، اگر آموزشگاه از عهدهٔ برگزاری کلاس‌های آنلاین برآمده و به بهترین شکل، فرآیند یاددهی و یادگیری را از حالت فیزیکی به حالت مجازی درآورده باشد، وظایف شما در این بخش کمتر می‌شود و حتی می‌توانید از پشتیبانی آموزشگاه درخواست

## ۲ برنامه‌ریزی همه جانبه

به فرزندتان کمک کنید تا برای روزهای باقی مانده، برنامه‌ریزی دقیق و منظمی متناسب با توانمندی خود داشته باشد. در این برنامه علاوه بر لحاظ کردن موارد درسی، تفریح‌های نشاط‌آور مانند بازی و سرگرمی‌های خانوادگی، دیدن فیلم و ورزش نیز باید گنجانده شود؛ زیرا کنکور فرآیندی فرسایشی است و فعالیت‌های فیزیکی می‌توانند به کاهش آسیب‌های ناشی از آن کمک کنند. برای گرفتن بازخورد مطلوب از این برنامه‌ریزی، علاوه بر مرحلهٔ تدوین، در مرحلهٔ اجرا نیز به او کمک کنید. کمیت و کیفیت مطالعهٔ او را با سنجیدن آموخته‌هایش بررسی کنید و فضای آرام و غیرملتهبی برای مطالعهٔ او



## ۵ تعاملات دوستانه غیرحضور

عدم تعامل فرزند کنکوری شما با دوستان کنکوری در ایام قرنطینه که تنیدگی و استرس او را قبل از خانه‌نشینی اجباری کاهش می‌دادند و حتی انگیزه او را برای رقابت بالا می‌بردند، ممکن است عملکرد او را ضعیف کند و با انگیزه‌اش را کاهش دهد. فراهم کردن زمینه تعامل با روش‌های جایگزینی چون تماس‌های تلفنی و تصویری با دوستان با انگیزه و درس خوان و با خبر شدن از میزان مطالعه و نتیجه آزمون‌های غیرحضور سایر دوستان و هم‌گروهی‌ها، می‌تواند منجر به تقویت انگیزه فرزند شما برای مطالعه دقیق‌تر و استفاده بهینه از فرصت‌های باقی مانده شود.



حمایت بیشتری داشته باشید؛ اما اگر آموزشگاه در زمینه جایگزینی روش‌های آموزشی ضعیف عمل کرده است، فرزند کنکوری خود را ترغیب به خودآموزی کرده، کتاب‌ها و فیلم‌های کمک آموزشی لازم را برای او تهیه کنید و استرس او را با حمایت‌های بیشتر کاهش دهید. همچنین با فراهم کردن محیطی آرام و مشابه فضای جلسه آزمون در زمان انجام آزمون‌های غیرحضور، می‌توانید میزان نگرانی و ترس او را تعدیل کنید.

## ۴ مدیریت زمان در قرنطینه

پس از قرنطینگی اجباری روزهای کرونایی، اختلال زیادی در سیستم شبانه‌روزی خانواده‌ها به وجود آمد که این به هم ریختگی و نابسامانی در تنظیم زمان، برنامه‌های داوطلبان کنکوری را نیز تحت‌الشعاع قرار داد؛ اما بحث مدیریت زمان در این ایام حساس، مسئله‌ای نیست که به سادگی بتوان از کنار آن عبور کرد. تنظیم الگوی خواب و بیداری، وعده‌های غذایی و حتی استراحت‌های کوتاه عصرگاهی با زمان فرزند کنکوری‌تان، اگرچه سخت به نظر می‌رسد، اما موقت بودن آن و پیامدهای مثبتی که به همراه خواهد داشت، می‌تواند اعضای خانواده را به مشارکت هرچه بیشتر با او ترغیب کند. همچنین توجه به رژیم غذایی مغذی و حذف تنقلات ناسالم در ایامی که فشار مضاعفی از هم‌زمانی کنکور و کرونا به فرزندتان وارد می‌شود، می‌تواند قوای جسمی او را تقویت کند و عملکرد ذهنی‌اش را بالاتر ببرد.

## ۶ کرونا را فرصت معرفی کنید

در روزهای پایانی کنکور، زمان برای بیشتر کنکوری‌ها حکم طلا را پیدا می‌کند. به فرزند خود بفهمانید که قرنطینه، زمان بیشتری در اختیار او گذاشته است؛ از فرصت‌های نوروزی به دور از هیاهو تا روزهای پیش رو. به او بگویید که می‌تواند درس‌هایی را که به اندازه کافی برایشان تلاش نکرده است، با فرصت ایجاد شده، بیشتر مطالعه کند و درصد موفقیت خود را بالاتر ببرد.

با فرزندتان صحبت کنید و اوضاع مشابه سایر دوستانش را بازگو کنید؛ تأکید داشته باشید که بیشتر آن‌ها از این فرصت بهترین استفاده را می‌برند و ممکن است با کوچک‌ترین اهمال و سستی، قدرت رقابت با آن‌ها را از دست بدهد. تصویر ذهنی او را از آرامشی که در خانه و به دور از

فضای ملتهب جامعه برایش ایجاد کرده‌اید، پررنگ‌تر و خیالش را از عدم ابتلا به ویروس با رعایت نکات بهداشتی و پایبندی به فاصله‌گذاری‌های اجتماعی، راحت کنید. حتی محدودیت‌ها و عدم آمد و رفت‌های دوستانه و خانوادگی را عامل پیشرفت او معرفی کنید؛ به این دلیل که از شنیدن صحبت‌ها و حواشی پیرامون کنکور از زبان دوست و آشنا دور است، مجبور به حضور در جمع‌های شلوغ نیست و ذهنش را محلی برای انباشت حرف‌هایی که ممکن است برایش ناخوشایند باشد، قرار نمی‌دهد.

برای مدیریت این روزهای بحرانی، اجازه ندهید که ویروس ناامیدی که تأثیر مخرب‌تری از ویروس کرونا دارد، میزبانی چون فرزند کنکوری شما پیدا کند. موفقیت فرزندتان بستگی زیادی به مدیریت شما در این روزها خواهد داشت.



# آموزش و تربیت

## کامیابی در زندگی با کدامشان میسر می‌شود؟

دکتر مبین صالحی



فرصتی برای تجزیه و تحلیل مطالب ندارد. تنها کار ممکن حفظ طوطی‌وار اطلاعات است.

کودکان در این روش فکر کردن را نمی‌آموزند؛ زیرا تزریق افکار دیگران بدون اجازه نقادی، ویژگی بارز این روش است. مربی روش صحیح انجام تکالیف را موبه‌مو بیان می‌کند. کودک خوب کودکی است که با بزرگ‌ترها مخالفت نکند. اشکال گرفتن از دیدگاه والدین و معلم نوعی بی‌احترامی است.

هر چند کودکان در این فضا دانش فراوانی را می‌آموزند، اما از آموختن لذت نمی‌برند. همواره به دنبال فرار از موقعیت آموزش هستند. آن‌ها برای مطالب آموخته شده، در مسائل واقعی زندگی کاربردی نمی‌یابند. حتی وقتی مجبورند مانند یک ماشین دستورها را در زندگی عملی کنند، قدرت خلاقیت و نوآوری ندارند. درجا زدن در زندگی امری قابل پیش‌بینی است.

پیامد آموزش محض، وابستگی کودکان در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی است و آن‌ها به سبب ناتوانی در فکر کردن، همواره دست نیاز ذهنشان به سوی والدین دراز است! بنابراین احساس پوچی و عزت نفس پایین، عجیب نخواهد بود.

### تربیت

هدف از تربیت، کمک به رشد و تعالی کودک است. رشد در این رویکرد به معنای تقویت «خود» کودک است؛ رساندن کودک به جایی که خود را فردی مستقل و توانمند بداند و احساس مثبتی درباره خودش داشته باشد. از این رو دانش و



در دوران کودکی چیزی در حدود نه یا ده ساله بودم که برادر بزرگم گفت: «در آینده دانشمندان می‌توانند کتاب‌ها را کوچک کنند و به مغز ما پیوند بزنند». این حرف برایم بسیار جالب بود. تصورم را بکنید، در این صورت شما می‌توانید حجم زیادی از اطلاعات را بدون این همه درس خواندن و مشق نوشتن در اختیار داشته باشید!

امروز که چهل‌سالگی را گذرانده‌ام، آن ایده بچگانه را به واقعیت نزدیک‌تر می‌بینم؛ اما آیا این خبر خوبی است؟ فرض کنیم با یک عمل جراحی پیشرفته و دقیق، تراشه‌ای حاوی مطالب هزاران کتاب را در مغز فرزندمان جایگذاری کنند. آیا همین کفایت می‌کند؟ آیا دیگر نیازی به بودن با والدین برای آموختن وجود ندارد؟

احتمالاً پاسخ برخی این است که با دانستن اطلاعات فراوان نمی‌توان کودک را رشدیافته دانست. کودک در طول زندگی با والدین چیزهای زیادی می‌آموزد که در کتاب‌ها وجود ندارد یا اگر در کتاب موجود باشد، بدون کسب تجربه کافی در کنار والدین کاربردی ندارد. درس زندگی را در درجه اول باید در خود زندگی آموخت.

در واقع در اینجا با تمایز دو مفهوم مواجه می‌شویم: آموزش و تربیت. آموزش محض که به رشد، کمال و کسب هویت کمک چندانی نمی‌کند و در مقابل، تربیت که به رشد و پختگی بیشتر و کامیابی در زندگی منجر می‌شود. توصیف مستقل این دو رویکرد کار ذهنی خواننده عزیز را آسان‌تر می‌کند.

### آموزش

در رویکرد آموزش، توجه روی انتقال اطلاعات است. موفقیت یعنی انتقال اطلاعات بیشتر. هدف، کسب دانش بیشتر توسط کودک است. این دانش اغلب از طریق آموزش مستقیم توسط مربی یا والدین صورت می‌گیرد. نقش کودک یادگیرنده منفعل است. او فکر نمی‌کند و



پیامد آموزش محض، وابستگی کودکان در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی است

اطلاعات بیشتر، هدف نیست، بلکه ابزاری مهم برای نیل به این هدف است.

در تربیت، بسترسازی برای فراگیری اطلاعات (آموزش) از اصول اساسی است. به جای آموزش‌های خشک و مقرراتی، سعی می‌شود ارتباط عاطفی میان مربی یا والد با کودک (فراگیر) برقرار شود. کودک معلمش را دوست دارد و از وقت گذراندن با او حتی در کلاس درس لذت می‌برد. کمک به مادر در آشپزخانه، یک تکلیف رنج‌آور نیست، بلکه فرصتی برای بودن با مادر است.

بنابراین در این روش ابتدا رابطه مثبت ایجاد و سپس به آموزش اقدام می‌شود. مادری که به ندرت با فرزندش بازی می‌کند، چگونه توقع دارد در آموزش درس‌های زندگی به فرزندش موفق باشد؟ واقعاً چرا بعضی از دانش‌آموزان با مادری که مانند یک معلم خصوصی پرتلاش قصد آموزش



دارد، کنار نمی‌آیند و اغلب کارشان با تنش و جروب‌بحث به پایان می‌رسد؟

پاسخ سؤال اخیر در توجه به نیازهای کودک گنجانده شده است. آموزش بدون رفع نیازهای اساسی محقق نخواهد شد. آیا شما می‌توانید به کودک گرسنه، درس بدهید؟ قطعاً خیر؛ زیرا به علت افت قند خونسش نه تمرکز مغزی دارد، نه انرژی عضلانی. غفلت از نیازهای روان‌شناختی نیز پیامدی مشابه دارد.

آموزش در صورتی منجر به تربیت می‌شود که کودک آن را در تضاد با احساس آزادی و خودمختاری، تفریح و سرگرمی، احساس قدرت، عزت نفس و شایستگی و نیازهای عاطفی و ارتباطی‌اش نداند. مادری که شاکی است دخترم ظرف نمی‌شوی یا هنگام شستن ظرف‌ها دل به کار نمی‌دهد، بد نیست بررسی کند که هنگام ظرف شستن او، چقدر سرزنشش می‌کند و تذکر می‌دهد. بهترین روش در آموزش، تشویق کردن و فرصت دادن است. صبور بودن و پذیرفتن شکست.

والدین در صورت مشاهده نقایصی در عملکرد کودک یا ناسازگاری‌های رفتاری‌اش، به جای روی آوردن به فنون کنترل کودک و حل مشکلات او، کمک می‌کنند که خود کودک متوجه اشتباهش شود و راه حلی را کشف کند. اگر کودک با چشم خودش (نه از زبان والدین) ببیند که جرزنی در بازی باعث تنها شدنش می‌شود، قطعاً بهتر می‌تواند تصمیم بگیرد این عادت را کنار بگذارد.

در رویکرد تربیتی، مریبان‌خلاقانه، صبورانه و فکورانه به دنبال طراحی برنامه‌هایی هستند که کودک را به خودآگاهی بیشتر رسانده و به تصمیم‌گیری‌های بهتر هدایت کنند. پدر به جای نصیحت‌های پی‌درپی درباره بد بودن جرزنی، به فرزندش می‌گوید: «ببین شما می‌تونید تو بازی هر کاری انجام بدی تا برنده بشی؛ جرزنی کنی، تقلب کنی یا بازی را به هم بزنی! اما من چون این کارها را خوب نمی‌دانم و نمی‌پسندم، اگه ببینم دوباره شروع کردی، بلافاصله از بازی صرف نظر می‌کنم». پدر در این برنامه قصد دارد پیامد رفتار کودک را به خودش نشان دهد، البته نه با کلام، بلکه با عملش.

منطق و دلیل رشد و تعالی در رویکرد تربیت «تحریر دهن» است. به جای کمک سریع و ظاهراً دلسوزانه در حل مشکلات کودک از او می‌خواهند بیشتر فکر کند. البته والدین افرادی منفعل و مشاهده‌گر نیستند؛ آن‌ها فعال‌اند، اما فعالیتشان برای فعال ساختن ذهن کودک است. جملاتی مانند: «خودت چی فکر می‌کنی؟» یا «یه کم فکر کن، اگه نتونستی راهنمایی می‌کنم»؛ بارها به گوش این دسته از کودکان خواهد رسید.

پیامد تربیت، علاقه بیشتر به یادگیری، مستقل و خودکفا بودن، عزت نفس و اعتماد به نفس بالا، توانایی بیشتر برای کنترل هیجاناتی مانند خشم، جرأت‌مندی و روابط بهتر با همسالان و حل موفقیت‌آمیز مشکلات است. همچنین این افراد اغلب شادترند و از زندگی خود خشنودی بیشتری دارند.

در شماره‌های دیگر با تفاوت آموزش و تربیت در حوزه‌های مختلف آشنا خواهیم شد؛ مانند تفاوت آموزش دینی با تربیت دینی، تفاوت آموزش جنسی با تربیت جنسی و تفاوت آموزش اخلاقی با تربیت اخلاقی.



پیامد تربیت، علاقه بیشتر به یادگیری، مستقل و خودکفا بودن، عزت نفس و اعتماد به نفس بالا، توانایی بیشتر برای کنترل هیجاناتی مانند خشم، جرأت‌مندی و روابط بهتر با همسالان و حل موفقیت‌آمیز مشکلات است







# دیگر بچه نیستم!

## نکته‌هایی دربارهٔ سبک ارتباط با فرزندان بالغ

دکتر علی صادقی سرشت

### دوران بلوغ، دوران انتقال است:

۱. انتقال فرزند شما از کودکی به بزرگسالی.

۲. انتقال شیوهٔ ارتباط شما والدین از سبک کودکانه به سبک بالغانه.

بنابراین، در ارتباط با نوجوان خود این اصل را فراموش نکنید که «او دیگر یک کودک نیست، بلکه یک فرد بالغ است». فرزند شما اگرچه هنوز به پختگی نرسیده و گاه همچون یک کودک رفتار می‌کند، ولی با این حال می‌خواهد مستقل شود، به رسمیت شناخته شود و تا حد ممکن حرف، حرف خودش باشد؛ هر چند شما با او مخالفت داشته باشید و منطق او را صحیح ندانید. سبک ارتباط بالغانه یعنی برای متقاعد کردن فرزندان از گفت‌وگو بر پایهٔ احترام و گذشت نسبت به گستاخی‌های جزئی او در سخن گفتن باشیم؛ یعنی برای نوجوان خیلی سخنرانی نکنیم، کمتر نصیحت کنیم و مدام به دنبال اصلاح گفتاری اشتباهات و آموزش دادن آن‌ها (علی‌رغم عدم تمایل آن‌ها به شنیدن) نباشیم؛ بلکه بیشتر با گفت‌وگوهای دوستانه و عمل‌گرایانه خودمان نسبت به ارزش‌ها، هدایتگر آن‌ها باشیم.

در جریان ارتباط بالغانه، والدین به گفت‌وگوهای دوستانه که محور آن علایق فرزندان است (ورزش، لباس، مطالعاتی خاص و...)، تمرکز پیدا می‌کنند.

**یک توصیه:** سعی کنید به گونه‌ای با نوجوان خود رفتار کنید که او بتواند احساسات واقعی، علاقه‌مندی‌ها، نگرانی‌ها و ناراحتی‌های خود را برای شما راحت بیان کند. نوجوانانی که والدین خود را مطمئن و قابل اعتماد می‌دانند، به راحتی با آن‌ها درد دل می‌کنند و آن‌ها را محرم راز خود می‌دانند و کمتر به دنبال مخفی کاری خصوصاً در مورد شیوهٔ گذران اوقات فراغتشان روی می‌آورند.



## شیوه حل اختلاف را عوض کنید

در سنین پایین‌تر، شاید فرزند شما با بالا رفتن صدایتان قانع می‌شد که حرف، حرف شماست! شاید در آن سنین، جلوی دلایل نه‌چندان قوی شما تسلیم می‌شد. شاید هم از ترس تنبیه شدید به حرف شما گوش می‌داد؛ اما اکنون، یعنی در سنین نوجوانی شرایط فرق کرده است. او دیگر به راحتی به نصیحت‌های شما گوش نمی‌دهد. هر چند ممکن است از تهدیدهای شما نگران شود، اما به راه حل مقابله با گفته‌های شما بیش از گذشته فکر می‌کند. دیگر حرف شما برای او حرف آخر نیست. همه این موارد یعنی نه تنها لازم است شیوه ارتباطی شما بالغانه باشد، بلکه نیاز به آن دارید که برای رفع اختلاف نظرها با فرزند خود از شیوه بالغانه استفاده کنید. اصل حل اختلاف بالغانه، یعنی حل اختلاف بر اساس معامله منطقی بین والد-فرزند. یعنی شما و فرزندتان سر میز مذاکره بنشینید و در فضایی محترمانه انتظاراتتان از همدیگر و دلایلی که برای آن انتظارات دارید را بیان کنید؛ سپس به دلایل موافق و یا مخالف طرف مقابل گوش دهید و منصفانه بررسی کنید که آیا این انتظاراتی که هرکدامتان از طرف مقابل دارید، منطقی است یا خیر؛ اگر هم به نتیجه نرسیدید، از مشاوره و یا مطالعه برای روشن شدن انتظارات درست و منطقی استفاده کنید. در مرحله بعد نیز بر اساس آن انتظارات، وارد معامله شوید و بگویید: «حالا من از نیازهای شما خبر دارم و شما از نیازهای من؛ اگر شما با من بنای همکاری داشته باشی، من هم با شما بنای همکاری دارم و درست هم همین است که هر دو با هم همکاری داشته باشیم؛ ولی اگر همکاری نکنی، انتظار همکاری هم نداشته باش!» در ادامه برای ضمانت اجرای درست و نادرست آن معامله پاداش و جریمه قرار دهید. برای مثال بعد از مشخص شدن انتظارات منطقی پدر از فرزند، یک انتظار منطقی این بوده است که «اتاق پسر من لازم است مرتب باشد»؛ و از سوی یکی از انتظارات منطقی فرزند از پدر این است که «پدرم اجازه بدهد روزی یک ساعت برای بازی تنیس روی میز به پارک بروم (بر فرض مناسب بودن مکان پارک)». در این صورت می‌توانید این معامله را انجام بدهید که اگر هر روز هفته اتاق فرزند شما مرتب باشد، همان روز او اجازه دارد یک ساعت جهت بازی تنیس روی میز به پارک برود. از طرفی ممکن است این معامله یک طرفه فسخ شود؛ مثلاً وقتی که نوجوان شما تصمیم بگیرد اتاق خود را مرتب نکند و قید بازی را

هم بزند؛ پیش‌بینی این امر سبب می‌شود از همان اول یک قانون مشخص نیز وضع کنید که اگر مثلاً حداقل بیش از سه یا چهار روز در هفته اتاق فرزند شما نامرتب باشد، روز جمعه آخر همان هفته افزون بر مرتب کردن اتاق خود، لازم است کل خانه را نیز جارو بزند.

معامله والدین با نوجوان، بر سر انتظارات منطقی سبب کاهش چشمگیر اختلافات می‌شود. از طرفی اگر فرزند شما انتظارات آنچنانی از شما ندارد و این بیشتر شما هستید که از او انتظار دارید، می‌توانید از شیوه تعیین پاداش و یا جریمه برای تأمین و عدم تأمین انتظارات خود در قالب وضع قوانین استفاده کنید. مثلاً (با توجه به مثال قبلی) می‌توانید با مشخص کردن علاقه‌مندی‌های او بخواهید که اگر یک هفته، حداقل شش یا پنج روز اتاقش مرتب باشد، او می‌تواند آخر هفته از شما بخواهد به او یک ساعت رانندگی کردن آموزش بدهید.

## خشم را کنترل کنید

یکی از مهم‌ترین چالش‌های والدین در سنین نوجوانی فرزندان، چالش کنترل خشم خود در مواجهه با نافرمانی‌های فرزندشان است. آن‌ها گاهی از فرزند خود به شدت عصبانی می‌شوند و اگر بتوانند این اصل را رعایت کنند که «لازم است خشم خود را خوب کنترل کنند»، ضمن آنکه یک الگوی عملی بسیار مناسب در زمینه کنترل خشم برای نوجوان خود خواهند بود، کنترل عصبانیت کمک می‌کند حال رابطه آن‌ها با فرزندشان بد نشود. والدین گرامی! یادمان باشد که لجبازی و مقاومت فرزندان در سنین نوجوانی در مقابل خواسته‌های والدین تا حدی طبیعی است و نباید از این حالت آن‌ها خیلی برآشفته شوید؛ از سویی یادمان باشد که خشمگین شدن و داد و بی‌داد، ما را از فرزندمان بیشتر دور می‌کند و سبب می‌شود تا آن‌ها دیگر به راحتی دغدغه‌ها، احساسات و غلیق خود را با ما در میان نگذارند؛ این یعنی ما از فضای روانی فرزندان خود بیرون رانده شویم! لطفاً سعی نکنید با خشم، فرزند خود را کنترل کنید؛ چون حتی اگر پیروز هم شوید، خواسته‌اید که او به حالت کودکی خود برگردد و حال آنکه او نوجوان و نیازمند استقلال است؛ نه بله‌قربان‌گو بودن!

”

خشمگین شدن و داد و بی‌داد، ما را از فرزندمان بیشتر دور می‌کند



### حواستان به لنز باشد

یک اثر انگشت ساده روی لنز کافی است تا تمام تلاش شما برای ثبت یک تصویر خوب بر باد برود. پس قبل از عکاسی لنز را تمیز کنید و مطمئن شوید که لکه‌ای روی آن نیست.

### مراقب لرزیدن گوشی باشید

احتمالاً بعضی وقت‌ها تصاویر زیبایی را در آلبوم تلفن همراهتان دیده‌اید که تار ثبت شده‌اند. پس مراقب باشید که هنگام عکس گرفتن دستتان نلرزد. می‌توانید هنگام عکاسی گوشی را به صورت ثابت قرار دهید تا خیالتان از این مشکل احتمالی راحت باشد. برای این کار از سه پایه کمک بگیرید.

این مسئله را هم فراموش نکنید که گاهی علت تاری عکس‌ها نگه نداشتن دکمه شاتر برای چند ثانیه است. در بسیاری از گوشی‌ها بعد از فشردن دکمه شاتر باید چند ثانیه صبر کنید تا عکس ثبت بشود وگرنه باید با عکسی که گرفتید خداحافظی کنید.

### چیزی از قانون یک سوم شنیده‌اید؟

این نکته یکی از ابتدایی‌ترین اصول عکاسی است که در عکاسی با تلفن همراه هم به کارتان می‌آید. سوژه را وسط

غالباً همه ما از مرور خاطرات خوب گذشته حس خوبی پیدا می‌کنیم و به همین خاطر به دنبال اتفاقات خوب برای خاطره‌سازی هستیم. اگر قرار باشد روزی دارویی برای پاک کردن حافظه بسازند، قطعاً آن را برای خاطرات بدمان می‌خواهیم، نه خاطرات خوب. بعضی از ما برای ثبت خاطرات خوب، آن‌ها را می‌نویسم. یا بعضی وقت‌ها چیزهایی را که یادآور گذشته هستند، نگه می‌داریم؛ مثل گل، لباس، وسایل بازی و... برخی از ما هم برای ثبت خاطرات، عکاسی را انتخاب می‌کنیم. عکاسی می‌تواند یکی از دقیق‌ترین راه‌ها برای به یاد آوردن اتفاقات گذشته باشد. ولی لازم است به خاطر نداشتن دوربین دیجیتالی با علم عکاسی از این کار منصرف شویم؟ قطعاً به لطف گوشی‌های هوشمند خیر. ممکن است روزی برسد که کیفیت دوربین‌های تلفن همراه با دوربین‌های دیجیتالی برابری کنند اما صرف داشتن تلفن همراه شما را به یک عکاس تبدیل نمی‌کند. برای این کار لازم است اصول مربوط به عکاسی با تلفن همراه را که کمتر کسی به آن‌ها آشنایی دارد، یاد بگیرید. اگر فرزندان شما به عکاسی علاقه نشان می‌دهند و برای ثبت سوژه‌های مختلف مثل دوره‌های خانوادگی، طبیعت‌گردی، غذاهای خوش آب و رنگ خانگی و... بی‌قراری می‌کنند، با انتقال برخی از اصول کلی به آن‌ها آموزش بدهید چگونه عکس‌های بهتری بگیرند و چگونه می‌توانند تصاویری را با تلفن همراه ثبت کنند که حرفه‌ای به نظر برسد و محبوبیت بیشتری پیدا کند. اگرچه نوع دوربین در عکاسی اهمیت زیادی دارد اما در بسیاری از مواقع اگر فرزندان با اصول عکاسی یا حتی ویرایش عکس آشنا باشند، پافشاری زیادی برای تهیه دوربین‌های حرفه‌ای نخواهند داشت و با همان بضاعت موجود، به بهترین شکل ممکن اتفاقات زیبای زندگی را به تصویر می‌کشند.



کادر قرار ندهید. صفحهٔ تلفن همراه را در ذهنتان به صورت فرضی به ۹ قسمت تقسیم کنید و سوژه را در یک سوم از کادر قرار دهید. بعد از عکس گرفتن متوجه تفاوت عکستان با زمانی که این قانون را رعایت نمی‌کردید، خواهید شد. البته این روزها اکثر گوشی‌های هوشمند این کار را برای ما راحت کرده‌اند. می‌توانید از تنظیمات قسمت Grid، صفحهٔ گوشی‌تان را به ۹ قسمت تقسیم کنید و با رعایت قانون یک سوم عکس بگیرید.

### به فکر زوم کردن نباشید

اگرچه موبایل‌های هوشمند از قابلیت زوم کردن برخوردار هستند اما نه تنها مجبور نیستید از این امکان استفاده کنید؛ بلکه پیشنهاد می‌کنم تا حد امکان سراغ این گزینه نروید. با این کار کیفیت تصویر شما پایین خواهد آمد. تا جایی که امکان دارد به سوژه نزدیک شوید تا عکس با کیفیتی داشته باشید.

### نور کافی دارید؟

اگر می‌خواهید عکس شفاف‌تری داشته باشید، از نور طبیعی در روز غافل نشوید. اگر در فضای داخلی مثل خانه هستید، می‌توانید از نورهای مصنوعی مثل چراغ‌ها استفاده کنید.

### محدودیتی برای عکس گرفتن ندارید

ممکن است بعد از عکس گرفتن متوجه مشکلی شوید. مثلاً عکس تار شده باشد یا از شخصی عکس گرفته‌اید و زمان عکس گرفتن چشمش بسته بوده باشد. امکان دوباره عکس گرفتن از آن تصویر وجود دارد؟ در اغلب موارد، خصوصاً وقتی که در مسافرت به سر می‌برید، این امکان وجود ندارد. پس چند عکس بگیرید تا بهترین آن را انتخاب کنید. در دسترس وجود در گالری تلفن همراه و حذف کردن تعداد زیادی از عکس‌های نامطلوب، بهتر از این است که چند عکس محدود از سوژه مورد نظر به ثبت رسانده باشیم و بعداً متوجه شویم هیچ کدامشان خوب از آب در نیامده است.

### رزولوشن و کیفیت تصویر

اگر در گوشی امکان انتخاب رزولوشن را دارید، آن را روی بالاترین رزولوشن قرار دهید تا کیفیت بیشتری داشته باشد. البته اگر قصد دارید عکستان را از طریق اینترنت برای کسی بفرستید، از رزولوشن پایین استفاده کنید تا عکس حجم کمتری داشته باشد و ارسال آن راحت‌تر باشد.

### از تجربه و امتحان کردن چیزهای جدید نترسید

از این‌که زاویه‌های جالب و جدید بسازید، نترسید. بازی کردن با زاویه‌ها باعث می‌شود یک تصویر منحصر به فرد که فقط از قاب چشم‌های شما پنهان نبوده را ثبت کنید. یادتان باشد که تجربهٔ عکاسی متفاوت هیچ ضرری ندارد! مردم اکثراً تصاویر متداول و مشترکی را ثبت می‌کنند. مثل یک آسمان ابری، فنجان قهوه و از این قبیل چیزها. همهٔ این‌ها خوب هستند ولی شما قاب نگاهتان را متفاوت کنید. از منطقهٔ امن خارج شوید و یک تصویر متفاوت ثبت کنید.

### از این رو به اون رو

اگر شما یا فرزندتان قصد دارید عکس‌هایتان رنگ و روی بهتری داشته باشد و برخی از ضعف‌های تصاویر ثبت شده پوشش داده شود، گزینهٔ نرم‌افزارهای ویرایش عکس را پیش رو دارید. این نرم‌افزارها امروزه رونق بسیار زیادی دارند. قطعاً با دانلود یکی از این ویرایشگرها که محیط کاربری ساده‌ای داشته باشند، می‌توانید تصاویرتان را از این رو به آن رو کنید. ویرایشگرها آیتم‌های گوناگون و متنوعی دارند که با توجه به نوع عکسی که گرفته‌اید، می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

”

نگاهتان را  
متفاوت کنید. از  
منطقهٔ امنتان  
خارج شوید و یک  
تصویر متفاوت  
ثبت کنید



## نوشته‌هایی که بوی عشق می‌دهند

### نگاهی به چند نامه‌ماندگار خانوادگی

○ مریم فولاد زاده

پیش از آن‌که فناوری‌های نوین تمام زندگی ما را تحت الشعاع قرار دهند و صفحه‌های مجازی شکل تعاملات ما را عوض کنند، مقوله‌نامه نوشتن باب طبع بسیاری از افراد بود تا هم از حال و احوال هم با خبر شوند و هم حرف‌های دلشان را روی کاغذ بنشانند. نامه‌هایی که میان همسران و یا فرزندان و والدین نگاشته می‌شد و عشق و علاقه و مسائل زیادی را بین آن‌ها رد و بدل می‌کرد. این نامه‌ها گاهی آن قدر مضامین اخلاقی خوبی دارند که حتی با گذشت زمان کسی با خواندن آن‌ها، بی‌بهره نمی‌ماند. نامه‌های کاغذی به جز ماندگاری و به یادگار ماندن، مزیت‌های دیگری هم دارند. این نامه‌ها محدودیت ندارند و می‌توانند طولانی یا موجز باشند و مضامین آن‌ها هم از احوالپرسی گرفته تا توصیه‌های اخلاقی متغیر است. اما در صفحه‌های مجازی، معمولاً افراد عجول‌اند؛ مختصر می‌نویسند و با چند استیکر احساساتشان را نشان می‌دهند. احساساتی که گاهی به دلیل اقتضای این صفحات، مصنوعی می‌شوند و افراد را به نقش بازی کردن وادار می‌کنند. در دل تاریخ نامه‌های زیادی ثبت شده است که خواندن آن‌ها درس‌های زیادی را به ما می‌دهد. خوب است گه‌گاهی سری به این نامه‌ها بزنیم و درس زندگی را از پس واژه‌های مکتوبشان یاد بگیریم و گاهی ما نیز از این ابزار برای بیان غیرمستقیم احساسات و دغدغه‌هایمان استفاده کنیم.



#### دلت را زنده کن!

یکی از زیباترین و پرمحتواترین نامه‌های تاریخی، نامه‌حضرت علی علیه السلام به فرزندشان امام حسن علیه السلام است. این نامه در زمان بازگشت حضرت علی علیه السلام از جنگ صفین نگاشته شده است. جالب است که با وجود حاضر بودن امام حسن علیه السلام، حضرت از روش نامه نوشتن استفاده می‌کنند و به صورت مستقیم ایشان را مخاطب قرار نمی‌دهند. در بخش‌هایی از این نامه آمده است:

«دلت را به اندرز زنده دار و به پارسایی بمیران و به یقین توان بخش و به حکمت تابان کن و با یاد مرگ خوار ساز و به اقرار به نابود شدنش وادار ساز و به سختی‌های دنیایش بینا کن و از صولت روزگار و دگرگونی آشکار شب و روزش بترسان و خبرهای گذشتگان را به او عرضه دار و آنچه بر سر کسانی آمد که پیش از تو بودند، به یادش آورو در خانه‌ها و بازمانده‌های آنان بگرد و بنگر که چه کردند و از کجا به کجا شدند و در کجا فرود آمدند و کجا بار نهادند. آنان را خواهی دید که از کنار دوستان رخت بریستند و در خانه‌های غربت نشستند؛ و چندان نپایید که تو یکی از آنان خواهی بود. پس در نیکو ساختن اقامتگاه خویش بکوش و آخرت را به دنیا مفروش.»



### از ظلمات نترس!

نامه‌های بلوغ، نام کتاب ارزشمندی است که آقای علی صفایی حائری برای فرزندان خود در زمان بلوغ نوشته است و نکات مهمی را به آن‌ها گوشزد کرده است. او بحران‌هایی که در این سن برای فرزندان به وجود می‌آید را به خوبی برای آن‌ها شرح می‌دهد و مسیر رسیدن به کمال را برای آن‌ها ترسیم می‌کند. در بخشی از این کتاب می‌خوانیم: «محمد جان! تو امسال ۲۴ رمضان، اوایل آفتاب، به بلوغ سنی خودت می‌رسی. تو در زمانی هستی که هنوز تا بلوغ انسان کامل و طلوع عدل فاصله دارد و در زمینی هستی که به خاطر اسلام، اسلامی که شروع انفجار است و طلوع نور، می‌خواهند گرفتارش کنند و می‌خواهند محدودش کنند. غافل از این نکته که آن چه چراغ‌ها را مطرح می‌سازد، خود تاریکی است. در بطن تاریکی، چراغ‌ها بارور می‌شوند و همین بشارت برای تو بس، که از ظلمات نترسی، که هدایت خدا، در متن گمراهی جلوه‌ها دارد: وَإِنَّ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ».



### بانوی بخشنده من

نامه‌های میان همسران، یکی از جذاب‌ترین نامه‌هایی است که عشق و صمیمیت واقعی را در قالب کلمات منتقل می‌کند و توقعات و خواسته‌های زوجین از یکدیگر را به صورت غیرمستقیم بیان می‌کند. در واقع نامه‌نگاری‌های زوجین در کاهش تنش‌ها و ایجاد شناخت بیشتر آن‌ها نسبت به یکدیگر مؤثر است و روابط آن‌ها را مستحکم می‌کند. نامه نادر ابراهیمی به همسرش نمونه‌ای است که علاوه بر ابراز علاقه، خواسته‌های او را از همسرش به زیباترین شکل بیان می‌کند: «عزیز من! باور کن که هیچ چیز به قدر صدای خنده آرام و شادمانه تو، بر قدرت کارکردن و سرسختانه کار کردن من نمی‌افزاید، و هیچ چیز همچون افسردگی و در خود فروریختگی تو مرا تحلیل نمی‌برد، ضعیف نمی‌کند، و از پا نمی‌اندازد...؛ پس باز می‌گویم: این بزرگترین و پردوام‌ترین خواهش من از توست: مگذارغم، سراسر سرزمین روحت را به تصرف خویش درآورد و جای کوچکی برای من مگذارد. من به شادی محتاجم، و به شادی تو، بی شک بیش از شادمانی خودم. حتی اگر این سخن قدری طعم تلخ خودخواهی دارد، این مقدار تلخی را، در چنین زمانه‌ای ببخش. بانوی من! بانوی بخشنده من.»



### تصدقت شوم!

نوشتن نامه عاشقانه محدودیت ندارد و هرکس در هر جایگاه اجتماعی می‌تواند از این ابزار استفاده کند. افراد شاخص و معروف بسیاری برای همسران خود نامه‌های زیبایی نوشته‌اند و بی‌پروا احساسات پاک خود را بیان کرده‌اند. شخصیت‌هایی که به دلیل بُعد پررنگ سیاسی‌شان شاید کمتر می‌توان این احساسات ناب و لطیف را از آن‌ها انتظار داشت. نامه امام خمینی علیه السلام به همسرش خدیجه ثقفی از بیروت، نامه جذابی است که خواندن آن خالی از لطف نیست: «تصدقت شوم؛ الهی قربانت بروم، در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوت قلبم گردیدم متذکر شما هستم و صورت زیبایت در آینه قلبم منقوش است. عزیزم امیدوارم خداوند شما را بسلامت و خوش در پناه خودش حفظ کند. من با هر شدتی باشد می‌گذرد ولی بحمدالله تا کنون هرچه پیش آمد خوش بوده و الان در شهر زیبای بیروت هستم؛ حقیقتاً جای شما خالی است؛ فقط برای تماشای شهر و دریا خیلی منظره خوش دارد. صد حیف که محبوب عزیزم همراه نیست که این منظره عالی به دل بچسبند... خیلی سفر خوبی است. جای شما خیلی خیلی خالی است. دلم برای پسرت قدری تنگ شده است. امید است هر دو به سلامت و سعادت تحت مراقبت آن عزیز و محافظت خدای متعال باشند. ایام عمر و عزت مستدام. تصدقت، قربانت؛ روح الله.»





## دیوارهای پوست‌پیزی

فاطمه عطایی

ساعت سه بعد از ظهر بود. زمانی که اکثر خانه‌ها آرام می‌گیرند و حداقل نیم ساعتی را به چرت بعد از ناهار می‌گذرانند، اما در خانه ما اوضاع متفاوت است؛ ترجیح می‌دهیم همراه دخترمان بیدار بمانیم و به تخلیه انرژی‌اش کمک کنیم، بلکه خیالمان راحت باشد تا فرا رسیدن شب به اندازه‌ای خسته خواهد شد که راحت و بدون کلنجار رفتن بخوابد. بساط کیک پختن را فراهم کرده بودم، با هم مشغول ریخت و پاش آشپزخانه بودیم و در تقسیم وظایف کمی به مشکل خورده بودیم: «مامان! می‌ذاری تخم مرغشو من بشکنم؟ نوبت منه همش بزخم... قاشقو بده. آردشو من بریزم دیگه؛ پوف... پاشید تو صورتم».

به هر ترتیبی که بود، قالب کیک روانه فرشد و حالا وقت انتظار کشیدن پشت در شیشه‌ای و زل زدن به اتاقک داغ بود. زمان برای دخترک دیر می‌گذشت و لحظه به لحظه آمار ساعت و دقیقه را می‌گرفت. آشپزخانه ما دیوار به دیوار پذیرایی خانه آقای سعادت می‌شد. آقای سعادت اداره جاتی نبود، حتی از آن کاسب‌هایی که معتقدند نباید تا آخر شب کرکره مغازه را پایین کشید هم نبود. نهارش را کنار خانواده می‌خورد، استراحت کوتاهی می‌کرد و به دکان عطاری‌اش برمی‌گشت. وقت‌هایی که ریحانه روی میزان پخت کیک متمرکز و در نتیجه برای وقفه کوتاهی ساکت می‌شد، صدای خروپف آقای خسته سعادت از دیوار پوست‌پیزی رد می‌شد و به گوش می‌رسید. داشتیم برای خودم تجسم می‌کردم که روی میل و بدون بالش خوابیده، سرش را روی یک دسته مبلی گذاشته و پاهایش را روی دیگری انداخته است که ریحانه با ذوق فریاد زد: «مامان نگاه کن، یه حباب جدید روش در اومد!» ناخودآگاه اولین چیزی که گفتم یک هیس کشیده بود و بعد گوش تیز کردم ببینم هنوز هم صدای خروپف آقای سعادت می‌آید؟ که خوشبختانه می‌آمد. صدایم را پایین آوردم در حداقلی‌ترین فرکانس ممکن، به ریحانه گفتم: «ببین! الان آقای همسایه خسته از سر کار اومده و خوابیده. باید آروم حرف بزیم که بیدار نشه. گوش کن صدای خروپفش میاد». وقتی واقعاً صدا را شنید، اول خنده‌اش گرفت و بعد ولوم صدایش را به اندازه من پایین آورد و گفت: «باید آروم حرف بزیم...». عطر کیک پیچیده و از بوییش معلوم بود که آخر کار نزدیک است. یک دانه هل دادم دست ریحانه و چند دانه هم خودم شکستم تا کم‌کم چای کنار کیک را آماده کنیم. هر چه با انگشت‌های کوچکش تلاش کرد، دانه چموش هل شکافت. کلافه و عصبانی آن را به من داد و خودش دوباره رفت پشت شیشه به انتظار. چند دقیقه بعد لحظه موعود فرا رسید. دستکش انداختم و کیک تپل میلمان را بیرون کشیدم. ریحانه از اشتیاق روی پایش بند نبود. دیگر اختیار صدایش را از دست داده بود. بالا و پایین می‌پرید و پشت سر هم جملات را ردیف می‌کرد: «مامان مواظب باش دستت نسوزه. زود باش قاچش کن مامانی. یه چنگال کوچولو هم به من می‌دی؟ یه ذره فوتش کن خنک بشه... خیلی داغه همیشه خوردش». حرف‌ها تمامی نداشت که صدای کوبیده شدن مشت به دیوار مجاور، ریحانه را پرت کرد توی آغوشم. هر دو سر جایمان می‌خکوب شده بودیم. ریحانه بغض کرده بود و قلبش تند می‌زد. به چشم‌هایم زل زد و پرسید: «صدای چی بود؟» جواب دادم: «گفتم که آقای همسایه خوابیده و باید آروم باشی. بیدار شد دیگه. می‌خواست این جوری بهمون بفهمونه که از سر و صداها مون عصبانی شده». این‌ها را

به زبان می‌آوردم، اما وقتی تپش قلب دخترم را احساس می‌کردم و می‌دیدم خوشی‌هایش به ناخوشی تبدیل شده است، نظر دیگری داشتم.

هر کدام از ما احادیث و روایات زیادی از حقوق همسایگی شنیده‌ایم. شنیده‌ایم که نقل کرده‌اند آن قدر پیامبر ﷺ بر حق همسایه سفارش می‌کرد که گمان برده شد همسایه همچون خانواده از انسان ارث می‌برد. قطعاً باید همسایه داری اولویت همیشگی مان باشد، حریمشان را حفظ کنیم و آرامششان را برهم نزنیم، اما وقتی سبک و شرایط زندگی‌ها تغییر می‌کند، وقتی داشتن خانه‌های ویلایی در توان اغلبمان نیست و خانه‌های آپارتمانی، با دیوارهای نازک، سقف‌های یونولیتی و فضای محدود، حریمی برایمان نگذاشته‌اند، چه باید کرد؟ من به عنوان یک بزرگسال می‌دانم باید طوری زندگی کنم که کمترین مزاحمتی برای همسایه‌ام ایجاد نکنم، اما ممکن است جمله: «هیس! یواش‌تر حرف بزن، کمتر بدو بدو کن، بلند آواز نخون، همسایه اذیت میشه!» برای فرزند خردسالم چندان مفهوم نباشد. شاید این عقیده که فقط می‌توان از والدین و خانواده انتظار صبوری داشت و باید در قبال دیگران توقعات را عادلانه پایین آورد، درست باشد. شاید همسایه کناری مان محق باشد که از سر و صدای فرزند من برنجد یا نتوان به همسایه طبقه پایین خرده گرفت که چرا از دوییدن فرزند من روی سقف خانه‌اش ناراحت شده است؛ اما بهتر نیست کمی هم شرایط یکدیگر را درک کنیم؟ بهتر نیست فقط به دنبال احقاق حقوق خود نباشیم؟ می‌خواهد با چشم نازک کردن هنگام مواجهه در راه پله باشد، با کوبیدن دیوار باشد، یا دم در یکدیگر شکایت بردن یا حتی تلافی کردن با سرو صدای بیشتر. فرزندان امروز حوضی ندارند که دورش دنبال هم کنند، فضای باز را به جز یک ساعتی که پارک می‌روند، ندارند که انرژی‌شان را آنجا تخلیه کنند، سایه درختی ندارند که زیرش بلند آواز بخوانند و حتی بعضی‌هایشان فامیلی ندارند که مهمانش شوند و با او معاشرت کنند. فقط یک چهاردیواری نازک دارند که باید کودکی‌شان را با بشین و نکن‌هایی به مراتب بیشتر از امر و نهی‌های کودکی‌ها، در آن بگذرانند. این بچه‌ها هم حقوقی دارند. حق بچگی کردن، شیطنت داشتن، لذت بردن از کودکی و خاطره ساختن برای بزرگسالی. نمی‌توان توقع داشت که یک کودک زمانش را به یک جا نشستن و پاورچین راه رفتن بگذراند؛ چه این‌که اگر چنین باشد، کودک سالمی نیست. بالأخره هر خانواده‌ای یا در گذشته بچه داشته است یا اکنون دارد یا در آینده خواهد داشت. کودکی که همین به نظر آزارها را برای دیگران رقم زده است. پس بهتر است تحلممان را بالا ببریم و به خودمان و دیگران فرصت آسوده زندگی کردن بدهیم.



نمی‌توان توقع داشت که یک کودک زمانش را به یک جا نشستن و پاورچین راه رفتن بگذراند؛ چه این‌که اگر چنین باشد، کودک سالمی نیست

# تربیت فرزند باهوش

پاسخ استاد علی اکبر مظاهری به یک پرسش مشاوره‌ای

## پرسش:

بپرسم فرزند باهوشی است و تربیت او کار دشواری است. من و همسرم برای تربیت صحیح او چه تدابیری باید بیندیشیم؟

## پاسخ:

### پارهای از ویژگی‌های کودک باهوش و کودک معمولی

۱. تربیت کودک باهوش و کودک معمولی متفاوت است. کودک معمولی همانند بره‌ای است که کمی جست و خیز می‌کند، اما وقتی با ریسمان به جایی بسته شد، آرام می‌گیرد و در آنجا می‌ماند. اگر به او بگویید بنشین، می‌نشیند، اگر بگویید این سخن را بگو، می‌گوید و... کودک معمولی همین که امری از سوی پدر و مادر گفته شود، برایش کافی است؛ اما بچه باهوش و تیزهوش اگرچه فلسفه نمی‌داند، اما فیلسوفانه می‌اندیشد.

اگر به او بگویید: اینجا بنشین، می‌گوید: چرا بنشینم؟

اگر بگویید: این کار را نکن، می‌گوید: چرا نکنم؟

۲. کودک معمولی احتمالاً فربه شود یا اضافه وزن هم بیاورد، سالم باشد و بیماری نگیرد؛ اما کودک باهوش ممکن است برخی از اوقات، خوب غذا نخورد؛ چون مهم‌ترین مسئله برای او شکم نیست و مسائل مهم‌تری برایش مطرح است؛ بنابراین ممکن است لاغر شود، حتی گاهی ریزش است و گاهی هم بیمار می‌شود.

۳. کودک باهوش چندان منظم نیست. به وسایلی که اطرافش ریخته می‌شود، اعتنا نمی‌کند و خود را معطل کارهای بیش یا افتاده نمی‌کند؛ اما کودک معمولی غالباً منظم است.

## راهکارها:

### ۱. پذیرش سختی و انجام تلاش بیشتر؛

پدر و مادر باید بدانند و بپذیرند که تربیت فرزند باهوش مشکل‌تر و کاربرتر است و زحمت بیشتری می‌طلبد. به عنوان مثال، برای دستیابی به طلا و گوهر ثمین باید سنگ را از اعماق زمین در آوریم و ذوب کنیم و مواد زایدش را برطرف سازیم؛ در نهایت با صرف هزینه، زمان و زحمت بسیار به طلا و جواهر برسیم؛ اما برای استخراج آهک نیاز به این همه کار و زحمت نیست؛





### دو سؤالی که ممکن است پرسید

#### اگر پدر و مادری از ما بپرسند:

- ما فرزند باهوش نمی خواهیم. نمی توانیم زحمت تربیت فرزند باهوش را بردوش بکشیم، چه کنیم؟
- آیا ما که صاحب فرزند باهوش هستیم، خوب است بگوییم خوش به حال کسانی که فرزند معمولی دارند؟

#### این گونه پاسخ می دهیم:

۱. شما با یک همسر باهوش ازدواج کرده اید و فرزند شما باهوش شده است. وظیفه انسانی شماست که فرزندتان را خوب تربیت کنید. اگر این سختی را نمی خواستید باید قبل از ازدواج این فکر را می کردید. در اینجا نمی توانید بگویید من نمی خواهم، بچه باهوش را خوب تربیت کنید و بهره اش را نیز ببرید.

۲. خداوند را به خاطر عطای فرزند باهوش شکر کنید. بدانید لذت سختی کشیدن و تلاش بیشتر و حتی اذیت شدن از دست فرزند باهوش، بسیار بیشتر از استراحت و آسایشی است که از فرزند معمولی می برید. وقتی فرزند باهوش را بزرگ می کنید، در آینده لذتش را نیز می برید و از شما یک نسل هوشمند به جای می ماند.

همین که کنار کوه آهک برویم و یک پتک بزنیم، کافی است. البته در هر مسئله ای باید نتیجه آن را هم دید. کسی که زحمت و سختی استخراج طلا را کشیده است، ثروتمندتر و خوشنودتر است یا آنکه در پی آهک می رود؟ تربیت کودک باهوش، مانند استخراج طلا و جواهر، پرزحمت و سخت است، اما فرجامی نیکو و پربار دارد؛ در حالی که تربیت کودکی که باهوش نباشد، مانند استخراج آهک، کم زحمت و راحت است، اما فرجامی کم ثمر دارد. پذیرش این سختی و زحمت بیشتر، گام اول در تربیت فرزند باهوش است.

#### ۲. رفتار هوشمندانه:

برای تربیت فرزندان باهوش باید رفتار هوشمندانه داشته باشیم و حساب شده عمل کنیم. مثلاً اگر قصد داریم به میهمانی برویم، به کودک تیزهوش نگوییم: «آماده شو می خواهیم به میهمانی برویم»؛ این عبارت برای کودکی است که مطیع محض باشد. به کودک تیزهوش باید بگوییم: «ما می خواهیم به میهمانی برویم، شما کی آماده هستید؟»  
سؤال های کودک باهوش را نیز باید با پاسخ های هوشمندانه جواب دهیم. اگر پدر و مادر پاسخ هوشمندانه سؤال را نمی دانند، بگویند: «نمی دانم، باید مطالعه کنم یا مشاوره بگیرم»؛ چون نمی شود سر کودک باهوش را شیره مالید.

#### یک مثال مشاوره ای:

بچه ای به پدر و مادرش می گفت: «ازدواج یعنی چه؟» مادر می گفت: «من نمی دانم». پدر هم می گفت: «من نمی دانم؛ اما پیش دوست مشاورم می رویم و از او می پرسیم که ازدواج یعنی چه؟ او جواب این سؤال را می دهد».

#### ۳. پرهیز از سخنان معماگونه:

نزد کودک هوشمند باید هوشمندانه سخن بگوییم. معماهایی که هنوز وقتش نرسیده است را مطرح نکنیم. برخی از داستان ها نیز نباید نزد او گفته شود؛ چون برایش سؤال برانگیز خواهد بود. مثلاً وقتی کودک در حال بازی است، مادر به خاله می گوید: «دختر عمه همسر پنج ماه پیش، ازدواج کرد. اکنون بچه دار شده اند». خاله با تعجب می گوید: «پنج ماه است؟! هر دو می خندند».

آن ها تصور می کنند کودک در حال بازی متوجه سخنانشان نمی شود؛ در حالی که او سخنان آن ها را تحلیل می کند و برایش سؤال و معما پیش می آید که بچه نه ماهه به دنیا می آید؛ پس این ها چرا پنج ماهه بچه دار شده اند؟

#### ۴. مطالعه و مشاوره بیشتر:

برای تربیت کودک معمولی، خواندن نصف کتاب در زمینه تربیت فرزند کافی است؛ اما برای تربیت کودک باهوش به مطالعه حداقل پنج کتاب تربیتی و مراجعه به مشاور متخصص کودک نیاز است.

اگر پدر و مادر پاسخ هوشمندانه سؤال را نمی دانند، بگویند: «نمی دانم، باید مطالعه کنم یا مشاوره بگیرم»؛ چون نمی شود سر کودک باهوش را شیره مالید

# مجهز به سلاح معنوی

## توصیه‌هایی برای زندگی بهتر

### فرشته‌ای برای روز مبادا

حجت‌الاسلام والمسلمین کاظم صدیقی



مانده! نمی‌داند آن کار خیری که قبلاً انجام داده بود، به صورت فرشته در آمد و در روز مبادا به کمک او رسیده است. کار خیر بکنیم. کارهای خوب انجام بدهیم. دل‌ها را شاد کنیم. گشاده‌دست باشیم. چهره‌گشاده داشته باشیم. امید مردم باشیم. این‌ها حالت‌هایی است که گروه‌هایی از ملائکه را همراه ما می‌کند و موقعی که باید از ما مشکلات را دفع کنن، از آسمان می‌آیند و دفع می‌کنند.

دلا معاش چنان کن که گریغزید پای  
فرشته‌ات به دودست دعا ننگه دارد

امیرالمؤمنین علیه السلام در نهج البلاغه دارند که وقتی کسی گره کسی را باز می‌کند، این گره‌گشایی، این که شما دل کسی را شاد کردید یا افسرده‌ای را از افسردگی و بدحالی نجات دادید، این کار خیر شما به صورت یک فرشته در می‌آید. در آن وقتی که برای شما بلا مقدر شده تا به سراغتان بیاید و شما را از بین ببرد، این فرشته می‌آید و جلوی آن بلا را می‌گیرد. خیلی از مواقع، آدم معجزه‌آسا از تصادف نجات پیدا می‌کند؛ یا مثلاً یک بلایی ناگهانی می‌آید، آدم یک مرتبه می‌بیند همه گرفتار آن شدند؛ ولی خودش سالم

### گنج جاودانه

استاد غلامحسین ابراهیمی دینانی



خداوند این سختی‌ها نظیر روزه گرفتن را به ما داده است؟ به این علت که خداوند می‌دانسته در تحمل این رنج یک فرح، شادی و تعالی برای انسان ایجاد می‌شود. بدن انسان مشحون هزاران آرزو است. این خواسته‌های رنگارنگ مانع تعقل می‌شوند، اما عبادات برای این است که ما گرفتار خواسته‌های رنگارنگ نشویم؛ چرا که اگر در آن‌ها باقی ماندیم، به عالم معنی راه نمی‌یابیم؛ بنابراین رنج ضرورت دارد و تکالیف الهی با این‌که تحمل یک رنج است و حتی شاید به قربانی شدن بینجامد اما به واقع رسیدن به یک سعادت و گنج جاودانه است.

انجام عباداتی مثل روزه کار راحتی نیست؛ اما تحمل این رنج تعالی، سرور و تکامل را ایجاد می‌کند. عبادت ظاهرش یک رنج است اما با تحمل این رنج انسان به سعادت می‌رسد. زندگی بدون تجربه رنج، میسر نیست. رنج هم انواعی دارد؛ رنج فقر، مرض، فراق و... که با هم متفاوت هستند. قدمای ما هم گفته‌اند که: «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود»؛ بنابراین زندگی ترکیبی از رنج و شادی است. قرآن کریم و شرع مقدس اسلام این عباداتی که تکلیف کرده‌اند، راه را مشخص کرده است. کلمه «تکلیف» عربی و هم مصدر تکلف است؛ به معنای سختی. چرا



### بذرقناعت بکارید

حجت الاسلام والمسلمین علی سرلک



او را غرق در امکانات مادی نکنیم تا یاد بگیرد که قرار نیست اگر خانواده‌اش می‌توانند فلان وسیله گران قیمت را برای او بخرند، حتماً باید این کار را بکنند. مخصوصاً این که فرزند ما صرفاً در این ایام در دوران «مصرف» است و فراهم کردن همه امکانات برای او می‌تواند او را به فردی «مصرف‌گرا» در بزرگسالی تبدیل کند. خانواده‌ای که می‌خواهد برکات قناعت در زندگی‌اش جاری بشود، اول از همه باید تمایلات مادی‌اش را - چه در محیط خانواده و چه در جامعه - کنترل کند. والدینی که نسبت به داشته‌های دیگران افسوس می‌خورند و مدام آرزو می‌کنند جای بقیه باشند یا داشته‌های دیگران را حق آن‌ها نمی‌دانند، در حال کاشت بذر «حرص و طمع» در دل فرزندانشان هستند. یکی از مهم‌ترین اقداماتی که باید در خانواده برای رسیدن به «قناعت» صورت بگیرد، داشتن زبان شکر و رضایت در همه حال است. در درجه اول باید از آنچه که داریم راضی باشیم و در درجه دوم برای چیزی که می‌خواهیم، تلاش کنیم و زحمت بکشیم.

«قناعت» یعنی تولید فراوان و مصرف به قدر نیاز. یعنی فرقی نمی‌کند شما چقدر از مادیات بهره‌مند باشید؛ اول و آخر نباید در مصرف زیاده‌روی کنید. البته معنایش این نیست که یک گوشه بنشینیم و امکانات و سرمایه زندگی مان را به حال خودش و در مسیر زوال رها کنیم. بلکه موظفیم از تمام ظرفیت و امکاناتی که خدا در اختیار ما گذاشته، استفاده کنیم؛ اما نه برای مصرف، بلکه برای تولید. این یک جامعه آرمانی دینی است که در آن قناعت به معنای هوشمندی در مصرف امکانات و مواجهه درست با سرمایه در آن تعبیر می‌شود. جا انداختن مفهوم قناعت در زندگی و برای خانواده‌ها، کار چندان سختی نیست. همان‌طور که به خاطر برداشت‌های غلط، این روزها قناعت با معنای درست خودش در جامعه رواج ندارد، معنای درست آن را هم می‌شود جا انداخت. مفهوم قناعت را می‌شود از کودکی برای فرزندانمان جا بیندازیم. مثلاً وقتی کودک و نوجوان ما یک جفت کفش با قابلیت پوشیدن دارد، برای او کفش دیگری تهیه نکنیم.

### فعال سیاسی با هشت فرزند

دکتر فائزه عظیم‌زاده



سال‌ها در زندان‌های ساواک بود و شکنجه شد، اما همراهی و همدلی همسرش، او را به این نقطه رساند. همیشه خودش را با نام همسرش (دباج) معرفی کرد. کمتر کسی او را به عنوان مرضیه حدیدچی شناخت. معتقد بود همسرش همراه او بوده. زمان‌هایی که او در زندان ساواک بوده، اگر همسرش نبود نمی‌توانست هشت فرزند را تربیت کند. مادران نمونه زیادند. اگر با کسانی که فرزندان لایق و شایسته به جامعه تقدیم کردند و خودشان هم اهل علم و قلم، اهل تقوا و اهل مطالعه بودند، آشنا شویم، قطعاً برای جامعه امروز و دختران جوانمان الگوهای عملی خواهند بود.

باید به دختران و پسران دانش‌آموزمان آموزش بدهیم که مسئولیت مدنی داشتن، در جامعه بودن و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی به این معنا نیست که روی کانون خانواده یک قلم قرمز بکشیم. هستند مادرانی که هم تحصیل کردند، هم درس خواندند، هم تدریس می‌کنند، هم فعالیت‌های اجتماعی دارند، هم فعالیت‌های اقتصادی دارند و هم مادر موفقی بودند. این زنان در جامعه کم نیستند. باید الگوهای وارسته را به جامعه معرفی کنیم. نمونه‌های زیادی از آن‌ها را می‌توانیم در جامعه ببینیم؛ مثل مرحوم حاجیه خانم دباج که مادر هشت فرزند بود، مبارز سیاسی بود،





# میان وعده‌ها، گزینه اول فرزندان

## آموزش دو میان وعده سنتی

مریم بهروزی‌راد



از اولین غذاهایی که فرزندان ما، خصوصاً دختران نوجوان به سمت و سوی تهیه آن تمایل پیدا می‌کنند و با هنر آشپزی ارتباط می‌گیرند، غذاهایی هستند که به صورت میان وعده مصرف می‌شوند؛ یعنی کیک‌ها، شیرینی‌ها و... بامیه و رشته خوشکار از جمله همین شیرینی‌ها و میان وعده‌های سنتی و جذاب هستند که خصوصاً در ماه مبارک رمضان استقبال خوبی از آن‌ها می‌شود. شما می‌توانید در ایام دیگر سال نیز به عنوان عصرانه این دو شیرینی را در خانه تهیه ببینید و در کنار خانواده با چای میل کنید. حتماً در انجام مراحل مختلف این دو آموزش، از فرزندان خود نیز کمک بگیرید و بخش‌های مهمی از کار را به آنان بسپارید.

### آنچه لازم دارید:

- آرد برنج: ۲ لیوان
- آرد گندم: ۱ لیوان
- آب: ۳ لیوان
- پودر قند: ۴ قاشق غذاخوری
- گردوی پودر شده: ۵ قاشق غذاخوری
- پودر دارچین: ۱ قاشق غذاخوری
- پودر هل: نصف قاشق چای خوری

رشته  
خوشکار  
گیلانی



را تا بزنید تا به شکل مربع در بیاید. سپس ۱ قاشق از مخلوط پودر گردو، هل و دارچین داخل آن بریزید و به صورت مستطیل (روی هم) تا بزنید.

دو سمت انتهایی خمیر را به هم فشار دهید تا بچسبد و داخل روغن سرخ کنید و بلافاصله در شربت بیندازید، یکی دو دقیقه بعد درآورید و روی دستمال قرار دهید تا شیرینی اضافه آن گرفته شود. در آخر می‌توانید بنا بر سلیقه یا ذائقه عزیزانتان، روی آن‌ها پودر نارگیل یا پسته بریزید.

### این‌گونه پیش بروید:

ابتدا شربت را با همان مواد اولیه و با همان روشی که در آموزش بامیه ذکر می‌شود، آماده کنید.

آرد گندم و آرد برنج را مخلوط کرده، الک کنید، آب را اضافه کنید و با همزن دستی هم بزنید تا مایه یکنواختی به دست بیاید. نوع آردها با هم فرق می‌کند؛ بنابراین ممکن است بیشتر از ۳ لیوان آب مورد نیاز باشد.

یک بطری نوشابه را بردارید و مواد را با قیف داخل آن بریزید. روی در بطری یک سوراخ ریز ایجاد کنید. تابه بزرگی را روی حرارت قرار دهید و کف آن را بسیار کم چرب کنید. می‌توانید با یک دستمال کاغذی روغنی کف تابه را خیلی کم چرب کنید. وقتی داغ شد، مواد را داخل آن بریزید. مواد را به صورت دایره‌ای شکل و با حلقه‌های ریز و تودرتو (مثل زولبیا) بریزید. رشته‌های نازکی در می‌آید. چند ثانیه صبر کنید، وقتی خودش را گرفت، بردارید و روی دستمال تمیز بگذارید. خروجی کار شما مثل یک توری نازک و لطیف می‌شود. این کار را تکرار کنید و تعدادی از این حلقه‌های توری آماده کنید. حالا یکی از خمیرها را بردارید و از دو طرف تا بزنید. دوباره از دو سمت دیگر آن

### میزان کالری موجود در مواد

۱۰۰ گرم آرد گندم	۳۶۰ کالری
لیوان آرد برنج	۱۹۰ کالری
۱ عدد گردو	۳۰ کالری



## بامیه لیوانی



### آنچه لازم دارید:

آرد سفید: ۱/۵ پیمانه

آرد سنگک: ۱ پیمانه

ماست: ۳ قاشق سوپ خوری

کره ذوب شده: ۳ قاشق سوپ خوری

تخم مرغ: ۲ عدد

زعفران دم کرده: ۱ قاشق چای خوری

پودر هل و دارچین: نصف قاشق چای خوری

آب ولرم: نصف پیمانه

شکر: ۱ قاشق مرباخوری

خمیرمایه: ۲ قاشق چای خوری

نکته: اگر بامیه خشک دوست دارید، خمیرمایه را ۱/۵

قاشق چای خوری بریزید.

### مواد مورد نیاز برای شربت:

شکر: ۱ لیوان

گلاب: ۲ قاشق غذاخوری

آب لیمو: ۱ قاشق غذاخوری

آب: ۱ لیوان سرخالی

### این گونه پیش بروید:

ابتدا شربت را به روش زیر آماده کنید:

شکر و آب را مخلوط کرده کمی هم بزنید تا شکر حل شود. سپس مخلوط شکر و آب را روی حرارت گذاشته، آن را هم بزنید تا وقتی که جوش آید. به محض جوش آمدن دیگر هم نزنید. حرارت را کم کنید.

اجازه دهید تا بیست دقیقه ریز جوش بزند. بعد از این زمان گلاب و آب لیمو را داخل شربت ریخته، پنج دقیقه دیگر از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید تا خنک شود.

شکر را با آب ولرم حل کرده، خمیرمایه را به آن اضافه کنید، بدون این که هم بزنید، در ظرف را گذاشته، مدت ده دقیقه در جای گرم قرار دهید تا عمل بیاید.

در ظرف دیگری ماست، کره، پودر هل و دارچین را مخلوط کرده، آرد را اضافه کرده و با دست ورز دهید تا جایی که به دست نچسبد. اگر خمیر شما چسبنده بود، با قاشق و کم کم آرد بریزید و خمیر را ورز دهید تا خمیر از چسبندگی در بیاید.

خمیر را پنج دقیقه خوب ورز دهید، بعد داخل یک ظرف که کف آن را چرب کرده‌اید، قرار دهید. در ظرف را خوب بپوشانید و یک تا یک و نیم ساعت در جای گرم قرار دهید تا پف کند. بعد از استراحت، دوباره خمیر را ورز دهید تا پف آن گرفته شود.

بعد یکی از تخم مرغ‌ها را به مواد اضافه کرده، مقداری هم بزنید و

بعد تخم مرغ دوم را اضافه کنید. باز هم از همزن استفاده کنید تا همه مواد با هم مخلوط شوند.

حالا خمیر را در قیف ماسوره‌ای ریخته، داخل روغنی که هنوز خوب داغ نشده، بریزید و به اندازه دلخواه که رسید با قیچی خمیر را ببرید و صبر کنید تا یک سمت آن سرخ شود. سپس سمت دیگر آن را سرخ کنید.

وقتی دو طرف بامیه‌ها سرخ شد، آن‌ها را روی دستمال آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود. سپس داخل شربت ولرم قرار دهید و پس از درآوردن از شهد در آبکش قرار دهید تا شهد اضافی آن کشیده شود.

### میزان کالری موجود در مواد

۱ لیوان ماست	۱۵۰ کالری
۱۰۰ گرم کره	۴۵۰ کالری
لیوان آرد سنگک	۸۰ کالری





# بیرون آوردن گنج از بازار شام

○ عذرا حاجیلو

عوض کرد و بعد از شستن دست و صورت، نشست سر میز. خواستم فضا را عوض کنم. با خنده گفتم: «شما هم خسته نباشی». مثل همیشه نگاهی کرد و گفت: «شما هم همین طور». احمد عادت نداشت زیاد حرف بزند. معمولاً شنونده خوبی هم نبود؛ لاقلاً از نظر من؛ چون وقتی با او حرف می‌زنی، نگاهت نمی‌کند. شروع کردم به حرف زدن:

«احمد امروز از اداره کل اومده بودن مدرسه مون بازدید. کل مدارک و مستندات رو به هم ریختن. از اون طرف یکی از بچه‌ها حالش بد شد. مجبور شدم زنگ بزنم اورژانس. چون حالش خیلی بد بود،

چند بار زنگ زدم. خسته‌تر از آن بودم که داخل بازار شام (کیفم)، دنبال کلید بگردم. ساعت حدود یک بعد از ظهر بود و هوا به شدت گرم. مثل آنکه آفتاب از پشت بام می‌تابید. انگار کسی خانه نبود تا در را برابیم باز کند. به ناچار پوشه‌ها را روی پله گذاشتم و شروع کردم به گشتن. هنوز با کیفم درگیر بودم که مهدی رسید.

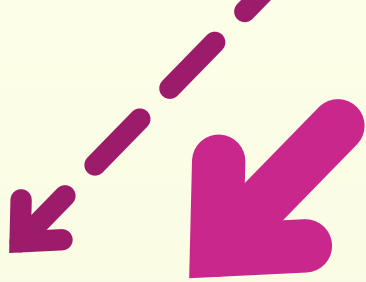
– مامان باز با خودت کلید نبردی؟ چرا حواست رو جمع نمی‌کنی؟

اگه دیر رسیده بودم که پشت در مونده بودی.

در را باز کرد و بدون توجه به وسایلی که روی پله گذاشته بودم، رفت. فقط یک ساعت وقت داشتم تا نهار را آماده کنم. با همان فرم مدرسه وارد آشپزخانه شدم. خدا را شکر خورشتی که صبح بار گذاشته بودم، آرام آرام داشت برای خودش می‌جوشید. به سرعت مقداری برنج برداشتم و کته درست کردم. دیگر مثل بچگی‌های خودمان نیست که فقط غذا سر سفره باشد. باید سالاد یا دسری هم حتماً کنار غذا آماده کرد. میز را که چیدم، ساعت حدود دو و نیم بود. رفتم تا لباس‌هایم را عوض کنم. صدای چرخش کلید بر روی در حواسم را به خود جلب کرد. احمد و مهدی هم زمان وارد خانه شدند. سلام کردم. احمد با سر جواب سلامم را داد. به نظرم دوباره در دادگاه پرونده طلاق داشتند. همیشه همین طور بود؛ پرونده‌های سنگین اعصابش را به هم می‌ریخت. لباس‌هایش را







همین طور که داشتیم میز را جمع می‌کردم، احمد با گفتن «دستت درد نکنه» رفت تا استراحت کند. فکرم درگیر آرزو بود. دختر ۱۸ ساله‌ای که حدود دو سالی درگیر پیرونده طلاقش بود و امروز از شدت ناراحتی کارش به بیمارستان کشید. داخل آمبولانس به من گفت: «خانم دیگه خسته شدم. واقعاً نمی‌تونم تحمل کنم». همسرش را می‌شناختم. آدم به ظاهر متشخصی که به گفته خودش عاشق آرزو بود. گفتم: «آرزوی قشنگ من، بهتر نیست یه کم بیشتر فکر کنی؟ من میگم بیا یه کاری بکن. بیا وقتی رفتی خونه یه ورق کاغذ بردار دو تا ستون بکش یه طرف خوبی‌ها رو بنویس یه طرف بدی‌ها رو. اگه ستون خوبی‌ها بیشتر بود توی تصمیمت تجدیدنظر کن». در میان آشپزخانه و داخل آمبولانس افکارم، ناگهان با خودم گفتم: «خوبه من هم همین کار رو بکنم». جدولی کشیدم و ستون‌هایش را پر کردم.

خودم باهاش رفتم بیمارستان. بازدید کننده‌ها رفته بودن اداره و گفته بودن مدیر توجهی به ما نکرد و رفتارش با ما اصلاً خوب نبود. رئیس اداره هم زنگ زد و گفت: «باید بیای اداره توضیح بدی...». هنوز حرفم تمام نشده بود که احمد با عصبانیت گفت: «می‌خواستی بگی...!» دیگر گوش‌هایم نمی‌شنید که چه می‌گفت. ساکت شدم. کاش فقط چند دقیقه به من مهلت می‌داد تا عکس‌العملم را برایش توضیح بدهم. با خودم گفتم: «من راهکار نمی‌خواستم؛ فقط یه جفت گوش شنوا می‌خواستم حرفام رو بشنوه». خیلی دوست دارم وقتی ساکت می‌شوم، از من بپرسد: «چرا ساکت شدی؟» اما هیچ وقت این اتفاق رخ نداده. خودم را دلداری می‌دهم و می‌گویم: «کافر همه را به کیش خود پندارد! چون خودش سکوت می‌کنه، شاید فکر می‌کنه من هم توی سکوت بهتر می‌تونم تصمیم بگیرم».



این جدول یادآوری می‌تواند همان گنجی باشد که باید از بازار شام (مشکلات زندگی) بیرونش بکشیم

ردیف	خوبی‌های احمد	بدی‌های احمد	راهکار
۱	خوش برخورد	کم حرف	ازش سؤال بپرسم.
۲	خوش خنده	شنونده خوبی نیست	تذکر بدم که حتماً نگاهش به گوینده باشه.
۳	خوش سفر	فراموش‌کار	براش یادداشت بذارم.
۴	دست و دل باز	کنترل تلویزیون	خب معمولاً سریالا تکرار دارن.
۵	باحوصله در خرید	حساس به خواب	وقتی می‌خواه سکوت رو رعایت کنیم
۶	عدم سختگیری برای غذا	---	---

همین طور که پشت میز و غرق در افکارم نشسته بودم، احمد پرسید: «به چی می‌خندی؟» گفتم: «بین چی دارم می‌نویسم». نگاهی انداخت و با حالت متفکرانه و حق به جانب گفت: «من فکر می‌کنم هرکس حداقل یک بار در طول زندگی‌اش که کارد به استخوانش می‌رسه، باید این جدول رو پر کنه. با این جدول تکلیف خیلی چیزها روشن می‌شه». راستش خودم هم با این حرف موافق بودم. این جدول یادآوری می‌تواند همان گنجی باشد که باید از بازار شام (مشکلات زندگی) بیرونش بکشیم و حال زندگی مان را بهتر کنیم.

جدول من در ستون خوبی‌ها یک ردیف بیشتر داشت و در آن لحظه هرچه تلاش کردم تا دست ستون بدی‌ها را بگیرم و بازی را مساوی کنم، نشد. البته هنوز در آن طرف فرصت‌هایی برای افزایش ردیف‌ها بود که جدول را رها کردم. یادام آمد مهم‌ترین خصلت خوب احمد این است که هر وقت از موضوعی عصبانی می‌شوم، نگاهم می‌کند و لبخند زنان می‌گوید: «این موضوع هم به مرور زمان با صبر و حوصله حل میشه. عصبانی نباش؛ پوستت خراب میشه. اصلاً زنگ بزنی با دوستان برین استخر روحیه‌ات عوض بشه».



# از روایت مادر-دختری تا مناجات بی‌آلایش

## معرفی چهار کتاب خواندنی

به انتخاب زینب اسدالله زاده

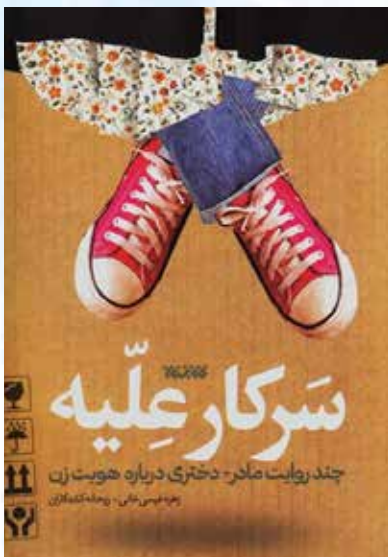
### سرکار علیّه

دنیای یک مادر و دختر می‌تواند به اندازه دو سیاره متفاوت باشد. شاید به خاطر تفاوت نسل‌ها، شاید کم‌تجربگی دختر و باتجربه بودن مادر و شاید هم به خاطر شرایط تربیتی متفاوت. مادر و دختری که حالا دیده‌ها و شنیده‌ها و تجربه‌هایشان را وسط این سفره کاغذی گذاشته‌اند هم ممکن است به هر دلیلی شبیه به یکدیگر نباشند، اما هر کدام با عینک خودشان موضوعی واحد را روایت کرده‌اند تا شاید راهگشایی شود برای گفت‌وگوی مادران و دختران و کم‌تر شدن فاصله‌های میان نسل‌ها. کتاب «سرکار علیّه» چند روایت مادر-دختری درباره هویت اجتماعی زن است. این کتاب مجموعه‌ای جذاب و صمیمی است که به قلم زهره عیسی‌خانی و ریحانه کشتکاران، مادر و دختری از دو نسل متفاوت نوشته شده است.

### برشی از کتاب:

داشتن سواد برای هر کاری لازم است و نقش مادری و مدیریت خانه هم که مثل حکومت بر یک کشور است، به مجموعه‌ای از علوم مدیریت، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، اقتصاد، هنر و پزشکی نیاز دارد؛ که البته این روزها سواد رسانه‌ای را هم باید به این فهرست اضافه کرد.

حقیقت این است که ما زن‌ها نیمی از بار هستی را به دوش کشیده‌ایم، بدون آن‌که کسی خیلی متوجه آن باشد.

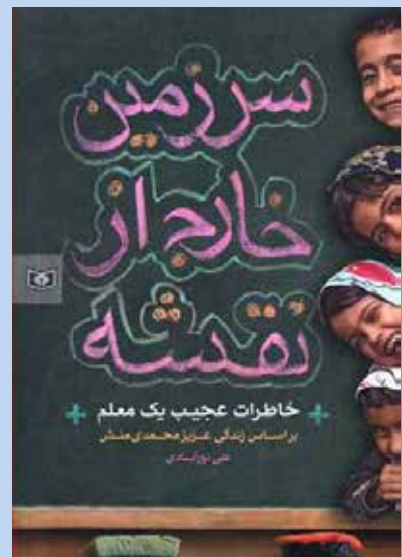


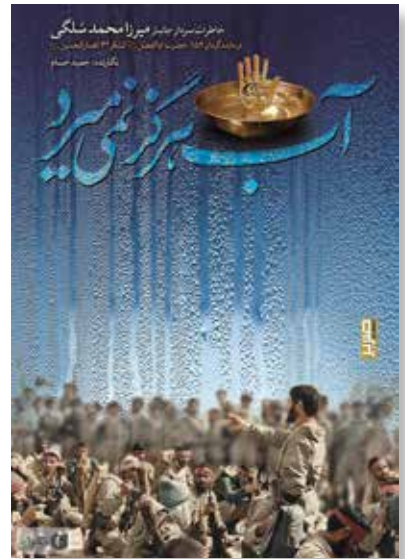
### سرزمین خارج از نقشه

این کتاب اثری است از علی نورآبادی که براساس زندگی عزیز محمدی منش شکل گرفته و توسط علی نورآبادی به ثبت رسیده است. «سرزمین خارج از نقشه»، داستان زندگی یک معلم عشایری را به تصویر می‌کشد و از ماجراها، سختی‌ها و اتفاقات مختلفی که برای معلمین رخ می‌دهد، حکایت می‌کند. ماجرا از زبان آموزگار روایت می‌شود، آغاز آن با ارائه شرحی کوتاه از دوران کودکی او شکل می‌گیرد و سپس تجربیات او از دوران تدریسش در مناطقی که حتی از ساده‌ترین امکانات آموزشی بی‌بهره‌اند، به شکلی داستان‌گونه و خواندنی بیان می‌شود. این کتاب توسط نشر قدیانی منتشر شده است.

### برشی از کتاب:

در این ده، دوازده سال دوره تدریس، هنوز دانش‌آموزی اول مهر با گل وارد کلاس نشده یا کسی روز معلم را به من تبریک نگفته است. اصلاً در آن مناطقی که من می‌روم، کسی نمی‌داند روز معلم چیست و چه روزی است که بخواهد تبریک بگوید.





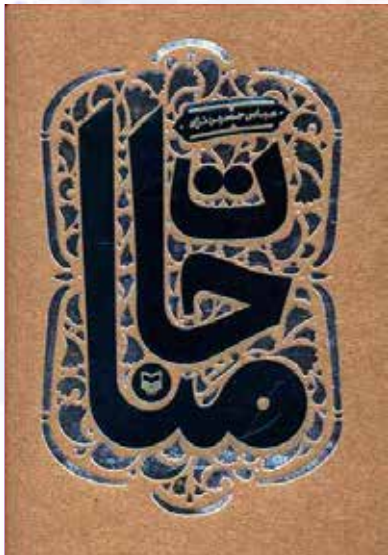
### آب هرگز نمی میرد

صبح روز ۱۴ فروردین ۹۹ بود که شهید زنده، سردار سرافراز هشت سال دفاع مقدس میرزا محمد سلگی، پس از تحمل سال‌ها درد از جراحات‌های شیمیایی در یکی از بیمارستان‌های همدان به آسمان پر کشید. حالا بزرگ‌ترین یادگار این شهید عزیز، کتابی است که سال‌های گذشته از خاطرات زندگی او منتشر شده است. کتاب «آب هرگز نمی میرد» شامل خاطرات این شهید بزرگوار به همت و قلم حمید حسام، در این سال‌ها یکی از بهترین و خواندنی‌ترین آثار مکتوب منتشر شده به شمار می‌رود. تاکنون بیش از یکصد هزار نسخه از این کتاب منتشر شده است و نسخه صوتی آن نیز ارائه شده است. درباره محتوای کتاب باید از قهرمانی گفت که با وجود جراحات‌های بسیار، عرصه نبرد را رها نکرد و حتی در عملیات مرصاد با دو پای قطع شده به فرماندهی پرداخت و با اقتدا به مکتب عاشورا، در تاریخ ایران ماندگار شد. او حتی در دوران پس از جنگ نیز در دفاع از اسلام ناب و ایران عزیز، لحظه‌ای درنگ نکرد و در تمام این سال‌های طولانی، ضمن تحمل درد و رنج ناشی از جنگ و سلاح‌های شیمیایی، استوار و ایستاده در راه حفظ ارزش‌های والای انقلاب اسلامی کوشید و در زمان حیاتش، از سوی رهبر معظم انقلاب «شهید زنده» لقب گرفت.

### برشی از کتاب:

تصویر محسن امیدی در شب عملیات والفجر دو، پای کوه کله‌قندی در ذهنم آمد. آن شبی که او سرش را به خدا عاریت داده بود تا جلو بیفتد و نیروها پشت سرش به خط دشمن بزنند. یا ابالفضل گفتم و به سمت تیربار مقابل دویدم. نیرویی در پاهایم جمع شده بود که می‌خواستم پرواز کنم. پشت سرم فریاد الله اکبر برخاست و همه مثل برق و باد بر سر دشمن فرود آمدند. تیربارچی دشمن را رها کرد و به سمت تپه «عباس عظیم» گریخت. دو گروهان اول و دوم هم مثل سیل، سد مقابلشان را شکستند و تیراندازی شدت گرفت و ظرف چند دقیقه، صدای تیر کم شد. بعضی‌ها یا کشته شدند یا به سمت تپه عباس عظیم فرار کردند و عده‌ای هم دستشان را به علامت تسلیم بالا بردند. چند مجروح و شهید داده بودیم. دو، سه نفر از بسیجی‌ها عصبی بودند و به تلافی می‌خواستند که اسرا را بزنند. سرشان داد کشیدم: «ما اسیر نمی‌کشیم، برگردید توی کانال».

### مناجات



عباس حسین نژاد در این کتاب، با زبانی ساده و بی‌آلایش با خدا درددل کرده و به مخاطبش نشان داده که می‌شود خیلی ساده حرف‌های زیادی را با خدا در میان گذاشت. صراحت بیان در مناجات‌های این کتاب به خوبی یادآور داستان معروف موسی علیه السلام و شبان نیز هست و به همین دلیل مخاطب می‌تواند ارتباط خوبی با مناجات‌های این کتاب برقرار کند. یکی از نکات جذاب چاپ این کتاب، قطع جیبی و مناسب آن است که به راحتی قابل جابه‌جایی است و به راحتی در جیب و کیف جای می‌گیرد تا در زمان استفاده از وسایل نقلیه عمومی بتوان آن را مطالعه کرد و از این کتاب بهره برد. این کتاب توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است.

### برشی از کتاب:

- خدایا با درخواست پناهنده‌گی ما به سرزمین آغوش موافقت کن!
- خدایا! ما را آویزان جز خودت نخواه و نکن!
- خدایا ما را ماهیگیر آب‌های گل‌آلود نخواه!
- خدایا هارد و رم قلب و روح ما از آنچه تو دوست نداری پر شده، بازیابی حالت کارخانه و بازگشت به معصومیت ابتدایی لطفاً!
- خدایا ما را مانع رسیدن به آرزوهای دیگران نخواه!
- خدایا! روزگار ما را چون گربه‌ای نخواه که چون دستش به گوشت نمی‌رسد به زمین و زمان حسادت می‌کند.



# دنیای شیشه‌ای

فضای مجازی و دختران؛ تهدیدها، راهکارها، پیشنهادها

رامین قربانی نژاد

امروزه با پیشرفت فناوری‌های نوین و فضای مجازی شاهد حضور بیش از اندازه افراد در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی هستیم. این حضور حتی در میان نوجوانان و به خصوص دختران بسیار ملموس است. این روزها کمتر دختر نوجوانی را می‌شود پیدا کرد که یک گوشی هوشمند برای خودش نداشته باشد. گوشی هوشمند هم مساوی است با متصل شدن به اینترنت و ورود به فضایی که با وجود مفید بودن اگر مدیریت نشود، می‌تواند بسیار خطرناک باشد؛ اما دختران چگونه باید از این فضا استفاده کنند و والدین باید از چه آسیب‌هایی مراقبت کنند؟



اگر

عکس خود را  
برای پروفایل انتخاب  
می‌کنند، عکسی باحجاب  
مناسب باشد.

در

صورت امکان  
عکس شخصی خود را به  
عنوان عکس پروفایل  
قرار ندهند.

والدین

و به خصوص مادر  
خود را از ارتباطات خود  
در فضای مجازی  
آگاه کنند.

اطلاعات  
مهم شخصی  
خود را به اشتراک  
نگذارند.

عکس‌های  
شخصی و  
خانوادگی خود را به  
اشتراک نگذارند.

گوشی  
تلفن همراه محل  
مناسبی برای نگهداری  
اطلاعات و عکس‌ها و  
فیلم‌های شخصی  
نیست.



### سوءاستفاده‌های مجازی از دختران

فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در کنار فرصت‌ها و استفاده‌های مفید، تهدیدات بسیار زیاد و خطرناکی را برای دختران به ارمغان آورده است که نباید از آسیب‌های تعامل در فضای مجازی غافل بود. برای توسعه تعامل اجتماعی دختران در فضای مجازی و بهره‌گرفتن از فرصت‌های حاصل از این امر، باید آگاهی‌های لازم جهت حفظ و مراقبت از حریم خصوصی در فضای مجازی را به دختران و نوجوانان آموزش داد. تشکیل شبکه‌های اجتماعی خانواده محور، به طوری که اعضای خانواده اعم از والدین و فرزندان در آن به صورت گروهی حضور داشته باشند نیز می‌تواند راهکار مناسبی باشد. پس با آموزش و فرهنگ‌سازی، حضور خود در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی را مفید و هدفمند کنیم تا دیگر شاهد سوءاستفاده‌ها و تخلفات مجازی در شبکه‌های اجتماعی نباشیم.



در دنیای مجازی به ارتباط با دیگران و به خصوص جنس مخالف بپردازند. این ارتباطات از طریق شبکه‌های اجتماعی انجام می‌شود و پس از مدتی به ملاقات حضوری می‌انجامد. این روابط به مرور زمان به وابستگی‌های عاشقانه تبدیل می‌شود و متأسفانه در اغلب این موارد، افراد با انگیزه‌های متفاوتی وارد ارتباط می‌شوند که عواقب سوء آن متوجه دختران خواهد بود.

#### هرزه‌نگاری در شبکه‌های اجتماعی

یکی از مهم‌ترین خطرات شبکه‌های اجتماعی برای نوجوانان به خصوص دختران بازدید از کانال‌ها و صفحات مستهجن و مطالعه هرزه‌نگاری‌هایی است که به راحتی در دسترس آن‌ها قرار می‌گیرد. این خطر ممکن است به بروز بیماری‌های روانی و بلوغ زودرس و حتی آزارهای جنسی ختم شود و باعث به وجود آمدن نگرانی در میان دختران شود.

#### سوءاستفاده از دختران به بهانه مدلینگ در اینستاگرام

در سال‌های گذشته آمار تکان‌دهنده‌ای از سوءاستفاده‌های جنسی از دختران به بهانه ورود به بازار مدل صورت گرفته است. شبکه اجتماعی اینستاگرام محیط بسیار مناسبی برای سودجویی و سوءاستفاده از دختران است. این افراد به بهانه مدلینگ و با وعده‌های کاذب در اینستاگرام صفحاتی را تولید می‌کنند تا دختران بیشتر ترغیب این حرفه شوند و سپس با جذب دختران اغفال شده پس از مدتی از آن‌ها سوءاستفاده جنسی می‌کنند.



#### پدیده «عشق‌های مجازی»

یکی از روش‌های دوست‌یابی و ایجاد ارتباط با دیگران استفاده از فضای مجازی است. در این میان دختران به لحاظ احساس خطر یا بروز حالت شرم در حضور جنس مخالف بیشتر ترجیح می‌دهند تا





سریال «خانه سبز» را اغلب ما به یاد داریم. خانه‌ای که در آن همه همدیگر را دوست دارند، به هم وابسته‌اند، برای هم ارزش قائل‌اند و برای هر کاری با هم مشورت می‌کنند. خانه‌ای که در آن اعضای خانواده حق دارند با هم قهر کنند، اما حق ندارند با هم حرف زنند! خانه‌ای که در آن، هیچ‌کس نسبت به دیگری بی‌تفاوت و بی‌اعتنا نیست و بر مبنای باورهای سبزی که دارند، همه تلاش می‌کنند که به زندگی و خانه‌شان، رنگ سبز بزنند. خانه سبز، خانه صلح و دوستی و آرامش است و ما در این نوشتار به دنبال معرفی ویژگی‌هایی هستیم که با پرورش این ویژگی‌ها در هر خانواده‌ای، می‌توانیم هر خانه‌ای را به رنگ سبز زینت ببخشیم.



## ۱ اهالی خانه سبز انتقادپذیرند

به طور کلی آدم‌ها دو دسته‌اند:

الف) آدم‌های انتقادپذیر؛ یعنی افرادی که به دیگران اجازه می‌دهند آن‌ها را نقد کنند و ناراحتی‌ها و خشم‌هایشان را به راحتی با آن‌ها در میان بگذارند. این افراد به انتقادات دیگران به چشم بازخورد اعمال و حرف‌ها خود نگاه می‌کنند و از این اطلاعات ارزشمند در جهت اصلاح اعمال و شخصیت خود استفاده می‌کنند. افراد انتقادپذیر معمولاً دوست‌داشتنی‌تر، معقول‌تر و منطقی‌تر هستند و طبیعتاً در محیط خانواده هم جو مثبت‌تری را ایجاد می‌کنند. افراد انتقادپذیر به مرور زمان پیشرفت مثبتی در جهت رشد اخلاقی و شخصیتی دارند.

ب) آدم‌های انتقادناپذیر؛ یعنی افرادی که در برابر هر انتقاد کوچک و هر بازخورد منفی، سریعاً وارد فاز دفاعی می‌شوند، برای دفاع از خود طرف مقابل را محکوم می‌کنند و سعی می‌کنند تقصیرها را گردن طرف مقابل بیندازند، عصبی می‌شوند، گریه می‌کنند یا داد و بیداد راه می‌اندازند و خلاصه جو خانه را متشنج می‌کنند. در نهایت شاید کمتر کسی جرأت انتقاد به آن‌ها را داشته باشد؛ اما در عوض، روز به روز از محبوبیت آن‌ها کاسته می‌شود و حتی ممکن است به مرور زمان مورد نفرت قرار گیرند؛ چراکه اطرافیان آن‌ها حرف‌های ناگفته زیادی در سینه دارند که هیچ‌وقت جرئت گفتن آن‌ها را پیدا نکرده‌اند. افراد انتقادناپذیر، به دلیل این‌که حاضر به دریافت هیچ‌گونه بازخورد منفی از اطرافیان نیستند، از اطلاعات ارزشمندی که به آن‌ها در جهت اصلاح و بهبود رفتار و شخصیت کمک می‌کند، محروم می‌شوند. در نتیجه، هیچ‌گاه پیشرفت اخلاقی و شخصیتی چشم‌گیری نخواهند داشت. البته باید توجه داشت که فرد انتقادکننده هم باید در طرح انتقاد به نکاتی توجه داشته باشد. از جمله این‌که انتقاد هیچ‌گاه نباید در جمع و در حضور دیگران باشد، همراه با حفظ ادب و احترام باشد و حتی المقدور با لحن صمیمانه بیان شود. همچنین هنگام انتقاد نباید کل شخصیت و هویت طرف مقابل را نشانه گرفت؛ بلکه باید به رفتار، حرکت و یا سخن خاصی اشاره کرد تا طرف مقابل هم کمتر وارد فاز دفاعی شود.

## ۲ اهالی خانه سبز از هم گله می‌کنند

وقتی شما فردی را بسیار دوست دارید، سطح هیجان بالایی را نسبت به او تجربه می‌کنید و ناخودآگاه توقعات زیادی از او دارید. از طرف دیگر به علت این‌که سرمایه‌گذاری روانی زیادی بر روی او کرده‌اید، نسبت

به او حساس‌ترید و زودتر از دست او ناراحت می‌شوید. به همین دلیل معمولاً اعضای خانواده و مخصوصاً همسران، به مرور زمان دستخوش هیجانات منفی نسبت به یکدیگر می‌شوند. در این بین برخی برای این‌که آرامش خانه از بین نرود، مدام این هیجانات منفی را سرکوب می‌کنند که این سرکوبگری به مرور زمان موجب کاهش علاقه می‌شود. در واقع در بسیاری از مواقع، تجمع خشم‌های ناگفته در درون انسان موجب ایجاد تنفر می‌شود؛ اما اهالی خانه سبز، با صحبت، بحث و گاهی بگویم سعی می‌کنند احساسات منفی خود را بیان و تخلیه کنند. معمولاً افراد بعد از تخلیه مناسب هیجانات منفی، احساس انس و نزدیکی بیشتری نسبت به هم پیدا می‌کنند. یکی از بهترین روش‌ها برای بیان و تخلیه احساسات منفی در خانواده‌ها، نوشتن نامه است. شما می‌توانید در غالب یک نامه با همسرتان در مورد رفتارها و سخنانی که برای شما ناراحت‌کننده است، صحبت کنید. می‌توانید افکاری که بعد از آن رفتارها و حرف‌های ناراحت‌کننده به ذهن شما می‌رسد و یا احساساتی که به شما دست می‌دهد را در این نامه برای طرف مقابل تشریح کنید تا او هم بتواند شما را درک کند و برای اصلاح خود تلاش کند. همچنین توقعات و خواسته‌های برآورده نشده خودتان را می‌توانید در این نامه بیان کنید. مسلماً بعد از نوشتن این نامه، احساس بهتری خواهید داشت.

## ۳ اهالی خانه سبز محبت می‌کنند

افراد در کیفیت ابراز و دریافت محبت با هم متفاوت‌اند. برخی به شکل زبانی محبت می‌کنند و دوست دارند محبت را به شکل زبانی دریافت کنند. برخی دیگر، آغوش و نوازش را برای رد و بدل کردن محبت ترجیح می‌دهند. در نهایت عده‌ای هم با هدیه یا نامه‌های عاشقانه محبت را ابراز می‌کنند و کسی که هدیه بیشتری بخرد را عاشق‌تر می‌دانند!

هیچ‌یک از این روش‌ها بر دیگری ترجیح ندارد؛ اما اهالی خانه سبز به دنبال این هستند که کشف کنند هر یک از اعضای خانواده‌شان، چه نوع ابراز علاقه‌ای را بیشتر دوست دارد. در عین حال راجع به نیازهای خودشان نیز، با بقیه اعضای خانواده صحبت می‌کنند. در این بین برخی افراد به ویژه خانم‌ها، یک تفکر اشتباه رایج دارند و آن، این است که «اگر همسرم واقعاً مرا دوست داشته باشد، باید خودش بداند که من چه خواسته‌هایی دارم». با کمال تأسف باید بگوییم که بسیاری از آقایان از توانایی ذهن‌خوانی برخوردار نیستند؛ پس بهتر است به جای

”

• هنگام انتقاد نباید  
• کل شخصیت و  
• هویت طرف  
• مقابل را نشانه  
• گرفت؛ بلکه باید  
• به رفتار، حرکت و  
• یا سخن خاصی  
• اشاره کرد

می‌توانند کارهای پیش‌پاافتاده‌ای مانند تمیز کردن خانه و یا اتومبیل به شکل دسته‌جمعی و یا حتی پاک کردن سبزی با مشارکت تمام اعضای خانواده باشد. خانواده‌ها با توجه به شرایط و فرهنگ متفاوتی که دارند، می‌توانند انواع مختلفی از فعالیت‌های خانوادگی را تنظیم کنند.

#### ۶ در خانه سبز، اعضای خانواده نسبت به نیازهای هم حساس‌اند

در خانه‌ای که افراد نسبت به خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر بی‌تفاوت و بی‌اعتنا باشند، عشق و علاقه روز به روز کم‌رنگ‌تر می‌شود و روابط به مرور زمان سرد می‌شود. نه تنها زن و شوهر باید نسبت به نیازهای هم حساس باشند، بلکه پدر و مادرها هم باید به نیازهایی که فرزندان در سنین مختلف دارند، اهمیت دهند. گاهی بی‌اعتنایی اعضای خانواده نسبت به نیازهای یکدیگر، به دلیل بی‌اطلاعی و بی‌خبری آن‌ها از خواسته‌های هم می‌باشد که لازم است اعضای خانواده با دقت روی حرف‌های یکدیگر یا برقراری گفت‌وگو از نیازهای هم باخبر شوند.

#### ۷ اهالی خانه سبز، با هم حرف می‌زنند

صحبت کردن با یکدیگر، شاید در ابتدا به نظر خیلی‌ها مسئله پیش‌پاافتاده و بی‌اهمیتی باشد، اما در حقیقت، یکی از مهم‌ترین فاکتورهای یک خانواده موفق است. بسیاری از خانم‌ها از این مسئله ناراحت هستند که چرا همسرانشان در جمع دوستان پرحرف هستند اما در خانه چندان صحبت نمی‌کنند. در واقع خیلی از خانم‌ها کم‌حرفی مردها را نشانه کمبود علاقه آن‌ها می‌دانند. در صورتی که وقتی مردی زنی را دوست داشته باشد، به آن معنا نیست که انگیزه صحبت با او را دارد. در واقع گوش دادن به صحبت‌های خانم‌ها برای بسیاری از مردها کار ساده‌ای نیست؛ اما به هر حال وقتی اعضای خانواده به اندازه کافی با هم حرف زنند، از علایق و مشکلات و احساسات هم بی‌خبر می‌مانند، فاصله بین اعضا روز به روز بیشتر می‌شود و روابط سرد می‌گردد. شاید خیلی‌ها

مدام توقع داشتن، صریحاً نیازها و خواسته‌هایشان را با طرف مقابل در میان بگذارید.

#### ۴ در خانه سبز، انسان اصالت دارد، نه شیء

بعضی‌ها هستند که برای ظرف‌های دکوری خانه‌شان بیشتر احترام قائل هستند تا اعضای خانواده‌شان. بعضی‌ها هستند که آن قدر که مراقب‌اند گرد و غباری بر وسایل خانه ننشینند، مراقب نیستند که غبار غم بر خاطر اطرافیان‌شان ننشیند.

بعضی‌ها هستند که تنها دورزدن با ماشین لوکس را، به پیاده‌روی در کنار خانواده ترجیح می‌دهند.

بعضی‌ها هستند که حاضر نیستند برای آزادی و امنیت بیشتر فرزندان‌شان، دکوراسیون خانه‌شان را تغییر دهند و حاضر نیستند برای این‌که بچه‌ها فضای بیشتری برای بازی داشته باشند، چند صباخی را به دور از تجمعات و وسایل اضافی زندگی کنند.

بعضی‌ها هستند که آن قدر که به پول و ماشین و خانه و وسایلشان دل بسته و وابسته‌اند، به خانواده‌شان دل بسته و وابسته نیستند.

در یک کلام، خیلی‌ها هستند که به «اشیاء» اصالت داده‌اند، نه «انسان‌ها». قرار بود اشیاء برای رفع نیازهای انسان‌ها باشند، اما برخی، خود و اطرافیان‌شان را فدای اشیاء می‌کنند.

خانه سبز، خانه‌ای است که در آن اعضای خانواده، همه چیز را فدای عشق، آرامش و در کنار هم بودن می‌کنند.

#### ۵ اهالی خانه سبز برای با هم بودن برنامه‌ریزی می‌کنند

در یک خانواده آرام و شاد، اعضای خانواده با هم برای انجام یک سری فعالیت‌های دسته‌جمعی، مشورت و برنامه‌ریزی می‌کنند. در واقع خانه سبز، خانه‌ای است که در آن اعضا در کنار انجام فعالیت‌های مستقل و جداگانه‌ای که مربوط به هر شخص است، سعی می‌کنند فعالیت‌های مشترکی نیز انجام دهند. این فعالیت‌ها



صحبت کردن با یکدیگر، شاید در ابتدا به نظر خیلی‌ها مسئله پیش‌پاافتاده و بی‌اهمیتی باشد، اما در حقیقت، یکی از مهم‌ترین فاکتورهای یک خانواده موفق است





یادآوری کنیم و خاطرات تلخ را زنده کنیم. هر چه قدر که هنگام گفت‌وگو بیشتر در پی کشف و درک احساسات طرف مقابل باشیم، گفت‌وگو مفیدتر و شیرین‌تر می‌شود.

باید توجه داشته باشیم که طرف مقابلمان نیاز دارد آزادانه صحبت کند و احساساتش را بیان کند؛ بدون این که کسی مدام به او راه حل ارائه بدهد و یا به معانی لغوی کلماتش اشکال بگیرد.

باید این مسئله را درک کنیم که وقتی طرف مقابلمان از روی ناراحتی صحبت می‌کند، در اکثر مواقع به دنبال تخلیه احساساتش خواهد بود، نه سرزنش طرف مقابل؛ بنابراین باید برای همدلی و درک احساسات او تلاش کنیم، نه دفاع از خود.

\* عنکبوت، ۶۴.

”

نباید از گفت‌وگو برای اجبار طرف مقابل به موافقت با طرز تفکرمان یا تحمیل عقاید و سلیقه‌مان استفاده کنیم

### ۸ خانه سبز، خانه ایمان است

انسان‌های بال‌ایمان، افرادی که نگرشی الهی و دینی به زندگی دنیا دارند، قطعاً در زندگی خانوادگی نیز موفق‌ترند. جدا از تأکیدی که در ادیان مختلف به رعایت اخلاق و توجه به حق و حقوق دیگران از جمله اعضای خانواده شده، نگاه معنوی و فرازمینی داشتن به روابط و امور زندگی تأثیر شگرفی بر بهبود کیفیت زندگی افراد می‌گذارد. خداوند در قرآن می‌فرماید:

«زندگی این دنیا، همانند لِه‌و و بازی است و زندگی و حیات واقعی در آخرت است».\*

اهالی خانه سبز، در عین این که تلاش می‌کنند زندگی مادی خوبی داشته باشند، می‌کوشند شرایط رشد معنوی و اخلاقی یکدیگر را فراهم کنند. اعضای خانه سبز خدا را در همه امور در نظر می‌گیرند و در راه رضای خدا بر سختی‌ها و فراز و فرودهای زندگی صبر می‌کنند تا در جهانی دیگر نیز، خانه‌ای سبز داشته باشند.

البته گفت‌وگوی مثبت هم آدابی دارد از جمله:

هنگام صحبت طرف مقابل با دقت حرف‌های او را گوش کنیم، وسط حرف او نپریم و صحبت او را قطع نکنیم. گفت‌وگو باید در فضایی محترمانه، صمیمانه و پذیرا انجام گیرد.

نباید از گفت‌وگو برای اجبار طرف مقابل به موافقت با طرز تفکرمان یا تحمیل عقاید و سلیقه‌مان استفاده کنیم. نباید هنگام گفت‌وگو مدام اشتباهات طرف مقابل را

### چند پیشنهاد ساده برای ابراز علاقه:

با کلمات محبت‌آمیز یکدیگر را صدا کنیم. هدیه بدهیم. لازم نیست هدیه حتماً قیمتی و گران‌بها باشد. گاهی یک شاخه گل، یک عطر کوچک، شکلات و... که برای همسر و فرزندمان تهیه می‌کنیم، تا سال‌ها در خاطر آن‌ها باقی می‌ماند.

سعی کنیم برای هر کار کوچکی که همسر و فرزندمان برای ما انجام می‌دهند، از آن‌ها تشکر کنیم؛ و به گونه‌ای رفتار کنیم که متوجه شوند برای زحمات ایشان ارزش قائل هستیم.

اگر ابراز علاقه کلامی برایمان سخت است، می‌توانیم از ابراز علاقه در قالب نامه، یادداشت و پیامک شروع کنیم. چه در میان جمع و چه در خلوت، از اعضای خانواده تعریف و تمجید کنید.





# ایران روزه‌دار

## آشنایی با آداب و رسوم وطنی ماه رمضان

به انتخاب حسین محمدی



درهای چوبی داشتند، مردم را با در زدن بیدار می‌کردند. بعدها دمام به عنوان یکی از آلات موسیقی سنتی به این آیین افزوده شد. نوایی که در این آیین به گوش می‌رسد، شامل چنین عباراتی است:

محمد یا رسول الله، علیاً یا ولی الله، السلام السلام یا شهر رمضان  
یا شهر صیام علیک السلام و...

امروزه آوای دم دم سحری تنها از برخی محله‌های قدیمی شهر بوشهر به گوش می‌رسد. نوای «آبی بنوش» نیز قبل از اذان صبح در برخی کوچه‌ها شنیده می‌شود:

آبی بنوش لعنت حق بر یزید کن، جان را فدای مرقد شاه شهید کن، آبی بنوش تشنه لبان را بباد کن، لعنت به شمر و خولی و ابن زیاد کن.

دلیل خواندن آبی بنوش این است که بوشهر آب و هوای گرم دارد و تشنگی روزه‌داران را آزار می‌دهد. این نوایی از سنت‌های قدیمی به شمار می‌رود که در شهرهای شمالی استان بوشهر به خصوص بندر ریگ رواج داشته است.

### آش عباسعلی | کرمانشاه



در کرمانشاه، ماه رمضان‌ها آشی می‌پزند به اسم آش عباسعلی که آشی ۲۰۰ ساله است. معروف است که آشپزی به اسم عباسعلی در آن زمان نذر می‌کند که هر شب برای روزه‌داران آشی بپزد که روزه‌شان را با آن باز کنند. حلیم با روغن کرمانشاهی،

ماه رمضان که می‌آید، همه آماده استفاده از لحظه لحظه آن می‌شوند و از مهمانی خدا لذت می‌برند. سفره‌های پر مهر و بی‌ریای ایرانی در ماه رمضان نیز گوشه‌ای از زیبایی‌های این ماه عزیز است. با هم به بخش‌هایی از ایران عزیزمان سر می‌زنیم تا شکوه این ماه را در شهرها و روستاها شاهد باشیم. بدون شک آنچه در ادامه آمده، تنها بخشی از برنامه‌های متعددی است که در گوشه و کنار کشورمان برگزار می‌شود.

### کاسم سا



آیین کاسم سا یکی از آیین‌های رضوانی لرستان عزیز است که به سفره‌های ماه رمضان رنگ و روی دیگری می‌بخشد. این سنت بسیار ساده است و شامل شریک کردن دیگران در سفره سحری و افطاری می‌شود. در این آیین، هر خانواده‌ای داشته‌های سفره خود را با همسایه و دوستان و آشنایان به اشتراک می‌گذارد و برکت خانه‌اش را تقدیم آن‌ها می‌کند. این رسم امروزه کم‌رنگ‌تر از گذشته رواج دارد؛ اما هنوز هم بسیاری از مردم به آن پایبندند.

### دُم دُم سحری

در استان بوشهر، ماه رمضان با نوای دُم دُم سحری حال و هوایی دیگر پیدا می‌کند. در قدیم که خبری از ساعت زنگ‌دار، تلفن همراه و رادیو و تلویزیون نبود، نوای دُم‌دُم در کوی و برزن می‌پیچید و روزه‌داران را از رسیدن سحر مطلع می‌کرد. دُم دُم سحری به معنای دُم سحر است. به طور معمول سه تا چهار نفر در زمان سحر به صورت گروهی در کوچه‌ها به راه می‌افتادند و با خواندن شعرهایی در وصف ماه رمضان مردم را بیدار می‌کردند. در قدیم آواز دم دم سحری بدون ساز اجرا می‌شد و چون همه منازل





می‌شود. آن‌ها در روز ۲۷ ماه مبارک رمضان از هفت سید پول می‌گیرند و با آن پارچه‌ای می‌خرند تا کیسه‌دوزی را آغاز کنند. این رسم در مساجد مختلف استان یزد برگزار می‌شود و مسجد امیر چخماق یکی از میزبانان اصلی آن است.

### آش بدرقه

آیین دیگری که به عنوان یکی از آیین‌های بدرقه ماه رمضان و پاسداشت یک ماه بندگی در برخی از مناطق کشور برگزار می‌شود، آیین آش بدرقه است. در اجرای این آیین و طی دو روز پایانی ماه رمضان بنا به اعتقاد برگزارکنندگان و مجریان این آیین، هفت زن با نام «فاطمه» پخت آش را انجام می‌دهند و در شب آخر ماه رمضان آش را به عنوان تبرک پشت سر گذاشتن یک ماه تمرین بندگی و تهذیب نفس میان مردم توزیع می‌کنند.

### مرحباً و الوداع

ماه رمضان که از راه می‌رسد در گوشه و کنار کردستان ندای گوش‌نوازی شنیده می‌شود که حال و هوای خاصی به این ماه می‌بخشد. مرحبا مرحبا شهرالرمضان نوایی است که با آهنگی خاص خوانده می‌شود و در کوی و بوزن طنین می‌اندازد. پس از مشاهده هلال ماه رمضان و تا ۱۵ روز اول ماه رمضان، قبل از اذان عشا، مؤذن به پشت بام مسجد می‌رود و این نوا را سر می‌دهد:

مرحباً مرحبا یا شهر رمضان،

مرحباً مرحبا یا شهر تسبیح و التهلیل و تلاوت القرآن مرحبا،

مرحباً مرحبا یا شهر الخیر والبرکت والاحسان مرحبا.

با پایان نیمه اول ماه مبارک رمضان، به جای مرحبا، الوداع خوانده می‌شود تا مردم خود را برای وداع با این ماه آماده سازند.

### عید تلخک

همدردی با کسانی که عزیزی را از دست داده‌اند، مبنای آیینی است در بسیاری از نقاط کشور، از جمله استان بوشهر. این آیین که «عید تلخک» نامیده می‌شود، در بدرقه رمضان برگزار می‌شود و مختص روز عید فطر است. در این آیین، بزرگان فامیل یا ریش سفیدان و معتمدان هر منطقه و محله به دیدار خانواده‌هایی می‌روند که طی ماه رمضان یا از ماه رمضان گذشته تا ماه رمضان جاری یکی از عزیزانشان را از دست داده‌اند. این افراد سحرگاهان بعد از گفتن اذان صبح و نماز عید فطر نزد خانواده‌های داغدار می‌روند و بعد از دید و بازدید با آن‌ها به شکل گروهی به زیارت اهل قبور می‌روند و بر قبر درگذشتگان خود سفره‌ای از خوراکی‌ها و شیرینی‌های عید فطر می‌چینند و آن‌ها را به عنوان خیرات به دیگر افرادی که در آرامستان و گورستان شهر و یا روستا جمع شده‌اند، تعارف می‌کنند.

آش ترخینه، خورشت خلال، سیب پلو، هریسه (غذایی با ترکیب گوشت و حبوبات)، خوراک چنگال (نان محلی، روغن کرمانشاهی و شکر)، شیر برنج، کوفته و شله‌زرد رنگین از دیگر غذاهای مردم کرمانشاه در این ماه است.

### تهیه قوتو



در استان کرمان مردم با تهیه قاووت یا به لهجه کرمانی‌ها قوتو به استقبال ماه رمضان می‌روند. قدمت این سنت دیرینه به قرن هفتم هجری بازمی‌گردد و اهمیت زیادی نزد کرمانی‌ها دارد. قوتو یکی از خوراکی‌های قدیمی کرمان است که خوردن آن مقاومت بدن را در برابر گرسنگی افزایش می‌دهد. تمام مواد مورد استفاده برای تهیه قوتو ریشه گیاهی دارد. کرمانی‌ها چندین نوع قوتو شامل مخلوط، پسته‌ای، نارگیلی، نخودی، چهل گیاه و... تهیه می‌کنند؛ اما در ماه رمضان قوتوی چهل گیاه بازار داغ‌تری دارد. برخی از مردم این پودر را با زرده تخم مرغ و شیر مخلوط می‌کنند و می‌خورند تا توانشان افزایش یابد. کرمانی‌ها در مراسم شب‌های قدر نیز قوتو به همراه دارند تا توان شب‌زنده‌داری خود را بالا ببرند. حتی گاهی قوتو را به عنوان نذری نیز پخش می‌کنند.

### پیراهن و لقمه مراد



پیراهن مراد نام آیین کهنی است که به آن کیسه‌دوزی نیز می‌گویند و برای شفای بیماران و توسط زنان در یزد انجام



# رایحه ظهور

○ مهدیه مظفری

آن‌ها نیز خالی از لطف نیست. به هر حال هر کسی فرزند خود، روحیه او و میزان علمش را بیشتر می‌شناسد.

## سخن

بعد از دیدن فیلم درباره آن حرف بزنید، سؤال بپرسید و بگذارید بچه‌ها نظرات، دریافت‌ها، سوالات و هر آنچه از فیلم فهمیده‌اند را برایتان بگویند. اگر فرزندانتان دبیرستانی هستند، از ایشان بخواهید، بنویسند و بعد در مورد متن نوشته شده حرف بزنید. چه این‌که نوشتن کمک می‌کند همه حرف‌ها زده شود و چیزی از قلم نیفتد.

## داستان

برای فرزندانتان قصه بگویید، چه در طول روز و چه شب موقع خواب. خصوصاً شب‌های جمعه. آینده بعد از ظهور را ترسیم کنید تا مشتاق شوند. در این سال‌ها خیلی درباره جنگ و درگیری امام عصر عجل الله تعالی فرجه الیک حرف زده شده و کمتر به روایت‌های پیرامون کرامات حضرت پرداخته شده است. شاید نشود برای کودکانمان از دلایل عقلی بگوییم، اما می‌شود آنقدر از خوبی‌های امام گفت تا آرزویشان دیدن مردی شود که همه ذرات عالم انتظارش را می‌کشند.

## پرسیدن

از یک مشاور دینی که می‌تواند در صورت عدم آگاهی شما، به برخی سؤالات و ابهامات فرزندان درباره امام عصر عجل الله تعالی فرجه الیک جواب دهد، غافل نشوید. اگر چیزی را نمی‌دانید، با آرامش به ندانستنش اعتراف کنید؛ خصوصاً در مقابل نوجوانان. این کار از این‌که با جواب‌های اشتباه، ذهن نوجوانتان را منحرف کنید، خیلی بهتر است. ضمن این‌که بعداً با فهمیدن جواب صحیح، اعتمادش به شما از دست خواهد رفت.

## خواندن

هیچ چیز به اندازه مطالعه به فهم مسئله کمک نمی‌کند. درباره مهدویت و انتظار، کتاب‌های متعددی نوشته شده است. از جمله کتاب‌های خوب در این زمینه، «فرستی برای شیخ» نوشته کامران پارسی‌نژاد است که دفتر نشر فرهنگ اسلامی به تازگی آن را تجدید چاپ نیز کرده است.

شاید در نگاه اول، کتاب ربطی به مسئله مهدویت نداشته باشد، اما یکی از خطوط اصلی زندگی شیخ بهایی، عطش ایشان نسبت به دیدن امام عصر عجل الله تعالی فرجه الیک است و این کتاب در قالب داستان یاد

زیاد خوانده‌ایم، گفته‌ایم و شنیده‌ایم درباره انتظار و منتظر بودن و منتظر بودن امام دوازدهم؛ اما شاید زندگی دنیا، گرفتاری‌هایش، بچه‌ها، مدرسه، کار و هزار اتفاق دیگر، باعث می‌شود خیلی وقت‌ها یادمان برود که باید منتظر باشیم و کاری نکنیم؛ نه این‌که فقط زندگی کنیم تا یک روزی مولایمان از پس پرده غیبت ظاهر شوند.

این روزها کرونا، همه زندگی‌ها را تغییر داده است. ترس و وحشت ناشی از آن یک سو، عواقبی مثل قرنطینه خانگی، تعطیل شدن مراکز آموزشی و ادارات و سایر توصیه‌ها و دستورالعمل‌ها باعث شده است این روزها اعضای خانواده، بیشتر کنار هم باشند، با هم حرف بزنند و مهم‌تر از آن، مسئله انتظار و منجی به شکلی دیگر و بیشتر از قبل در میان حرف‌ها شنیده شود.

حالا می‌خواهیم ببینیم که چه کنیم تا این مفهوم، درست و عمیق در دل و جان فرزندانمان بنشیند.

امسال علی‌رغم بسته شدن مساجد، حسینیه‌ها و به طور کلی جشن‌های شعبانیه، برخی از مردم تا جایی که دستورالعمل‌های ستاد ملی کرونا اجازه می‌داد، دست به ابتکار عمل زدند. از پیشنهاد نصب ریشه‌های رنگی و کتیبه بر روی ایوان‌ها تا طرح هر خانه یک جشن و هر محل یک قربانی و راه افتادن کارناوال‌های سرود در محلات، حال و هوای شهرها را مهدوی کردند.

اما این روزها، دعای «الهی عظم‌البلاء...» ورد زبان خیلی‌هاست. چه کنیم شور مهدوی به شعور و باور برسد و نسیم خوش مهدوی در خانه‌ها، محله‌ها و شهرهایمان وزیدن بگیرد.

نکته مهمی که باید نسبت به آن توجه داشت، رده سنی فرزندان خانواده است. سعی می‌شود با توجه به رده‌های مختلف سنی، پیشنهادهای مختلفی ارائه شود.

## دیدن

دور هم یک بار انیمیشن سینمایی شاهزاده روم را ببینید. انیمیشنی ساخته شده به دست جوانان کشورمان درباره امام عصر عجل الله تعالی فرجه الیک و میلادشان. شاید قبلاً این انیمیشن را دیده باشید، اما دوباره دیدنش در این روزها، حال و هوای دیگری دارد. زمانی که حتی کودکان هم انتظار را لمس کرده‌اند و معنایش را می‌فهمند. از خانه ماندن خسته شده‌اند و دلشان می‌خواهد پارک، مهمانی، مهد و... برقرار باشد و همه چیز مثل قبل بشود.

این پیشنهاد حتی برای فرزندان تا پایه نهم هم جواب می‌دهد، اما اگر فرزندان اهل مطالعه است، ممکن است برای دانش‌آموزان متوسطه دوم، حرف جدیدی نداشته باشد؛ هر چند دیدنش برای





می‌دهد که باید درست و مطابق دین زندگی کرد که لایق دیدار شویم. کتاب‌های داستانی، خیلی بیشتر از کتاب‌های علمی می‌تواند مسئله مهدویت را در فرزندانمان نهادینه کند.

### شنیدن

این روزها فرصتی است تا بتوانیم همه سخنرانی‌هایی را که ذخیره کردیم تا یک

زمانی گوش بدهیم و هرگز وقت نشد، بشنویم. دین‌پژوهان بسیاری در این زمینه سلسله مباحث خوب و جذابی دارند. گوش دادن حداقل یک مبحث، می‌تواند به فهم درست خودمان کمک کند.

### گشتن

اگر در دنیای مجازی هدفمند بگردید، قطعاً طرح‌های مطالعاتی، پرسش‌های مهدویت و سخنرانی‌های خوبی پیدا می‌کنید که هم به درد شما می‌خورد هم فرزندانمان.

### دعا کردن

کم نیستند دعاهایی که درباره امام عصر عجل الله فرجه وارد شده‌اند. از همان دعای معروف الهی عظم‌البلاء، دعاهای روزانه مثل دعای عهد و زیارت صبحگاهی تا زیارت روز جمعه، دعای آل‌یس و شاید مهم‌تر و کامل‌تر از همه دعای ندبه.

با نوجوانان دعا بخوانید؛ همراه تفکر. قبلش تفاسیر دعا را نگاه کنید، درباره دعا، عبارات و مضامینش گفتگو کنید تا این مسئله در ذهن و روح نوجوانانمان جا بیفتد.

### قرآن

حالا می‌شود بعد از کتاب، سخنرانی، ادعیه و...

بروید سراغ قرآن و آیات مهدویت که کم هم نیستند. اول از

همه پیشنهادش را ندادم، چون آیات مهدویت، چندان صریح درباره

موعود حرف نزده‌اند که هر کسی بتواند به راحتی متوجه مقصودشان

شود. فهمیدنش دانش بیشتری نیاز دارد. می‌توانید با فرزندانمان، هر روز

ماه مبارک، یکی از آیات را همراه ترجمه و تفسیرش بخوانید تا این‌گونه

ماه‌های رمضان رنگ مهدویت بگیرد. با یک جست‌وجوی ساده در اینترنت

می‌توانید این آیات را از منابع معتبر پیدا کنید.

از بین ترجمه‌های موجود برای قرآن کریم، ترجمه علی‌ملکی ترجمه‌ای

مناسب برای مخاطب جوان و نوجوان است و بار معنایی وزین قرآن

را برای مخاطب هزاره سوم به زبان فارسی و با شکلی ساده بیان کرده

است. می‌توانید آن را با نام ترجمه خواندنی در اینترنت پیدا کنید.

همچنین تفسیر نور حجة الاسلام قرائتی و خلاصه تفسیر نمونه که با عنوان

تفسیر جوان منتشر شده است نیز دو تفسیر دیگری هستند که می‌توانند

برای مخاطب نوجوان قابل فهم‌تر باشند.

امید است در این روزهایی که انتظار دارد به اوج می‌رسد، بفهمیم قرار

است کجای نقشه ظهور قرار بگیریم و خودمان را به آنجا برسانیم.



# راوی سرّ درون

## پنج قانون درباره شکل دهی رفتار حجاب

رضا اخوی

پاکدامن نباید خود را در معرض توجه قرار دهند؛ خواه در کوچه پس کوچه‌های فضای مجازی باشد و خواه در کوچه و بازار حقیقی.

### ۲. حجاب مادر؛ حجاب دختر

نقش آفرینی بی‌بدیل مادر، از مهم‌ترین راهکارهای شکل‌گیری حجاب در خانواده است، به ویژه در الگوپذیری دختر از مادر و تکرار روش پوشش و حجاب مادر در آینده. بی‌گمان، دختری که در خانه‌ای زندگی می‌کند که مادر خانه اهل حجاب و پوشش مناسب است و در رفتار و گفتار، اهل حیا و نجابت و رعایت مرزها باشد، ناخودآگاه و به طور طبیعی او نیز چنین روشی را می‌آموزد و خود در زندگی به کار می‌بندد و دختری باحجاب و پاکدامن پرورش خواهد یافت. اگر چنین شود، خود بهترین آموزش است. در غیر این صورت، گفته‌هایشان هیچ‌گونه اثری نخواهد داشت. به قول معروف:

خشک ابری که بود ز آب تهی

ناید از وی صفت آب دهی

از این رو امام صادق علیه السلام تأکید داشتند که با رفتار خود آموزنده باشید، نه گفتار و لقلقه زبان: «مردم را با غیر زیانتان [با عملتان] به سوی خدا بخوانید»<sup>۱</sup> و فرمودند: «خوشا به حال کسی که مادرش پاکدامن است»<sup>۲</sup>.

### ۳. بازخوانی غیرت مردانه

غیرت، یعنی حراست از آنچه خداوند در اختیار مردان قرار داده و خشم و برآشفستگی از تصاحب و دست‌اندازی دیگران در این حریم اختصاصی؛ غیرت مردانه، عاملی مهم در گزینش پوشش مناسب زنان و دختران است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمود: «خداوند هفت نفر را لعنت کرده، یکی از آن‌ها مردی است که نسبت به پوشش و عفت همسرش بی‌توجه است»<sup>۳</sup>؛ و درباره نقش هیبت مرد در افزایش پوشش و عفت زن فرمودند: «هیبت مرد بر همسر خود، موجب فزونی پاکی اوست»<sup>۴</sup>. بنابراین، بازخوانی غیرت مردانه و توجه به دستاوردهای فراوان آن در پاسداشت حریم خانوادگی و نیز کاهش تنش‌ها، بی‌اعتمادی‌ها و اختلاف‌ها، می‌تواند نقش بسزایی در شکل‌دهی حجاب در خانواده ایفا نماید.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های خانواده ایرانی-اسلامی، انتخاب پوشش مناسب است. بی‌تردید، بین حجاب و عفاف، رابطه‌ای دو سویه برقرار است. حجاب ظاهر، در واقع بازتاب عفاف و طهارت درونی است. به تعبیر لطیف‌تر؛ حجاب، میوه عفاف است؛ از همین جهت نمی‌توان در باطن باعفت بود و در ظاهر بی‌حجاب! در واقع، حجاب، زبان گویای عفاف درون است و تا حدودی سر آن را افشاء می‌کند. از طرفی بدحجابی، در بسیاری از مواقع نشان‌دهنده کم‌رنگی و حال نزار درون آدمی است؛ همانگونه که امام علی علیه السلام فرمودند: «هر ظاهری باطنی متناسب با خود دارد؛ آنچه ظاهرش پاکیزه است، باطن آن نیز پاک خواهد بود و آنچه ظاهرش پلید است، باطن آن نیز پلید خواهد بود»<sup>۱</sup>. بر اساس این باور، برای شکل‌گیری حجاب در خانواده، بسترها و بایسته‌هایی نیاز است تا در پرتو آن، این واجب قرآنی تحقق یابد و دستاوردهای مبارک آن، کام فرد، خانواده و اجتماع را شیرین نماید. در این مجال برخی از این بایدها و پیش‌نیازها بررسی می‌شود.

### ۱. بازتعریف هنرمندانه الگوها

چه بسا گذر زمان، غبار تردید بر باورها بنشانند و اسوه‌های ماندگار را از جایگاه الگو بودن، به جایگاه قداست و احترام تنزل دهد. اینجاست که ترسیم هنرمندانه و بازتعریف سخن و رفتار برگزیدگان الهی، ضرورت می‌یابد تا سبک زندگی آنان برای نسل امروز باورپذیر و عملی جلوه کند. همچنان که سیره و روش زندگی اسوه حجاب و عفاف، حضرت فاطمه علیها السلام برای امروز نیز کاربرد قطعی دارد. به عنوان مثال، این‌که حضرت فاطمه علیها السلام در مقابل مرد نامحرم نابینا چادر به سر کرد و فرمود: «اگر او مرا نمی‌بیند، من که او را می‌بینم»<sup>۲</sup>، این روش ایشان برای امروز ما نیز بسیار کاربرد دارد. برای مایی که به بهانه مجازی بودن ارتباط‌ها، گاهی حریم حجب و حیا را می‌شکنیم. این‌که حضرت فاطمه علیها السلام در مقابل مرد نامحرم نابینا چادر به سر کرد، علتش همین بود که می‌خواستند حریم‌ها حفظ شود؛ حریم حیا و عفاف، حریم دل و دیده. یا این‌که حضرت زهرا علیها السلام فرمود: «برای زنان بهتر آن است که مردان نامحرم را نبینند و نامحرم‌ان نیز آنان را ننگرند»<sup>۳</sup>. یعنی زنان عقیف و

#### ۴. پاک‌سازی فضای خانه از جلوه‌های بی‌حجابی

از کاراترین شیوه‌های بروز و پذیرش حجاب، زدودن موانع شکل‌گیری آن است. بی‌تردید، پیشگیری از ورود ویروس‌های مزاحم این باور قرآنی و کنترل برنامه‌های ماهواره‌ای، فضای مجازی، شبکه‌های اجتماعی، پرهیز از هم‌نشینی با بدحجابان، منحرفین و... که هرکدامشان بخشی از ذهن و رفتار را آلوده کرده و رنگ‌باختگی حجاب را در پی خواهد داشت، می‌تواند نقش اثرگذاری در پاک‌سازی فضای خانه داشته باشد. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرمایند: «جلوه‌های عصمت و پاک‌ی، در نبود بسترهای گناه شکل می‌گیرد».<sup>۱</sup>

#### ۵. آموزش حجاب به فرزندان

یکی دیگر از راه‌های شکل‌گیری حجاب در خانواده، آموزش حجاب به کودکان در فضای خانه است که در واقع بستری برای رعایت آن در اجتماع خواهد بود. به عنوان مثال، پوشش کامل هنگام نماز، در واقع رعایت ادب در مقابل ساحت پروردگار را به فرزندان می‌آموزد تا در ساحت عمومی و انظار مردم نیز حریم الهی را پاس بدارند و احکام خدا را مراعات نمایند. همچنین تشویق‌های کلامی، خرید هدیه، تهیه کتاب‌ها و نرم‌افزارهای مناسب و خلاقانه، حضور در فضاهای معنوی همانند اماکن مقدسه، تهیه لباس زیبا و متناسب با فرهنگ دینی، برگزاری جشن تکلیف و... می‌تواند به جذاب‌سازی حجاب برای فرزندان بینجامد و با نقش بستن خاطرات خوشایند در ذهن آنان، باعث اشتیاق بیشترشان به رعایت حجاب و انتخاب پوشش مناسب گردد.

#### پی‌نوشت‌ها:

۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۵۴.
۲. بحار الانوار، ج ۴۳، ص ۹۱، ح ۱۶.
۳. همان، ص ۲۶۷.
۴. وسائل الشیعه، ج ۱۵، ص ۲۴۶.
۵. علل الشرایع، ج ۲، ص ۲۵۱.
۶. بقره، ۲۳۰.
۷. مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۲۹۱.
۸. مواظ صدوق، ص ۵۵.
۹. نهج البلاغه، حکمت ۳۴۵.

”

امام صادق علیه السلام:  
«مردم را با غیر  
زبان‌تان [با  
عملتان] به سوی  
خدا بخوانید»





سال جهش تولید

## رشد برآید

### نحوه اشتراک مجلات رشد:

الف) مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir) و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.  
ب) واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سهراب آرماپش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افسست، و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۰۲۱-۸۸۴۹۰۲۳۳ شماره شباه: IR180180000000000039662000

### عنوان مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

میزان تحصیلات:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شهرستان:

خیابان:

پلاک:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۳۳۳۱-۱۵۸۷۵

تلفن امور مشترکین: ۸۸۴۷۳۰۸-۰۲۱

Email: [Eshterak@roshdmag.ir](mailto:Eshterak@roshdmag.ir)

هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۵۵۰/۰۰۰ ریال

هزینه اشتراک یک ساله مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۳۵۰/۰۰۰ ریال



## با مجله‌های رشد آشنا شوید

### مجله‌های دانش‌آموزی دبستانی

به صورت ماهنامه و ۹ شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد کورک: برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوآموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش‌آموز: برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

### مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد نوجوان: برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان: برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

### مجله‌های عمومی بزرگسال

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد آموزش ابتدایی: رشد فناوری آموزشی

رشد مدرسه زندگی: رشد معلم: رشد آموزش خانواده

### مجله‌های تخصصی بزرگسال

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

- رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی
- رشد آموزش پیش‌دبستانی
- رشد آموزش تاریخ
- رشد آموزش تربیت بدنی
- رشد آموزش جغرافیا
- رشد آموزش ریاضی
- رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- رشد آموزش زبان‌های خارجی
- رشد آموزش زیست‌شناسی
- رشد آموزش شیمی
- رشد آموزش علوم اجتماعی
- رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش
- رشد آموزش فیزیک
- رشد آموزش مشاور مدرسه
- رشد آموزش هنر
- رشد برهان متوسطه دوم
- رشد مدیریت مدرسه

مجله‌های عمومی و تخصصی رشد برای معلمان، دانشجو معلمان، و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.

تلفن و نمابر: ۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۰۲۱

وبگاه: [www.roshdmag.ir](http://www.roshdmag.ir)

■ وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (النساء: ۳۴)

## شیرین باش



کنار چای تلخ، همیشه یا قند است یا شکر؛ به همین خاطر هم هست که گوارا می شود. یادت باشد بعضی ها مثل چای اند؛ یعنی تلخ اند. پس با آن ها شکر باش؛ یعنی شیرین حرف بزن، شیرین رفتار کن و به قول سعدی «شیرین حرکات» باش. این سفارش خداست:

**ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ**  
بدی های دیگران را با خوبی های خود دفع کن  
یعنی اگر دیگران تلخ بودند شیرین باش.

# در طوفان زندگی

غم و شادی در زندگی انسان به هم آمیخته است. در لابه‌لای این تجربه‌های گوناگون و فراز و نشیب‌ها، انسانی و ملتی موفق است که هدف خود را گم نکند و راه خود را با پشتکار و استقامت ادامه دهد

۱۳۸۳/۱/۱  
رهبر انقلاب  
علی‌رضا

