

# فانجارد

۶

رشد آموزش



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

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی  
برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس | ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه  
دوره اول | شماره ۶ | اسفند ۱۳۹۸ | صفحه ۶۴ | ۲۶۰۰۰ ریال

## راه مشترک

نقش خودتان را در سند تحول بنیادین بشناسید

## سرکلاس تاریخ در تاریکی سالن سینما

نگاهی به چهار فیلم از جشنواره فیلم فجر

- پسر جیب‌بُر من!
- آخرسالی با خودتان چند چندید؟
- دانشمندان آچار به دست
- خطر ابتلا به ویروس لاکچری



+

## خانه دوستدار محیط زیست

صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ



## تویی برادر من پیغمبر ﷺ به هر دوسرا

۱۳ رجب؛ ولادت امام علی علیه السلام

رود است علی علیه السلام، پاک و زلال است و روان  
کوه است علی علیه السلام که استوار است و گران  
من رود ندیده‌ام چنین پا برجا  
من کوه ندیده‌ام چنین در جریان

میلاد عرفان پور



اللهم صل على محمد وآل محمد

اللهم صل على محمد وآل محمد



خداوندا! بر من منت گذار به بقای فرزندانم و به شایسته نمودن  
ایشان برای من و به برخورداری من از آنان. خداوندا! عمر آنان  
را برای من طولانی گردان. برایام زندگی شان برای من بیفزا.  
خردسالشان را برایم تربیت کن و ناتوانشان را برایم نیرو ده.

# فانما ۷۷

رشد آموزش

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس • منیمة رشد آموزش مشاور مدرسه

دوره اول • شماره ششم • اسفند ۱۳۹۸



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

**مدیرمسئول:** مسعود فیاضی

**سر دبیر:** دکتر محمد دولتخواه

**چانشین سردبیر:** محسن سیمائی

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

مظاهری، دکتر علی لطیفی، دکتر سجاد

مهدی زاده، حبیب یوسف زاده

**همکاران تحریریه:** فاطمه عطایی،

مجتبی حاجیلو، فاطمه دولتی

**ویراستار:** معصومه شهیدی نسب

**مدیر هنری:** کوروش پارسا نژاد

**طراح گرافیک:** مجید بزم آرا

**تصویرگر:** مرتضی حیدرزاده

**دبیر عکس:** پرویز قراگوزلی

**عکس جلد:** فاطمه عابدی

**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

**شمارگان:** ۱۰۰۰۰ نسخه



● ماهنامه‌ای که در دست دارید در موضوع

خانواده تولید می‌شود. ● تحریریه ماهنامه

«رشد آموزش خانواده» با افتخار پذیرای

مقالات، یادداشت‌ها، داستان‌ها و مطالب

کاربردی مخاطبان جهت بررسی و انتشار

در مجله است. ● لطفاً با ارسال نظرات و

پیشنهادات خود ما را در تولید هر چه بهتر

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

ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار

است و این مقالات بازگردانده نمی‌شوند.

## فهرست

دانشمندان آچار به دست

انتظار در حد المپیک

۱۰

تو درست نمی‌شی

۸

اورا نشناختیم

۶

سرعت‌گیر

۴



خانه دوستدار

۱۱

وام‌دار گوگل

۲۰

ما پیچیدیم جاده نیچید

۲۲

لطف بی‌ممت

۲۴



عید از آنچه فکر می‌کنید به  
شما نزدیک‌تر است

۳۰

از کرونا نترسید، آن را جدی بگیرید

۲۸

هم مادر جسم هستی  
و هم مادر جانی

۲۶



اصیل و چشم‌نواز

۳۲

پسر جیب‌بُر من

۳۴

منهای نور

۳۸



نورانی و راهگشا\* شاخصه‌های این پیوند را برشمردند:

۱. زن و مرد لازم است به خاطر داشتن همدیگر خدای خویش را سپاس گویند. بگویند: «خداوندا! سپاس تو را که ما را نصیب هم فرمودی».

۲. زن و مرد نعمت و عطیة الهی هستند. پاسداشت این نعمت به این است که همنشین خوبی برای یکدیگر باشند، همدیگر را به خوبی احترام کنند و نسبت به هم مدارا و آسان‌گیری داشته باشند.

۳. هر کدام جایگاه خود را بشناسند تا بتوانند حق طرف مقابل یا خواسته او را ادا کنند. هم‌چنین پذیرش یکدیگر و اطاعت خود را به حسب جایگاه، سرلوحه زندگی قرار دهند؛ و نیز حق همدیگر را بزرگ بشمارند.

۴. انس و الفت را به عنوان حق مسلم یکدیگر بدانند، آرامش یکدیگر را تأمین کنند و مدافع خوبی برای یکدیگر باشند.

۵. حضور خداوند را در زندگی خود درک نمایند، از او کمک بخواهند و شکرگزار الطاف او باشند که همه چیز با خدا آسان و دست‌یافتنی می‌شود.

پس بیاییم این‌گونه از «من»، «ما» بسازیم. شاد و شادکام باشید.

\*تحف العقول، ص ۲۶۱.

گاهی تصور می‌شود که خانواده صرفاً با چینش

اعضا در کنار هم تشکیل می‌شود؛ یعنی یک پیوند فیزیکی مثل پازلی که قطعه‌هایش کنار یکدیگر چیده می‌شود. پازل تا زمانی شکل خاصی را نشان می‌دهد که قطعه‌هایش در کنار هم باشند. وقتی قطعه‌های آن (حتی بعضی قطعه‌ها) برداشته شود، دیگر ماهیت خود را از دست می‌دهد و چیزی را به نمایش نمی‌گذارد. آیا خانواده اینگونه است که اگر اعضایش به طور موقت از کنار هم جدا شوند، دیگر خانواده‌ای وجود ندارد؟ البته که وجود دارد! اتفاقاً سؤال همین‌جاست که چرا یک خانواده حتی در زمانی که اعضایش کنار هم نیستند، خانواده نامیده می‌شود؟

پاسخ را باید در بررسی اقسام پیوند ملاحظه کرد. گاهی پیوند، صرفاً فیزیکی است که در این صورت با برداشتن اعضا، دیگر چیزی از آن باقی نمی‌ماند؛ اما گاهی پیوند روانی و معنوی است که حتی با کنار رفتن اعضا نیز آن پیوند برقرار است و حتی با دوری، جاذبه هم‌چنان حفظ می‌شود. در اصطلاح روان‌شناسی گفته می‌شود فضا یا میدان زندگی؛ یا انرژی میدانی. اکنون باید دید این انرژی مغناطیسی یا انرژی از راه دور، از کجا به دست می‌آید که اعضای خانواده را حتی از دور، کنار هم نگه می‌دارد. پیوند، اگر از نوع دوم، یعنی روانی-معنوی باشد، دیگر ربطی به نزدیکی فیزیکی و بُعد مسافت ندارد. چه بسا پیوندهایی که از راه دور قوی‌تر از پیوند نزدیک و اتصال فیزیکی هستند. امام زین‌العابدین علیه السلام در کلامی

<p>خانوادگی بازی کنیم</p> <p>۴۶</p>  <p>آخر سالی با خودتان چندچندید؟</p>	<p>از ساندویچ خسته شدید؟</p> <p>۴۴</p>  <p>۱۴ نکته از بخشنندگی</p>	<p>درمانگاه تنبلی</p> <p>۴۲</p>  <p>خوشبختی با جهیزیه!</p>	<p>برام بمونی رفیق</p> <p>۴۰</p>  <p>سرکلاس تاریخ در تاریکی سالن سینما</p>
<p>۴۸</p> 	<p>۵۰</p> 	<p>۵۲</p> 	<p>۵۴</p> 
<p>فرم اشتراک</p> <p>آینه خدا گم کرده</p> <p>۵۸</p>	<p>خطر ابتلا به ویروس لاکچری</p> <p>۶۰</p>	<p>با هدفون بخوانید</p> <p>۶۲</p>	





مهم تربیت است. علم تنها فایده ندارد. علم تنها مضراست. این باران که رحمت الهی است وقتی به گل‌ها می‌خورد، بوی عطر بلند می‌شود؛ وقتی [هم] که به جای کثیف می‌خورد، بوی کثافت بلند می‌شود. علم هم همین‌طور است. اگر در یک قلب تربیت شده علم وارد بشود، عطرش عالم را می‌گیرد و اگر در یک قلب تربیت نشده یا فاسد بریزد، عالم را فاسد می‌کند.

\* صحیفه امام، ج ۱۴، ص ۴۰.



اگر می‌خواهیم خودمان را به قلّه‌ها برسانیم، این احتیاج دارد به انسان‌های صبور، عاقل، متدبّین، اهل ابتکار، اهل اقدام، دور از تنبلی و... انسان‌هایی که درد دیگران، درد آن‌ها محسوب بشود. بافت انسان و قالب و تراش یک انسان مطلوب اسلام، چیزی است که با تربیت حاصل می‌شود. همه انسان‌ها هم قابل تربیت هستند. بعضی ممکن است دیرپزیرتر باشند، بعضی زودپزیرتر؛ در بعضی‌ها [ممکن است] تربیت ماندگارتر باشد و در بعضی کم‌دوام‌تر؛ اما همه انسان‌ها در معرض تغییر و تبدیلی هستند که با تربیت حاصل می‌شود.

\* ۱۳۹۳/۲/۱۷.

### سرعت‌گیر

حسن‌مددخانی

واژه «سرعت‌گیر» را همه شنیده‌ایم و خودش را هم دیده‌ایم. خیلی قبل‌تر از این‌ها می‌گفتیمش «دست‌انداز». کارش گرفتن شتاب‌های نامتعارف ماست. شاید عجیب باشد که بگوییم بعضی شتاب‌ها نه تنها سرعت‌گیر نمی‌خواهند، بلکه خودشان سرعت‌گیرند. خودشان دست‌اندازند. اگر در یک تقسیم‌بندی بخواهیم عجله در زندگی روزمره و کارهای روزانه را به مثبت و منفی تقسیم کنیم، می‌توانیم عجله‌های منفی را دست‌اندازهای زندگی بنامیم. عجله‌هایی که سرعت‌گیرند. سرعت انسان برای رسیدن به خواسته‌هایش را تند که نه، اتفاقاً کند می‌کنند. نگرانی‌ها و تلاش‌های نامتعارف برای رسیدن به رزق و روزی یکی از آن‌هاست. ما آدم‌ها چون که در ظرف «فردا» قرار نگرفته‌ایم، با رزقش نیز احساس دوری می‌کنیم؛ بنابراین هر چه بیشتر تلاش می‌کنیم تا خودمان را به آن برسانیم. طبق قاعده، قرار نیست ما خودمان را به روزی برسانیم بلکه ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، او خودش را به ما خواهد رساند. می‌توان گفت: «امروز همان فردایی است که دیروز غصه آمدنش، غصه رزقش و غصه اتفاقات نابهنگامش را می‌خوردیم». اگر امروز از غصه دیروز خبری نیست، به این خاطر است که در ظرفش غرق شده‌ایم و اگر غصه فردا را می‌خوریم، به این خاطر است که نگاهمان را به بیرون از ظرف انداخته‌ایم، نه خود ظرف. همیشه این‌طور نیست که اگر عجله کردیم، همه چیز طبق میل و اراده ما سرعت بگیرد. سرعت زیاد و نامتعارف، انسان را از «ایستگاه رزق» دورتر و دورتر می‌کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سفارشی به امام علی علیه السلام فرمودند: ای علی! در غم روزی فردا نباش که روزی هر فردایی می‌رسد.\*

\* تحف العقول، ص ۲۵.





## تغییرات کوچک

زهرا اکبری

مسیر اشتباه؟! با این تفکر، لحظه‌ای غیر مفید که در آن نشود کاری انجام داد یا قدم مثبتی برداشت، وجود ندارد. اینکه برای هر ساعتی از روز هم دعا داریم، نشان می‌دهد چقدر باید روی لحظه لحظه عمر، حساس بود و در هر لحظه، گامی برداشت؛ هر چند کوچک و حتی به اندازه چهار خط دعا. برای آغاز هر کاری، همیشه یک صفحه کاغذ اختصاص دهید برای «هزینه انجام ندادن» آن کار؛ مثلاً اگر قرار باشد تنها روزی یک لغت زبان بیاموزید، شاید فاصله زیادی بین خودتان و هدف ببینید و بپندارید این یک قدم فایده‌ای ندارد؛ اما اگر روی یک کاغذ هزینه انجام ندادن آن قدم کوچک را نوشتید، به این صورت که «اگر از این گام کوچک منصرف شوید، زندگی‌تان در شش ماه، دوازده ماه و سه سال آینده چه شکلی خواهد بود؟»، در حقیقت تمام هزینه‌های احساسی، فیزیکی و حتی اقتصادی و... را می‌کاوید و همیشه به یک پاسخ می‌رسید: «تغییرات خیلی کوچک، بهتر از تغییر ندادن هیچ چیز است». با همین روش، می‌توانید کارهای بزرگی را با برداشتن گام‌های خیلی کوچک انجام بدهید.

\* نهج البلاغه، نامه ۳۱.

بخش «ادعیه ساعات روز» توی مفاتیح را نگاه کرده‌اید؟ از دعای ساعت اول تا دوازدهم. بزرگی می‌گفتند: اینکه برای هر ساعت هم دعا داریم، به معنی این نیست که کار و زندگی‌تان را کنار بگذارید و پیوسته دعا بخوانید؛ بلکه معنی‌اش این است که اگر هر ساعت بیکار بودید و نمی‌دانستید چه کنید، چند خط دعا بخوانید که به همان ساعت مربوط است. دعاها، کوتاه‌اند. نخستین چیزی که با دیدن دعاها می‌کوتاه به ذهنم رسید، این فرمایش امام علی علیه السلام بود که: «چه بسیار تلاش‌کننده‌ای که به زیان خود می‌کوشد». \* بخواهیم این فرمایش را خوب معنا کنیم، یعنی اینکه انسان، تنها با تلاش و تحرک به جایی نمی‌رسد؛ یعنی خیال نکنیم حتماً باید کار زیاد انجام دهیم تا اسمش کار مفید باشد. کار و فعالیت باید برکت داشته باشد، باید جهت درست داشته باشد و هیچ قدمی در نظام هدفمند آفرینش گم نمی‌شود؛ چون مقدمه‌ای برای رشد است. خودتان قضاوت کنید. یک گام در مسیر درست بهتر است و ما را به مقصد نزدیک‌تر می‌کند یا هزاران گام در

## زندگی پینگ‌پنگی

محسن سیمانی

خوب زندگی کنیم؛ پینگ‌پنگ بازی نمی‌کنیم که یک محبت در مقابل یک محبت، دو محبت در مقابل دو محبت، سه محبت در مقابل سه محبت و... آدم‌هایی که به دنبال محبت حسابگرانه یا پینگ‌پنگی هستند، تمام دغدغه‌شان معطوف به این است که مبادا من بیشتر به طرف مقابل محبت کرده باشم، مبادا من بیشتر به او مهمانی داده باشم و مبادا کادوی من به او بیشتر از کادوی او به من بوده باشد؛ در حالی که خوب زندگی کردن، یعنی محبت بدون شماره. اینکه نگوییم من شش بار مهمانی دادم او پنج بار، پس حالا نوبت اوست. یا اینکه بعد از جشن عروسی کاغذ بر نداریم شروع کنیم به نوشتن مقدار کادویی که هر کس داده؛ که مثلاً در تعاملات بعدی حواسمان جمع باشد و بعدتر هم عین خودشان کادو بدهیم. خوش به معرفت آن‌هایی که صادقانه و بی‌شماره محبت می‌کنند و در مهربانی، چرتکه نمی‌اندازند.

حتی مفاهیم مثبت، ویژگی‌های خوب و خصلت‌های پسندیده هم این قابلیت را دارند که به مفهومی منفی، ویژگی‌ای بد و خصلتی ناپسند تبدیل شوند. کافی است که ما به استثنائات آن‌ها بی‌توجه بشویم و در همه حال، بدون تأمل، در پی تحقیقشان باشیم. حسابگری و اهل حساب و کتاب بودن یکی از این موارد است. ما همواره از انسان‌های حسابگر و اهل حساب و کتاب به عنوان افرادی پخته و موفق یاد می‌کنیم؛ اما می‌شود گفت حسابگر بودن همیشه خوب است و در هر حالتی نیکوست؟ قطعاً نه. یکی از مهم‌ترین استثنائاتی که بر حسابگری زده می‌شود، محبت کردن است. پیش آمده قبل از محبت حساب و کتاب کنید؟ حساب و کتاب در محبت، دنیای ما آدم‌ها را به بازی پینگ‌پنگ شبیه می‌کند. ما آمده‌ایم





## او را نشناختیم

فاطمه دولتی



فرعیات است. بعد هم شاید من سال دیگر نباشم که به مراسم اعتکاف برسم.

شش ماه رفت و آمد. شش ماه بست نشست توی سپاه تا بتواند برگه اعزامش را دریافت کند. سپاهی نبود؛ اما دلی بی‌قرار پرواز داشت. پدر و مادر حرف از ازدواج می‌زدند. از رفتن به آلمان و ادامه تحصیل. همه برای او بهترین زندگی را می‌خواستند؛ اما او سر باز می‌زد و می‌گفت: «فعلاً برنامه و مسیر من چیز دیگری است». مسیر بابک رو به آسمان بود.

برگه اعزامش را که گرفت، گریه‌های مادر آغاز شد. مگر می‌توانست دوری بابک را تحمل کند. می‌خواست با اشک و ناله، هر جور شده بابک را از رفتن منصرف کند؛ اما پسرش دیگر دلی برای ماندن نداشت. بابک می‌گفت: «من حضرت زینب علیها السلام را در خواب دیدم. دیگر نمی‌توانم اینجا بمانم. باید بروم سوریه. این قضیه رفتن هم مال امروز و دیروز نیست. من چند ماه است که تصمیمم را گرفته‌ام. من بروم سوریه که بی‌مادر نمی‌مانم. می‌روم پیش مادر اصلی مان حضرت زینب علیها السلام».

از اعزامش فقط بیست و شش روز می‌گذشت که در آخرین روزهای آبان ۱۳۹۶ خبر رسید: **بابک نوری هریس** به شهادت رسید. از آن به بعد بود که عکس‌هایش، توجه همه را به خود جلب کرد. یک جوان دهه هفتادی درحالی‌که همه چیز برای ماندن و زندگی کردن داشت و می‌توانست بهترین‌ها را داشته باشد، دل از دنیا برید. او مسیر سعادت را خیلی زود پشت سر گذاشت. حالا عکس‌هایش در فضای مجازی دست به دست می‌شوند تا همه بدانیم وسعت قلب آدم‌ها را نمی‌توان از روی ظاهر، تیپ و دهه تولدشان فهمید.

همه چیز از عکس‌هایش آغاز شد. خوش‌قدوبالا و شیک‌پوش. دانشجوی ارشد حقوق دانشگاه تهران بود. وضع مالی مناسبی داشت و خانواده اصرار داشتند برای ادامه تحصیل، راهی آلمان شود. این ویژگی‌ها، او را منحصربه‌فرد می‌کرد. شاید به سبب چهره‌اش بود یا تیپ‌های جوان‌پسند و ژست‌های خاصش که در آغاز، همه فکر کردند او یک مدل یا هنرپیشه و یا شاید خواننده است؛ اما بابک شهید بود، یک شهید مدافع حرم.

بابک متولد ۱۳۷۲ بود. یک جوان کاملاً امروزی با رفتارهای مخصوص به خودش. او در همه جا حضور داشت. فعال و پرنرزی. از هلال احمر بگیر تا بسیج. تفریح می‌کرد. با دوستان ورزشکار و دانشگاهی و هیئت‌اش بیرون می‌رفت. خوش می‌گذراند؛ اما هدفش را فراموش نمی‌کرد. او می‌خواست به خدا برسد و برای این خدایی شدن، به هر کاری دست زد. از شرکت در کارهای خیر بهزیستی تا کارهای ساخت بنای یادبود شهدای گمنام در پارک ملت رشت. کارهایی که هیچ کس از آن باخبر نبود. پدرش می‌گوید: «ما او را نشناختیم».

زمان انتخابات شورای شهر، برادر بابک جزء نامزدها بود و تمام مسائل مالی را به بابک سپرده بود؛ اما در بحبوحه کارها، بابک رفت. سه روز همه از او بی‌خبر بودند. بابک سه روزی را که همه در تب‌وتاب دنیا بودند، برای آخرتش خالی کرده بود؛ برای اعتکاف. پدرش می‌گوید: «به او گفتم بابک جان! چرا در این موقعیت اعتکاف رفتی؟ می‌ماندی سال دیگر می‌رفتی. الان کارهای مهمی داشتیم. گفت: اصل برای من، همین اعتکاف است. انتخابات ...»



# سال‌های بی‌صدا گریه کردنم

○ نوشته عفت نیستانی

کتاب «سال‌های بی‌صدا گریه کردنم» روایتی از خاطرات مریم میرفخرایی، بانوی ایثارگر و مددکار و مددیار زمان جنگ است که توسط انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده است. این کتاب در چند بخش جداگانه شامل خاطرات کودکی، دوران جنگ، دفاع مقدس و بعد از جنگ به زندگی این بانوی ایثارگر پرداخته است. در بخش‌هایی از کتاب می‌خوانیم:

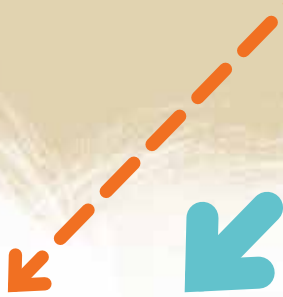
## تو چه آدمی هستی!

برادرم، اکبر، یک هفته بود که در بیمارستان شیراز بستری بود ولی ما به شیراز نرفتیم. مادر و پدرم نرفتند. اول که اطلاع نداشتیم، بعد از این‌که فهمیدیم برادرم در شیراز بستری است، یکی از همسایه‌ها آمده بود و با مادرم در مورد مجروحیت برادرم صحبت کرده بود. دست آخر گفته بودند: چه دلی داره این زهرا خانم! تو چطور بچه دوم دبیرستان رو فرستادی بره جبهه، بعد هم زخمی بشه؟ تو چه آدمی هستی اینقدر بی‌خیال که نرفتی ببینیش حالش چطوره؟ اصلاً طاقت داری؟ تو چه آدمی هستی؟ تو احساس نداری! مادرم گفته بود: «مگر بچه من خونش رنگین‌تر از خون بقیه بچه‌هاست. چه فرقی می‌کنه؟ هزاران هزار شهید رفتند جبهه، یا آن‌ها که در خیابان اومدند شعار دادن علیه شاه و کشته شدند. آن‌ها مادر نداشتند؟ چه اشکالی داره، بچه من هم مثل آن‌ها». مادرم همیشه از انقلاب این‌طور حمایت می‌کرد کوبنده و محکم.

## خجالت‌زده همسایه‌ها

خانه‌های زیادی از شهدا بودند که ما را می‌شناختند و با ما در ارتباط بودند. واقعاً من شرمنده می‌شدم. یک جنگی در درون خودم بود که همیشه می‌گفتم خدا کند شوهر من شهید بشود، من از خجالت این‌ها در بیایم. یعنی انقدر به من سخت می‌گذشت، این‌طور دعا می‌کردم. می‌گفتم شوهر من هم شهید بشود، حداقل من دیگر پیش این‌ها سرفرازم. این‌طوری نمی‌دانم چه بگویم، چه جوابی بدهم به این‌ها. خیلی برایم سخت بود. می‌آمدند، می‌پرسیدند یا به خانه‌هایشان که می‌رفتیم، سؤال می‌کردند از آقای صفری چه خبر؟ از بقیه چه خبر؟ دیگر این روزها، روزهایی بود که به هر شکلی بود ما گذرانیدیم، بی‌صدا در دلم گریه می‌کردم.





# تو درست نمی‌شی!

احساس شرم در فرزندان چه تفاوتی با احساس گناه دارد؟

○ دکتر مبین صالحی

## دو کودک، دو تجربه

پنج‌ساله که بودم تخم‌مرغ‌ها را می‌شکستم و روی زمین می‌ریختم. مادرم ماهی‌تابه‌ای به من داد و گفت «ببین! تخم‌مرغ را می‌شکنند و برای پختن در ماهی‌تابه می‌ریزند. حالا بشکن و در این بریز». دیگر هیچ‌وقت این کار را تکرار نکردم. ولی اگر مادرم با من تندی کرده بود، احتمالاً دفعه بعد تخم‌مرغ‌ها را پشت یخچال می‌شکستم تا نبیند!

وقتی پسرم پنج‌ساله بود، روزانه یک ساعت اجازه داشت در کوچه بازی کند. یکی از روزها وقتی برای سرکشی بیرون رفتم او را ندیدم. وقتی برگشت، قانونی وضع کردم: «توی این یک ساعت باید جایی بازی کنی که وقتی سرم روز در خونه بیرون می‌کنم، بتونم شما رو ببینم. متوجه شدی؟» پسرم جواب داد: «بله». برای اطمینان بیشتر او را دم در خانه آوردم و پرسیدم: «به نظرت تا کجا بری تو رو می‌بینم؟» و او مرزها را به درستی برایم توضیح داد. باز برای اطمینان بیشتر چند سؤال و جواب دیگر بین ما ردوبدل شد. از قضا چند روز بعد وقتی سرم را از خانه بیرون کردم، پسرم را ندیدم. پس از جست‌وجویی کوتاه او را در خانه دوستش پیدا کردم. با دیدن من جا خورد. بلافاصله پرسیدم: «قانون مون چی بود؟» پسرم شروع کرد به توجیه کردن کار خود؛ اما من از او خواستم فقط قانون را بگوید. بعد از این‌که به قانون وضع شده اشاره کرد، به طرف خانه راه افتادم و او هم به دنبال من آمد. از آن زمان به یاد ندارم که مرتکب این کار شده باشد. به نظر شما با احم کردن، فریاد کشیدن، کشان‌کشان بردن به خانه و محروم کردن از بازی در کوچه چه اتفاقی می‌افتاد؟

## بیشتر بدانیم

خوب است دربارهٔ دو هیجان شایع در کودکان یعنی احساس گناه و احساس شرم، بیشتر بدانید:

- احساس گناه متمرکز بر رفتار است. کودکی که با خود می‌گوید: «من کار بدی انجام دادم»، احساس گناه می‌کند، نه شرم؛ زیرا احساس شرم متمرکز بر خود فرد است. خودگویی کودکی که احساس شرم دارد، شبیه به این عبارت است: «من دختر بدی هستم».
- کودکی که احساس گناه می‌کند، خطای خود را ناپایدار و جزئی می‌داند. به این معنا که اعتقاد دارد همین یک‌بار مرتکب خطا شده است (جزئی) و سعی دارد دفعهٔ بعد کار بدش را تکرار نکند (ناپایدار)، اما در احساس شرم، کودک معتقد است، خطایش پایدار خواهد بود؛ یعنی باز هم تکرار می‌کند. هم‌چنین آن را کلی می‌داند، یعنی خود را در همهٔ کارها خطاکار می‌داند. برای مثال کودکی را در نظر بگیرید





که بی اجازه شیرینی برداشته و بعد تنبیه شده است. اگر کودک با خود بگوید: «من پسر بدی هستم»، مشخص است که در او احساس شرم ایجاد شده است؛ زیرا بد بودن، یک ویژگی شخصیتی پایدار است و وقتی شخصیت بد باشد، فرد در همه کارها بد است.

● اگر کودک حتی پس از این که رفتار نامطلوب را به صورت پنهانی انجام دهد احساس بدی داشته باشد، می‌گوییم احساس گناه دارد؛ زیرا احساس گناه درونی است، اما اگر کودک فقط وقتی کار نامطلوب را در معرض عموم انجام دهد احساس بد داشته باشد، می‌گوییم احساس شرم دارد. این کودکان از انجام کار بد به صورت پنهانی ابا ندارند.

وقتی والدین کودک خطا کار را با عباراتی مانند «خیلی بچه بدی هستی»، «دوستت ندارم»، «تو درست نمی‌شی» یا «بی ادب» خطاب قرار می‌دهند، ناخواسته او را دچار احساس شرم می‌کنند، اما عباراتی مانند «رفتارت خوب نبود»، «از بی نظمی بدم می‌آید» یا «دفعه بعد تکرار نشه» ایجاد احساس گناه می‌کند. ریشه شکل‌گیری احساس شرم و احساس گناه تا حد زیادی والدین هستند. والدینی که مرتباً تنبیه می‌کنند، بیش از حد سرزنش می‌کنند، لغزش کودک را نمی‌پذیرند، او را تحقیر می‌کنند، دشنام می‌دهند و به شخصیت کودک توهین می‌کنند، زمینه احساس شرم را فراهم می‌کنند.

### همیشه شرم‌مند

پژوهش‌های مختلف نشان‌دهنده نتایج ناخوشایند احساس شرم در کودکان هستند: آن‌ها به جای پذیرش خطای خود، از آن دفاع می‌کنند. این کودکان دوری‌گزین بوده و در روابط میان‌فردی سرد هستند. آن‌ها به سبب دردناک بودن و غیرقابل تحمل بودن احساس شرم سعی می‌کنند کمتر در دید باشند؛ زیرا معتقدند بچه‌های بدی هستند و هر لحظه ممکن است مرتکب خطا شوند. از این رو به سبب نگرانی از سرزنش شدن، دست به کاری نمی‌زنند، داوطلب نمی‌شوند و توانایی‌های خود را انکار می‌کنند. مشکل دیگر در خود فرورفتن و ضعف همدلی است. کودک شرم‌مند شده، تمرکز عمده‌ت‌بر ویژگی‌های منفی خودش است، همواره خود را فردی مقصر و سزاوار سرزنش می‌داند و دغدغه‌اش درست رفتار کردن برای تنبیه نشدن است. او غرق در دنیای غمبار درونی خود است. کودک شرمگین نمی‌تواند افکار و احساسات کودکان دیگر را درک کند و با آن‌ها همدلی داشته باشد. در نهایت، این کودکان خود را بی‌ارزش می‌دانند و احترامی برای خود قائل نیستند؛ بنابراین انجام رفتارهای ناسازگارانه‌ای مانند پرخاشگری، دروغ‌گویی و دزدی و هم‌چنین وجود اضطراب، افسردگی و وسواس در کودکان شرمگین عجیب نیست.

نتایج احساس گناه، در مقایسه با نتایج احساس شرم، بسیار امیدوارکننده است. کودک به فعالیت سازنده و مبتکرانه می‌پردازد؛ زیرا احساس آرامش و امنیت باعث می‌شود با دید باز و خیال راحت دنیای اطراف را جستجو و دست‌کاری کند و نگران اشتباه کردن و سرزنش شدن نباشد. ویژگی دیگر، داشتن رفتار جبرانی، اعتراف و پوزش است. کودکی که احساس گناه دارد، علاوه بر پذیرش خطای خود، سعی خواهد کرد رفتار اشتباهش را با معذرت‌خواهی و انجام کارهای خوب جبران کند. برای مثال پس از این که مادر به شکلی منطقی از دیر برگشتن کودک به خانه گله می‌کند: «ببین پسر، می‌دانم که بازی با بچه‌های کوچکی چه قدر برایت لذت‌بخش است، اما الان دقیقاً ۴۵ دقیقه از قرارمان گذشته و در این مدت نگران بودم»؛ و به آشپزخانه می‌رود، کودک سعی می‌کند با مرتب کردن اتاقش مادر را خوشحال کند؛ اما واکنش غیرمنطقی مادر، وقتی که با چهره‌ای خشمناک و مشت‌گرفته می‌گوید: «دیگه اجازه نمی‌دم بیرون بری! پسر بی‌چشم و رو»، باعث می‌شود کودک علاوه بر احساس تنفر از مادر، به تلافی کردن و خرابکاری فکر کند.

### نقش احساسات در دین‌داری فرزندان

سرانجام، پژوهش‌ها حاکی از دین‌دارتر بودن کودکانی است که احساس گناه دارند. احساس شرم باعث لجبازی و افزایش عمل منفی می‌شود، اما احساس گناه انگیزه ترک خطا را افزایش می‌دهد. تصور کنید مادر به کودکی که اسباب‌بازی دوستش را بی‌اجازه برداشته است، بگوید: «مگه تو دزدی! خدا بچه‌هایی را که دزدی می‌کنند دوست ندارد. روز قیامت کف دست‌هایت آتش داغ می‌گذارند». این کودک علاوه بر احساس تنفر از خداوند، احتمالاً رفتار خود را انکار می‌کند و در آینده به دزدی مخفیانه روی می‌آورد؛ اما اگر مادر صرفاً ناراحتی خود را بابت این عمل ابراز کند و از کودک بخواهد برای بخشیده شدن، آن اسباب‌بازی را به دوستش برگرداند، کودک این عمل را دوباره تکرار نخواهد کرد. حالاً لطفاً درباره دو مورد واقعی بالا فکر کنید: احساس گناه یا احساس شرم؟ و این روایت را با تمام وجود بخوانید و تأمل کنید:

امام علی علیه السلام فرمود: زیاده‌روی در سرزنش، باعث شعله‌ور شدن آتش لجبازی می‌شود.<sup>۲</sup>

### پی‌نوشت‌ها:

۱. رابطه احساس گناه و شرم با دین‌داری و سلامت روان، پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی.

۲. تحف العقول، ص ۸۴.

”

اگر کودک حتی پس از این که رفتار نامطلوب را به صورت خصوصی انجام دهد احساس بدی داشته باشد، می‌گوییم احساس گناه دارد؛ زیرا احساس گناه درونی است، اما اگر کودک فقط وقتی کار نامطلوب را در معرض عموم انجام دهد احساس بد داشته باشد، می‌گوییم احساس شرم دارد. این کودکان از انجام کار بد به صورت پنهانی ابا ندارند.





# انتظار در حد المپیک

دکتر علی صادقی سرشنت

در شماره‌های قبل، دربارهٔ اصل «امن‌سازی»، «آموزش‌دهی» و «انضباط‌دهی» در فرزندپروری، مطالبی خدمت والدین گرامی تقدیم نمودیم. در این شماره، در ادامهٔ الف‌های فرزندپروری به چهارمین و پنجمین الف فرزندپروری یعنی «انتظارات واقع‌بینانه» و «اهمیت دادن به خود» می‌پردازیم.

## انتظارات واقع‌بینانه

نوع انتظارات افراد از همدیگر بر میزان رضایت آن‌ها از همدیگر تأثیر مستقیم دارد. افرادی که از هم انتظاراتی دارند که از نگاهشان طرف مقابل آن‌ها را برآورده نمی‌سازد، رابطهٔ خود احساس رضایت نمی‌کنند. این مسئله در فرزندپروری هم وجود دارد. انتظارات سخت‌گیرانهٔ والدین از فرزندان می‌تواند موجب تربیت سخت‌گیرانهٔ آن‌ها شود؛ یعنی تربیتی که در آن انتظارات والدین از فرزند خود معقول و منطقی نیست و از همین رو مشکلات ارتباطی والدین با کودک کلید می‌خورد. برای داشتن انتظارات واقع‌بینانه از کودک به نکته‌های زیر توجه کنید:

والدین گرامی! انتظارات خود از فرزندان را واقع‌بینانه کنید. عامل مهم انتظارات غیرواقع‌بینانهٔ والدین از کودک در این نکته است که آن‌ها به اشتباه، کودک خود را با کودکان بزرگ‌تر یا کودکان هم‌سنی که از بهرهٔ هوشی و یا موقعیت بهتری برخوردار هستند، مقایسه می‌کنند. در نتیجه انتظارات خود را از کودک براساس این مقایسهٔ نادرست تنظیم می‌کنند. در صورتی که حتی دو خواهر یا دو برادر هم کاملاً شبیه هم نیستند و مقایسهٔ آن‌ها نیز با هم اشتباه است؛ چراکه نمرات هوشی آن‌ها متفاوت، حالات خلق و خوی آن‌ها گوناگون و مقایسهٔ آن‌ها کاری نادرست است! والدین گرامی! خودتان را درگیر مقایسه‌های نادرست با سایر والدین نکنید. گاهی این مقایسه‌ها که مثلاً فلانی در تربیت فرزندش چه کرده است، بدون در نظر گرفتن امکانات مادی و ویژگی‌های روحی آن والدین، سبب می‌شود انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای از خودتان پیدا کنید که البته سرریز این انتظارات غیرواقع‌بینانه مجدداً بر سر کودکانتان خراب خواهد شد و در نهایت دوباره این فرزندان شما هستند که چوب انتظارات بی‌مورد شما را خواهند خورد.

در تکمیل دو نکتهٔ بالا، لازم است که والدین انتظار خود از فرزندان را با شرایط سن رشدی آن‌ها متناسب سازند.

همچنین با اطلاع پیدا کردن از توان هوشی فرزند خود، متناسب با هوششان از آن‌ها انتظار داشته باشند (که برای این منظور می‌توانند از تست هوش و کسلریا استنفورد بینه استفاده کنند). برای مثال، والدینی که از فرزند پنج سالهٔ خود، انجام چهار کارو بیشتر را به صورت پشت سر هم می‌طلبند، انتظاری بالاتر از توان کودک دارند؛ یا والدین کودک سه ساله‌ای که توقع دارند فرزند آن‌ها در سلمانی پانزده دقیقه بدون هیچ مزاحمتی تکان نخورد، انتظار بالایی در حد یک بچهٔ پنج، شش ساله از کودک خود دارند.

از کمال‌گرایی در مورد کودک پرهیز کنید. توقع نداشته باشید که کودک شما هیچ‌گاه اشتباه نکند. همهٔ کودکان اشتباه می‌کنند و غالباً اشتباهات آن‌ها عمدی نیست. برای مثال، کودکی را در نظر بگیرید که برگهٔ امتحانی خود را در دست گرفته و به خانه برگشته است. مادر از او می‌پرسد «چند شدی؟» می‌گوید «نوزده».

معرفی کتاب جهت  
آشنایی با دوره‌های رشد:  
روان‌شناسی رشد، نوشته  
لورا برک، ترجمهٔ یحیی  
سید محمدی، انتشارات  
ارسباران.



مادر ادامه می‌دهد «چی رو غلط نوشتی؟»؛ این یعنی رگه‌ای از کمال‌گرایی در مادر است. مادر ابتدا باید قبل از آن که درباره غلط کودک خود سخن بگوید، نسبت به نمره نوزده، فرزند خود را تشویق کند و بگوید «آفرین عزیزم! معلومه خیلی چیزها رو بلد بودی که نوزده شدی».

### اهمیت دادن به خود

مادران افسرده و پدران پرکار و سرشلوگی که برای خود اهمیت قائل نیستند، نمی‌توانند فرزندپروری مناسبی داشته باشند. این والدین تصور می‌کنند فقط باید برای فرزندان خود وقت بگذارند و اگر در هفته چند ساعت برای خودشان وقت بگذارند، کار نادرستی انجام داده‌اند. همچنین آن‌ها بعد از تولد فرزندان، خودشان را فراموش کرده‌اند و اگر از آن‌ها خواسته شود که دو هفته یک بار، چند ساعت برای با هم بودن وقت بگذارند، احساس بدی پیدا می‌کنند؛ اما والدین محترم و به ویژه مادران گرمی! اگر شما تمام وقت خود را برای فرزندتان بگذارید، احتمال آن وجود دارد که به تدریج از فرزندان خود طلبکار شوید. در نتیجه، در سنین بالاتر فرزندان، اگر ناملایماتی از سوی آن‌ها ببینید، به ویژه اگر این کوتاهی تکرار شود، به شدت احساس سرخوردگی به شما دست می‌دهد و در وجودتان نسبت به آن‌ها احساس خشم پنهان و پشیمانی شکل می‌گیرد. دقیقاً همین حالت بر فرزندپروری مؤثر شما تأثیر منفی می‌گذارد؛ بنابراین، مادر و پدری که همه چیز زندگی خود را صرف کودک می‌کنند، میزان انتظاراتشان از فرزند خود برای زمانی که رو به پیری می‌روند، زیاد و زیادتر می‌شود و تا فرزندان این انتظار را تأمین نکنند، شروع می‌کنند به غرغر کردن. شاید اینکه در فرهنگ ما برخی از سالمندان به شدت اهل غرزدن هستند، یکی از دلایلش

توقعات زیادی است که در آن‌ها نسبت به فرزندان ایجاد شده است. چون زمان زیادی از عمر خود را صرفاً برای فرزندان خود گذاشته‌اند و به خود و علائقشان هیچ اهمیت نداده‌اند.

از سویی، والدینی که فقط و فقط به فرزند خود اهمیت می‌دهند، روش تربیتی‌ای را برگزیده‌اند که سبب می‌شود کودک آن‌ها تمامیت خواه شود؛ یعنی همه چیز را برای خود بخواهد و منیت «من» او قوی شود. چنین کودکی وقتی بزرگ می‌شود و وارد زندگی مشترک می‌شود، اصلاً نمی‌تواند به این راحتی‌ها با همسر خود کنار بیاید. بررسی‌ها نشان می‌دهد، یکی از علت‌های طلاق این است که دو طرف زندگی هم‌چنان «من» هستند. آن‌ها تا قبل از زندگی مشترک، هرچه خواسته یا نخواستند از سوی والدینشان تأمین شده است. والدین نیز با نگاه نکردن به علایق خود و صرف کردن تمام توجه خود به آن‌ها، از کودکی به صورت ناهشیار به آن‌ها القا کرده‌اند که تو عزیزترین هستی و همه چیز باید فقط برای تو باشد. اینجاست که «من»‌هایی که نمی‌توانند در زندگی مشترک «ما» شوند، در کمتر از پنج سال طلاق می‌گیرند. بنابراین، برای خودتان و نیز برای روابط صمیمی همسرانه با هم‌دیگر وقت بگذارید تا از دو آسیب جدی احترام نگذاشتن به خود و احترام نگذاشتن به رابطه زن و شوهری‌تان در امان بمانید. اجازه ندهید در زندگی نقش ناجیانی را بازی کنید که بعدها تبدیل به قربانی می‌شوند و حس عذاب وجدان، آن‌ها را از فرزندانشان دورتر و دورتر می‌کند.

مواردی که گفته شد، «پنج الف» مهم در فرزندپروری بود؛ یعنی «امن‌سازی، آموزش‌دهی، انضباط‌بخشی، انتظارات واقعی و اهمیت دادن به خود». با این الف‌ها، هم‌چون الف، راست قامت و در راه درست و مستقیم، والدگری کنید. در شماره بعد درباره گام‌های دیگر لازم در فرزندپروری مثبت، سخن خواهیم گفت.

”

یکی از علت‌های طلاق این است که دو طرف زندگی هم‌چنان «من» هستند. آن‌ها تا قبل از زندگی مشترک، هرچه خواسته یا نخواستند از سوی والدینشان تأمین شده است.

# دانشمندان آچار به دست

○ معصومه فراهانی

بین اعضای فامیل، دوستان و آشنایان هر کدام از ما آدم‌هایی هستند که یک باره با یک سنت یا فکر قدیمی مخالفت می‌کنند و برخلاف حرف‌های تند یا نگاه‌های عجیب و غریب افراد دیگر، کاری که خودشان درست می‌دانند را انجام می‌دهند. شاید بتوانم به جرأت بگویم خط‌شکن‌ترین فرد در فامیل ما پسرعمویم بود که برخلاف همه نوه‌های تجربی و ریاضی‌خوان، اعلام کرد که می‌خواهد برود فنی حرفه‌ای و رشته تأسیسات بخواند. بالأخره هم تصمیمش را اجرایی کرد و رفت.

بارها با خودم فکر کردم چرا عمو و زن عمو باید چنین اجازه‌ای به فرزندشان بدهند؟ مگر دوستش ندارند یا مگر آینده‌اش برایشان مهم نیست؟ پسرعمو اگر می‌خواست وارد کارهای فنی بشود خوب می‌رفت ریاضی می‌خواند و مثلاً مهندس مکانیک می‌شد یا برق یا چنین چیزی. معدلش هم که خوب بود. این طور بهتر نبود؟ این فکر نامبارک تا مدت‌ها در سر من می‌چرخید تا یک روز تابستانی که رفته بودیم خانه عمو، پسرعمو را دیدم که با لباس مخصوص کار به خانه برگشت. به گرمی به همه سلام کرد، ناهارش را خورد و دوباره با عجله





خداحافظی کرد تا سر کاری که دوست داشت برگردد. در چشم‌هایش شوق برگشت به محل کارش بود. با زن عمو که صحبت کردم، می‌گفت: «شاگرد روزمزد است و هر روز صبح با اشتیاق بلند می‌شود، لباس کارش را می‌پوشد و بدون این‌که به کسی کاری داشته باشد، می‌رود سر کار. در صورتی‌که سال‌های پیش از این، تابستان‌ها به زحمت می‌شد از رختخواب جدایش کرد.»

یادم افتاد تابستانی که در سن پسرعمویم بودم، به زحمت از خواب بیدار می‌شدم و خودم را می‌نشاندم پای خرواری از کتاب‌های تست که قرار بود سال بعد هم همراه من باشند. این اوضاع نه تنها برای من کسالت‌بار بود، بلکه برای اکثر هم‌رشته‌ای‌هایم نیز وضعیت پراشک و آهی بود. باید چیزهایی می‌خواندیم و حفظ می‌کردیم و تست‌هایش را با تسلط بالا می‌زدیم که شاید کاربردش را یک‌بار هم در عمرمان نمی‌دیدیم. اصلاً معلوم نبود کدامش قرار است به دردمان بخورد و کدامش نه.

اما اوضاع بچه‌های فنی حرفه‌ای و هنرستان فرق داشت. آن‌ها از همان ابتدا می‌دانستند قرار است در چه حوزه‌ای مشغول به کار شوند و حوزه تخصصی‌شان را انتخاب می‌کردند، این‌که بروند سمت مکانیک، معماری، حسابداری، صنایع دستی یا کشاورزی و باغبانی. این در حالی بود که بچه‌های رشته علوم تجربی ممکن بود پزشکی یا زمین‌شناس شوند یا شیمی بخوانند. دانش‌آموزان ریاضی می‌توانند مهندس نفت‌های در دل زمین شوند یا مهندس هوافضا. ممکن است در سال‌های دبیرستان علاقه‌شان به رشته خاصی بیشتر باشد؛ اما در نهایت این رتبه‌های کنکور است که برای بچه‌های رشته‌های نظری تعیین تکلیف می‌کند. در رشته‌های فنی حرفه‌ای کارآموزان از همان ابتدا هر چه می‌خوانند مواردی است که در رشته انتخابی‌شان به کارشان می‌آید و آن را بلافاصله به کار می‌گیرند؛ یعنی کار عملی جزء تفکیک‌ناپذیری از درس خواندن آن‌هاست. یاد می‌گیرند، تمرین می‌کنند و به اجرا درمی‌آورند. این فرآیند در محدوده زمانی کوتاهی رقم می‌خورد. این در حالی است که در رشته‌های نظری دانش‌آموزان با حجم بسیار زیادی از اطلاعات مكتوب روبه‌رو هستند و فقط باید بخوانند و از برکنند، بدون آن‌که آنچه می‌خوانند را لمس کنند یا اصلاً بفهمند کاربردش کجاست؟ آیا در سال‌های سال بعد، روزی می‌رسد که از آن‌ها استفاده کنند؟ خدا می‌داند.

یکی از تفاوت‌های دیگری که رشته‌های نظری و فنی را از هم جدا می‌کند این است که نظری‌ها در هجده‌سالگی حتی اگر با بهترین رتبه‌هایشان وارد دانشگاه شوند صفرکیلومتر حساب می‌شوند و دانش و مهارت زیادی درباره رشته‌شان ندارند؛ یعنی تازه ایستاده‌اند پشت خط شروع. اما فنی‌ها در سن هجده‌سالگی حداقل مزیتشان نسبت به هم سن و سالانشان این است که درباره رشته‌شان دانش و مهارت دارند. حداقل یک‌بار هر کدام از درس‌هایشان را به صورت عملی به اجرا درآورده‌اند و اگر درباره رشته‌شان بررسی‌ها و واک‌نگاهت نمی‌کنند، ابزار و فضای کارشان را می‌شناسند. تازه اگر زنگ باشند اوضاع‌شان خیلی بهتر هم هست. حتماً خودشان را یک جایی مشغول به کار می‌کنند و هر روز بر تجربه و مهارتشان اضافه می‌شود. این‌طور نیستند که مدرک لیسانسشان محض تزئین دیوار اتاق باشد و شب و روز خاک بخورد.

این‌ها همه یعنی چند هیچ‌چیز نبودن فنی‌ها از بچه‌های رشته‌های نظری.

از دیگر خوبی‌های غیرقابل چشم‌پوشی مدارس فنی حرفه‌ای این است که کارآموزانش از همان ابتدا با مفهوم کار و کارآفرینی انس می‌گیرند. بچه‌ها برای کار کردن و کارآفرین بودن آماده می‌شوند، آدم‌های اطرافشان شخصیت کارآفرینی دارند، در فضای عملیاتی نفس می‌کشند و بزرگ می‌شوند. احتمال این‌که برای خودشان یک کسب‌وکار تازه راه بیندازند، آینده خودشان را تضمین کنند و حتی یکی از گره‌های کور کشور را با مهارت‌ها و تولیداتشان باز کنند خیلی زیاد است.

حالا بت رشته‌های تجربی و ریاضی و انسانی خواندن بین ما شکسته است. دیگر کسی فکر نمی‌کند رشته‌های هنر و فنی فقط برای دانش‌آموزان با معدل پایین است و آن‌هایی که این رشته را انتخاب می‌کنند کم استعدادند.

حالا من به‌شخصه فکرمی‌کنم که رشته‌های فنی حرفه‌ای یکی از بهترین راه‌ها برای شکوفا شدن استعدادهای خاص فرزندانمان، ایجاد حال خوب برآمده از احساس مفید بودن و تضمین یک آینده شغلی هموار، پرجاذبه و دوست‌داشتنی برای آن‌ها است.

حالا فکرمی‌کنم شاید اگر به عقب برمی‌گشتم، راه‌های بهتری هم برای رسیدن به امروز داشتم.



در رشته‌های فنی حرفه‌ای کارآموزان از همان ابتدا هر چه می‌خوانند مواردی است که در رشته انتخابی‌شان به کارشان می‌آید و آن را بلافاصله به کار می‌گیرند؛ یعنی کار عملی جزء تفکیک‌ناپذیری از درس خواندن آن‌هاست.



## خانه دوستدار محیط زیست

چگونه بذر دوستی با محیط زیست را در وجود فرزندان بکاریم؟

زهرا نصیری



**فرزندان دبستانی و تقویت باور حفاظت از محیط زیست**  
 کودکان آسیب پذیرترین گروه در برابر ناهنجاری های زیست محیطی هستند و در عین حال بهترین و موثرترین گروه در جامعه برای آموزش صیانت از محیط زیست نیز به شمار می روند. پژوهشگران معتقدند بهترین زمان نهادینه کردن عادت های مثبت و آموزش، دوران کودکی است. حفاظت از محیط زیست نیز مانند بسیاری از مقوله ها، فرهنگ و ارزشی است که فرد باید از دوره کودکی آن را بیاموزد تا برای او تبدیل به یک باور ذهنی شود و بداند که در برابر زیستگاه خود مسئول است و باید از آن صیانت کند. با توجه به اهمیت آموزش در دوره کودکی، علاوه بر نقش مهم مدارس در امر محیط زیست، والدین نیز برای تقویت باور حفاظت از محیط زیست در دوران دبستان نقش قابل توجهی دارند که نباید از آن غافل شوند. یکی از آیت های مهمی که لازم است در آموزش مهارت های زندگی توسط والدین به فرزندان - به ویژه برای مقطع ابتدایی - گنجانده شود، حفاظت از محیط زیست و دوستی با آن است. در ادامه به برخی از آیت های عملی توصیه شده برای آموزش سبک زندگی دوستدار محیط زیست در مدارس اشاره شده است:

امروزه مفهوم آموزش گسترش یافته و دامنه وسیع آن، موارد بسیاری را در بر می گیرد. شاخص های توسعه می توانند مهم ترین محورهای آموزشی را تشکیل دهند که از جمله آنها «محیط زیست» است. مخاطرات زیست محیطی، اغلب کشورهای جهان از جمله ایران را تهدید می کند. برای مقابله با مسائل موجود، علاوه بر تدابیری که بتواند مشکل را در مقطع کنونی حل کند، به برنامه و آموزش های اصولی برای نسل آینده نیاز داریم که پایه آن باید از هم اکنون گذاشته شود. البته شاید برای شروع آموزش در این زمینه دیر هم شده باشد، اما قطعاً امروز شروع کردن بهتر از هرگز شروع نکردن است. اهمیت محیط زیست تا آن جاست که در سال های اخیر، آموزش صیانت از محیط زیست به یک اولویت در حال رشد در سطح محلی، ملی و بین المللی تبدیل شده است و برخی آن را خمیرمایه توسعه می دانند و بر ارتقای فرهنگ رفتار با محیط زیست تأکید می کنند. رسیدن به این مطلوب، مگر با احساس مسئولیت تمامی مردم و مسئولان میسر نخواهد بود.

حفاظت از محیط زیست نیز مانند بسیاری از مقوله ها، فرهنگ و ارزشی است که فرد باید از دوره کودکی آن را بیاموزد تا برای او تبدیل به یک باور ذهنی شود.



### ■ نقاشی و محیط زیست

نقاشی کردن یکی از نخستین مهارت‌ها و علایق کودکان است. اغلب کودکان به محض آن‌که بتوانند قلم به دست بگیرند، نقاشی می‌کشند؛ بنابراین نخستین آموزش‌ها باید از همین نقطه آغاز شود. به کودک توضیح بدهیم مدادی که با آن نقاشی می‌کند، چطور ساخته شده است. سپس به او یاد بدهیم که با استفاده بهینه از مدادرنگی‌ها و تراشیدن بی‌رویه آنها، می‌تواند به حفاظت از جنگل‌ها و درختان کمک کند. در این روش می‌توان از کودک خواست ایده خود برای حفاظت از محیط زیست را روی کاغذ نقاشی کند.

### ■ استفاده بهینه از کاغذ

در گام بعدی تمرکز بر روی برگه‌های نقاشی است. والدین می‌توانند شیوه درست شدن کاغذ را برای فرزند دانش آموز خود توضیح بدهند و سپس به او بگویند که با استفاده مناسب از کاغذها، می‌تواند مانع از قطع درختان برای تولید کاغذ بیشتر شود. اولیای دانش آموزان نیز می‌توانند علاوه بر دفتر نقاشی که برای فرزندشان می‌خرند، برگه‌های باطله‌ای را که یک روی آن‌ها سفید و قابل استفاده است، دور نریزند و روی میز کودک، کنار مدادرنگی‌های او قرار دهند تا برای نقاشی از این برگه‌ها استفاده کند.

### ■ با دورریختنی‌ها کاردستی بسازیم

ابتدا برای فرزند خود توضیح بدهیم که پارچه، چوب، کاغذ و... چطور تهیه می‌شوند. سپس با استفاده از پارچه‌های اضافی، به او طرز ساخت وسایل مختلفی مثل عروسک، جامدادی و... را آموزش دهیم. هرچه قدر با استفاده از مواد به ظاهر دورریختنی مثل کاغذ، پارچه، چوب، پلاستیک و... وسایل جدید بسازیم، به همان نسبت ارزش مواد را به دانش آموزان آموخته‌ایم. از طرفی به او می‌آموزیم که به جای آشغال‌سازی، می‌توان از موادی که به ظاهر دورریختنی به نظر می‌رسند، وسایل قابل استفاده ساخت.

### ■ بازی با طبیعت

برای آن‌که فرزندان را با طبیعت و موجودات مختلف یا نعمت‌های طبیعی مثل باران آشنا کنیم، می‌توانیم بازی‌ها و آزمایش‌های ساده‌ای را همراه با او انجام دهیم. مثلاً از او بخواهیم هنگام بارش باران ظرف‌های خالی مواد شوینده، بطری‌های خالی شیر و... را جلوی پنجره یا در حیاط بگذارد تا آب باران داخلشان جمع شود. سپس بخواهیم با آب باران جمع شده در این ظرف‌ها، گلدان‌های منزل را آبیاری کند. این آزمایش به صورت ساده و عملی جمع شدن آب باران در دریاها و اقیانوس‌ها را به کودک نشان می‌دهد. علاوه بر این، او را با فواید نزولات آسمانی آشنا می‌کند.



**■ دانه بکاریم**

برای این‌که فرزندمان مفهوم حفاظت از خاک و آب را به درستی دریابد، بهتر است همراه او باغبانی کنیم. با کاشتن تخم سبزی‌ها یا دانه‌هایی مثل آفتابگردان در گلدان، او را با مراحل رشد گیاه، نیاز گیاه به خاک خوب، آب سالم، نور خورشید و... آشنا کنیم. بازدید از گلخانه‌ها و پارک‌ها ارتباط او را با محیط زیست بیشتر می‌کند.

**■ مطالعه**

با تشویق فرزندمان به خرید یا امانت گرفتن کتاب دربارهٔ طبیعت، حیات وحش، حفاظت از محیط زیست، زباله‌ها و راه‌های بازیافت و دفع زباله و... او را به طور غیرمستقیم به سوی آشنایی با مفاهیم علمی و شیوه‌های حفاظت از محیط زیست سوق می‌دهیم. بهتر است کتابخانهٔ داخل خانهٔ شما به کتاب‌های حوزهٔ محیط زیست مجهز باشد. در این راستا می‌توان فرزندتان را تشویق کرد که کتاب‌های مربوط به محیط زیست را برای دوستانشان معرفی کنند. این کار را می‌توانند در برنامهٔ صبحگاهی مدارس یا در محیط کلاس اجرا کنند و مسائل مربوط به حفاظت از محیط زیست را به همسالانشان منتقل کنند.

**■ با آشغال‌ها بازی کنیم**

جداکردن کاغذ و نیز زباله‌های خشک و ترو جمع‌آوری و دفع زباله‌ها نکتهٔ دیگری است که باید به خوبی به کودک آموخته شود. برای این کار چند کیسه زباله در محل مناسبی از خانه قرار می‌دهیم. روی هر کیسه با برچسب، نوع زباله‌ای را که باید درون آن بریزیم، مشخص می‌کنیم. پس از بررسی تفکیک زبالهٔ او در پایان روز، با توجه به درست و غلط بودن تفکیک به او از «یک تا ده» امتیاز می‌دهیم. جمع امتیازهای او در هفته اگر به حد نصابی که مشخص کرده‌ایم برسد، مثلاً ۴۹ امتیاز (متوسط امتیاز ۷ در هر روز)، می‌توانید او را از یک جایزهٔ خوب بهره‌مند کنید. با این روش، هم فرزندمان را با مسئلهٔ جمع‌آوری، تفکیک و دفع صحیح زباله آشنا کرده‌ایم و هم به راحتی از یک مسئلهٔ مهم همچون «تفکیک زباله»، یک بازی جذاب نیز تدارک دیده‌ایم.

**■ تعمیرات اولویت دارد**

پرهیز از اسراف در هر زمینه‌ای ارزش محسوب می‌شود و یکی از مهارت‌های زندگی است که لزوم آموزش آن به فرزندان در خانه کاملاً احساس می‌شود. یکی از راه‌های پرهیز از اسراف، تعمیرات به جای خرید مجدد است. باید این موضوع را به عنوان یکی از ارزش‌های زندگی به فرزندان آموزش بدهیم تا با ترجیح تعمیرات به خرید مجدد، از تولید زباله جلوگیری شود؛ چراکه یکی از راه‌های حفظ محیط زیست برای نسل آینده، کم‌کردن تولید زباله است.

**■ تهیهٔ جعبهٔ بازیافت**

یکی از فعالیت‌های جذاب برای فرزندان ساخت کاردستی و ماکت مربوط به درس‌های مختلف و نیز انجام آزمایش‌های درس علوم است که برای انجام آن‌ها دانش‌آموزان به ابزارهایی نیاز دارند. غالباً طی فعالیت‌ها و تعمیراتی که در خانه انجام می‌گیرد، بقایایی از ابزارها باقی می‌ماند که معمولاً آن‌ها را دورریز محسوب کرده و روانهٔ سطل آشغال می‌کنند. در حالی که می‌توان در خانه یک جعبهٔ بازیافت ایجاد کرد و هر آنچه دورریز به نظر می‌آید را در آن قرار داد تا فرزندان دانش‌آموزان آن‌ها را در فعالیت‌ها و ساختنی‌های خود به کار ببرند.

**■ سخن پایانی**

آنچه ذکر شد تنها چند پیشنهاد و روش برای نقش‌آفرینی والدین در نهادینه‌سازی حفاظت از محیط زیست بود که قطعاً اولیای دانش‌آموزان می‌توانند روش‌های خلاقانهٔ دیگری را نیز برای این امر در پیش بگیرند تا در آینده شاهد محیطی مطلوب برای زیست همهٔ جانداران باشیم.

# راه مشترک

نقش خودتان را در سند تحول بنیادین بشناسید

● به کوشش معصومه تاجیک دریا



نقش خود را بهتر بشناسند و بتوانند وظایف خود را با مشارکت همه ارکان پیش بینی شده دیگر به انجام برسانند.

## ارتباط مدرسه و خانواده

آنچه مسلم است و در سند تحول بنیادین نیز به آن اشاره شده است، این است که خانواده در تعلیم و تربیت، اداره مدارس، سیاست‌گذاری، اجرا و نظارت بر آموزش و پرورش نقش پررنگی دارد؛ زیرا تعلیم و تربیت از حقوق فرزندان این کشور است. مدرسه مسئول تربیت اجتماعی و نهاد هویت‌بخش جامعه است. در حقیقت می‌توان گفت مسیر اصلی ورود به جامعه، مدرسه است. مدرسه عامل پیشرفت و توسعه کشور است و زمینه‌خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان را فراهم می‌کند. مدرسه مهم‌ترین نهادی است که اغلب فعالیت‌های آن صرف تربیت می‌شود. برخی از نهادها با توجه به شرح وظایف و مسئولیتی که دارند، مستقیماً کار تربیتی انجام می‌دهند و برخی دیگر

## سند تحول بنیادین چیست؟

سند تحول بنیادین یک نقشه راه برای اصلاح نظام تعلیم و تربیت کشور است. این سند با هدف تحول زیربنایی در آموزش و پرورش و برای رسیدن به اهداف والایی از جمله تربیت باور عمیق به اسلام و ارزش‌های والا و همچنین دستیابی به چشم‌انداز تعلیم و تربیت در افق ۱۴۰۴ طراحی شده است. در حقیقت، سند تحول بنیادین مسیر تعلیم و تربیت رسمی را تا سال ۱۴۰۴ مشخص می‌کند. این سند هم در مورد مسائل اجرایی بحث می‌کند و هم در خصوص مسائل فکری نظام تعلیم و تربیت نکاتی را در بر دارد. از آنجایی که این سند در شورای عالی انقلاب فرهنگی تصویب شده است، می‌توان گفت که حکم قانون را دارد. با وجود این سند، مسیر حرکت تعلیم و تربیت یک مسیر تعریف شده است و دستگاه تعلیم و تربیت، سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی تربیتی و درسی دانش‌آموزان را هدایت خواهد کرد. هدف از این نوشتار، تبیین بهتر این سند برای خانواده‌هاست تا



به فرآیند تربیت در کنار مدارس است. از طرفی مدارس نیز باید حق نظارت را به رسمیت بشناسند که این نظارت از سطح مدرسه تا سیاست‌گذاری‌های کلان اتفاق خواهد افتاد.

**۲. حق مشارکت:** بر اساس سند تحول بنیادین، خانواده حق مشارکت در تمامی سطوح را دارد. به بیان واضح‌تر، باید این مشارکت‌ها در سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی و مشارکت در اجرا اتفاق بیفتد. خانواده‌ها باید در فرآیندهای تصمیم‌گیری در همه زمینه‌های تاثیرگذار بر دانش‌آموزان، از مشارکت در تدوین اهداف کلی آموزش و پرورش، اظهارنظر در برنامه درسی و موضوعات درسی مورد نیاز دانش‌آموزان، نوع و شیوه‌های آموزش، همکاری در تأمین بخشی از هزینه‌های آموزش و پرورش، تحقق بخشیدن به اهداف فوق برنامه و سایر برنامه‌های اصلاحی مدرسه، همسویی و همفکری در زمینه عملکرد معلمان در کلاس درس، حضور در فرآیند ارزشیابی و اظهارنظر در انتخاب رشته تحصیلی دانش‌آموزان مشارکت داشته باشند. هم‌چنین در تربیت عملی فرزندان در منزل برای دستیابی به همان اهداف و برنامه‌های پیش‌بینی شده، خانواده‌ها نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند.

### از مدرسه چه انتظاری داشته باشیم؟

مدارس، مسئولیت تربیت همه‌جانبه را بر عهده دارند. در مدرسه باید همه نیازهای تربیتی پاسخ داده شود که دانش‌آموز تک‌بعدی رشد نکند. آموزش دانش‌آموزان نباید تک‌ساحتی و تک‌بعدی باشد؛ بلکه لازم است فرزندانمان در کنار علم‌آموزی و کسب دانش، در سایر زمینه‌های تربیتی نیز رشد کنند. یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در جست‌وجوی آن می‌باشد، تربیت در ساحت‌های ششگانه «اعتقادی، عبادی و اخلاقی»، «اجتماعی و سیاسی»، «زیستی و بدنی»، «زیبا شناختی و هنری»، «اقتصادی و حرفه‌ای» و «علمی و فناورانه» است.

● در ساحت اعتقادی و اخلاقی، مدرسه باید باورهای دینی دانش‌آموزان را تقویت کند و اصول اخلاقی را آموزش بدهد. تربیت دانش‌آموزان در مدرسه باید به گونه‌ای باشد که تلاش مداوم جهت ارتقای ابعاد معنوی وجودی خویش و دیگران از طریق برقراری ارتباط با خداوند، عبادت او، تقید به احکام دینی و دعوت سایرین به دین‌داری و اخلاق‌مداری رخ دهد.

● در ساحت اجتماعی و سیاسی، تربیت باید به گونه‌ای باشد که دانش‌آموز بتواند روابط اجتماعی خود را تنظیم کند و نسبت به کشور و شهر خود حساسیت داشته باشد.

به صورت غیرمستقیم بر فرآیند تربیت مؤثر هستند. از جمله مهم‌ترین نهادهایی که کارش تربیت است و مستقیماً در این امر دخیل می‌باشد، آموزش و پرورش است. کار آموزش و پرورش، نیازمند مشارکت تمام عناصر دخیل در فرآیند تربیت است. در چنین فرآیندی، مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها سبب رشد و بالندگی می‌شود و زمینه‌های تحقق جامعه پویا را فراهم می‌آورد. بر همین اساس، سند تحول بنیادین در صدد آن است که هرچه بیشتر امکان تداوم نقش تربیتی خانواده‌ها به عنوان یکی از مهم‌ترین نهادهای مؤثر در تعلیم و تربیت را در نظام آموزش رسمی و عمومی فراهم سازد. خانواده یک نهاد اجتماعی است که نخستین بنیان حیات جمعی به شمار می‌رود و وظایفی مانند فعالیت‌های اقتصادی، تربیتی و اجتماعی کردن فرد را بر عهده دارد. بر اساس سند تحول بنیادین، نقطه آغاز تربیت خانواده است و خانواده نقش اصلی را در تربیت دارد. بخش عمده‌ای از تعلیم و تربیت واقعی نیز در شش سال اول زندگی هر فرد رخ می‌دهد.

### حقوق خود را بشناسید

کارشناسان راه‌های متعددی برای مشارکت والدین و خانواده‌ها در فعالیت‌های مدرسه مطرح کرده‌اند؛ اما حقیقت آن است که فرمول و الگوی خاصی نمی‌توان در این زمینه معرفی کرد. آن‌ها می‌توانند در زمینه‌های بسیاری در حوزه تعلیم و تربیت مشارکت داشته باشند. اگر دو نهاد خانواده و مدرسه به شیوه صحیح، ارزش‌ها، هنجارها و فرهنگ جامعه را به نسل در حال آموزش منتقل کنند و میان اهداف و برنامه‌ریزی‌های خانواده و مدرسه، هماهنگی لازم وجود داشته باشد، شاهد تعارضات کمتری در جامعه خواهیم بود. همکاری و مشارکت نهادهای تاثیرگذار در جریان تربیت، به ویژه خانواده، می‌بایست به گونه‌ای باشد که فعالیت‌هایشان با تلاش نهاد آموزش و پرورش همسو باشند. در این صورت است که می‌توان شاهد تحقق یافتن اهداف عالی آموزش و پرورش بود. در سند تحول بنیادین، به هماهنگی و هم‌مسیر بودن تربیت رسمی و تربیت غیررسمی، به ویژه نقش کلیدی خانواده در نیل به هدف کلی تربیت تأکید شده است. از حقوق مهم خانواده‌ها می‌توان به دو مورد اشاره کرد:

۱. **حق نظارت:** یعنی خانواده‌ها باید بر نحوه تربیت فرزندان نظارت کنند. با وجود نقش اساسی خانواده در نظارت بر تعلیم و تربیت، این نقش در عمل با چالش‌هایی روبه‌روست. به دست آوردن نقش تربیتی خانواده در نظام آموزش و پرورش در گرو آگاهی از اهمیت نقش و نحوه ورود



در مدرسه باید همه نیازهای تربیتی پاسخ داده شود که دانش‌آموز تک‌بعدی رشد نکند. آموزش دانش‌آموزان نباید تک‌ساحتی و تک‌بعدی باشد؛ بلکه لازم است فرزندانمان در کنار علم‌آموزی و کسب دانش، در سایر زمینه‌های تربیتی نیز رشد کنند.





● در ساحت علمی و فناوریانه، تربیت در مدرسه باید به گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان در زمینه علمی و درسی نیز رشد کنند. البته آنچه تاکنون مشاهده می‌شود، توجه بیشتر والدین و مدارس به بعد آموزشی دانش‌آموزان است و به مسائل مهمی همچون معنویت، نماز، ادب، زیبا شناختی، تربیت بدنی، تربیت اجتماعی، مسائل زیست محیطی و طبیعت کمتر پرداخته شده می‌شود. بدون شک تمرکز هم‌زمان خانواده‌ها و مدارس بر این موارد، نوید تربیت فرزندانی موفق و کامیاب برای آینده کشور را خواهد داد.

● در ساحت اقتصادی و حرفه‌ای، مدرسه باید به فرزندان ما عقل معاش بیاموزد تا بتوانند زندگی مادی خود را اداره کنند. هم‌چنین بیاموزند چگونه می‌توانند داد و ستد کنند.

● در ساحت هنری و زیبایی شناختی، تربیت باید به گونه‌ای باشد که زمینه پرورش قوه تخیل را در دانش‌آموزان فراهم سازد.

● در ساحت زیستی و بدنی، مدرسه باید بتواند حس احترام به طبیعت و محیط زیست را در دانش‌آموزان تقویت کند؛ به گونه‌ای که دانش‌آموزان نسبت به سلامت جسم و روان خود اهمیت قائل شوند.





# وام دار گوگل

## تحقیقات مدرسه؛ کپی پیست یا مراجعه به کتابخانه؟

○ آسیه طاهری

به کمک اینترنت می‌شود با کمترین زحمت و هزینه به نتیجه قابل قبولی دست پیدا کرد؛ اما روشن و مسلم است دانش‌آموزی که امروز یاد گرفته است برای به دست آوردن چند نمره، از سیستم «کپی، پیست» کردن استفاده کند، این روش برای او درونی خواهد شد و هیچ‌گاه طعم واقعی پژوهش و تحقیق را نخواهد چشید.

معلم‌ها معمولاً تحقیقات و تکالیفی به بچه‌ها می‌دهند که دانش‌آموزان با استفاده از اینترنت می‌توانند آن را به راحتی انجام دهند و هیچ تلاشی برای یادگیری، تجربه و نوشتن تجربیات و دانش خودشان نمی‌کنند. این تکالیف در حالی بر عهده دانش‌آموزان گذاشته می‌شود که به ندرت برای آن‌ها درس یا کارگاهی با عنوان «چطور از اینترنت برای پژوهش و تحقیق استفاده کنیم» در نظر گرفته می‌شود. به همین دلیل معلم‌ها و والدین می‌بایست فرزندان خود را در مورد نحوه استفاده از اینترنت برای انجام تکالیف مدرسه، راهنمایی کنند. آنچه والدین باید بدانند:

### روش صحیح جمع‌آوری اطلاعات برای انجام تحقیق

عدم اطلاع دانش‌آموزان از منابع غنی موجود در کتابخانه‌های عمومی و مدرسه باعث می‌شود، آن‌ها فضای وب را با استدلال به این‌که سرشار از اطلاعات است و دسترسی به همه مطالب راحت‌تر است، برای انجام تحقیق خود انتخاب کنند. درحالی‌که با استفاده از کتاب‌های مختلف می‌توانند تحقیقی خوب و علمی ارائه دهند.

انسان از زمانی که چشم به جهان می‌گشاید، با سؤالات فراوانی روبه‌رو می‌شود و تا زمانی که چشم از جهان فرو می‌بندد، در پی یافتن پاسخ آن‌هاست. از همان کودکی میل به شناخت امور، کشف اسرار و پرده‌برداری از مجهولات پدیدار می‌شود؛ این میل به دانستن و کشف که پژوهش و تحقیق نامیده شده است، خود زمینه‌ساز رشد علمی جامعه می‌شود. توجه به امر پژوهش و قرار گرفتن آن در مسیر صحیح، موجب پیشرفت و توسعه جوامع بشری می‌شود.

پژوهش یا تحقیق یک روند هوشیارانه و سازمان‌یافته برای بازنگری پدیده‌ها، رخدادها، رفتارها و انگاشته‌هاست، از این‌رو در سیستم آموزشی و مدارس توجه خاصی به این امر می‌شود؛ زیرا اهمیت زیادی در تثبیت و درونی کردن آموخته‌ها و بالا بردن توان و سطح علمی دانش‌آموزان دارد.

تحقیق و پژوهش، گسترش دایره علمی دانش‌آموز را به دنبال دارد. هم‌چنین به منحصر نبودن او در کتب درسی منجر می‌شود. در بسیاری از موارد نیز موجب ارتقاء و بی‌نیازی او از کتاب‌های درسی می‌شود و دانش‌آموز را با فضای جدیدتری از مباحث علمی آشنا می‌کند.

اما بسیاری از دانش‌آموزان از روش مناسب برای تحقیق استفاده نمی‌کنند، با استفاده از کافی‌نت‌ها و مراکز اینترنتی مشغول دانلود و کپی پیست مطالب هستند و کمتر به سراغ کتاب‌ها و منابع دست‌اول می‌روند. با این توجیه که



معلم‌ها معمولاً تحقیقات و تکالیفی به بچه‌ها می‌دهند که دانش‌آموزان با استفاده از اینترنت می‌توانند آن را به راحتی انجام دهند و هیچ تلاشی برای یادگیری، تجربه و نوشتن تجربیات و دانش خودشان نمی‌کنند.



مطالعه توسط پدر و مادر و مقطعی نبودن آن از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است؛ زیرا فرزندان ما باهوش هستند و قدرت تشخیص بین علاقه درونی به یک امر با علاقه‌های نمایشی و از سر تکلیف را دارند.

اگر فرزند ما به کتاب علاقه‌ای ندارد یا از آن متنفر است، باید خونسرد بود و با آرامش برای افزایش اشتیاق او به کتاب اقدام کرد. به گفته ماسکوت؛ یکی از راه‌ها این است که والدین به کشف علایق فرزند خود بپردازند و زمانی که مطمئن شدند او از حوزه‌ای خاص لذت می‌برد، کتاب‌های مربوط به آن حوزه را برای او تهیه کنند.

برای علاقه‌مند شدن و انس بیشتر فرزندان به مطالعه، باهم کتاب بخوانید. البته این موضوع بسته به سن فرزند یا موضوع مورد علاقه او متفاوت است. با هم خواندن عموماً نادیده گرفته می‌شود.

مطالب یاد شده تنها بخشی از اقداماتی است که خانواده‌ها برای ایجاد علاقه بیشتر فرزندان خود به کتاب‌خوانی می‌توانند به کار ببرند. البته نقش مسئولان در کتاب‌خوان کردن فرزندان را نمی‌شود نادیده گرفت. به عنوان نمونه می‌توان به استفاده از نمادها و المان‌های شهری برای این منظور، ایجاد کتابخانه‌های پر نشاط با کتاب‌های جذاب و متنوع، تسهیل خرید کتاب، ایجاد ویترین‌های مخصوص کودکان در کتاب‌فروشی‌ها، راه‌اندازی باشگاه‌های کتاب‌خوانی و... اشاره کرد. البته این اقدامات از طرف مسئولان در پاسخ به نیاز و مطالبه‌گری خانواده‌ها خواهد بود و تا زمانی که نیاز در خانواده‌ها نادیده گرفته شود، به طبع از طرف مسئولین نیز در اولویت قرار نمی‌گیرد.

دانش‌آموزان با استفاده از کتاب، نشریات و مجلات مختلف می‌توانند رابطه خوبی با کتاب برقرار کنند و به مطالعه علاقه‌مند شوند.

در صورتی که کتابی در خصوص موضوع تحقیق فرزندمان یافت نشد و مجبور به استفاده از فضای وب شد، باید از او بخواهیم که بیش از یک موتور جستجو را مورد استفاده قرار دهد تا به محتوای بیشتری در مورد موضوع مورد تحقیق خود دست یابد و از بین آن‌ها مطالب مورد نیاز را با ذکر منبع در تحقیق خود بیاورد. بسیار مهم است که به فرزندان از همان ابتدا ورود به امر تحقیق بیاموزیم که اگر کسی می‌کند یا از تصویری استفاده می‌کند، بنویسند آن را از کجا آورده‌اند. این فقط یک سبک رفتاری نیست، بلکه نشان‌دهنده درستکار بودن است.

نمونه‌هایی از تحقیقات آماده اینترنتی را در اختیار فرزند خود قرار دهیم و نحوه جمع‌آوری اطلاعات در آن تحقیقات را برای او شرح دهیم. کتاب‌ها و سایت‌هایی را که به عنوان منبع برای یک تحقیق استفاده شده است، به فرزند خود معرفی کنیم و رجوع به آن‌ها را در اولویت قرار دهیم.

### چگونه فرزند اتمان را به کتاب‌خوانی علاقه‌مند کنیم؟

اختصاص دادن یک وقت خاص برای رفتن به کتابخانه‌های عمومی و سیستمی موجود در شهر و همراهی با فرزندمان، موجب می‌شود که او به اهمیت مطالعه پی ببرد.

هم‌چنین توجه و علاقه والدین به کتاب و کتاب‌خوانی باعث انس بیشتر فرزندان با کتاب می‌شود. البته این نکته نیز باید در نظر گرفته شود؛ نمایشی نبودن عمل

”

اگر فرزند ما به کتاب علاقه‌ای ندارد یا از آن متنفر است، باید خونسرد بود و با آرامش برای افزایش اشتیاق او به کتاب اقدام کرد.



# ما پیچیدم، جاده نیچید

چرا پیچاندن جلسات آموزش خانواده  
کار خوبی نیست؟

○ محمدعلی شاطری

من با پدران و مادران زیادی برخورد داشته‌ام. پدران و مادران خوشحال، ناراحت، کم‌سواد، با سواد، عصبانی، مهربان، خشمگین و... این بار اما انگار داستان فرق داشت. برای لحظاتی استراحت از اتاق بیرون رفته بودم تا هوایی به سر و صورتم بخورد و برگردم که پدر و مادر سیاوش را دیدم. مستأصل و نگران بودند و چشم‌هایشان نیاز به کمک و همدلی را فریاد می‌کرد. بر منشی مرکز مشاوره پیش‌دستی کردم و به داخل اتاق دعوتشان کردم. سیاوش از دوران ابتدایی، کودک سختی بود. از آن‌ها که از در و دیوار بالا می‌روند و با همه سر لجاجت و ناسازگاری دارند. حالا در سنین دبیرستان، سیاوش دوستان نامناسبی داشت. ارتباط خوبی با خانواده نداشت و اولیایش احساس می‌کردند رفتارهای عجیبی دارد که بدجوری نگران‌شان کرده بود. مادر و پدر هر دو تحصیل کرده و کارمند بودند و به گمانشان اطلاعات لازم و کافی برای برخورد با فرزندشان را داشتند. سال‌ها با همین تصور با فرزندشان تعامل و برخورد کرده بودند و حالا که احساس می‌کردند روش‌هایشان جواب نداده، سراغ مشاور آمده بودند. به هر حال خوب بود. همین که آمده بودند، خوب بود؛ ولی ای‌کاش زودتر می‌آمدند. همان سال‌هایی که ابتدای مشکلاتشان با سیاوش بود و شاید خیلی راحت‌تر می‌شد مشکلات آن‌ها را حل کرد.

### چرا فکر می‌کنیم همه چیز را می‌دانیم؟

آن قدیم‌ترها اوضاع جور دیگری بود. هر کس در حوزه کاری خودش اوستا و کاربلد بود و از علوم و حوزه‌های دیگر هیچ اطلاعاتی نداشت، در نتیجه تصور دانستن هم نداشت و در برخورد با هر مشکلی به متخصص همان موضوع مراجعه می‌کرد. حالا اما تحت تأثیر رسانه‌های مجازی، همه‌مان فکر می‌کنیم همه چیز را می‌دانیم. شاید برای این تصور اشتباه دلایل و مدارک زیادی هم داشته باشیم. فلان مقاله در فلان مجله، فلان پست در وبلاگ، فلان کانال تلگرامی، پست اینستاگرامی یا حتی اگر حساس‌تر و اهل مطالعه‌تر باشیم، مقالاتی که در گوگل سرچ کرده‌ایم و خوانده‌ایم. همه این‌ها باعث می‌شود فکر کنیم خیلی از کارها را بلدیم. از تعمیر و رسیدگی به لوازم خانگی و نجاری و رسیدگی به گل و گیاهمان گرفته تا مدل برخورد با فرزند و همسر و حتی مشکلات رفتاری خودمان. همین می‌شود که گاهی مثل پدر و مادر سیاوش قصه ما، زمانی می‌فهمیم که نیاز به مشورت متخصص داریم که شاید دیر باشد و لطمات زیادی را به خود و اطرافیانمان وارد کرده باشیم.

### چرا سختمان است به مشاور مراجعه کنیم؟

متأسفانه یک باور اشتباه در ذهن ما شکل گرفته؛ آن هم این که اگر کسی به روان‌شناس و مشاور مراجعه می‌کند، حتماً دچار مشکل روانی است و تعادل خود را از دست داده است. خودمانی‌تر این که می‌گوییم: «مگر من دیوانه‌ام که بروم پیش مشاور». این باور شاید بزرگ‌ترین مانع برای بسیاری از ما در مراجعه به مشاوران باشد. در حالی که واقعیت چیز دیگری است. شاید برایتان جالب باشد که بدانید، اولین شرط برای این که فردی بتواند از خدمات روان‌شناسی و مشاوره استفاده کند، این است که خودش نسبت به مشکل خود آگاهی داشته باشد و پذیرفته باشد که نیاز به مشاوره و مشورت و درمان با روان‌شناس دارد. حال این سطح از آگاهی، نه تنها نیاز به فردی سالم و متعادل دارد، بلکه باید فرد شجاعت، فهم و استدلال لازم برای درک اهمیت سلامت روانی و کمک گرفتن از یک متخصص را داشته باشد. از سوی دیگر مثل همه علوم که این سال‌ها پیشرفت کرده و به صورت تخصصی و دقیق برای موضوعات مختلف راه‌حل وجود دارد، علم مشاوره و روان‌شناسی نیز برای تک تک مشکلات و مسائل ارتباطی روح و روان ما و نحوه تعامل با اطرافیان و به خصوص فرزندانمان راه‌حل‌های دقیق و کارآمد دارد. فقط باید به خودمان این زحمت را بدهیم که ابتدا بپذیریم نیاز به کمک یک متخصص داریم؛ سپس به سراغ این متخصصین برویم و از دانششان استفاده کنیم.

### وقتی مشاور به سراغ ما می‌آیند!

تا اینجا گفتیم که مراجعه به روان‌شناس و مشاور چه قدر می‌تواند برای حل مشکلات ما، به خصوص در رابطه با خانواده و ارتباط با فرزندانمان به ما کمک کند. حالا اما می‌خواهیم یک گام به جلو بیاوریم. در سال‌های گذشته با توجه به اهمیت شناخت روان‌شناسی و دانش ارتباطی بین پدر و مادر و فرزندان، آموزش و پرورش و مدیران مدارس برنامه‌های مختلفی برای ارتباط نزدیک‌تر اولیاء و استفاده از روان‌شناسان و مشاوران زبده در زمینه تربیت کودک و نوجوان طراحی کرده‌اند. این برنامه‌ها در قالب‌های متفاوتی مثل آموزش خانواده، اولیا و مربیان، کارگاه، نشست تخصصی و... با حضور متخصصان این حوزه برگزار می‌شود. متأسفانه اما به دلیل مواردی که در بالا با هم مرور کردیم، بسیاری از خانواده‌ها از این برنامه‌ها استقبال نمی‌کنند و سرمایه و هزینه‌ای که صرف برگزاری این جلسات در مدارس می‌شود، توسط والدین جذب نمی‌شود و بهره لازم از آن‌ها گرفته نمی‌شود. بسیاری از اوقات، والدین در بجهت کارها و مشغله‌های روزانه برگره‌های دعوت به جلسات آموزشی و روان‌شناختی را مچاله می‌کنند و حتی گاهی اوقات زیر لب می‌گویند: «باز می‌خوان پول بگیرن!» و با این جمله پرورنده حضور در جلسات آموزشی خانواده را بایگانی می‌کنند. در واقع اما این جلسات صرفاً با هزینه مدارس و ادارات آموزش و پرورش و در جهت زندگی بهتر شما و فرزندانمان برگزار می‌شود و چه بهتر که شما به عنوان والدینی فهیم که مخاطبین اصلی این جلسات هستید، بیشترین استفاده را از آن‌ها ببرید.

### خیلی زود دیر می‌شود...

گاهی اگر در یک نقطه حساس رشدی فرزندانمان از تخصصی که برای این‌گونه مواقع آموزش دیده کمک بگیریم، باید یک عمر حسرت لحظه‌های رفته را بخوریم. شاید ما خیال می‌کنیم با پیچاندن و عدم شرکت در برنامه‌های تدارک دیده شده‌ای که می‌خواهند ما را در امر تربیت یاری بدهند، منفعتی به دست خواهیم آورد؛ اما در حقیقت با این پیچش، این ماییم که خودمان را از جاده صحیح فرزندپروری خارج کرده‌ایم. چه فرزندان عزیز از این وطن که اگر در لحظه حساس از مشورت و آموزش یک متخصص در برخورد با آن‌ها استفاده شده بود، می‌توانستند سرمایه‌ای برای میهنمان و افتخاری برای پدر و مادرشان باشند؛ اما حالا در اثر غفلت باعث سرافکندگی هستند. چه زندگی‌هایی که می‌توانستند سبز و پایدار بمانند اما به دلیل عدم مراقبت صحیح و عدم استفاده از مشاوره از هم پاشیده‌اند. باید بیشتر حواسمان به زندگی‌هایمان باشد. ناگهان خیلی زود دیر می‌شود؛ خیلی زود....

”

زمانی می‌فهمیم که نیاز به مشورت متخصص داریم که شاید دیر باشد و لطمات زیادی را به خود و اطرافیانمان وارد کرده باشیم.



# لطف بی منت

## نکاتی برای تربیت فرزندان قدردان

محمد معرابی

و به اینجا رسانده است. همچنین از آینده و پیری خود نترسیم و به توانایی‌ها و کمک‌های فرزندان خود، امید نداشته باشیم. در این صورت است که آنچه برای آنان انجام می‌دهیم، خالصانه و بی‌توقع خواهد بود.

### توجه پیشاپیش به نیازهای فرزندان

پدر و مادر هشیار و تیزبین، همیشه منتظر درخواست فرزندان خود نیستند و خود، پیشاپیش به نیازهای آنان توجه داشته و آن‌ها را برآورده می‌سازند. اگر فرزندان نیازهایی اساسی برای رسیدن به رشد و کمال دارند، اما خود به آن نیازها توجه ندارند (مانند نیازهای عقلانی و معنوی)، آنان را ظرفانه متوجه نیاز خود می‌کنند. آن‌ها همه این اقدامات را نیز از روی محبت و وظیفه الهی انجام می‌دهند و منتی بر فرزندان نمی‌گذارند؛ البته فرزندان نیز موظف‌اند قدردان زحمات پدر و مادر باشند و از آنان تشکر زبانی و عملی کنند.

برای کمک به فرزندان خود در این دوران پرتشویش و اضطراب و برآورده ساختن نیازهای اساسی آن‌ها، لازم است از نظرات مشاوران باتجربه و دین‌باور استفاده کرد و با لحاظ تفاوت‌های فردی و جنسیتی، نیازهای اختصاصی هر یک از آنان را تأمین کنیم. ضمناً از اکنون باید این مطلب را در قول و عمل به فرزندانمان بیاموزیم که فردی قوی، فعال و صبور باشند و برای رسیدن به نیازها و خواسته‌های درستی که دارند، برنامه‌ریزی کرده و در به دست آوردن آن‌ها به جد بکوشند.

### قدردانی را به فرزندان خود بیاموزید

متأسفانه فرزندان ما در دوران کنونی به ادله گوناگونی که باید در جای مناسب درباره آن‌ها صحبت کنیم، پرتوقع بوده و قدر نعمت‌های فراوانی را که در اختیارشان هست، نمی‌دانند. یکی از ادله اصلی

خداوند با «رحمت رحمانی» خود، آغازگر خلقت بوده و همه موجودات را به بهترین شکل ممکن آفریده است، پیش از آن که درخواست و درخواست‌کننده‌ای وجود داشته باشد. ذات بی‌عیب او، فیض و رحمت خود را همچون چشمه‌ای زلال و گوارا جاری ساخته و همه اشیاء و آفریدگان را از نیستی به هستی آورده است. در دعای باعظمت و معروف ماه رجب آمده است: «ای کسی که هر کس از تو درخواست کند، به او می‌بخشی و ای کسی که عطا می‌کنی به کسی که از تو درخواست نکرده و حتی تو را نمی‌شناسد؛ و این عطا و بخشش تو به چنین کسی، از روی رحمت و مهربانی فراوان توست». خدای مهربان، همه این لطف و بخشش‌ها را تنها برای رسیدن ما به کمال شایسته خود عطا نموده و در رحمت‌ورزی‌اش، انتظار شخصی نداشته و ندارد؛ چرا که او غنی و بی‌نیاز مطلق است.

### بدون توقع خیر برسانیم

صفت رحمانیت خداوند به ما می‌آموزد که در زندگی و ارتباطات خود با دیگران و نیز در تربیت فرزندانمان، آغازگر رحمت باشیم و در خیررسانی و محبت‌ورزی خود، با اخلاص و بی‌توقع باشیم؛ مانند ابری پر بار یا چشمه‌ای زلال. فرزندان خوب و صالح، برای پدر و مادر خود سودمند خواهند بود؛ اما خیررسانی و تربیت آنان نباید به توقع چنین اموری باشد و نباید خود را نیازمند و وابسته به فرزندانمان ببینند و اگر چنین کردند، تصویری حقیرانه یا مغرورانه از خود را در ذهن فرزندانمان ثبت می‌کنند و این یعنی آغاز روابطی نامناسب و شکل‌گیری «احساس تنفر» یا «طلب‌کاری» در فرزندان.

برای زمان سالمندی خود، باید بر خداوند مهربان توکل کنیم که ما را از کودکی یاری کرده، پرورش داده



فرزندان خوب و صالح، برای پدر و مادر خود سودمند خواهند بود؛ اما خیررسانی و تربیت آنان نباید به توقع چنین اموری باشد و نباید خود را نیازمند و وابسته به فرزندانمان ببینند و اگر چنین کردند، تصویری حقیرانه یا مغرورانه از خود را در ذهن فرزندانمان تصویر می‌کنند و این یعنی آغاز روابطی نامناسب و شکل‌گیری «احساس تنفر» یا «طلب‌کاری» در فرزندان.





❖ **در تأمین خواسته‌های فرزندان، شتاب‌زده نباشیم**  
 راهکار دیگری که می‌تواند فرزندان را قدر دان زحمات بی‌شائبه پدر و مادر سازد، این است که در مواردی که قصد داریم خواسته آنان را برآورده کنیم، شتاب‌زده نباشیم و اندکی انجام آن را به تأخیر اندازیم؛ این تأخیر، افزون بر تقویت روحیه قدرشناسی در فرزندان، سبب صبوری بیشتر آنان شده و در بهبود زندگی شان، تأثیری بسزا دارد. فرزندی که در خانواده پدری به راحتی و زود به خواسته‌های خود می‌رسند، در زندگی شخصی و در برابر همسر خود نیز پرتوقع و ناشکیبا خواهند بود. همین امر سبب ایجاد اختلافات و کدورت‌هایی میان آنان می‌شود و نیز در روابط شغلی و تعامل با فرزندان، اختلالاتی قابل توجه را ایجاد می‌کند.

تأخیر کوتاه و سنجیده در تأمین خواسته‌های فرزندان، اشتیاق و نشاط آنان را برای رسیدن به خواسته خود افزایش می‌دهد و در زمان دریافت نیز، لذت بیشتری از آن برده و قدردانی بیشتری از والدین خواهند داشت. یکی از علل اساسی احساس کرختی و بی‌هدفی در فرزندان خانواده‌های مرفه و ناسپاسی و قدرناشناسی یا بی‌احترامی آنان به پدر مادرشان، همین تأمین فوری خواسته‌های فرزندان است که باید از آن پرهیز کرد.

ناسپاسی فرزندان، بخشش‌های زیاد پدر و مادر و پاسخ مثبت دادن به همه خواسته‌های آنان است. بخشش باید بر اساس نیازهای واقعی فرزندان باشد، نه صرفاً بر اساس آنچه می‌خواهند و خوششان می‌آید. وقتی فرزندان ما با سرعت و به راحتی به همه خواسته‌های خود می‌رسند، امراض روانی و اخلاقی گوناگون مانند تنبلی و راحت‌طلبی، ضعف اراده، ناشکیبایی، پرتوقعی و خودخواهی در آن‌ها شکل می‌گیرد و آینده‌ای ناموفق و همراه با رنج و فشار را برای آنان رقم می‌زند.

از این رو گاهی ضروری است پدر و مادر به صورت لطیف، زحمات و خدمات خود را به فرزندان یادآوری کنند تا سبب هشجاری و تنبه آنان شود؛ ولی این یادآوری‌ها نباید رنگ منت یا خودستایی داشته باشد یا به گونه‌ای باشد که این امر را به آنان القا کند. بهترین راهکار در این باره آن است که هر یک از والدین، گه‌گاه در حضور فرزندان خود از زحمات یکدیگر تشکر کرده، آنان را متوجه این خدمات و نعمت‌ها ساخته و ادب قدردانی و تشکر از پدر و مادر و خداوند متعال را به آنان بیاموزند.

”

فرزندانی که در خانواده پدری به راحتی و زود به خواسته‌های خود می‌رسند، در زندگی شخصی و در برابر همسر خود نیز پرتوقع و ناشکیبا خواهند بود.





# هم مادر جسم هستی و هم مادر جانی

## نقش مادرانه در تربیت صحیح فرزند

دکتر علی صادقی سرشت

مادر بودن دو بخش است:

بخش اول: متولد کردن جسم. بخش دوم: متولد کردن جان.

برای تولد جسم کودک مادر نه ماه بار جسم فرزند را در جسم خود به همراه دارد تا در نهایت جسم کودک متولد شود و برای تولد جان کودک، مادر نه تا پانزده سال (بسته به سن بلوغ معمول پسر و دختر) بار روان فرزند خود را در روان و تربیت خود به همراه دارد تا در نهایت روان کودک که همان هویت اوست در نوجوانی متولد شود. مادری موفق است که هر دو بخش مادری را خوب بخش کند و نه فقط جسم فرزندش بلکه روح فرزندش را هم به خوبی متولد سازد. اما به راستی چه باید و چه شاید تا مادری در تربیت درست و صحیح فرزند خود به موفقیت دست یابد؟

### مادر باشد!

مادری مادر است که برای مادری اهمیت قائل باشد. امروزه در مقابل فرهنگ دین، فرهنگ غرب آمده که روی فردگرایی اصالت پیدا کرده است. «سیمون دو بووار» از سردمداران فمینیسم در کتاب «جنس دوم» خود می‌نویسد: «بارداری، ماجرای غم‌انگیزی است که در زن، بین خودش و خودش صورت می‌گیرد. جنین قسمتی از پیکر اوست و نیز انگلی است که از او بهره‌برداری می‌کند و زن ماشین جوجه‌کشی است.»

نقش والای مادر در تولید «انسان» که می‌تواند تا مقام ولی خدا بودن پیش برود، در غرب با تعبیر «انگل» یاد می‌شود و مادری که بهشت با مادر بودن به زیر پای او قرار می‌گیرد با تعبیر «ماشین جوجه‌کشی»!! مورد خطاب قرار می‌گیرد. این نیست مگر به خاطر دید مادی لذت طلبی





خواهد شد؛ این که از مادری عفو و بخشش یا کینه و دشمنی، احترام یا بی‌احترامی، مهربانی یا سردی و... روی آینه کودک منعکس شود، کودک همان‌ها را نشان خواهد داد.

مادری که وقت عصیانیت نمی‌تواند خود را کنترل کند، نمی‌تواند از فرزندش توقع این را داشته باشد که وقت عصیانیت خود را کنترل کند. مادری که زیاد به فرزند خود تذکر می‌دهد و زیاد او را به خاطر اشتباهاتش نقد می‌کند، نمی‌تواند از فرزند خود توقع داشته باشد که خود را قبول داشته باشد.

مادری که برای وسایل شخصی فرزند خود به ویژه اسباب‌بازی‌های او احترام قائل است و حاضر نیست بدون اجازه فرزندش آن‌ها را به دیگران حتی خواهر و برادرهایش بدهد، به فرزند خود می‌آموزد که به حق مالکیت دیگران احترام بگذارند. در واقع مادری آینه اخلاق و انضباط است که خود اخلاقی تصمیم بگیرد و اخلاقی عمل کند؛ نه آن که اخلاقی سخن بگوید و صرفاً دستورات اخلاقی بدهد. این تفسیر همان جمله مهم است که با عمل و نه گفتار دیگران را باید به راه درست هدایت کرد.

### جنس جور

یکی از وظایف مهم مادران، تربیت جنسی فرزندان است. در مسئله رشد جنسی توجه به چند نکته برای مادران لازم است:

حساسیت جنسی از همان ابتدای تولد در دختر و پسر وجود دارد؛ یعنی از جهت لمس و نگاه کودک در معرض لذت‌بری است. از این رو پوشش مادر حتی قبل بلوغ مهم است و نباید حساسیت جنسی کودک را تحریک کند تا بلوغ زودرس اتفاق افتد.

رفتارهای نادرست مادر می‌تواند به شدت بر تربیت نامطلوب فرزند در این امور اثرگذار باشد. بر این اساس، مادری که با نامحرم بگو و بخندد و راحت است، فرزندی را با نامحرم تربیت خواهد کرد.

اگر دختر خواستار استفاده از لوازم آرایشی مادر در سن کودکی است، مادر نباید این وسایل را به او بدهد؛ اگر کودک اصرار کرد، برای او لوازم آرایشی اسباب‌بازی تهیه کنند. اگر بهانه گرفت که این‌ها واقعی نیست، بگویید مگر سایر اسباب‌بازی‌های مثل یخچال، گاز، جاروبرقی و... واقعی است که این واقعی باشد؛ این برای مامان‌هاست و دخترها نمی‌توانند استفاده کنند. اگر گفت که دختر همسایه پس چرا استفاده می‌کند؟ بگویید هر خانه‌ای قوانین خاص خود را دارد.

خودخواهانه و محدود به این دنیای فانی و زودگذر و عدم توجه به سرای ابدی و لوازم رسیدن به سعادت و خوشبختی در بی‌نهایت هستی که البته پرداختن به آن نیاز به مجال خاص خود را دارد.

از این رو لازم است که مادران با پناه بردن به دین و فرهنگ اصیل ایرانی برای مادر بودن احترام قائل باشند و البته در این میان برای آن که مادران از مادر بودن خود احساس مهم بودن و با ارزش بودن داشته باشند، لازم است که شوهران نیز نقش خود را ایفا کنند. به این معنا که شوهران باید برای نقش مادری همسران خود در رفتارهایشان اهمیت قائل شوند. به عنوان مثال وقتی شب‌ها از سر کار به خانه برمی‌گردند، به گونه‌ای برخورد نکنند که انگار همسرشان در طول روز در خانه هیچ کار مهمی انجام ن داده است و این فقط آن‌ها بوده‌اند که زحمت کشیده‌اند و گویا آن‌ها بوده‌اند که در طول روز قاف را فتح کرده‌اند. متأسفانه در جامعه کنونی ما اشتغال و تحصیل برای خانم‌ها بیشتر احساس مهم بودن می‌آورد تا مادر بودن و در این وضعیت مسلماً رسانه‌ها و از سویی رفتارهای خود شوهران همان‌گونه که اشاره شد، تأثیر داشته و دارد!

### لنگر امنیت

امنیت اولین نیاز نوزاد انسان در هنگام تولد است. او قبل از تولد در محیطی امن زندگی می‌کرده است؛ محیطی که دمای آن کاملاً تنظیم بوده، غذای مورد نیاز و دفع او از طریق بند ناف و بدون هیچ تلاش اضافی از سوی او انجام می‌شده است، صداهای محیطی از سه لایه باید رد می‌شده تا به جنین برسد و لذا صداهای خیلی ملایم به او می‌رسیده و... اما به یک باره از این محیط امن به اذن خدا وارد محیطی می‌شود که برای نوزاد به صورت ناامن درک می‌شود؛ به صورتی که قبل از آن که نوزاد از گرسنه شدن بهر اسد از این که از محیط امنی به نام رحم مادر به محیط جدیدی به نام دنیای طبیعت نقل مکان کرده است، می‌هراسد. تنها کسی که می‌تواند این امنیت رو به او هدیه دهد، مادر است؛ چرا که تنها موجودی در دنیای طبیعت است که حتی صدای ضربان قلبش، دمای بدنش، حالت راه رفتن و نشستنش، صدایش و... برای نوزاد آشناست. اگر مادری نتواند به این نیاز فرزند خود پاسخ دهد در فرزند او حس ناامیدی شکل خواهد گرفت.

### آینه اخلاق

مادر منعکس‌کننده اشکال روانی گوناگون در آینه کودک است. هر چه در آینه منعکس شود، در آینه نشان داده



متأسفانه در جامعه کنونی ما اشتغال و تحصیل برای خانم‌ها بیشتر احساس مهم بودن می‌آورد تا مادر بودن و در این وضعیت مسلماً رسانه‌ها و از سویی رفتارهای خود شوهران همان‌گونه که اشاره شد، تأثیر داشته و دارد!



# از کرونا نترسید، آن را جدی بگیرید

○ نیلوفر زبیرانپور

صف کشیدن برای خرید ماسک، پس کشیدن دست هنگام مصافحه، شستن مداوم دست‌ها، فاصله گرفتن از هرکسی که سرفه می‌کند و دادن پیام «هنوز سالمی؟» مواردی است که نشان می‌دهد این روزها، «کرونا» سرو و کله‌اش در کشور ما پیدا شده و دیگر یک ویروس مختص چینی‌ها نیست. ویروس کرونا موجود جدیدی نیست و پیش از این نیز قربانیان زیادی گرفته بود؛ اما به تازگی، سرو و کله‌ نوع جدید و جهش یافته‌ای از آن در شهر ووهان چین پیدا شده و حالا هم به ایران رسیده است. برای این‌که همه چیز را در مورد این ویروس بدانید با ما همراه باشید.

## کرونا وحشتناک است؟

- ایمنی بدن خود رفته و برای از بین بردن این بیماری امیدوار بود.
- ابتلای کودکان زیر ۸ سال به این بیماری تقریباً متفی است. هم‌چنین مطابق گزارش‌ها کم سن و سال‌ترین فرد گرفتار ویروس کرونا ۱۴ سال سن دارد.
- دانشمندان عقیده دارند در صورتی که از قبل بیماری حادی نداشته باشید، مبتلا شدن به کرونا کشنده نخواهد بود.
- میزان و مرگ و میر رخ برای این بیماری جدید ۲ درصد است.
- نزدیک به ۷۰ درصد افراد مبتلا به نوع ویروس جدید، بین پنج الی هفت روز بعد رو به بهبودی رفته‌اند.

- بد نیست بدانید در موج اخیر آنفولانزا در ایران طی ماه آبان و آذر، نزدیک به ۱۱۰ نفر از هموطنانمان جان خود را در سال جاری از دست دادند؛ بنابراین در هر صورت باید مراقب ویروس‌ها بود.
- تعداد قربانیان ویروس کرونای ووهان در مقایسه با بیماری‌های ویروسی مشابه از همین خانواده مثل سارس و مرس کمتر است.
- تاکنون راه درمان قطعی و واکسنی برای این ویروس وجود ندارد؛ همان‌گونه که برای سرماخوردگی نیز نمی‌توان راه حل روشن و مشخصی معرفی کرد. به عبارتی باید با روش‌های مختلف به کمک سیستم

● از تماس با افرادی که علایمی شبیه آنفولانزا دارند، خودداری کنید.

● حفظ فاصله یک متری با کسانی که علائم بیماری دارند، ضروری است.

● دهان و بینی‌تان را هنگام عطسه یا سرفه دیگران بپوشانید.

## چطور با کرونا بجنگیم؟

● دست‌هایتان را مکرر با آب و صابون به مدت ۲۰ ثانیه بشویید.  
● از لمس چشم و صورت خود به ویژه با دست‌های استریل نشده، بپرهیزید.  
● اگر آب و صابون ندارد، از ضد عفونی‌کننده‌های حاوی الکل استفاده کنید.

● در تجمعات انبوه حتماً از ماسک استفاده کنید و از روبوسی و دست دادن با دیگران بپرهیزید.  
● هنگام سرفه یا عطسه، دستمال جلوی دهان گرفته و سپس آن را درون سطل زباله بیندازید.

● گوشت و تخم مرغ را کاملاً بپزید.

● از تماس با حیوانات وحشی و اهلی خودداری کنید.



### ماسک بزنیم یا نه؟

- ماسک صورت می تواند به پیش گیری از انتقال ویروس از دست به دهان کمک کند.
- ماسک های جراحی و معمولی، نمی تواند در مدت طولانی جلوی کرونا را بگیرد و بعد از دو ساعت، تعویض آن ها لازم است.
- فقط ماسک های تخصصی N95 که به ماسک فیلتردار معروف است، برای کاهش احتمال ورود ویروس به سیستم تنفسی طراحی شده است.

## اگر پیشگیری کردید اما کرونا گرفتید

- وحشت نکنید.
- استرسی که موجب ضعف جسم و روان، سکته و ایست قلبی شود، می تواند از کرونا خطرناک تر باشد.
- اگر علائم مشابه کرونا دارید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- توصیه های پزشک را برای استراحت در منزل مورد توجه قرار دهید.
- به خدا توکل کنید.

### چه بخوریم؟

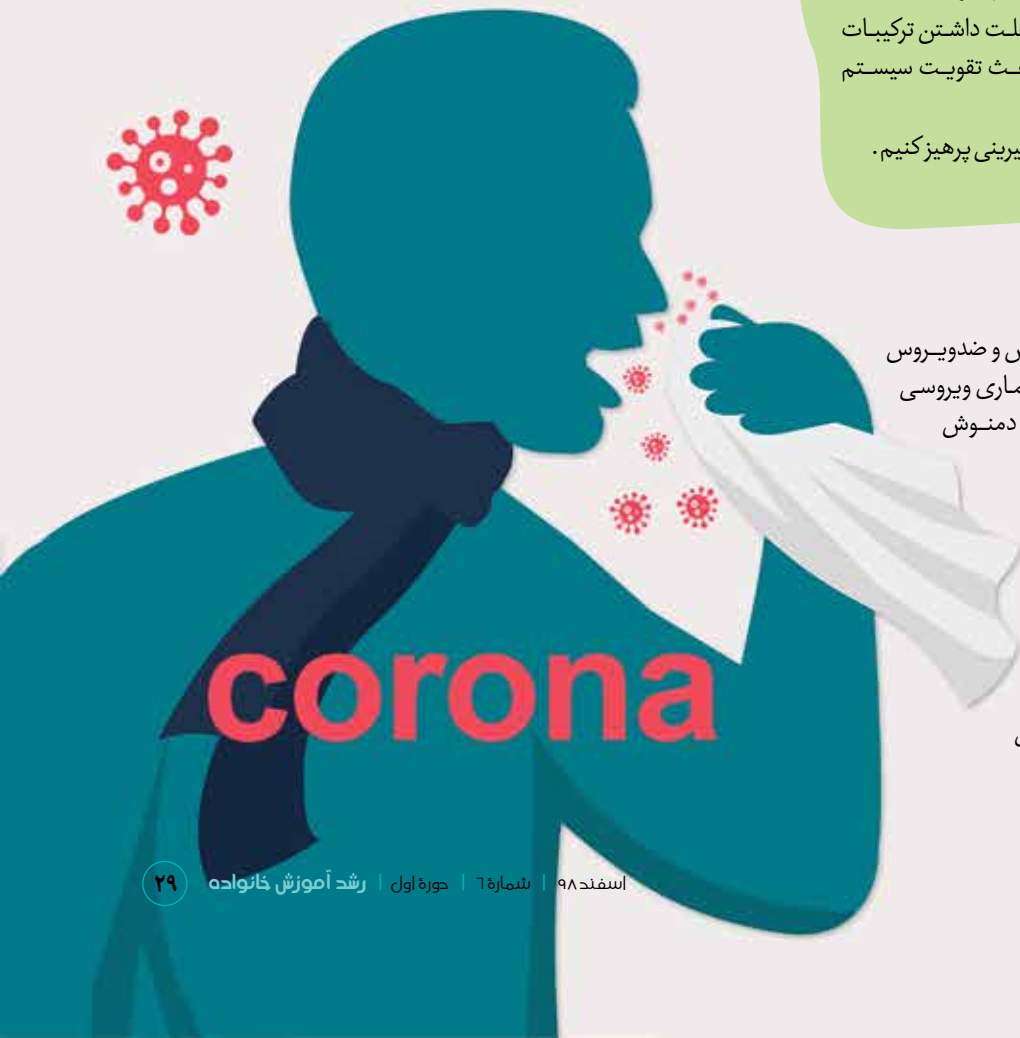
- آب پرتقال، گریپ فروت و لیمو
- آب لیمو ترش و نارنج تازه.
- آب گوجه فرنگی.
- آب هویج.
- سبزی و سالاد همراه با غذا.
- سبزی هایی مثل اسفناج، برگ چغندر و برگ های تیره رنگ کاهو.
- انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه.
- جوانه گندم، ماش و شبدر.
- سیرو پیاز.
- اسفناج از روغن های مفید مانند روغن زیتون.
- استفاده از زردچوبه و زنجبیل در غذا.



- ❖ با تخم بالنگ، آب، عرق بیدمشک، بهارنارنج و مقدار کمی عسل، شربت درست کرده تا هم قلب و هم سیستم ایمنی شما تقویت شود.
- ❖ بادام شیرین را فراموش نکنید. بادام، ماده غذایی با ارزشی است که سیستم ایمنی و ارگان ها اصلی بدن مانند قلب و مغز را تقویت می کند و در پیش گیری مؤثر است.
- ❖ نوشیدن آب و مایعات به میزان کافی می تواند مواد سمی را از بدن دفع و خارج کرده و سیستم دفاعی بدن را تقویت کند.
- ❖ چای سبز بنوشید؛ چون چای سبز به علت داشتن ترکیبات آنتی اکسیدانی پلی فنول ها و فالونوئیدها باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می شود.
- ❖ از مصرف کربوهیدرات ها مانند قند و شکر و شیرینی پرهیز کنیم.
- ❖ در مصرف لبنیات افراط نکنیم.

## راه حل طب سنتی

- از جمله ترکیب گیاهان دارویی ویروس کش و ضد ویروس قوی که می توان برای مقابله با هرگونه بیماری ویروسی حتی ویروس کرونای انسانی به صورت دمنوش استفاده کرد، شامل موارد زیر است:
- دمنوش گل و برگ گیاه نپتا + گل و برگ گیاه چای کوهی.
  - دمنوش گل و برگ گیاه فراسیون سفید + برگ گیاه خرگوشک.
  - دمنوش برگ مریم گلی + ریشه گل قاصدک.
  - دمنوش برگ و گل گیاه مریم نخودی + گل و برگ گیاه پاخری.
  - دمنوش برگ آویشن + ۱۴ عدد عناب.





## عید از آنچه فکر می‌کنید به شما نزدیک‌تر است

نوروز امسال یکی بودنمان را به رخ روزگار بکشیم

فاطمه عطایی

یکی از دوستان پدر برای شام دعوت‌مان کرده بود. به رسم بزرگ‌تر بودن پدر، آن‌ها چند باری خانه‌مان آمده بودند اما ما اولین بار بود که مهمانشان می‌شدیم. وقت رفتن، بهترین لباسم را انتخاب کردم و آماده شدم. مادر همین‌طور که داشت موی خواهر کوچکم را شانه می‌کرد، نگاهی به سرتا پایم انداخت. صدایم کرد کنارش بنشینم. دستش را روی شانه‌ام انداخت و گفت: «دخترم امشب به لباس معمولی تریپوش.»

از لباسم راضی بودم و به نظرم مناسب‌ترین انتخاب برای یک مهمانی بود. چهره‌ام در هم رفت و به مادر گفتم:

«این لباس نو و قشنگه؛ فکر کنم همین خوب باشه.»

مادر ابرو بالا انداخت و گفت: «اتفاقاً ایرادش





همینه... خیلی نو و قشنگه. چیزی که شاید بچه‌هایی که امشب می‌بینیم نداشته باشن». می‌دانستم دوست پدر وضعیت مالی چندان خوبی ندارد و با سه تا بچه به سختی زندگی‌اش را می‌گذراند ولی فلسفه حرف‌های مادر برایم خیلی قابل درک نبود. مثل فلسفه خیار و میوه‌های نوبرانه که بردنشان به مدرسه ممنوع شده بود و چیزهایی از این دست که پذیرفته بودمشان ولی لزوم انجامشان را نمی‌دانستم. قوانینی که اگر در موردشان می‌پرسیدم، جواب‌هایی یکسان می‌شنیدم:

«شاید کسی دلش بخواد، شاید کسی نتونه تهیه کنه و...».

خب اگر دیگری نمی‌توانست از چیزی به هر دلیلی لذت ببرد، چرا من باید خودم را از آن محروم می‌کردم. چه فرقی به حال او می‌کرد. در هر صورت من چیزی را داشتم که او نداشت. اما حالا که شرایط زندگی‌ها و مشکلات اقتصادی‌ای که گریبان گیر قشر بزرگی از جامعه شده است را می‌بینم، مشکلاتی که در ایام پرهزینه عید بیشتر خودنمایی می‌کنند، تعبیر حرف‌های مادر برایم روشن می‌شود. پشت پرده کارهایی که در عالم کودکی گاهی انجامشان برایم سخت می‌آمد را می‌فهمم. می‌فهمم که کمک مالی به کسانی که توان خرید پایینی دارند، ابتدایی‌ترین و راحت‌ترین کاری است که می‌تواند به ذهن برسد. هر کسی هم متناسب با جیب خودش ممکن است کمک‌هایی از این قبیل برساند ولی کاری که در ظاهر آسان و در عمل سخت‌تر است، شبیه کردن خود به آن‌هاست. شبیه کردن نه به معنای تظاهر کردن، بلکه به معنای به رخ نکشیدن داشته‌ها. کاری که باعث می‌شود عید و رفت و آمدهایش برای خیلی‌ها سخت‌تر بگذرد. نشستن پای سفره‌های رنگارنگ و پذیرایی شدن با تنقلات متنوع مدام این فکر را در پس ذهنشان می‌چرخاند که: وقتی نوبت میزبانی من شد، چطور مانند این‌ها را فراهم کنم؟

حالا که می‌دانیم امسال مهیا کردن آجیل و چند رقم شیرینی و میوه، برای خیلی‌ها آرزوست و تدارک دیدن چند نوع غذا و دسر سفره دیگری را هم به تکلف می‌اندازد، خب ما هم برخی‌شان را فاکتور بگیریم و کمتر به این ریخت و پاش‌ها دامن بزنیم. زرق و برق پذیرایی‌هایمان را کمتر کنیم. به این فکر کنیم که روش انتخابی ما به اندازه خودش فرهنگ جامعه را شکل می‌دهد. فرهنگی که تأثیر مستقیم روی زندگی همه‌مان دارد. چه کسی که جیبش کفاف هم طراز شدن با این فرهنگ را دارد، چه آنی که وسعش خیلی کمتر از این حرف‌هاست. البته قرض این نیست که آن قدر سخت‌گیرانه رفتار کنیم که خاساست یا تحقیر کردن طرف مقابل به نظر برسد. مثلاً می‌شود آجیل را حذف کنیم یا فقط به بخشی از آن مثل تخمه اکتفا کنیم. جایگزین کردن چیزهای کم هزینه‌تر مثل پاپ کورن، نخود و کشمش، یا لواشک‌های پذیرایی هم گزینه بدی نیست. اگر همیشه سر سفره چند مدل غذا می‌گذاشتیم، امسال حداقل یک رقمش را کم کنیم. نه این‌که به کلی دست به فقر نمایی بزنیم و همه چیز را به یک باره دگرگون کنیم. با این کارها آن کسی هم که واقعاً توانش را ندارد با خیال راحت‌تر همان چیزی که دارد را پیش رویمان می‌گذارد. وقتی مهمان‌خانه‌اش می‌شویم، خودش را به مشقت نمی‌اندازد که مانند آنچه برایش مهیا کردیم، فراهم کند. اینگونه در عین حفظ عزت نفس، از پذیرایی مهمانانش لذت می‌برد. چون تفاوت میان خود و دیگران را کمتر دیده است. چون ما اراده کرده‌ایم این فاصله و تفاوت را به رخش نکشیم.

قرار نیست با این کارها خودمان را گول بزنیم و از زیر بار دستگیری دیگران شانه خالی کنیم. به هر حال این یک مسئولیت برای همه است. تا آنجا که مقدور است به آدم‌هایی که نیاز دارند کمک کنیم ولی به فکر آن‌هایی که همیشه نیازشان را پنهان می‌کنند هم باشیم. کسانی که دوست ندارند دیگران متوجه کمبودهایشان شوند و برای همین فشار زیادی را تحمل می‌کنند. همان اصطلاح قدیمی‌ها که پشت بند یک آه می‌گفتند: «فلانی با سیلی صورتش را سرخ نگه می‌دارد». کمک کنیم روزگار برایشان راحت‌تر بگذرد.

”

نشستن پای سفره‌های رنگارنگ و پذیرایی شدن با تنقلات متنوع مدام این فکر را در پس ذهنشان می‌چرخاند که: وقتی نوبت میزبانی من شده چطور مانند این‌ها را فراهم کنم؟

# اصیل و چشم نواز

## آشنایی با هنر جواهردوزی

فاطمه ساعدی

تحصیل، به جواهردوزی بپردازند. جواهردوزی هنر دوختن منجوق، ملیله، پولک، سنگ‌های تزئینی، مروارید و... و خلق طرح‌های زیبا روی پارچه با استفاده از سوزن است. در این هنر که قدمتی بیشتر از ۸۰۰۰ سال دارد، می‌توانید دست‌سازهای خودتان را بسازید تا سبک منحصر به فردی در لباس پوشیدن داشته باشید؛ و اگر هم علاقه‌مند به ایجاد کسب و کار خانگی هستید، این مطلب آموزشی می‌تواند مقدمه‌ای برای شروع کارتان باشد.

قبل از شروع آموزش با ابزار و لوازم جواهردوزی آشنا شوید. ابزار پایه‌ای که در جواهردوزی استفاده می‌شوند شامل سوزن شماره ۹ یا ۱۰، نخ نامرئی و کارگاه هستند. نمود، چرم مصنوعی، سنجاق پیکسل و چسب B۶۰۰۰ هم ابزاری هستند که برای ساخت سنجاق سینه به آن احتیاج پیدا می‌کنید.

برای تزئین می‌توانید از پولک، منجوق، ملیله، ملیله شکسته، مروارید، سنگ‌ها و نگین‌های تزئینی، سرمه، نگین‌های متری و... استفاده کنید.

شما برای ساخت این سنجاق سینه زیبا به یک کارگاه، سوزن شماره ۹ یا ۱۰، نخ نامرئی، نمود، سنجاق پیکسل، مروارید، سنگ تزئینی، منجوق، ملیله و چسب B۶۰۰۰ نیاز دارید.

احتمالاً برایتان پیش آمده باشد که با دیدن یک دست‌ساز هنری دلتان بخواهد آن را یاد بگیرید و انجام دهید. اما وقتی مطالب یا فیلم‌های آموزشی‌ای در این زمینه جستجو می‌کنید با حجم زیادی از مطالب رو به رو می‌شوید که باعث می‌شود کمی گیج شوید و با خودتان بگویید باید از کجا شروع کنم. یا گاهی کلاس‌های حضوری و غیرحضوری‌ای را در این زمینه پیدا کرده‌اید که به خاطر وقت گیر بودن یا هزینه زیاد از یادگیری آن منصرف شده‌اید. بعضی وقت‌ها هم با دیدن آموزش‌های حرفه‌ای انگیزه‌تان از دست رفته و به این دلیل که فکر می‌کنید نمی‌توانید انجام دادنش را یاد بگیرید، علاقه‌تان را کنار گذاشته‌اید و در نهایت به دیدن هنرهای دیگران بسنده کرده‌اید. اگر هنوز هم دست‌سازهای هنری و یادگیری‌اش شما را جذب می‌کند، پیشنهاد می‌کنیم با ما همراه شوید تا بدون این‌که هزینه و وقت زیادی صرف کنید، یکی از هنرهای مرسوم که این روزها بیشتر از قبل بین خانم‌ها رواج پیدا کرده است را به سادگی در سطح مبتدی یاد بگیرید. اگر شما هم با دیدن و شنیدن اسم‌های منجوق، ملیله، پولک‌های رنگارنگ و... سر ذوق می‌آیید، حتماً طرفدار جواهردوزی خواهید شد. از طرفی دانش‌آموزان شما، خصوصاً دانش‌آموزان دختر، پس از این آموزش اولیه به راحتی می‌توانند پیگیر دیگر نکات و ظرافت‌های این هنر شوند و در اوقات فراغت از





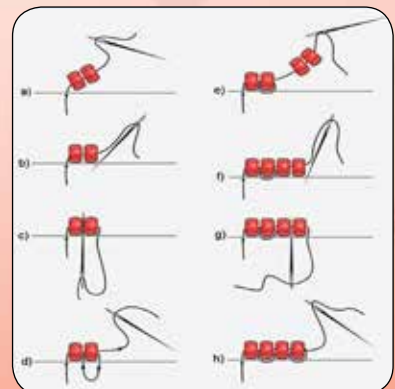
### مرحله اول

طرح مورد نظر را روی کاغذ یا نمذ بکشید. اگر می‌خواهید طرح را روی کاغذ بکشید، می‌توانید آن را با کاربن خیاطی به نمذ انتقال بدهید؛ یا اگر طرح را مستقیم روی نمذ می‌کشید از ماژیک طراحی محو شونده یا خودکارهای حرارتی استفاده کنید که به راحتی پاک می‌شوند.

### مرحله دوم



حالا وسط برگ را طبق عکس با منجوق‌ها بدوزید. برای دوخت منجوق‌ها از کوک برگشتی استفاده می‌کنیم. برای اینکار سوزن را از زیر پارچه عبور دهید و روی کار بیاورید. دو منجوق را از سوزن رد کنید و سوزن را از سطح کار به پشت نمذ ببرید. برای این‌که منجوق‌ها منظم و محکم قرار بگیرند، دوباره سوزن را از وسط منجوق‌ها بیرون بیاورید و از منجوق دوم رد کنید و سپس سوزن را به پشت کار ببرید. برای یادگیری بهتر به عکس‌ها توجه کنید.



### مرحله سوم

با استفاده از کوک برگشتی که در مرحله دوم یاد گرفتید یک سمت برگ را طبق تصویر به صورت عمودی و یک خط در میان با ملیله شکسته پر کنید و بین آن‌ها را مروارید بدوزید. برای دوخت مروارید ابتدا یک مروارید را از سوزن رد کنید و آن را به پارچه بدوزید. سپس مجدد سوزن را از مروارید اول رد کنید و مروارید دوم را بدوزید. درست مانند دوخت برگشتی با این تفاوت که باید مروارید اول را به نمذ فیکس کنید. با استفاده از مروارید برای گل سینه‌تان ساقه بگذارید.



### مرحله چهارم



سنگ تزئینی را با استفاده از چسب در سمت دیگر برگ بچسبانید. همین‌طور می‌توانید به جای چسب زدن از نگین‌های تزئینی‌ای که قابل دوخته شدن هستند، استفاده کنید. دور سنگ را برای زیبایی بیشتر با منجوق بدوزید.

### مرحله پنجم



بقیه سنگ‌ها را طبق تصویر بچسبانید و مرواریدها را به صورت نامنظم به نمذ بدوزید.

### مرحله ششم



دور برگ را با قیچی ببرید. و از نمذ جدا کنید. سنجاچ پیکسل را با استفاده از چسب به پشت برگ بچسبانید.

گل سینه شما برای زیباتر کردن لباس‌تان آماده است!





# پسر جیب‌بر من!

پاسخ استاد علی اکبر مظاهری به یک پرسش مشاوره‌ای

○ به کوشش نرگس صفرخانلو

## پرسش:

پدری هستم که در تربیت پسر من با مسئله‌ی تأسف باری مواجه شده‌ام. پسر هشت‌ساله‌ام از حدود دو سال پیش تاکنون چندین بار از جیب من دزدی کرده است. به تازگی متوجه شده‌ام که از کیف مادرش نیز پول برمی‌دارد. از همان اوایل که متوجه دزدی‌اش شدم، به شدت تنبیهش کردم؛ اما اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که تنبیه سودی ندارد. لطفاً راهنمایی‌ام کنید.

## راهکارهای مقدماتی

### به این نکته‌ها با دقت توجه کنید:

۱. نگران نباشید. صبور و دل‌آرام باشید تا کار خراب‌تر نشود. با حوصله عمل کنید و شدت عمل نداشته باشید تا آرام‌آرام بررسی‌های لازم را انجام دهیم.
۲. اگرچه ظاهر این مسئله بزرگ است، اما باطنش اصلاً بزرگ نیست. می‌دانم این مسئله، برای والدین، سخت و ناراحت‌کننده است و در نظرشان بزرگ جلوه می‌کند.
۳. بر این کار اسم دزدی نگذارید. این یک عادت گذرای دوران کودکی است. همهٔ بچه‌ها در دوران خردسالی این کار را تجربه می‌کنند، پسران بیش



از دختران. به فرزندتان به چشم دزد نگاه نکنید. او دزد نیست.

## عوامل وریشه‌ها

### ۱. تجربه‌طلبی؛

کودک تمایل دارد همه چیز را تجربه کند. او برای تجربه کردن چیزهایی که از آن‌ها منع شده، حریص‌تر نیز می‌شود. تطوّر کودکان و از حالی به حالی شدنشان موجب می‌شود که در موقعیت‌های جدید و سنین مختلف، مسائل جدیدی را تجربه کنند. مثلاً کودک در دوره نوزادی، همه اجسام را به سمت دهان می‌برد و تجربه‌شان می‌کند. با بزرگ شدن کودک، این موضوع پیچیده‌تر می‌شود. او تلاش می‌کند کارهای پنهانی را دور از چشم

### ۲. احساس پست بودن؛

این عامل بسیار مهم و گسترده است و هر کار پلیدی از جمله دزدی، دروغ‌گویی و... را شامل می‌شود و زمانی به وجود می‌آید که نهال عقل جوانه زده باشد. اگر کودک احساس پستی کند، دست به هر کار زشتی خواهد زد. کودکی که در معرض توهین باشد، خود را پست می‌بیند. گاهی پدر و مادر یا اطرافیان، مستقیم به کودک خود می‌گویند که تو بدی، تو پستی، تو پلیدی و...؛ فرض کنیم هفته‌ای یک بار به کودک چنین سخنان شرم‌آوری زده شود. او با خود می‌گوید حالا که من بد هستم، دزدی هم می‌کنم؛ حتی کارهای زشت دیگری هم انجام می‌دهم. برخی از والدین گاهی هم به طور غیرمستقیم کودک را تحقیر می‌کنند. کودک بینوا تصمیم به انجام هر کاری می‌گیرد، به او می‌گویند تو نمی‌توانی، تو بلد نیستی، تو از عهده کار بر نمی‌آیی. یا این‌که پدر و مادر همه کارهای کودک را انجام می‌دهند، ظاهر این کار خیررسانی است، ولی منجر به تحقیر کودک می‌شود.

امام علی علیه السلام می‌فرمایند:

«کسی که نزد خویشان پست شد، از شر او در امان نیستی.»<sup>۱</sup>

مقتضای طبع کسی که احساس پستی کند، انجام کارهای زشت، از جمله دزدی است. گاهی در مشاوره‌ها می‌بینیم

”

اگر کودک احساس پستی کند، دست به هر کار زشتی خواهد زد. کودکی که در معرض توهین باشد، خود را پست می‌بیند.







دقیقه تمام شود. یادمان باشد که کودک را به یاد ملامت نگیریم تا در او احساس پستی ایجاد نشود و از توهین به او جداً بپرهیزیم تا حرمت‌ها شکسته نشود.

### ۳. مراجعه به مشاور

گاهی پدر و مادر در مسائل روانی و اخلاقی نمی‌توانند عوامل و راه‌کارها را به‌درستی تشخیص دهند و باید به مشاوران دانا و توانا رجوع کنند. ابتدا پدر و مادر بدون حضور کودک نزد مشاور می‌روند و با او مسئله را در میان گذاشته و تئانی می‌کنند. در جلسه بعدی کودک را نیز همراه خود می‌برند. این راهکار بسیار مؤثر است.

### ۴. برجسته کردن حضور خدا

برجسته کردن حضور خداوند برای کودکان به مقدار سن و فهمشان، از همه راهکارهای گذشته مهم‌تر است. باور به نظارت خداوند بر اعمال انسان‌ها را برای کودکانمان پررنگ کنیم. برخی می‌گویند: «کودک که خدانشناسی نمی‌فهمد». این اشتباه است. خدانشناسی در جان و فطرت کودکان نهاده شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند:

«هر نوزادی بر مبنای فطرت و سرشت خدایی متولد می‌شود»<sup>۲</sup>.

برای برجسته کردن حضور خداوند در وجود کودکانمان، از قبل با همسرمان هماهنگ کنیم و در حضور فرزندمان با همسر شروع به صحبت کنیم. مخاطب ما همسرمان است، ولی کودک هم می‌شنود. حدیثی یا داستانی در زمینه حاضر و ناظر بودن خداوند بیان کنیم و مسئله را با مثال، روشن و ملموس کنیم. مانند این تمثیل: «فرض کنیم دوربینی در اتاق ما وجود دارد و شخصی ما را می‌بیند. هر جای دیگر از خانه نیز می‌رویم، دوربین گذاشته‌اند. در این صورت محال است ما کار زشت یا دزدی کنیم؛ چون می‌دانیم دوربین از همه کارهای ما فیلم می‌گیرد. خداوند هم در همه جای این عالم هستی دوربین دارد؛ هر جا که برویم دوربین خدا از ما فیلم می‌گیرد و خدا می‌بیند. اگر دزدی کنیم، حتی اگر تنهای تنها باشیم و هیچ‌کسی نفهمد، خدا می‌بیند. خدا گفته است دزدی نکنید. اگر کسی دزدی کرد، خدا تنبیهش می‌کند». روی عذاب خداوند خیلی مانور ندهیم؛ چون کودک را باید جذب مهربانی و محبت خداوند کرد.

پی‌نوشت‌ها:

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۴۱.

۲. بحار الانوار، ج ۲، ص ۸۷-۸۸.

که کودک از خانواده متمول و ثروتمند است، روی میز منزل و داخل جیب خودش پول زیادی دارد ولی از کیف مادرش پول برمی‌دارد. چون کودک احساس پستی و پلیدی می‌کند، با خود می‌گوید: چون من پستم کارهای پست هم انجام می‌دهم!

### راهکار عمومی

کرامت نفس و بزرگواری یک قاعده عمومی و روشی بسیار کارساز و مؤثر در تربیت است. شخصیت کودک را تکرییم کنیم و او را بزرگواریمنش بار بیاوریم. پدر و مادر به فرزندشان بگویند: «تو چه انسان خوبی هستی» یا «به‌به! چه انسان شریفی». کارهای خوب او را پررنگ کنیم و به زُخش بکشیم، حتی گاهی با حالت بازی بگوییم: «دختر خوب کیه؟» دخترمان در جواب بگوید: «من، من، من، من». یا بپرسیم: «پسر خوب کیه؟» پسرمان بگوید: «من، من، من، من». و با جملاتی با این مضمون گفته شود: «تو می‌توانی این کار را بکنی؛ تو از عهده این کار برمی‌آیی». گاهی هم مسئولیت‌هایی به کودکان بدهیم. مثلاً بگوییم: «دخترم قاشق‌ها را بشور. پسرمان فلان چیز را از مغازه بخر». فرزندی که با کرامت نفس رشد کند و شخصیت بزرگی داشته باشد، نه سراغ دزدی می‌رود، نه دروغ و نه پلیدی‌های دیگر.

### راهکار اختصاصی

#### ۱. تغافل

کارش را مستقیم به رخش نکشید. فعلاً «تغافل» کنید؛ چشم‌پوشی بزرگوارانه. چنان عمل کنید که با این‌که می‌دانید، گویا نمی‌دانید. این بهترین شیوه است؛ چون کودک را شرم‌منده می‌کند، اما او را از مهر شما ناامید نمی‌کند. در عین این‌که باعث بی‌پروایی او نمی‌شود. حریم‌ها حفظ می‌شود و فایده‌های بسیار دیگری نیز دارد. تغافل از بهترین راهکارهای اخلاقی و تربیتی است. تغافل، کلید طلایی تربیت و اخلاق است.

#### ۲. تظاهر و تجاهر

اگر تغافل پدر و مادر مؤثر نبود، موجب جری شدن و طغیان کودک شد و کودک با تغافل، احساس مصونیت کرد و کارش را گسترش داد، تغافل کم‌کم تبدیل به تظاهر و تجاهر می‌شود. زمانی که متوجه شدیم کودک دزدی کرده است، مچ دست او را می‌گیریم و به نشانه تنبیه پشت دستش می‌زنیم؛ به گونه‌ای که کیود نشود و به او می‌گوییم: «این کار، کار بدی است؛ هر وقت پول لازم داشتی به خودم بگو». این کار باید در زمان سه‌الی پنج

فرزندی که با کرامت نفس رشد کند و شخصیت بزرگی داشته باشد، نه سراغ دزدی می‌رود، نه دروغ و نه پلیدی‌های دیگر.



# محافظت از عشق

زهرا کاردانی

”

آن به اندازه کافی مراقب نشود، خیلی زود ممکن است به تاراج برود، کم ارزش گردد یا حتی گم بشود. جریان دادن عشق یعنی مثل روزهای اول برای هم وقت بگذاریم. مثل آن روزها با ذوق غذا بپزیم، لباس مرتب و تمیز بپوشیم، یکدیگر را با اسامی زیبا صدا کنیم. یادمان نرود که چقدر برای هم اشتیاق داشتیم. گاهی بنشینیم و آلبوم یا فایل‌های عکس‌مان را مرور کنیم؛

واما مراقبت؛

خانمی را می‌شناختم که می‌گفت: «هر وقت شوهرم خطایی می‌کند و از او مکدر می‌شوم، به ویژگی‌های مثبت او فکر می‌کنم و اینکه چقدر دوستش دارم. این‌گونه خیلی راحت خطایش را فراموش می‌کنم». مراقبت یعنی همه چیز را فدای عشق کنیم. نگذاریم جزئیات و موضوعات پیش پا افتاده‌ای مثل حرف دیگران، سوختن غذا و لکه‌دار بودن میوه‌ها و... به عشقمان لطمه بزند. این بحث‌های کوتاه و به نظر جزئی آرام‌آرام صورت زندگی را کدر می‌کند. به قول بزرگی «مهم نیست که پیش از ازدواج عاشق می‌شوی یا بعد از آن؛ مهم این است که بلد باشی چگونه از این عشق به وجود آمده، محافظت کنی».

این روزها دوروبرمان پر شده از زوج‌هایی که احساس می‌کنند زندگی‌شان خیلی وقت است که دیگر لطف و صفایی ندارد. زن‌هایی که با نازک کردن پشت چشم و روی ترش از همسرشان یاد می‌کنند و مردهایی که منتظر یک فرصت‌اند تا دقایقی را به دوراز همسرشان، خوش بگذرانند. حتماً شما هم با یک نمونه از این زوج‌ها برخورد کرده‌اید. کسانی که روزی زندگی‌شان را با عشق شروع کرده‌اند، توی یک بشقاب غذا خورده‌اند، بدون هم حتی تا سر خیابان نرفته‌اند، اما امروز وجودشان برای هم مثل یک آدم عادی در پیاده‌رو است. بله! این روزها کم نیستند کسانی که زندگی‌اشفته‌ای دارند و از آن بدتر این‌که فکر می‌کنند رسالتی به دوش دارند که به موجب آن باید ویروس این آشفته‌گی را در سراسر جامعه پراکنده و از هر مکان و زمانی برای بازگویی بدبختی‌هایشان استفاده کنند. ای کاش زندگی دکمه بازپخش داشت و هرکدام از این زوج‌ها توی یک بعدازظهر کسل‌کننده ابری، می‌نشستند پای خاطره‌هایشان و دوباره روز اولی که با هم آشنا شدند را ورق می‌زدند؛ روز خواستگاری‌شان، چند روز اول نامزدی، خوشی‌ها و دوست داشتن‌هایشان را. ورق می‌زدند و می‌رسیدند به اولین هدیه‌ای که برای هم خریده‌اند؛ به عکس‌های دونفره‌شان، به خانه‌ای که برای خودشان درست کردند؛ به تک‌تک وسایلی که با عشق خریده بودند؛ و دلشان تنگ می‌شد برای روزهای خوبی که با هم داشته‌اند و حالا هیچ اثری از آن نمانده.

برای عشقی که شاید گاهی آن‌ها را تا مرز جنون کشانده. برای بچه‌هایی که از آن عشق نصیبشان شده. چرا؟ واقعاً چرا؟ چطور می‌شود که دو نفر روزی آن قدر دل بسته هم بشوند که احساس کنند نمی‌توانند بدون هم زندگی کنند و روزی برسد که این عشق شکل وارونه‌ای به خود بگیرد؛ یعنی آن قدر از هم بیزار شوند که دیوانه‌وار برای تمام کردن زندگی‌شان از هم سبقت بگیرند. ای کاش قبل از ازدواج بدانیم که عشق کافی نیست! عوامل دیگر و گاهی مهم‌تری هستند که ممکن است در ابتدا به نظر چندان ضروری نیایند؛ اما وجودشان ادامه یافتن جریان عشق را تضمین می‌کنند. می‌دانید؟ می‌خواهم بگویم محبت سرمایه‌ای است که اگر به جریان نیفتد و از

محبت سرمایه‌ای است که اگر به جریان نیفتد و از آن به اندازه کافی مراقب نشود، خیلی زود ممکن است به تاراج برود، کم ارزش گردد یا حتی گم بشود.





# زندگی به رنگ خدا

توصیه‌هایی برای زندگی بهتر



منهای نور  
آیت‌الله مظاهری

روی سر کسی باشد؛ زندگی او روشن است، دل او روشن است و زندگی او شاد است؛ اما اگر نور خدا در زندگی نباشد، به عبارت دیگر اگر دست عنایت خدا روی آن خانه نباشد و خدا اعتنایی به اهل آن نکند، دیگر زندگی ظلمات است، زندگی وحشتناک است. وقتی خدا به جامعه‌ای اعتنا نداشته باشد، مفاسد اخلاقی، اقتصادی و اداری آن جامعه را نابود می‌کند. چه عذابی بالاتر از فساد اخلاقی سراغ دارید؟ چه عذابی بدتر از فساد اداری می‌توانید پیدا کنید؟ چه عذابی خطرناک‌تر از فساد اقتصادی وجود دارد؟

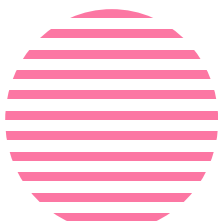
نیاید روزی که خدا دست عنایتش را از روی سر کسی بردارد؛ مثل این است که نیروگاه برق، دست عنایتش را از روی شهر و خانه ما بردارد؛ دیگر همه جا تاریک و وحشتناک می‌شود. قرآن کریم در این باره از یک تشبیه معقول به محسوس بهره می‌برد و می‌فرماید: اگر کسی در شب در دریا باشد و دریا متلاطم گردد، بعد موج روی موج، روی این دریا ببارد، ابر هم محیط بر دریا شود، چگونه ظلمت روی ظلمت و وحشت روی وحشت است؟ زندگی منهای خدا همین‌گونه است. اگر دست عنایت خدا



اقتصاددان‌های کوچک  
دکتر عادل پیغامی

اقتصادی، مانند ساختن انسان صبور، مثل نرخ تنزیل ذهنی و یا مثال‌هایی از این دست موضوع مهمی است که نیاز به آموزش و فهم گسترده دارد. پس از آن نیازمند احکام و فقه مبتلابه اقتصادی هستیم؛ یعنی هر بچه‌ای بدانند لقمه حلال را چگونه و از چه طریق و با چه قواعدی به دست آورد. باید به آن‌ها این مسئله را منتقل کرد که ما از بمب اتم نمی‌ترسیم اما از لقمه حرام در شکم خود می‌ترسیم.

بچه‌ها از کجا بدانند فرق اسراف و تبذیر چیست؟ این معانی و واژگان باید در بستر خانواده و با کمک والدین آموزش داده شود تا در زندگی به طور واقعی آن را لمس کنند. اسراف، تبذیر، قناعت، شکر و... واژه‌های مهم و دارای اولویت اقتصادی اسلام هستند. بچه‌ها باید اصول عقاید اقتصادی را بدانند. پس از اصول عقاید اقتصادی که همان اولویت‌های حوزه اداره و اقتصاد زندگی است، نوبت به اخلاقیات می‌رسد. فهم اخلاقیات





### شیرین کاری در خانه

حجت الاسلام والمسلمین عالی

آبی به همسرش بدهد به این نشانه که حواسم به شما هست، ثوابش برای آن زن از عبادت یک سال که روزش روزه دار و شبش شب زنده دار باشد بیشتر است. یا اگر مردی یک ساعت در خدمت خانواده باشد، ثوابش از عبادت هزار ساله بیشتر است. اگر می‌خواهیم چیزهای ناب نصیبمان شود، در خانه و خانواده یک جاهایی شیرین کاری کنیم؛ مثلاً در دعاها ما کوتاه بیاییم. پیامبر ﷺ فرمودند: سه دسته از همسران هستند که فشار قبر ندارند؛ از جمله همسری که با بد اخلاقی می‌سازد؛ به این دلیل فشار قبر ندارد چون فشار قبرش را در این دنیا دیده است.

شیطان در آخرالزمان آسیب‌هایی بر مؤمنان وارد می‌کند. یکی از مکان‌هایی که نوک تیز پیکان خدعه شیطان به سمت آن است، نهاد خانواده است. انسان در خانه می‌تواند عباداتی انجام دهد که در هیچ جایی، حتی مسجد، نمی‌تواند انجام دهد. خانه محل ریاضت، تربیت و عبادت است. فرمودند: اگر مردی با همسرش بنشیند و بگو و بخند داشته باشد، این عمل نزد خدا از اعتکاف در کنار پیغمبر بهتر است. پس می‌توان خانه را معبد و محل عبادت نامید. احادیث زیادی پیرامون اجر زن و شوهر برای خدمت به یکدیگر در خانه وجود دارد. از جمله اینکه فرمودند «اگر خانمی ظرف

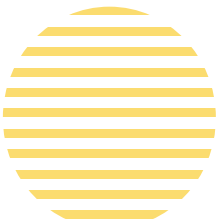


### یک شبه نمی‌شود

دکتر عزت‌السادات میرخانی

دارند و فکر می‌کنند در مرحله بلوغ، یک شبه می‌شود همه فرهنگ اسلامی را به بچه انتقال داد. از طرفی تربیت دختران با تربیت پسران فرق می‌کند. در اولویت بندی‌ها، به تبع اهمیت و نقش آینده افراد، اسلام به تربیت دختران توجه بیشتری کرده است؛ و تربیت را ناظر بر مسئولیت‌پذیری آینده فرزندان تنظیم کرده است. مثلاً می‌فرمایند وقتی پدری می‌رود برای خرید، اول از دختر خانه شروع کند و وقتی وارد خانه می‌شود، اولین کسانی را که از جهت عاطفی مورد توجه قرار می‌دهد، باید دخترانش باشند؛ یا در روایات داریم، کسی که برای تربیت دخترش می‌کوشد، آن دختر برایش مثل سپری در مقابل آتش و عذاب است. بنابراین در مورد دختران، ما یک سبک تربیتی ویژه داریم.

مهم‌ترین آسیبی که امروز ما را تهدید می‌کند، این است که از ابزار زندگی در راستای اهداف زندگی هنوز درست استفاده نمی‌کنیم و اقدامات مناسبی که برای هر مرحله از مراحل کودکی و نوجوانی و... لازم است و در متون اسلامی بسیار به آن تاکید شده، در نظام تربیتی ما مورد توجه نیست. در احادیث فرمودند: نفس و عقل دائماً با هم در جنگ و گریز هستند؛ تا اینکه انسان به هجده سالگی می‌رسد. می‌گویند این سن دیگر سن ثبات شخصیت است؛ یا نفس غالب می‌شود یا عقل؛ و باقی عمر تابع همان بخش است. پس باید بیشترین سرمایه‌گذاری را برای قبل از هجده سالگی بکنیم؛ در حالی که عمدتاً والدین نسبت به دوران کودکی و نابالغی غفلت







# بمونی برام رفیق!

هادی سبحانی

## قیل و قال‌ها

پای حرافی و بدگویی هرکسی در مورد دوست خود ننشینید و بگذارید هرگاه که دوستان را می‌بینید، دلتان با او صاف باشد. خیلی‌ها به رابطه دوستی شما حسادت می‌کنند یا اصولاً کارشان سخن چینی است.

امیرمؤمنان علیه السلام:

هرکس گوش به حرف سخن چین سپارد، دوست را از دست بدهد.<sup>۱</sup>

## دوری و دوستی

اگر گفتید «دوری و دوستی» و رفتید و مدت طولانی از احوال رفیقتان با خبر نبودید، فاتحه آن رفاقت را بخوانید. این‌که رفیقتان را نبینید یا از او بی‌خبر باشید، بیش از آن‌که به دوام دوستی بیانجامد، رابطه‌ها را سرد و به‌مرور قطع می‌کند.

امیرمؤمنان علیه السلام:

هرکه جویای حال دوستش نشود، دوستش را از دست داده است.<sup>۲</sup>

## یک ریز روی اعصاب

اگر عزمتان را جزم کرده‌اید که کوه رابطه دیرینه خودتان را با یک کاه برهم بزنید، یک ریز روی اعصاب دوستان باشید و دائماً او را سرزنش، خجالت زده و عصبانی کنید.

امیرمؤمنان علیه السلام:

هرگاه مردی برادر خود را عصبانی (خجالت زده) کند، او را از دست بدهد.<sup>۳</sup>

## ذره بین نباشیم

ما انسان‌ها بی‌عیب و خطا نیستیم اما نگاه موشکافانه و ریزبینانه به رفتار دوست، نه تنها معایب و خطاهای واقعی او را در ذهن ما برجسته می‌کند، بلکه بسیاری از خدمات و خوبی‌های او را هم زیر سؤال می‌برد و به صورت عیب جلوه می‌دهد.

امام صادق علیه السلام:

باریک بینی و موشکافی [نسبت به دوستان] مایه جدایی است.<sup>۴</sup>

## شوخی ممنوع

شوخی، کمش هم زیاد است. حس شوخ طبعی خودمان را کنترل

دنیا بی دوست، دنیا بی زیبایی نیست. ایجاد پیوند دوستی، خواسته و نیاز مشترک انسان‌هاست؛ اما هرچه قدر که تلاش آدمی در ایجاد رابطه دوستی با دیگران موفقیت آمیز بوده، در حفظ آن نبوده است. به قدری که می‌توان ادعا کرد، از قدیم‌الایام تاکنون، بخش عمده‌ای از مضامین اشعار و دل‌نوشته‌ها به گلایه از جدایی، فراق، قهر و آشتی و خیانت در دوستی تعلق پیدا کرده است. از سعدی که می‌گوید:

تفاوتی که تو کردی به دوستی با من

من آن به دشمن خون خوار خویش نپسندم

یا حافظ که می‌سراید:

میل رفتن مکن ای دوست دمی با ما باش

یا شهریار که می‌گوید:

برای گفتن با دوست شکوه‌ها به دلم بود

ولی دریغ که در روزگار دوست ندیدم

و قیصر امین پور که می‌نویسد:

هیچ کس برایت از صمیم دل

دست دوستی تکان نمی‌دهد

پاسداشت و نگهداشت رابطه دوستانه، چالشی است که همه ما با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. با مشقت فراوان و با توجه به معیارهایمان دوست مورد نظرم را می‌یابیم و با او ارتباط برقرار می‌کنیم؛ کسی که می‌توانیم از صمیم دل دوستش داشته باشیم، روی حرف و عملش حساب باز کنیم و با او روز به روز پیشرفت داشته باشیم؛ اما از این جا به بعد نه تنها چیزی تمام نشده، بلکه دغدغه‌های مهمی موجود می‌شوند که مهم‌ترین آن‌ها، حفظ این رابطه است. این مجموعه از توصیه‌ها که از زبان نورانی اهل بیت علیهم السلام صادر شده است، به رفتارهایی اشاره می‌کند که رعایتشان برای حفظ دوستی ضروری است و نباید پیشان به روابط دوستانه باز شود. انجام این نیایدها، در بسیاری از موارد دلیل اصلی شکننده بودن رفاقت‌ها و برهم خوردن آن‌هاست. باید بپذیریم که حفظ دوستی مهارت است و بلد بودن می‌طلبد؛ و تا زمانی که این مهارت‌ها را نیاموزیم، عمر دوستی‌هایمان کوتاه خواهد بود. از طرفی فراگیری این مهارت توسط والدین و انتقال آن به فرزندان، کمک می‌کند دوستی‌های موفق و پایداری را در دوران نوجوانی و جوانی خود تجربه کنند.



بگذارد.

**امیرمؤمنان (علیه السلام):**

بخیل، بدون دوست می ماند.<sup>۷</sup>

### سؤال پیچی

با کلماتی نظیر (کی، کجا، آیا، چرا) دائماً از دوستانمان حساب کشی نکنیم. این اشتباه بزرگی است که فکر کنیم ما چون دوست او هستیم، باید از تمام اسرار او باخبر باشیم و هیچ امر پنهانی از ما نداشته باشد.

**امیرمؤمنان (علیه السلام):**

هرکه از دوست خود پرس و جوی زیاد (حساب کشی) کند، رشته دوستی اش قطع شود.<sup>۸</sup>

### پی نوشت ها:

۱. بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۱۶۰.
۲. غررالحکم، ج ۸۵۵۰.
۳. بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۶۵.
۴. بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۲۹۹.
۵. همان، ص ۱۹۱.
۶. همان، ج ۷۷، ص ۲۰۷.
۷. غررالحکم، ج ۷۴۷۳.
۸. همان، ج ۸۵۸۲.

کنیم. افراط در شوخی کردن با دوست، خصوصاً در جمع، کدورت و دل گیری به بار می آورد و رشته مودت و دوستی را سست خواهد کرد.

**امام صادق (علیه السلام):**

اگر می خواهی که دوستی برادرت برای تو خالص بماند، هرگز با او شوخی مکن.<sup>۹</sup>

### منفی نگری

اگر به این باور رسیدیم که دوستان، یک روح در چند پیکر هستند و از طرفی از انتخابمان مطمئن بودیم، بدگمانی جایز نیست. بنا را بر حسن ظن بگذاریم و رفتارهای دوست خود را به نیکی تعبیر کنیم.

**امیرمؤمنان (علیه السلام):**

زنهار که بدگمانی بر وجودت چیره نشود؛ زیرا جایی برای دوستی تو با کسی باقی نمی گذارد.<sup>۱۰</sup>

### فقط خودم

فقط خودمان را نبینیم و بخیل نباشیم. بخیل نبودن به معنای بی محابا بودن یا مدیریت نکردن نیست؛ بلکه به این معناست که صاحب نعمت مادی یا معنوی بشویم اما دوست نداشته باشیم دیگری هم به آن برسد. علاوه بر این که بخیل، ابراز بدگمانی به رزاقیت خداوند است، بعید است دوستی برای آدمی باقی





# درمانگاه تنبلی

محمدحسین اکبری

تنبلی یکی از مشکلات رایج در میان خانواده‌هاست. معمولاً در هر خانه یک فرزند دانش‌آموز تنبل یا حتی پدر و مادر تنبل یافت می‌شود که البته هر کدام برای تنبلی خود بهانه‌هایی را مطرح می‌کنند. بهانه‌های تنبلی اغلب براساس واقعیت‌هایی ایجاد می‌شوند که در زندگی روی می‌دهند و اغلب حاصل نتیجه‌گیری‌های مضر هستند. یکی از راه‌های مؤثر برای افراد تنبل این است نتیجه‌گیری‌های مفید را جایگزین نتیجه‌گیری‌های مضر کنند تا توان حرکت، انجام دادن و تمام کردن تکالیف را در خود تقویت کنید. اینگونه از شر بهانه‌ها و نتیجه‌گیری‌های مضر راحت خواهند شد.

واقعیت	نتیجه‌گیری مضر	نتیجه‌گیری مفید
واقعاً خسته‌ام.	پس از استراحت کردن، کارم را انجام می‌دهم.	اما همین حالا هم می‌توانم کمی کار و سپس استراحت کنم.
من همه چیزهای لازم را برای انجام دادن این کار ندارم.	صبر می‌کنم تا همه چیز فراهم شود؛ سپس کارم را انجام می‌دهم.	کارم را آغاز می‌کنم تا چیزهای دیگر هم در طول زمان فراهم شود.
حالا وقتم زیاد است.	پس مجبور نیستم الان آغاز کنم.	اما اگر الان آغاز کنم، وقت کافی دارم تا تکلیف را به بهترین صورت انجام دهم.
وقت کافی برای انجام دادن این کار ندارم.	تا زمانی که وقت کافی پیدا کنم، صبر می‌کنم.	ولی می‌توانم بخشی از آن را الان انجام دهم.

## وقت عمل است

● **تقویت:** با خود عهد کنید اگر پس از مدت زمان تعیین شده، وظایف خود را انجام دادید، خودتان را تشویق کنید؛ برای نمونه، «اگر من ۵۰ دقیقه مطالعه کردم، می‌توانم به فضای مجازی سر بزنم».

● **رویکرد پاره‌ای یا تکه‌ای:** هدفی را انتخاب کنید که برای مدتی کوتاه، روی آن کار کنید؛ برای نمونه، به جای اینکه نوشتن یک مقاله را به طور کامل کنار بگذارید، با خود عهد کنید هر روز یک یا دو صفحه از آن را تکمیل کنید.

● **طرح ۵ دقیقه‌ای:** عهد کنید که برای ۵ دقیقه روی یک فعالیت تمرکز کنید. پس از پایان ۵ دقیقه تصمیم بگیرید که آیا برای ۵ دقیقه دیگر هم می‌خواهید ادامه دهید یا نه. اغلب وقتی به پایان مدت مشخص شده نزدیک می‌شوید،





سرعتی در انجام دادن کار پیدا می‌کنید که سبب می‌شود تمرکز بر فعالیت را ادامه دهید.

● **تعیین زمان:** زمان مشخصی از روز را برای انجام دادن یک فعالیت اختصاص دهید؛ برای نمونه، تصمیم بگیرید بلافاصله پس از بیدار شدن، ورزش کنید.

● **دست‌کاری محیط:** اگر شما می‌خواهید مطالعه کنید یا یک مقاله بنویسید، یک اتاق خواب که شامل تلویزیون، رختخواب یا رایانه‌ای با بازی‌های کامپیوتری است، نمی‌تواند مکانی مناسب برای ایجاد و حفظ انگیزه لازم برای انجام دادن این کار باشد. رفتن به اتاقی دیگر در خانه خود یا رفتن به کتابخانه، می‌تواند به شما کمک کند تا حواس پرتی‌تان شما کمتر شود و بر تکلیف خود تمرکز کنید.

### 🔴 **حمله به تنبلی**

برای غلبه بر تنبلی باید ادراک‌های نادرستی را که از تنبلی سرچشمه می‌گیرند، تغییر دهید؛ از این رو به محض اینکه می‌کوشید با ادله تنبلی روبه‌رو شوید، پرسش‌های زیر را از خود پرسید:  
آیا فکر من درست است؟

آیا من واقع‌بین هستم؟  
می‌توانم از چه استدلال‌ها یا عبارتهایی استفاده کنم تا باور غیر منطقی من بی‌اعتبار شود؟  
برای غلبه بر باورهای غیر منطقی، به نکات کلیدی زیر توجه کنید:  
افراد، زندگی‌شان را تا جایی که ممکن است، با زمان رخداده‌ها کنترل می‌کنند.  
دانشجویانی که مهارت بهتری در مدیریت زمان دارند، نمرات بالاتری می‌گیرند.  
مشکل بسیاری از افراد، نداشتن زمان کافی نیست؛ بلکه ضعف در مدیریت زمان است.  
پیش از تغییر دادن یا اصلاح برنامه‌ریزی روزانه یا هفتگی، سنجش زمان مفید و هدررفته ضروری است.  
افراد همیشه پیش از آغاز برنامه‌ریزی باید با طراحی مدیریت زمان، اهداف شخصی خود را مشخص کنند.  
برای طرح‌ریزی و مدیریت زمان، شما باید در یک تقویم نیم‌سال تحصیلی، فهرستی از وظایفی را که به طور هفتگی باید انجام دهید و یک طرح هفتگی را آماده کنید.  
یکی از مشکلات اصلی در مدیریت زمان، شکست در اولویت‌بندی انجام وظایف است.  
دو دلیل عمده تنبلی، وظیفه‌شناسی و اجتناب است که با اضطراب و ترس از شکست رابطه دارند.  
برای مقابله با تعلل می‌توانید از راهبردهایی چون اصلاح مدیریت زمان، حفظ توجه و تمرکز و استفاده از تغییرات رفتاری خاص (مانند طرح ۵ دقیقه‌ای، کاهش اضطراب و چالش با باورهای غیر منطقی) استفاده کنید.

”

رفتن به اتاقی دیگر در خانه خود  
یا رفتن به کتابخانه،  
می‌تواند به شما کمک کند تا حواس پرتی‌تان  
شما کمتر شود و بر تکلیف خود تمرکز کنید.



## از ساندویچ خسته شدید؟

### سه پیشنهاد متفاوت برای تغذیهٔ مدرسهٔ فرزندان

○ مریم بهروزی‌راد

بعد از سه شماره که تحت عنوان «لقمه‌های مامان‌پیچ» به آموزش انواع کوکوهای سالم و مقوی برای مدرسهٔ فرزندان پرداختیم، در این شماره دو نان سالم و مقوی به همراه شیوهٔ آماده‌سازی پیراشکی کرم‌دار را آموزش خواهیم داد. از آنجایی که برخی از دانش‌آموزان برای غذای مدرسه به کوکوها علاقهٔ چندانی ندارند یا علاقه دارند به صورت متنوع غذاهای مختلفی را با خود به همراه ببرند، آموزش این شماره می‌تواند گزینه‌های جدیدی را پیش روی والدین، خصوصاً مادران برای آماده‌سازی تغذیهٔ مدرسهٔ فرزندان قرار دهد.



## نان پیازی

۱

### این‌گونه پیش بروید:

یکی از پیازها را رنده کرده، در روغن و نصف زردچوبه تفت دهید تا نرم و سبک شود.

حالا آرد، نمک، مایه خمیر، نصف زردچوبه و یک عدد پیاز خام رنده شده را در کاسه‌ای بریزد و مخلوط کنید تا خمیر شود (اگر خمیر خشک بود، آب بیشتری اضافه کنید).

حالا خمیر را روی سطح آرد پاشی شده به مدت ۱۰ دقیقه ورز دهید تا صاف و یک دست شود.

خمیر را در کاسه‌ای که کف آن را چرب کرده‌اید، بگذارید و روی آن را بپوشانید و در جای گرم قرار دهید تا حجم آن دو برابر شود.

حالا خمیر را به اندازه‌های مساوی تقسیم کرده، به شکل توپ درآورده و آن را با وردنه یا هر وسیلهٔ دیگری که دارید پهن کنید و در سینی یا تابهٔ چرب کرده قرار دهید.

یکی دیگر از پیازها را تفت دهید و بعد روی نان‌ها بریزید، کمی کنجد و سیاه‌دانه روی آن بپاشید.

نان را در فری که از قبل گرم کرده‌اید با ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه قرار دهید تا نان‌ها بپزد و طلایی‌رنگ شود. می‌توانید نان را در تابه و روی حرارت قرار دهید.



### آنچه لازم دارید:

آرد: ۷۵۰ گرم

پیاز رنده شده: ۲ عدد متوسط

مایهٔ خمیر فوری: ۱ قاشق چای خوری

زردچوبه: ۱ قاشق سوپ خوری

سیاه‌دانه: ۱ قاشق سوپ خوری

روغن محلی یا کره: ۲ قاشق سوپ خوری

آب گرم: ۲ پیمانه





## نان بل بل

۲

### این گونه پیش بروید:

زرشک، لیموعمانی، پیازچه خردشده، نمک، فلفل، زردچوبه را با هم مخلوط کنید. از خمیر به اندازه یک نارنگی برداشته، با وردنه باز کرده، روی آن از مخلوط زرشک و پیازچه بریزید. خمیر دیگری را به همان شکل باز کرده و روی خمیر اول قرار می‌دهیم تا روی مواد را بپوشاند. دور خمیر را کمی با دست خیس می‌فشاریم تا فیکس شود. خمیر را در تابه‌ای که کف آن را چرب کرده‌ایم، قرار می‌دهیم و دو سمت آن را روی حرارت کم سرخ می‌کنیم. هم‌چنین می‌توانیم این نان را در فر درست کنیم. این نان خوشمزه بوشهری را همراه با ماست، به عنوان یک عصرانه یا یک شام سبک نیز می‌توان میل کرد.



### آنچه لازم دارید:

زرشک: ۱ قاشق غذاخوری  
پیازچه ریزشده: نصف پیمانه  
بودر لیموعمانی: نصف قاشق غذاخوری  
نمک، زردچوبه، فلفل سیاه: به میزان دلخواه  
خمیرنان: به میزان لازم



## پیراشکی گرم دار

۳

### این گونه پیش بروید:

برای تهیه خمیر، ابتدا شیر گرم را با شکر، نمک، روغن مایع، کره و آب خوب مخلوط کنید. بعد از این که کمی خنک شد، تخم مرغ‌ها و مایه خمیر را اضافه کنید. سپس آرد را الک کرده و به مواد اضافه کنید. مواد را خوب ورز دهید. آرد را به قدری اضافه کنید که مواد به دست نچسبد. پس از این که مواد را خوب ورز دادید، روی آن را بپوشانید و اجازه دهید مدت دو ساعت استراحت کند تا حجم آن دوبرابر شود. در این مرحله روی سطح صافی آرد بپاشید و خمیر را با وردنه روی آن باز کنید تا قطر آن یک سانت شود. سپس قالب بزنید. قالب‌های زده شده را به مدت ۲۰ دقیقه استراحت دهید و بعد در روغن فراوان سرخ کنید (بهتر است از روغن سرخ‌کردنی استفاده کنید). بعد از این که نان‌های سرخ‌شده را از روغن درآوردید، روی دستمال آشپزخانه قرار دهید تا روغن اضافی آن کشیده شود. پس از این که پیراشکی‌ها سرد شد، یک برش در پهلو آن ایجاد کنید و گرم را درون آن قرار دهید. در آخر می‌توانید روی پیراشکی‌ها را کمی شهد بمالید و روی آن‌ها پودر نارگیل یا کنجد بپاشید.



### آنچه لازم دارید:

آرد: به میزان لازم (به حدی که مواد به دست نچسبد)  
مواد مورد نیاز برای گرم:  
شکر: ۱ پیمانه سرخالی  
شیر: ۱ و نیم پیمانه  
وانیل شکری: ۱ قاشق چای خوری  
نشاسته ذرت: ۱ چهارم پیمانه  
کره: ۲ قاشق غذاخوری  
شکر: ۸ قاشق سوپ خوری  
شیر: نصف پیمانه  
آب ولرم: نصف پیمانه  
روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری  
خمیر مایه: ۲ قاشق غذاخوری  
کره: یک سوم پیمانه  
نمک: بسیار کم  
تخم مرغ: ۲ عدد







# خانوادگی بازی کنیم

## چند بازی پر نشاط و سنتی برای دورهمی‌ها

فاطمه کشاورزی

بازی‌ها انواع زیادی دارند. چه از نوع سنتی باشد و چه از نوع دیجیتالی. بازی‌های سنتی اکثراً چند نفره و گروهی هستند و بچه‌ها را به تحرک جسمی و کلامی وامی‌دارد. از طرفی مهارت‌های دیگری را در آن‌ها تقویت می‌کند که در آینده به آن مهارت‌ها نیاز پیدا می‌کنند و زمینه‌ای برای موفقیتشان خواهد شد. این روزها کودکان و نوجوانان به بازی‌های تک نفره و دیجیتالی روی آورده‌اند و تنها تحرکی که دارند، چرخاندن چشم به مقیاس چند سانتی‌متر و حرکت دادن چند انگشت دست است. بازی‌های دیجیتالی برای سلامتی جسمی و فکری کودکان مخرب است؛ چون هم محتوای مناسبی ندارند و هم کودکان را از محیط خانه و خانواده دور می‌کنند؛ ولو اینکه فرزندان مان جلو چشم ما پشت کامپیوتر یا در حال استفاده از موبایل داشته باشند. چاره چیست؟ چاره کار خیلی ساده است. کودکان از عدم وجود همبازی و تخلیه انرژی و هیجانات خود ناچار هستند که به بازی‌های دیجیتالی پناه ببرند. لازم است خانواده‌ها بازی را به عنوان کارگاه مهارت‌افزایی برای کودکان خود به رسمیت بشناسند و بهترین نوع بازی را که همان بازی‌های گروهی و سنتی است، انتخاب کرده و در محیط خانواده اجرا کنند.

وسایل موجود در خانه یا تعدادی وسایل خاص بازی را طراحی کنند. باید به ذهن خلاق کودکان اعتماد داشت و آن‌ها را به این باور رساند که این کار سخت نیست و آن‌ها حتماً از عهده‌اش بر خواهند آمد. در ایام عید این بازی را می‌شود هر شب یا در هر دورهمی بازی کرد. قطعاً برای بزرگ‌ترها هم جالب خواهد بود. چراکه بعضی از بزرگ‌ترها منتظرند کسی بیاید کودک درون آن‌ها را قلقلک داده و به بازی دعوت کند. فقط خودشان روی گفتنش را ندارند. شما هم به رویشان نیاورید و آن‌ها را به بازی طراحی بازی دعوت کنید. در این بازی هر دو گروه برنده‌اند و افراد خانواده به نوبت بازی‌های جدید و پیشنهادی را بازی کنند.

### بازی ادابازی

این بازی به این صورت است که افراد خانواده به دو گروه تقسیم می‌شوند و یک نفر به عنوان داور انتخاب می‌شود. از هر گروه به صورت نوبتی یک نفر برای ادابازی (اجرای پانتومیم) داوطلب می‌شود. داور نام یک حیوان، شخصیت، ضرب‌المثل، غذا و خوراکی، شغل یا هر چیز دیگری را به فردی که داوطلب شده می‌گوید و زمان می‌گیرد. داوطلب باید آن واژه را از هر دسته‌ای که می‌خواهد باشد، با حرکات بدن نمایش بدهد و نباید از زبان کمک بگیرد. افراد دیگر گروهش باید از روی اداها، آن واژه را حدس بزنند. اگر حدسشان درست بود، یک امتیاز می‌گیرند. اگر زمان تمام شد و نتوانستند حدس بزنند گروه رقیب یک امتیاز می‌گیرد. به همین ترتیب این بازی را می‌شود ادامه داد. برنامه ادابازی را هم می‌توان از «بازار» دانلود و نصب

### خاطرات خوش بسازید

کودکان امروز برخلاف دهه شصتی‌ها، دهه هفتادی‌ها و بعضاً دهه هشتادی‌ها، خاطرات زیادی را در نامه اعمال بزرگ شدنشان ندارند. مخصوصاً آن‌هایی که تک‌فرزند هستند و به هر دلیلی فرصت کافی برای بودن با همسالان خود را ندارند. آن‌ها لحظه‌های متفاوت و آدم‌های متنوعی را درک نمی‌کنند. فردای آن‌ها با امروز آن‌ها تفاوتی چندانی ندارد. این روند برای شهرنشین‌ها و آیاترمان‌نشین‌ها پررنگ‌تر است. برخلاف کودکانی که در روستا هستند یا در خانواده‌های شلوغی که فرصت کافی دارند که با هم سن و سال‌های خودشان مانوس بشوند و هر روز و هر لحظه چیزی را از محیط اطراف خودشان کشف کنند. در این مواقع بازی‌های گروهی و خانوادگی می‌تواند خاطرات خوشی را برای کودکان بسازد. آن‌ها وقتی که بزرگ بشوند، لحظه‌های شلوغ و شادی را در خاطرات خود خواهند داشت که همیشه آن را یادآوری می‌کنند و یادش به خیری می‌گویند. کانون گرم خانواده از همین جا شکل می‌گیرد که برای همدیگر و برای فرزندانمان همواره بخشی از زندگی و خاطرات خوششان باشیم.

### بازی طراحی بازی

با این بازی بچه‌ها را به این باور می‌رسانید که آن‌ها می‌توانند بازی دلخواه خودشان را ایجاد و خلق کنند. به این صورت که اعضای خانواده دو گروه بشوند. هر گروهی باید بازی جدیدی را طراحی و خلق کنند که تا الان آن را بازی نکرده‌اند. می‌توان برای بازی‌ها قانون‌های خاصی هم گذاشت. مثلاً اینکه با

برنامه ادابازی را هم می‌توان از «بازار» دانلود و نصب کرد. اپلیکیشن این بازی حکم داور را دارد. واژه پیشنهاد می‌دهد، زمان می‌گیرد و با ثبت پاسخ درست یا غلط امتیاز را محاسبه می‌کند.



کرد. اپلیکیشن این بازی حکم داور را دارد. واژه پیشنهاد می‌دهد، زمان می‌گیرد و با ثبت پاسخ درست یا غلط امتیاز را محاسبه می‌کند. این بازی برای کودکانی که تحرک بدنی دارند و حوصله بازی‌های فکری را ندارند، مفید است.

#### بازی نخند

ساده‌ترین بازی‌ها هم برای کودکان جذاب است. حتی اگر بازی نخند باشد. افراد دور هم می‌نشینند و هر کسی به نوبت دست و پا می‌زند و تلاش می‌کند که فرد کناری اش را بخنداند. اگر کسی تا آخر توانست مقاومت کند و نخندد برنده می‌شود. این بازی برای کنترل بچه‌های شلوغ جالب است.

#### بازی بیست‌سؤالی

هرکدام از دو فرد یا دو تیم واژه‌ای را در نظر می‌گیرند. فرد مقابل یا تیم مقابل مجاز هستند که با پرسیدن بیست سؤال از آن شیء که فقط جواب بله/خیر دارد، آن واژه را حدس بزنند؛ و قطعاً بازی‌های ساده‌تری وجود دارد که افراد می‌توانند در دورهمی خودشان آن‌ها را بازی کنند و خودشان هیجان و نشاط را به مقدار لازم اضافه کنند تا در ایام عید دورهمی و شب‌نشینی‌های خاطره‌انگیز برای همه به یادگار بماند.

#### بازی بله و خیر معکوس

این بازی کلامی، یک نفر که از همه سر زبان دارتر و پرشورتر است را در مقابل سایر جمعیت قرار می‌دهد. این نفر سر زبان دار باید از طرف مقابلش یک سری سؤالات بدهی بپرسد و او هم با بله یا خیر جواب بدهد. نکته اصلی جایی است که هر جا پاسخ مثبت بود، بگوید خیر و هر جا پاسخ منفی بود بگوید بله.

#### شاه، دزد، وزیر

بازی شاه، دزد، وزیر یکی از بازی‌های گروهی خنده‌دار است که معمولاً به صورت چهار نفره انجام می‌شود. برای انجام این بازی ابتدا تکه‌های هم‌شکل و کوچکی از کاغذ تهیه می‌شود و وقتی روی هرکدام کلمات شاه، وزیر، جلا و دزد نوشته می‌شود. وقتی همه کاغذها را برداشتند و از سمت خودشان خیردار شدند، شاه رو به دیگران می‌گوید: «وزیر من کیست؟» اینجا وزیر با نشان دادن کاغذ، خودش را به شاه معرفی می‌کند. شاه می‌گوید: «دزد را از میان این دو پیدا کن.» حالا وزیر یک نفر را به عنوان دزد معرفی می‌کند که دو حالت دارد؛ اگر حدس وزیر درست بود که شاه فرمان شکنجه‌ای را به جلا صادر می‌کند و جلا هم دزد را شکنجه می‌کند اما اگر حدس وزیر اشتباه باشد معمولاً بلافاصله پس از حدس وزیر و معرفی او، می‌گوید «به جلا توهین کردی؟!» و شاه شکنجه را به جلا می‌گوید تا جلا، وزیر را تنبیه کند.





## آخر سالی با خودتان چند چندید؟

○ س. رستمی

در کتاب احوالات مریدان «لاکچریه فی الخانقاه غیرالانتفاعیه» آمده است: روزی پیر، مریدان را بر گرد خویش همی جمع نمود و گفت: چه نیکو باشد امروز دورهمی کوییزی بزنیم! مریدان نعره برآورده، جامه چاک داده، قصد بیابان کردند؛ اما چون در خانقاه را بسته دیدند، کنف گشتند. پیر گفت: «شوخیه مگه بذاری بری نمونی؟ مرید منی نشون به این نشونی»؛ و به کارت تحصیلی شان اشارت نمود.

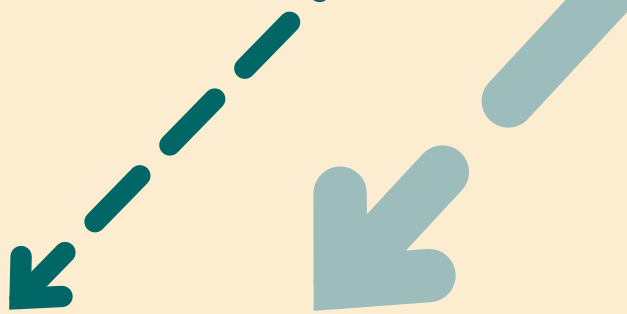
مریدان انگشت حیرت به دندان گرفتند که: ای پیر! آیا شما هم؟ پیر لبخندی زد و گفت: مگه چه مان است؟ بلی ما هم!

مریدان برجای نشستند و گفتند: رحمی بنما که ما کوییز ندانیم و نخواندیم! اصلاً کوییز چه باشد؟ پیر گفت: ر.ک پاورقی.

مریدان خجل شده، سردر گریبان بردند. پیر ادامه داد: سزاوار باشد با دمپایی ابری خیس، تمشیت شوید. هر بار قصد کردم بیان نکته ای را، نعره زنان رو به سوی بیابان نموده و کلاس را پیچانید؛ چتونه آخه؟ مریدان وحشت زده پرسیدند: تمشیت چه باشد؟ پیر گفتا: ر.ک پاورقی.







مسدود کند.  
پیر چون چهرهٔ مریدان بدید، «ما هیچ، ما نگاه» را به فراست دریافت.

### واما نکتهٔ پنجم: این که...

ناگاه مریدی خودشیرین گفت: پس نکتهٔ چهارم چه شد؟! پیر گفت: در زمرهٔ حذفیات بود. مریدان چندان شادمان گشته، از خود بی خود شدند که بیم صدور حرکات ناموزون از ایشان بود. چون دمپایی ابری خیس بدیدند، بر جای آرام گرفتند. مرید خودشیرین اصرار کرد: «بدانیم و بمیریم به که ندانیم و بمیریم». مریدان پیامد خودشیرینی از جمله مرض قند را بروی متذکر شدند و گفتند: «کلاً بمیری، به».

پیر ادامه داد: نکتهٔ پنجم بسی صعب و سخت است. مردان مرد را یکی تاب و طاقت آن نَبُود. از خرید آجیل و سوسنات عید نامیون تر، از روبوسی باجناب سهمگین تر، از عیدی دادن به اقوام که در سال یک بار رؤیت می شوند، ناگوارتر. مریدان گفتند: مشتاقیم تا بدانیم؛ پیدااست بسی خفن است.

پیر گفت: خونتان پای خودتان.  
«خانه تکانی از آنچه در تقویم می بینید، به شما نزدیک تر است!» مریدان طاقت از کف بداده، نعره ها زدند، گریبان چاک دادند؛ چندان که از یاد بردند خانقاه طبقهٔ پنجم است، از پنجره به سوی صحرا گر خریدند. پیر همه را به عناصر سنگین جدول مندلیف حواله داد و در پی معنای لاکچری به پاورقی رجوع کرد.

### پاورقی:

کوئیز: همان پرسش کلاسی، از فرزندان ناخلف «امتحانات» که در دانشگاه، نام خانوادگی اش را تغییر داد.  
تمشیت: نوعی تنبیه بدنی سخت و کوبنده که فرد متنبه به شکل کتلت رنده شده درمی آید. به ویژه در اثر اصابت دمپایی ابری.  
لاکچری: این واژه هیچ معنای خاصی ندارد. مریدان خودشان هم معنایش را نمی دانستند. به اینجا ارجاع دادند تا پیر را ضایع کنند.

و ادامه داد: حال در پایان سال، چند نکتهٔ تربیتی باز گویم که در امتحان آخر ترم، به قطع می آید.  
مریدی گفت: ما را جزوه ای عطا کن و ذکر بنما منابع را.  
مریدان به چشم خودشیرین به وی نگریستند. مرید همی ضایع گشت.

پیر گفت: خودشیرین! زین پس با جامهٔ چاک چاک بر در خانقاه غیر انتفاعی ما حاضر مشو! خلاف آیین نامهٔ انضباطی است. در عجبم از حراست که بر شما گیر نمی دهد! مرید گفت: این جامه به غایت لاکچری است. برای ایام عید خریداری نمودم و مُدوَرزان گفته اند: هرچه چاکش بیشتر، بسی خفن و شیک تر.  
پیر پرسید: لاکچری چه باشد؟  
مریدان جملگی گفتند: ر.ک پاورقی.  
پیر به روی خویش نیارورد که ضایع گشته: گفت:

### یکم:

اینکه برخلاف اعتقاد «فرقهٔ کاهلیه فی الامور زندگانیه» به اصل پایستگی کار که می گوید کارها انجام نمی شوند، بلکه از سالی به سال دیگر منتقل می شوند، بنگرید با امور زندگی خود چند چند هستید؟ چه کرده اید و چه وا نهاده اید؟  
مریدان جملگی در چشم پیر خیره گشته گفتند: «ما هیچ، ما نگاه».  
پیر با دست به یکی از عناصر سنگین چهارگانهٔ طبیعت (خاک) اشارت نمود. پس ادامه داد:

### دویم:

تجربیات عمرتان را انبارگردانی کنید؛ چه آموخته اید از فراز و نشیب زندگی؟ مریدان همچنان خیره در چشم پیر نگریسته، گفتند: «ما هیچ، ما نگاه».  
پیر، آنان را به عنصر طبیعی آتش، بشارت داد و گفت:

### سییم:

در ایام عید از کدورت دل بپرهیزید. هر آن کس را مسدود [بلاک] نموده اید، آزاد نمایید. بر او مهمان شوید؛ نه چندان که او شما را



## ۱۴ نکته از بخشندگی

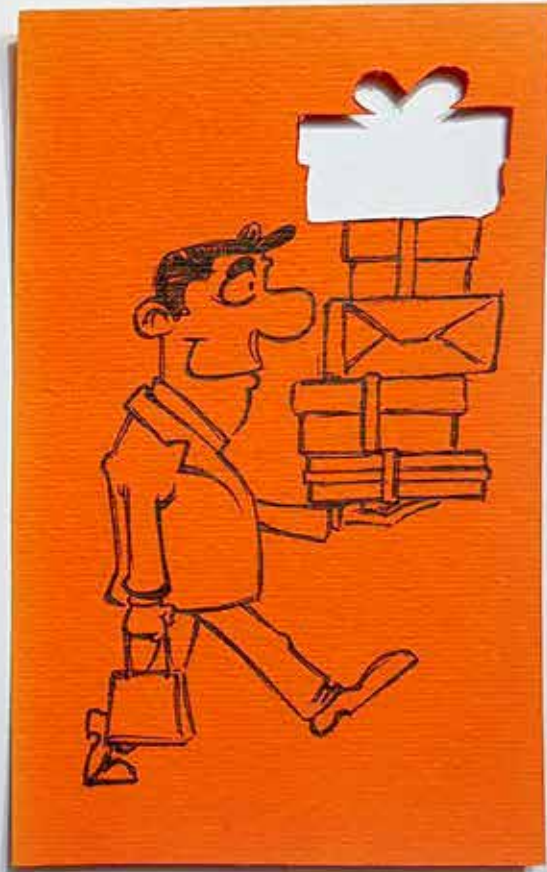
### به مناسبت ۱۴ اسفند؛ روز احسان و نیکوکاری

○ ابراهیم اخوی

داشتن آن، به بینوا و یتیم و اسیر می‌خورانند. ما شما را فقط برای خدا اطعام می‌کنیم و از شما هیچ پاداش و سپاسی نمی‌خواهیم».<sup>۲</sup>

۶ میانه‌روی در بخشش، یکی از ستون‌های تداوم این رفتار است. سفارش قرآن این است که نه دست را دور گردن خود بیچیم و قطره‌ای از آن برای دیگران نچکد و نه آن قدر دست را باز کنیم که خود نیازمند بمانیم. برای چگونگی بخشیدن هم، قانون‌هایی ویژه تعیین شده است: «دستت را به گردن بسته مدار و آن را به تمامی مگشای که ملامت دیده و حسرت زده خواهی نشست».<sup>۴</sup>

۷ اصل در دین، تکریم شخصیت افراد است. بخشش نباید به سلامت شخصیت و وجهه اجتماعی نیازمندان آسیب برزند؛ از این رو دستورات دین به گونه‌ای تعریف شده که فرد بخشنده، باید از خداوند برای دریافت پاداش‌های فراوان سپاس‌گزاری کند و نیازمند را فرصتی برای ارتقای معنوی خود بداند؛ نه تهدیدی برای ارتقای مادی خویش.



۱ عبادت در هر شکلی که باشد، یکی از عوامل سلامت روان است. پژوهش‌های انجام شده نشان می‌دهد که اعمال دینی به ارتقای سلامت روان کمک می‌کنند. یکی از عبادت‌های پیشنهادی خداوند، نیکوکاری، انفاق و بخشش مال به دیگران است. این مفهوم به شکل‌های واجب (مانند پرداخت خمس و زکات) و گونه‌های داوطلبانه و مستحبی آن (مانند رسیدگی به محرومان و تکریم ایتام) قابل اجراست.

۲ یکی از منابع تأمین عشق مورد نیاز که به سلامت روان ما بسیار کمک می‌کند، مفید بودن برای دیگران است. هنگامی که با رفتارهای حمایت‌گرانه خود از دعای افراد بهره‌مند می‌شویم، گامی اساسی در پر شدن مخزن عشق خود برداشته‌ایم. تهی بودن این مخزن، سبب افسردگی و از دست دادن رغبت‌ها می‌شود.

۳ انفاق یک واژه دینی است که در آموزه‌های قرآنی و سخن معصومان (علیهم‌السلام) زیاد به چشم می‌خورد. سیاست‌های تشویقی فراوانی هم برای این گذشت مالی در نظر گرفته شده است؛ مانند این که هر چه انفاق شود، جای آن را خداوند پرمی‌کند. انفاق در راه خدا، مانند برداشتن آجر از یک ساختمان نیست که جایش خالی شود؛ بلکه مانند برداشتن یک سطل آب از رودخانه است که فوراً جایش پرمی‌شود: «بگو در حقیقت پروردگار من است که روزی را برای هر کس از بندگانش که بخواهد، گشایش می‌دهد یا بر او تنگ می‌گرداند و هر چه را انفاق کردید، عوضش را او می‌دهد و او بهترین روزی دهندگان است».<sup>۱</sup>

۴ بخشش مالی، شرایط ویژه خود را دارد. این عمل باید بدون منت نهادن بر فرد مقابل و ایجاد مزاحمت برای او باشد. بخشش‌هایی که از سر فخر فروشی یا به قصد تطمیع دیگری انجام می‌شود، بی‌ارزش است و تنها خواسته‌های شخصی فرد را تأمین می‌کند. «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! صدقه‌های خود را با منت و آزار باطل نکنید».<sup>۲</sup>

۵ در سیره کامل‌ترین انسان‌ها، بخشش فراوان به چشم می‌خورد. نمونه‌ای از آن در سوره انسان آمده است که امام علی (علیه‌السلام) و خانواده‌اش، سه روز روزه گرفتند و در پایان هر روز گرسنه ماندند و غذای آن روز را به نیازمندان بخشیدند. امام مجتبی (علیه‌السلام) نیز چند بار همه دارایی خود را با نیازمندان تقسیم کردند. در قرآن، گزارشی از این کار شایسته و بی‌نظیر ارائه شده است: «خوردنی را، با وجود دوست



۸ «مردانی که تجارت و خرید و فروش، آنان را از یاد خدا و نماز گزاردن و زکات دادن باز ندارد، از روزی که دل‌ها و دیدگان دگرگون می‌شوند، هراسناک‌اند»<sup>۵</sup>. ممکن است افراد به عبادت‌های فردی، مشتاق‌تر باشند و در تنهایی و بی‌تفاوتی خود بمانند. نسخهٔ بخشش مادی، گامی برای برون‌رفت از تنهایی و تقویت همدلی با دیگران، و نتیجهٔ آن، رشد جامع و درونی‌سازی دین برای افراد است.

۱۱ دین، نه تنها به بخشش سفارش کرده، بلکه به رقابت در این زمینه نیز، بسیار توجه فرموده است. قرآن از سرعت زیاد در این زمینه سخن می‌گوید<sup>۶</sup> و عبارت «سبقت‌گرفتن بر دیگران در کارهای خیر»<sup>۷</sup> را به کار برده است. چنانچه چنین فضایی بر جامعه حاکم شود، نیازمندان واقعی آن، از کرامت و تمکن مناسب برخوردار می‌شوند.

۱۲ در اسلام، همان اندازه که به تلاش برای کسب درآمد از راه درست سفارش شده، به همان نسبت نیز، افراد را از وابستگی به پول و مال پرهیز داده‌اند. پول در زندگی فرد دین‌دار، تنها وسیله‌ای برای کسب رضایت خداوند است که با انجام دادن وظایف مالی محقق می‌شود. امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «بهره‌برداری [خداپسندانه] از مال، کمال مردانگی است»<sup>۸</sup>.

اندیشمندی می‌گوید: «پول مانند دست و پا برای انسان است؛ یا از آن استفاده کن یا آن را از دست بده». دین موافق انباشت مال نیست؛ بلکه آن را در چرخهٔ اقتصادی جامعه و نیز تأمین نیازهای شخصی، خانوادگی و نوع‌دوستی جست‌وجو می‌کند.

۱۳ همدلی، مهارتی است که افراد را در نزدیک شدن به یکدیگر و نیز پیدایش احساس خوب و انسان‌دوستانه یاری می‌دهد. بخشش مادی هم، یکی از شاخص‌های همدلی است که هنگام نیاز دیگران، می‌تواند مرهمی بر زخم‌های اقتصادی باشد. در همدلی، فرد با هوش هیجانی خویش، می‌تواند خود را در موقعیت دیگران بگذارد و از نگاه آنان به مشکلات نگرسته، آن را حل کند.

۱۴ عبور از خود، جلوه‌هایی گوناگون دارد. تا هنگامی که شخصی در خودخواهی خویش غرق باشد، لذت شکوفایی را نخواهد چشید. بخشش‌های مادی، جلوهٔ مثبت گذر از خودشیفتگی و گامی برای ارتقای سلامت است. کسانی که قدرت بخشیدن و از خودگذشتن را داشته باشند، به همان نسبت از تقدیر و محبت دیگران نیز برخوردار می‌شوند که یکی از نیازهای اساسی انسان‌هاست.

#### پی‌نوشت‌ها:

۱. سبأ، ۳۹.
۲. بقره، ۲۶۴.
۳. انسان، ۸ و ۹.
۴. اسراء، ۲۹.
۵. نور، ۳۷.
۶. آل عمران، ۱۳۳.
۷. مائده، ۴۸.
۸. اصول کافی، ج ۱، ص ۲۰.

نکتهٔ جالب دیگر این است که اصل بر تلاش افراد و حمایت‌های حاکمان برای برقراری عدالت و مساوات در جامعه است تا از تعداد نیازمندان کاسته شود. نیاز و فقر در اسلام، پدیده‌ای ناهنجار است و سبب اصلی آن هر چه باشد - چه تنبلی و تن‌پروری فرد، چه سیاست‌های اقتصادی نادرست حاکمان و چه ستم‌های مالی سودجویان - همه مورد سرزنش هستند.

۹ بر اساس قانون تکریم انسان‌ها، در سفارش‌های دینی آمده است که انفاق‌های مستحبی را در پنهان و دور از چشم دیگران انجام دهید تا شخصیت افراد حفظ شود. هم چنین روایت است که قرض دادن، هجده برابر صدقه دادن پاداش دارد؛ یکی از نکات مهم این دستور می‌تواند ترغیب افراد به تلاش برای ادای دین، تکریم شخصیت آنان و کمک به سلامت عمومی جامعه با پویایی و همدلی افراد آن باشد.

۱۰ نکتهٔ دیگری که در قرآن به چشم می‌خورد، توجه به بخشش مالی در کنار دیگر عبادت‌هاست. در بیشتر موارد، زکات دادن پس از نماز خواندن آمده است که می‌تواند به درونی شدن دین‌داری افراد و توجه به رشد معنوی همه جانبهٔ آنان کمک کند.





# خوشبختی با جهیزیه!

زهرا کاردانی

## یک نگاه

مدتی پیش در تلویزیون و فضای

مجازی، پویشی با موضوع اجناس غیرضروری جهیزیه راه افتاد. به این ترتیب که خانم‌ها عکس و فیلم وسایلی که آن‌ها را سال‌ها پیش به عنوان جهیزیه خریده‌اند، اما هرگز از آن‌ها استفاده نکرده‌اند را به اشتراک می‌گذاشتند. اکثر این وسایل غیرضروری که از قضا چشم کورکن‌های خوبی برای مراسم «جهاز نشون» بودند، وسایل برقی آشپزخانه و اجناس زینتی را شامل می‌شدند. هر چند سال یک بار حضور چند وسیله خاص در جهیزیه عروس خانم‌ها مد می‌شود. انواع وسایل برقی یا تزئینی که گاهی هیچ کاربردی در زندگی عادی ما ندارند و عموماً بعد از سال‌ها بدون استفاده روی کابینت یا انباری‌ها خاک می‌خورند. فقط آن‌ها که دستی بر خان خرید جهیزیه دارند، می‌دانند که هرکدام از این وسایل غیرضروری چه قدر برای جیب خانواده‌ها آب می‌خورد؛ آن هم در وضع اقتصادی این روزها که هر دم از این باغ قیمتی می‌رسد! تحمیل خرید وسایل غیرضروری به خانواده‌ها، روز به روز به سختی‌های تهیه جهیزیه اضافه و راه را برای زوج‌های جوان سخت‌تر می‌کند. آیا تا به حال شنیده‌اید که فلانی به خاطر این که جهاز کاملی و پریمیانی داشته، خیلی خوشبخت است؟ چه کسی می‌تواند چنین تضمینی بدهد؟ این کارها متأسفانه به جز حسرت به دل کردن یک عده جوان در آستانه ازدواج و تلخ کردن زندگی بر آن‌ها نتیجه‌ای ندارد.

## اسراف؛

### بیماری واگیردار عصر ما

خرید وسایلی که کاربردی نیستند و پس از مدتی از چشم می‌افتند؛ یادآور سختی‌هایی است که خانواده دختر برای عقب نبودن از مسابقه تجمل و تفاخریه خودشان تحمیل کرده‌اند و حالا بعد از گذشت مدتی، بدون کاربرد و جذابیت گوشه‌ای افتاده‌اند. این مصداق بارز اسراف است. «تجملات برای یک جامعه، مضروب است. آن کسانی که با تجملات مخالفت می‌کنند، معنایش این نیست که از لذت‌ها و خوشی‌های بی‌اطلاع‌اند، نه! آن را کاری مضرب برای جامعه می‌دانند. مثل یک دارو یا خوراکی مضرب. با تجملات زیادی، جامعه زیان می‌کند. البته در حد معقول و متداول ایرادی ندارد.»<sup>\*</sup> تجملات و استفاده از ظواهر زائد بر زندگی، مثل یک ویروس خیلی زود همه را درگیر خودش می‌کند و هرچند وقت قلمی را به اقلام مورد نیاز جهیزیه اضافه می‌کند.

### اضافه‌کاری بدون مزد

وقت خریدن وسایل جهیزیه به تنها چیزی که فکر نمی‌شود، نیاز عروس خانم است. در حقیقت برای برخی به روز بودن، داشتن آخرین مدل یک وسیله الکتریکی، بزرگ بودن، توی چشم آمدن و خارجی بودن، مهم‌تر از هر ملاک و معیاری ست. این‌که نیت ما از تهیه وسیله‌ای صرفاً کم نداشتن از جهیزیه دختر فلان همسایه و فامیل باشد، ما را به زحمتی می‌اندازد که در پیشگاه خدا هیچ اجرو ثوابی ندارد. حیف از آن همه انرژی و هزینه‌ای که در این راه خرج می‌شود نیست؟

### روزهای دیگر

به فردای عروسی هم فکر کنید. این میبل و میزهای سلطنتی، آن کریستال‌های چک، آن کنسول و آئینه و شمعدان، وسایل برقی رنگارنگ، مجسمه‌ها و لوسترها و فلان و... به رسیدگی نیاز دارند. یکی دو هفته پس از مراسم عروسی همه‌شان خاک می‌گیرند و باید کمر بسته به خدمت همه‌شان برسید. در ثانی، اگر خانه مال خودتان نباشد، باید به اثاث‌کشی و نقل و انتقال این همه دل‌بند نازک دل هم فکر کنید؛ می‌شود این همه وسیله را زیر بغل زد و هر سال به خانه منتقل شد؟

### فضای فرشته‌ها

با گذشت سال‌ها و آمدن بچه‌ها به خانه، شرایط زندگی عوض می‌شود. فضای خانه باید برای زندگی و بازی بچه‌ها امن و به دور از خطر باشد. در نتیجه خیلی از وسایل تزئینی باید از صفحه روزگارتان محو شوند. اول به خاطر حفظ سلامتی جسمی و روانی بچه‌ها و بعد به خاطر شرمندگی نشدن و ضررهای احتمالی مالی که ممکن است دامن گیرمان شود. اولین بار که بعد از تولد پسر به منزل یک تازه عروس دعوت شدیم، می‌توانم قسم بخورم که حتی یک دقیقه هم آرام ننشستم. پشت سر پسر راه می‌رفتم و سعی می‌کردم حواسش را از گلدان‌های شیشه‌ای و ظرف‌های تزئینی پرت کنم. گاهی مجبور می‌شدم بعضی‌هایشان را به نقطه‌ای امن مثل این آشپزخانه منتقل کنم. حالا از رفتن به خانه هر تازه عروسی امتناع می‌کنم؛ این طوری هم خودم آرامش روحی دارم، هم بچه‌ها و هم صاحب خانه.

### جهیزیه ذهنی

تصور خوشبختی با داشتن اسباب و جهیزیه، فقط یک تصور ذهنی است که برخی قبل از ازدواج آن را دارند. محبت، پذیرش، سازش، صداقت و وفاداری در زندگی است که استفاده از وسایل جهیزیه را شیرین می‌کند. اگر گوارایی زندگی فرزندان مان را می‌خواهیم، اولویت در این است که این قابلیت‌ها را توشه راهشان کنیم.

\* رهبر معظم انقلاب، ۱۳۷۰/۴/۲۰.





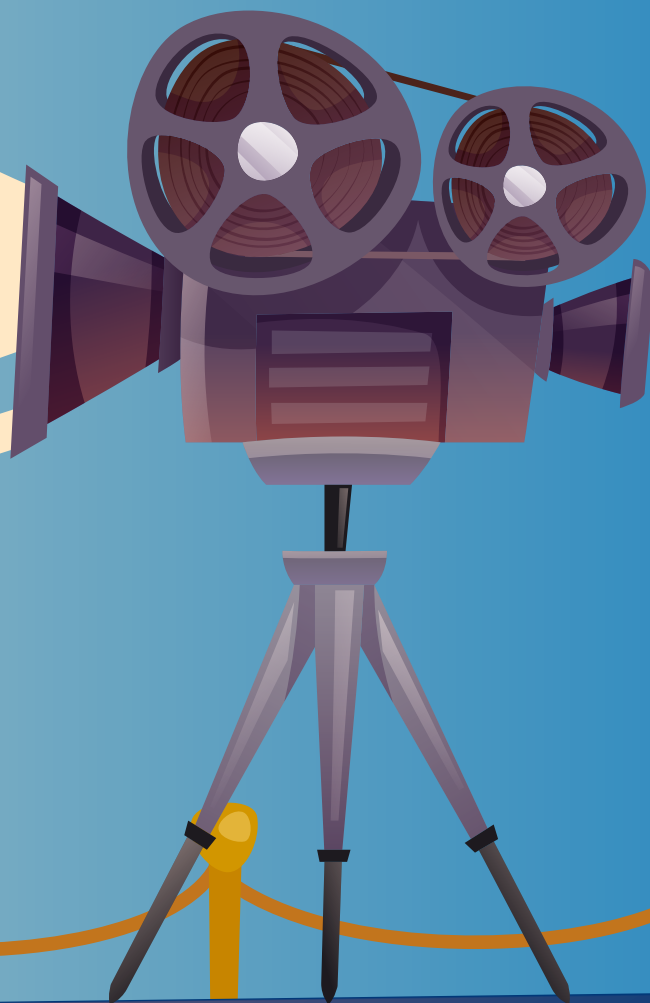
# سرکلاس تاریخ

## در تاریکی سالن سینما

نگاهی به چهار فیلم از جشنواره فیلم فجر

معصومه فراهانی

وقتی از «تاریخ ایران» صحبت می‌کنیم، معمولاً یاد چه چیزی می‌افتیم؟ احتمالاً به یاد کتاب‌های تاریخ مدرسه با آن همه اسم عجیب و غریب که حفظ کردنشان شب امتحان اشکمان را در می‌آورد. از مادها و پارس‌ها و پارت‌ها و هخامنشیان بگیر تا قاجاریان و پهلویان که از هیچ کدامشان هم دل چندان خوشی نداشتیم. اگر از ما بپرسند فلان پادشاه برای کدام سلسله بود، احتمالاً یادمان نمی‌آید؛ حتی از تاریخ انقلاب هم که مربوط به همین نیم‌قرن اخیر است، اگر از نسل دوم و سوم انقلاب باشیم، بعید است چیز زیادی بدانیم؛ غیر از همان‌هایی که در دههٔ فجر و مراسم مدرسه برایشان بارها و بارها تکرار کرده‌اند.







ما گاهی اتفاقات چند سال قبل از خودمان را هم به سختی به خاطر می‌آوریم؛ یعنی حافظه تاریخی خیلی از ما در حد دور روز است؛ شب امتحان و روز امتحان. بعد از امتحان هم که کلید «حذف» را فشار می‌دهیم و برای همیشه آن همه اسم و عدد را از ذهنمان پاک می‌کنیم که جا را برای اطلاعات دیگر تنگ نکنند. اما برخلاف اعداد و اسم‌ها که مدام از ذهن خارج می‌شوند، تصویرها چیزی هستند که به راحتی ما را رها نمی‌کنند؛ شاید هنوز هم برنامه کودک‌های دوران طفولیت را به روشنی به یاد داشته باشید. شاید فیلم‌های قدیمی را که یک بار بیشتر در سینما ندیدید، یادتان مانده باشد یا سریال محبوبی را که چند سال پیش از تلویزیون پخش شده را به خوبی به خاطر سپرده باشید. اگر از شما درباره «مردان آنجلس»، یوسف پیامبر، مختار ثقفی، شهریار یا شهید عباس بابایی سؤال کنند، حرف‌های زیادی برای گفتن دارید؛ اما اگر با خود مرور کنید، احتمالاً قبل از دیدن سریال‌هایشان فقط اطلاعات محدود و مبهمی درباره این شخصیت‌ها داشته‌اید. با این حال، سریال‌هایی که از آن‌ها ساخته‌اند و تصاویری که از آن‌ها دیده‌اید، چنان در ذهنتان حک شده است که دیگر قابل فراموشی نیست. شاید هم بعد از تماشای سریال‌ها تشویق شده‌اید درباره آن افراد یا آن برهه تاریخی بیشتر اطلاعات به دست بیاورید. اهمیت تاریخ در سینمای جهان به قدری زیاد است که سالانه بودجه‌های هنگفتی صرف ساختن فیلم‌های تاریخی می‌شود که حتی بسیاری از این فیلم‌ها اعتبار تاریخی ندارند و به اصطلاح تاریخ‌سازی کرده‌اند یا دست به تحریف تاریخ زده‌اند. سؤال اینجاست که چرا کشورهای دیگر از تاریخ نداشته‌شان هم فیلم می‌سازند و آن را پیش چشم جهانیان به نمایش می‌گذارند و آن را به مردم می‌باوراند، اما ما با وجود پیشینه تاریخی غنی‌ای که داریم، می‌گذاریم تاریخ گذشته و معاصرمان لابه‌لای کتاب‌های درسی خاک بخورند و بعد از امتحان به طور کامل از ذهن‌ها پاک شوند؟

در این برهه تاریخی کشورمان که جریان‌های بسیاری سعی دارند تاریخ را وارونه نشان دهند و جای دوست و دشمن و جلا و شهید را عوض کنند، در شرایطی که اگر از تاریخ گذشته‌مان درس نگیریم و حافظه تاریخی‌مان شب امتحانی بماند، باید منتظر ضربه‌های سهمگینی بر پیکر کشورمان باشیم، ساخته شدن و حمایت از فیلم‌هایی که به روایت تاریخ می‌پردازند، بسیار پراهمیت و پرفایده است. خوشبختانه در سال‌های اخیر میان حجم عظیم کمدهای زرد و عاشقانه‌های تو خالی روی پرده سینما، فیلم‌های بسیار خوبی هم به چشم می‌خورند که فارغ از جو غالب به روایت تاریخ معاصر کشورمان پرداخته‌اند؛ پیش از آن که رنگ فراموشی بر چهره آن اتفاقات عظیم بنشیند.

امسال نیز در جشنواره فجر چهار فیلم درخشان وجود داشت که سینما را کلاس تاریخ کردند و قسمت‌هایی از تاریخ پرفراز و نشیب این خاک سرفراز را آمیخته با هنر قصه‌پردازی و سینما برای ما به تصویر کشیدند. فیلم‌هایی که باید به زودی منتظر اکرانشان باشیم.



چرا کشورهای دیگر از تاریخ نداشته‌شان هم فیلم می‌سازند و آن را پیش چشم جهانیان به نمایش می‌گذارند و آن را به مردم می‌باوراند، اما ما با وجود پیشینه تاریخی غنی‌ای که داریم، می‌گذاریم تاریخ گذشته و معاصرمان لابه‌لای کتاب‌های درسی خاک بخورند و بعد از امتحان به طور کامل از ذهن‌ها پاک شوند؟



تماشای این فیلم برای کودکان زیر دوازده سال ممکن است روحیه آن‌ها را در معرض آسیب قرار دهد و موجب بی‌قراری و خواب‌های پریشان در آن‌ها شود.



### روز صفر؛ در جست‌وجوی قاتل مؤمن‌نما

سعید ملکان که سال‌ها در زمینه تهیه‌کنندگی و گریم در سینمای ایران مشغول به کار بوده است، این بار با همکاری بهرام توکلی دست به نوشتن فیلمنامه‌ای با رنگ و بوی تاریخ می‌زند و به عنوان اولین تجربه کارگردانی آن را جلوی دوربین می‌برد.

در توضیح یک جمله‌ای این فیلم نوشته شده است: روایتی متفاوت از یک اتفاق ملتهد معاصر.

این فیلم که درباره عبدالملک ریگی و دستگیری او توسط سربازان امنیتی گمنام کشور است، خواه‌ناخواه با فیلم «شب‌ی که ماه کامل شد» ساخته نرگس آبیاری مقایسه می‌شود و جلوه دیگری از این گروهک تروریستی را به نمایش می‌گذارد. سعید ملکان در این فیلم از تقابل و تعقیب و گریز صحبت می‌کند. یک مأمور امنیتی کار بلد و یک تروریست بی‌رحم که ظاهری مهربان دارد و برای توجیه کارهایش از آیه‌های قرآن استفاده می‌کند، در این فیلم مقابل هم قرار می‌گیرند.

مأمور امنیتی که نامش سیاوش است و ایفای نقش آن را امیر جدیدی بر عهده دارد، فردی با پیشینه‌ای مبهم و رازآلود است که ظاهراً بار تمام پروژه امنیت کشور در مقابل گروهک ریگی را او بر دوش می‌کشد. از صحبت



کردن با یک نوجوان فریب خورده در گروهک ریگی تا تمام کارهای تعقیب و دستگیری رهبر گروهک. نکته مهم دیگری که در این فیلم به چشم می‌خورد، تمرکز

### درخت گردو، روضه مکشوف مهدویان



درخت گردو روایتی است پر اشک و آه از بیماران شیمیایی سردشت توسط عراق. از همان دقایق ابتدایی پخش فیلم تا انتهای آن اگر دقت کنید، می‌توانید صدای گریه کردن بسیاری از تماشاگران سینما را بشنوید یا ببینید که قطرات اشک چگونه بر صورت بغل دستی تان جاری می‌شود. ساخته جدید محمدحسین مهدویان، کارگردان فیلم‌های ایستاده در غبار، ماجرای نیمروز و لاتاری اثری است که بحث و نظریات متناقض درباره آن بسیار زیاد است. عده‌ای این فیلم را مانند فیلم «چرنوبیل» که به روایت فاجعه هسته‌ای در چرنوبیل می‌پردازد، پر اهمیت می‌دانند یا شبیه دو فیلم بیانیست و فهرست شیندلر که از هولوکاست روایت می‌کند جزء فیلم‌های پرائمر می‌شمارند؛ و عده‌ای دیگر این فیلم را تغییر چهره مهدویان در سینما می‌دانند و اذعان می‌کنند با دیدن این فیلم بسیار ناامید شده‌اند و دیگر رغبتی به حمایت از این کارگردان جوان ندارند؛ چراکه فیلم آنچنان که باید روایت قهرمانی و مقاومت یک ملت در برابر ظلم نبوده است، در مورد عاملان این فاجعه سکوت پیشه کرده است و بیش از آن که اثری ملی‌گرایانه باشد، قوم‌گرایانه شده است.

به گفته خود فیلم، در طول درخت گردو روایتی واقعی از زندگی یک مرد جوان گرد به نام قادر مولانپور و همسر باردارش و سه فرزندشان را می‌بینیم که موشک حاوی مواد شیمیایی نزدیک محل سکونت آن‌ها منفجر می‌شود و زندگی مرد را دگرگون می‌کند. این فیلم درسی هشتمین جشنواره فجر برنده جایزه بهترین کارگردانی و بهترین بازیگر مرد شد. کم‌ترین فایده تماشای فیلم درخت گردو، یادآوری و مرور ظلم‌هایی است که توسط دشمنان در حق ایران عزیزمان صورت گرفته است.

### آنچه والدین باید بدانند:

این فیلم روایتی یک رنج است و حاوی صحنه‌های دلخراشی از علائم شیمیایی و فقدان‌های جانکاه.

برخی از صحنه‌های فیلم ممکن است بر روحیه کودکان پایین‌تر از دوازده سال اثر منفی بگذارد و احساس وحشت و ناامنی را برای آنان به ارمغان بیاورد. خوب است والدین قبل یا بعد از تماشای فیلم با فرزند خود درباره مفاهیم جنگ، دفاع، از خودگذشتگی، شهادت و... صحبت کند.



### لباس شخصی، فیلم ناشناخته

«بهترین حربه برای ضربه زدن دوستی است. چون پیچیدگی در سادگی او است. به لباس شخصی‌ها بیشتر شک کن».

این جمله در توضیحات فیلم لباس شخصی نوشته شده است. فیلمی که در جشنواره امسال دیده نشد و شبیه اسمش ناشناخته و مبهم ماند. امیرعباس ربیعی که پیش از این تجربه ساخت فیلم‌های کوتاه و نیمه‌بلند را در کارنامه خود دارد، در اولین فیلم سینمایی خود که با همکاری سازمان اوج ساخته شده است، به سراغ یک موضوع تاریخی سیاسی در اوایل انقلاب می‌رود. این فیلم از فیلم‌هایی است که شبیه فیلم «ماجرای نیمروز» ما را به سراغ پروژه‌های اطلاعاتی امنیتی و احزاب در دهه شصت می‌برد. موضوع این فیلم حزب توده و نفوذ گسترده و عمیق آن‌ها در جمهوری اسلامی ایران و حتی در سیستم امنیتی کشور است. این فیلم سرشار از تعلیق، بارها شما را به شک می‌اندازد و رهایتان می‌کند. شما با لباس شخصی تبدیل به یک مأمور امنیتی می‌شوید که باید نفوذی را میان خودتان پیدا کنید و بعید نیست که حتی خودتان یکی از آن‌ها باشید!



فیلم بر صحنه‌های اکشن و جلوه‌های ویژه است که فیلم را شبیه فیلم‌های ماجراجویانه هالیوودی می‌کند. این فیلم در جشنواره فجر سیمرغ باران شد که می‌توان از میان آن‌ها به سیمرغ‌های بهترین فیلم از نگاه ملی، بهترین فیلم اول، بهترین فیلم از نظر جلوه‌های ویژه میدانی و بهترین فیلم از نگاه هیئت داوران اشاره کرد.

### آنچه والدین باید بدانند:

در این فیلم شاهد صحنه‌های پرالتهاب و خشونت بار بسیاری هستیم. از درگیری‌های فیزیکی گرفته تا قتل. تماشای این فیلم برای افراد زیر دوازده سال ممکن است احساس امنیت را از آنان سلب کند یا موجب بروز رفتارهای پرخطر شود. توصیه می‌شود به عنوان پدر و مادر قبل و بعد از تماشای این فیلم با نوجوان خود صحبت کنید.



### آبادان یازده شصت؛ روی موج آبادان

مهرداد خوشبخت در چهارمین فیلم سینمایی خود با نگاهی تازه به دفاع مقدس به سراغ رادیو آبادان رفته است. جایی که در روزهای پرتهاپ جنگ که مردم



از شرایط موجود رنج می‌برند سعی کرده سنگر خود را تا آخرین نفس حفظ کند و منبع امید و آسایش مردم شهر بماند. خوشبخت در این فیلم سعی کرده است بار دیگر مقاومت و استواری مردم وطنمان را به تصویر بکشد و قدردان پایداری کارکنان رادیو آبادان برای حفظ مرکز رادیویی‌شان در روزهای نفس‌گیر جنگ باشد. این فیلم در جشنواره فجر موفق به دریافت جایزه سیمرغ بلورین ویژه شهید سلیمانی شد.

### آنچه والدین باید بدانند:



# آینه خدا گم کرده

● به انتخاب امیررجبی

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



مدارا کارها زودتر به نتیجه می‌رسد.

**خودشون اینجا، دلشون مردوا؛** برای توصیف کسی گفته می‌شود که دچار پراکندگی خیال است.

**شب میاد و شومش نمیا؛** کنایه از انتظار بیهوده کشیدن برای چیزی.

**چشته خور بدتر از میراث خوره؛** در توصیف کسی گفته می‌شود که بر اثر مهربانی‌های دیگران توقع بیجا برایش ایجاد شده است.

**نه زشت لعنتی، نه جوون تعریفی؛** برای توصیف انسانی معمولی استفاده می‌شود.

**فلانی عقرب زیرپلاس است؛** کنایه از انسانی که ظاهری زیبا ولی باطنی زشت دارد؛ انسان ریاکار.

**خدا شتر لوکا نصیب کلاغ کور مکنه؛** معادل ضرب‌المثل هر چی سنگه واسه پای لنگه.

**آینه خدا گم کرده؛** به کسی که فقط عیوب دیگران را می‌بیند و از دیدن عیوب خود غافل است.

**درخت اگر را کاشتند سبز نشد؛** کنایه از این‌که با آرزو و خیال‌پردازی نمی‌توان به جایی رسید.

**استاد تنبل، شاگرد غیرتی می‌خواد؛** کنایه از این‌که هر کسی دنبال چیزی است که ندارد.

**علف دم آخور تلخه؛** به کسی می‌گویند که قدر داشته‌های خود را نمی‌داند و همیشه در حسرت داشته‌های دیگران است.

**همیشه ابریشمش رو آتیشه؛** کنایه از ثروتمند بودن کسی.

**دیر شده، زشت نشده که؛** معادل ضرب‌المثل ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است.

**زبون نداشتی سرکه داشتی؛** در جواب کسی گفته می‌شود که برای انجام ندادن کاری بهانه می‌آورد.

**اگه صدتا پسر بزایی، یتا مشتی رضا نمشه؛** در بیان اهمیت و برگزیدگی کسی و یا چیزی گویند که سرآمد نوع خود باشد.

**اگه نیل سزاش نبود، ته خمره جاش نبود؛** در مقام تنبه به کسی می‌گویند که مستحق مجازات است.

**جون خود بادنجون نیست که؛** ضرب‌المثلی که درباره ارزش جان آدمی گفته می‌شود.

**رفتنی را رفته گیر، این هفته را اون هفته گیر؛** به کسی گفته می‌شود که حسرت گذشته و کارهای نکرده را می‌خورد.

**دوست گفت گفتمت، دشمن مگه مخواستم بگمت؛** ضرب‌المثلی توصیفی درباره شناخت دوست و دشمن از یکدیگر و این‌که دوست آدمی باید دلسوز او باشد.

**در دیگی که هشته زوتر جوش میاد؛** کنایه از این‌که با صبوری و



نه رشته و نه بافته، دولا شده و یافته؛ کنایه از کسی که صاحب ثروت باد آورده‌ای شده است.

خودش داره مناله، چی شی داره تو ماله؟؛ در جواب کسی می‌گویند که از دیگری که مشکل دارند توقع دارد.

خنده کردن دل خشی می‌خواد، گریه کردن هم سرو و چشی؛ کنایه از این‌که هیچ کاری بدون ابزار و مقدماتش ممکن نیست.

مرغ زیرک دو پا تو چاه میفته؛ در توصیف کسی که می‌خواهد با رندی دیگران را فریب بدهد ولی سرانجام خوشی ندارد.

حتا و حوتا، دراز و کوتا؛ کنایه از چار و جنجال در مکانی.

مار از مارچه عمل میاد؛ معادل ضرب‌المثل ذات بد نیکو نگردد چون که بنیادش بد است. در نصیحت به کسی گفته می‌شود که ممکن است از ناحیه اطرافیان ضربه بخورد و برای توصیف اطرافیان به کار می‌رود.

قبای بلند راسه، تو بلند میگی من آسه؛ کسی که کاری جز دشنام پنهانی و زیر لبی در برابر زورگو از دستش بر نمی‌آید، این ضرب‌المثل را به کار می‌برد و یا این‌که کسی به علت ترس کاری انجام نمی‌دهد.

گاهی سفره نونه، گاهی لنگ حمومه؛ در توصیف شخص یا چیزی که از عهده هر کاری بر می‌آید.

بسکی خوشگله هندونه تو چله هم می‌خواد؛ کنایه از کسی که جایگاهش را بیش از حد و اندازه‌اش می‌پندارد.

ندیده چون دیده مشه، عقل از سرش پریده مشه؛ به کسی می‌گویند که تازه به برگ و نوایی رسیده و خود را گم کرده است.

گریه‌ای که خونه چیتش مکنن، کوچه چوغش مزنن؛ کسی که در میان نزدیکان خودش حرمت ندارد، در میان دیگران حرمتش دو چندان شکسته می‌شود.

ریسمون کجا پاره میشه؟ اونجایی که نازک‌تره؛ کنایه از این‌که آسیب و گزند از جایی نصیب انسان می‌شود که در آن ضعف نشان می‌دهد.

سر می‌گردد همسر پیدا می‌کند؛ کنایه از این‌که هر کسی دنبال شبیه به خودش است.

لب هرچه نوشیده می‌خواد، تن هرچه پوشیده می‌خواد؛ کنایه از این‌که هر کسی خواهان آن چیزی است که با آن خو گرفته است.

مسجد نساخته گدا درش حاضره؛ کنایه از این‌که هر کاری انجام بدهی عده‌ای زودتر برایش کیسه دوخته‌اند.

همه وقتش یک وقته؛ کنایه از انسان زمان شناس.

شری بشه، شوری بشه، کور به نوایی برسه؛ کنایه از کسی که

منفعتش در آشوب است.

خرش بی‌کرایه راه نمیره؛ کنایه از انسان خسیس.

یا ارده به طاسم کن یا بکش و خلاصم کن؛ جمله‌ای عتاب‌آمیز به معنای این‌که صریح باش و در میانه نگهم مدار.

برافلونی چه آب بیاری چه سبو بشکنی؛ کنایه از انسان بی‌تفاوت.

جو که آب داره، نم پس مده؛ کنایه از این‌که اگر کسی بهره‌ای از کمالات داشت، شمه‌ای از آن هویدا می‌شد.

خودشو به دیگ مزنه، که من کمچلی‌ام؛ کنایه از انسان متوهم.





# خطر ابتلا به ویروس لاکچری

## چگونه از مانور تجمل مجازی در امان بمانیم؟

علیرضا شیرزاد

می‌گذرانند، ممکن است بیش از دیگران به اختلال در سلامت روان دچار شده و نشانه‌های افسردگی را از خود بروز دهند. بر اساس پژوهشی که بر روی ۱۴۷۹ نفر از جوانان ۱۴ تا ۲۴ ساله انجام شد، در میان پنج شبکه اجتماعی (فیس‌بوک، یوتیوب، اینستاگرام، توییتر و اسنپ‌چت)، اینستاگرام بیشترین آثار منفی را بر سلامت روان و به‌باشی جوانان داشته است. اما به راستی چرا اینستاگرام زیان‌بارترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان شناخته شده است؟ پاسخ به این پرسش را می‌توان در بخش دیگر این گزارش دید:

«تماشای دائم لذت بردن دوستان در مناسبت‌های گوناگون در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند حس «مقایسه» و «نامیدی» را در جوانان بالا برده و «احساس بی‌کفایتی» را در آنان افزایش دهد».

این مسئله را نمی‌توان انکار کرد که دیدن تصاویر پرزرق و برق زندگی‌های اشرافی و لذت‌های این‌چنینی، افراد محروم از این داشته‌ها را ناامید می‌کند؛ به گونه‌ای که با خود خواهند گفت: ای کاش ما هم می‌توانستیم چنین زندگی کنیم و از این لذت‌ها بهره ببریم. چرا ما باید به سختی امورات زندگی خود را بگذرانیم؟ اما برخی‌ها تفریحاتی دارند که ما در خواب هم نمی‌بینیم! این مقایسه کردن‌ها میان زندگی خود و دیگران که با چشم دوختن به ثروت‌های آن‌ها ایجاد می‌شود، بر اساس سخنی از امام صادق علیه السلام «هم حزن و اندوهی طولانی را در پی دارد و هم سبب می‌شود فرد، نعمت‌هایی را که خداوند به او ارزانی داشته، نبیند»<sup>۲</sup> و صرفاً به داشته‌های دیگران و نداشته‌های خود بیندیشد. متأسفانه ندیدن داشته‌های مثبت در زندگی، نه تنها انسان را از شکرگزاری خداوند باز می‌دارد، بلکه او را نسبت به تلاش‌های خویش در گذشته هم بدبین می‌کند؛ به گونه‌ای که فرد خودش را سرزنش می‌کند که چرا تاکنون کم‌کاری کرده و نتوانسته مانند دیگران به چنین ثروت و لذت‌هایی دست یابد.

### حکایت قارون

در تاریخ، نام قارون با گنج‌ها و ثروت‌های بسیار او گره خورده است؛ تا آنجا که حمل کلیدهای گنج او، حتی بر انسان‌های قدرتمند نیز دشوار بود؛ اما در زندگی قارون بیش از ثروت‌اندوزی، ثروت‌نمایی اوست که باید به آن توجه کرد؛ زیرا این صفت می‌تواند آثار زیان‌بار روانی در جامعه بر جای گذارد. خداوند متعال نمایش ثروت قارون را چنین وصف می‌کند: (روزی قارون) با تمام زینت خود در برابر قومش ظاهر شد. آن‌ها که خواهان زندگی دنیا بودند، گفتند: «ای کاش همانند آنچه به قارون داده شده است، ما نیز داشتیم! به راستی که او بهره‌عظیمی دارد». ثروت‌نمایی یا تجمل‌گرایی برخی ثروتمندان، پدیده‌ای است که در طول تاریخ با آن روبه‌رو بوده‌ایم و امروزه نیز با گسترش فضای مجازی - به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی - این نمایش ثروت با شیوه‌هایی پیشرفته‌تر صورت می‌گیرد. با این تفاوت که در این زمان با توجه به محدود نبودن فضای مجازی در نمایش تصاویر و نیز بالا بودن تعداد بینندگان برخی صفحات مجازی که گاه به ده‌ها میلیون دنبال‌کننده می‌رسد، افراد بسیاری با دیدن تجملات دیگران، حسرت خورده و «ای کاش»‌های بیشتری نسبت به گذشته به گوش می‌رسد.

### چرا اینستاگرام برای سلامت روان زیان‌بار است؟

در سال ۲۰۱۷ میلادی، انجمن سلطنتی سلامت عمومی انگلستان موسوم به «RSPH» گزارشی با عنوان «رسانه‌های اجتماعی و سلامت روانی و به‌باشی جوانان» منتشر کرد که بیانگر نکته‌هایی مهم بود. در این گزارش که نتایج تازه‌ترین پژوهش‌ها درباره آثار ویرانگر شبکه‌های اجتماعی را ارائه کرد، آمده است:

«جوانانی که هر روز بیش از دو ساعت از زمان خود را در شبکه‌های اجتماعی (مانند اینستاگرام)







## راهکارها

چه کنیم تا خودمان را از آسیب‌های چشم و هم‌چشمی ننگه داریم؟

**چشم دوختن ممنوع:** دیدن این افراد و صفحات در فضای مجازی، اجتناب‌ناپذیر است؛ اما می‌توان از «چشم دوختن» پرهیز کرد؛ چرا که خداوند متعال هم در قرآن کریم از آن «مَدَّ الْعَيْن» نهی کرده است؛<sup>۲</sup> که به معنای چشم دوختن و نگاه طولانی و ادامه‌دار به ثروت‌های دیگران است. نگاهی حسرت‌آمیز که از یک میل درونی برای داشتن آن ثروت‌ها حکایت دارد. امروزه پیگیری تازه‌ترین لذت‌ها و خوش‌گذرانی‌های صاحبان ثروت در صفحات مجازی آن‌ها، مصداقی از چشم دوختن به ثروت‌های دیگران است.

کسانی که درصدد قارون‌صفتی مدرن هستند، از برخی خلأهای عاطفی در زندگی رنج می‌برند؛ در نتیجه با این هدف به نمایش تجمل می‌پردازند که «تحسین» و «توجه» دیگران را. حتی به قیمت حسرت و اندوه برخی افراد. به خود جلب کنند؛ حال اگر با بی‌توجهی بینندگان روبه‌رو شوند و از نمایش ثروتشان در شبکه‌های اجتماعی کمتر استقبال شود، می‌آموزند که برای کسب توجه و تحسین دیگران، باید زیبایی‌های درونی خود را به نمایش بگذارند، نه ثروت‌ها و زیبایی‌های مادی‌شان را. **تعمیم‌دهی:** در سختی‌های زندگی، توجه به این‌که تنها ما به این بلا دچار نشده‌ایم، می‌تواند تحمل آن را برایمان آسان‌تر کند. در این باره نیز آنچه می‌تواند هنگام مقایسه وضع زندگی خود با تجملات دیگران تأثیرگذار باشد و در وجود انسان آرامش ایجاد کند، یادآوری این معناست که خیلی از مردم هستند که توان بهره‌بردن از لذت‌های آن‌چنانی و زندگی اشرافی را ندارند؛ اما در این میان، یکی مصداق‌های اثرگذار برای شیوه‌تعمیم‌دهی، یادآوری دشواری‌های زندگی بزرگان دین مانند اهل بیت علیهم‌السلام است. این بزرگواران که بهترین آفریده‌های الهی بر روی زمین و گاه نیز حاکم سرزمین‌های اسلامی بودند، در شرایط دشوار زندگی می‌کردند. امام باقر علیه‌السلام فرمودند:

«پرهیز از اینکه به کسی نگاه کنی که برتر از توست! ... پس اگر از این کار (نگاه به بالادست) چیزی بر تو وارد شد، به یاد آور زندگی پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را که غذایش از جو و شیرینی‌اش خرما و هیزمش شاخه‌های خشک‌شده نخل بود؛ (البته) اگر یافت می‌شد.»<sup>۴</sup>

## خودمان باید رعایت کنیم

حدود سی درصد از مردم ایران در شبکه اجتماعی

«اینستاگرام» حضور دارند و این نشان می‌دهد که این شبکه در میان ایرانیان، بسیار محبوب است. خیلی از کاربران ایرانی اینستاگرام با وجود این‌که از طبقات ثروتمند جامعه نیستند، اما دوست دارند تصویر لحظه‌های شاد و لذت‌های زندگی خود را با نزدیکانشان به اشتراک بگذارند. این دسته از افراد با هدف سهیم کردن دیگران در خوشی‌هایشان، این تصاویر را به اشتراک می‌گذارند؛ اما نباید فراموش کرد که گاه در ورای این خوش‌حالی، اندوه و حسرتی برای آن‌ها پدید می‌آید که می‌تواند همان آسیب‌های روانی-اعم از مقایسه وضعیت زندگی خود با دوستان و احساس بی‌کفایتی- را ایجاد کند؛ از این‌رو باید پیش از ارسال هر تصویری، از خود پرسیم آیا ایجاد این لحظه شاد و انجام این لذت برای عموم مردم جامعه امکان‌پذیر است یا تنها عده‌ای خاص می‌توانند از آن بهره‌مند شوند و در نتیجه می‌تواند حسرت‌آور باشد؟

## یاد «مرشد چلوبی» بخیر

یکی از پیرمردهای باصفای تهران که با وجود کاسب بودن، استاد اخلاقی برای دیگران بود، مرحوم «مرشد چلوبی» بوده است. در کتاب بهترین کاسب قرن که به معرفی و بیان سیره اخلاقی او می‌پردازد، داستانی بیان شده است که نشان می‌دهد چه قدر این «حیب خدا» از حسرت خوردن مردم در برابر لذت‌های دیگران اندوهگین می‌شد: «بیشتر کسانی که [از چلوکبابی او] غذا بیرون می‌بردند، بچه‌ها و نوجوانانی بودند که برای کارفرمایان و صاحبان مغازه‌های بازار غذا می‌گرفتند و می‌بردند و خودشان از آن غذا محروم بودند. مرحوم مرشد، کودکی که با ظرف غذا در دست نزد او می‌آمد، قدر پلوی زعفرانی روی بادیه او می‌ریخت و ظرف را کامل می‌کرد و بعد تکه کباب یا لقمه گوشت یا اگر تمام شده بود، ته‌دیگی زعفرانی داخل روغن می‌کرد و دهان آن پسر بچه یا نوجوان می‌گذاشت و می‌گفت: این اطفال خودشان می‌آیند در مغازه و بوی غذاها را استشمام می‌کنند و دلشان می‌خواهد و بدین طریق من از همان غذایی که می‌برند به آن‌ها می‌چشانم تا اگر استادشان به آن‌ها نداد، لااقل چشیده باشند.»

## پی‌نوشت‌ها:

۱. حجر، ۸۸.
۲. کتاب الاصول الستة عشر.
۳. حجر، ۸۸.
۴. کافی، ج ۲، ص ۱۳۸.





# با هدفون بخوانید

معرفی چند کتاب صوتی برای خانواده

◦ غلامرضا غضنفری

شاید یکی از آن‌ها، عادت کردن ما به متن‌های کوتاه در شبکه‌های مجازی است. در این فضا، آن قدر متن‌های دو سه خطی خوانده‌ایم که حوصله مطالعه متن‌های بلند را نداریم، چه رسد به خواندن کتاب‌های چندین صفحه‌ای. «کتاب صوتی»، بله! همین دو واژه، راهی است برای حل مشکل «کمبود وقت» و «بی‌حالی». در «کتاب صوتی» گاهی نویسنده کتاب و گاهی گوینده‌ای خوش صدا، متن کتاب را بدون اشتباه، شمرده شمرده و زیبا برای ما می‌خواند؛ دیگر نیازی نیست کتاب را با دست‌هایمان بگیریم و آن را ورق بزنیم و به صفحات آن نگاه کنیم؛ دیگر نگران کثیف یا پاره شدن جلد و صفحات آن نیستیم؛ می‌توانیم هنگام گوش دادن به آن، کارهای منزل را انجام دهیم یا رانندگی کنیم و دقایقی را که دیگران در ترافیک، به‌سختی می‌گذرانند، برای خود لذت‌بخش و مفید کنیم؛ می‌توانیم بارها و بارها به آن گوش کنیم؛ بدون آن‌که کهنه شود. حالا می‌توانیم به جای انبار کردن فایل‌های صوتی و تصویری کم‌فایده و بی‌فایده و گاه زیان‌بخش، در گوشی همراه و تبلت و رایانه‌مان، چند کتاب صوتی خوب قرار دهیم و خود را از لحاظ فکری و روحی تغذیه کنیم. در اینجا، چند کتاب صوتی مفید را به آنان که خواهان گام برداشتن در این مسیر کمتر پیموده‌شده هستند، معرفی می‌کنیم:

«کمبود وقت». همین دو کلمه شده است بهانه بسیاری از ماها، برای مطالعه نکردن یا کم مطالعه کردن؛ از دانش‌آموزان، دانشجویان، معلمان و اساتید گرفته تا کارمندان، رانندگان، کارگران و مادران خانه‌دار. ساعت‌ها و دقیقه‌های گران‌بهای ما کجا تلف می‌شود که وقتی به مطالعه می‌رسیم، وقت نداریم؟ بازی با گوشی همراه و تبلت و رایانه؟ دیدن سریال‌ها و فیلم‌هایی که بارها آن‌ها را تماشا کرده‌ایم؟ تماس‌های تلفنی طولانی که مقدار زیادی از آن‌ها به بیان مطالب غیر ضروری می‌گذرد؟ تماشای پیام‌های بازرگانی پیش از سریال یا مسابقه فوتبال تیم محبوبمان؟ منتظر ماندن در صف‌های طولانی در مکان‌های گوناگون یا پرسه زدن‌های طولانی و کم‌فایده در فضای مجازی؟ به راستی اگر ما وقت بیشتری داشتیم، بیشتر مطالعه می‌کردیم؟ شاید پاسخ برخی افراد، مثبت باشد؛ اما مشکل بسیاری از ما، کمبود وقت نیست؛ بلکه «بی‌حالی» است. یعنی حال و حوصله کتاب خواندن نداریم. در اینجا نمی‌خواهیم درباره ادله این بی‌حالی صحبت کنیم؛ اما



می‌توانیم هنگام گوش دادن به آن، کارهای منزل را انجام دهیم یا رانندگی کنیم و دقایقی را که دیگران در ترافیک، به‌سختی می‌گذرانند، برای خود لذت‌بخش و مفید کنیم.







در حال و هوای روزهای جنگ می‌گذرد و به رغم تعلق به ادبیات پایداری، اثری است که زندگی را با تمام سختی‌ها و خوشی‌هایش روایت می‌کند.

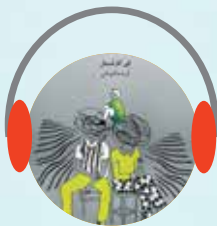
### قصه‌های قرآن

چرا کودکان عزیزمان را از کتاب صوتی محروم کنیم؟ کتاب «قصه‌های قرآن»، یکی از کتاب‌های مجموعه هشت جلدی «قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب» است که مرحوم، مهدی آذر یزدی آن را نگاشته است؛ مردی که رهبر معظم انقلاب، تربیت فرزندانش را مدیون او و کتاب‌هایش می‌داند. گویندگی این کتاب صوتی را مصطفی رحمان دوست، شاعر و نویسنده کودک و نوجوان کشورمان انجام داده است.



### روان‌شناسی برای والدین: از تولد تا نوجوانی

آیا تاکنون این سؤالات را از خود پرسیده‌اید: آیا بهتر است در برخورد با فرزندانم سخت‌گیر باشم یا آسان‌گیر؟ اگر فرزندم قربانی قلدری شود، چه اقدامی باید انجام دهم؟ چگونه نوجوان خود را به گفت‌وگو با خودم تشویق کنم؟ کتاب «روانشناسی برای والدین: از تولد تا نوجوانی» پاسخ این پرسش‌ها را بر پایه تحقیقات روان‌شناختی ارائه می‌کند. این کتاب شواهد روان‌شناسانه را درباره موضوعات فرزندپروری از تولد تا نوجوانی به شکلی قابل فهم عرضه می‌کند. با این هدف که پلی میان کتاب‌های روان‌شناسی کودک و کتب سنتی فرزندپروری باشد. این اثر از «فی کارلیسل» را فریبا فصیحی و شهره روحی گویندگی کرده‌اند.



### «زفرات» و «تحریرهای رود»

دو مجموعه شعر که توسط شاعر آن‌ها، به صورت بسیار زیبا خوانده شده‌اند. سید حمیدرضا برقی، شاعری جوان است که اشعارش این روزها مورد توجه عموم مردم قرار گرفته است. او در «زفرات» مجموعه‌ای از اشعار فاطمی‌اش و در «تحریرهای رود» گلچینی از اشعار عاشورایی‌اش را خوانده و تقدیم مخاطبانش کرده است. آهنگ‌سازی این دو مجموعه نیز، بسیار زیبا و متناسب با فضای اشعار صورت گرفته و به درک شور و حال و مضمون اشعار، کمک بسیاری می‌کند.



### چهل نامه کوتاه به همسر

مرحوم نادر ابراهیمی - چنان که خود می‌گوید - هنگامی که در زیرزمین خانه‌اش خطاطی تمرین می‌کرد، اغلب به یاد همسرش می‌افتاد؛ از این‌رو متن تمرین‌هایش را به نامه‌هایی کوتاه به همسرش اختصاص داد. تعداد این نامه‌ها افزایش یافت. او فکر کرد که این نامه‌ها، شاید فقط نامه‌های او به همسرش نباشد؛ بلکه سخنان بسیاری از همسران به همسرانشان باشد؛ بنابراین آن‌ها را بازنویسی و منتشر کرد که با گذشت سالیان زیاد، همچنان نامه‌های عاشقانه او در صدر کتاب‌های همسرانه قرار دارد. گویندگی این کتاب صوتی را «پیام دهکردی» انجام داده است.



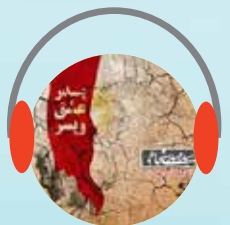
### چطور بدون تنش با فرزندم حرف بزنم

در سالیانی دور، پادشاهی که در آستانه مرگ قرار داشت، وصیت کرد هر ۲۵ فرزند او در مقاطع سه ساله به ترتیب پس از مرگ او بر تخت شاهی بنشینند؛ اما نه به ترتیب سن؛ بلکه به رأی مردم. هر یک از فرزندان در دوره سلطنت خود، ظلم‌های فراوانی به مردم کردند و مردم هر بار، رنجیده از یکی، به دیگری پناه می‌بردند؛ اما صورت مسئله تغییر نمی‌کرد. سرانجام مردم تصمیم گرفتند بیمارترین، زشت‌ترین و نادان‌ترین آن‌ان را برگزینند تا دمی بیاسایند. گویندگی این کتاب صوتی را نویسنده آن، سید مهدی شجاعی انجام داده است.



### پدر، عشق و پسر

پدر، عشق و پسر، اثری است که در آن، بخش‌هایی از زندگی حضرت علی اکبر (علیه السلام) به تصویر کشیده شده است. رخ داده‌هایی از زبان اسب حضرت «عقاب» روایت می‌شود و مخاطب راوی در داستان، مادر گرامی حضرت است. سید مهدی شجاعی، نویسنده و گوینده این کتاب صوتی زیباست.



### دخترشینا

این کتاب، خاطرات قدم خیر محمدی، همسر سردار شهید، حاج ستار ابراهیمی است که به‌ناز ضربایی زاده آن را نگاشته است؛ زندگی یک دختر روستایی که







## دوست باش

توی باغ هر چیزی را می شود کاشت، ولی هر چیزی را نباید کاشت. چیزی را باید کاشت که فایده داشته باشد و سرمایه باشد. دل مثل باغ است. توی باغ دلت هم هر چیزی را نکار. صفا و صمیمیت و یکدلی بکار؛ نه کینه و دشمنی و عداوت. همان که حافظ گفت:

درخت دوستی بنشان که کام دل بیار آرد  
نهال دشمنی بر کن که رنج بی شمار آرد

البته این حرف حافظ نیست؛ حرف امام سجاد علیه السلام است:

أغرس فی أفئدتنا أشجارَ محبتك  
خدایا در دل های ما درخت دوستی بنشان.



# پرورش انسان با می خوش روحیه

زن مسلمان باید در دامن پر مهر و پر عطف و با سخنان پرنکته و مهرآمیزش، فرزندان سالمی را از لحاظ روانی تربیت کند؛ انسان‌های بی عقده، انسان‌های خوش روحیه در دامن او پرورش پیدا کنند. مادر از هر سازنده‌ای، سازنده‌تر و بارزتر تراست.

سوره مهر  
۱۳۷۱/۰۱/۲۵  
رهبر انقلاب

