

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس

رشد آموزش

۲

خانواده

دوره دوم | شماره پی در پی ۱۰ | زمستان ۱۳۹۹ | ۳۲ صفحه | ۳۵۰۰۰ ریال

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




- لاغری به سبک خودمون!
- بچه‌ای با حرف‌های گنده گنده
- روزگار پرتهاب نوجوانی
- نصیحت‌های پدرا نه

خانه‌ای مدرسه‌تر از مدرسه

راهکارهایی برای به ثمر رسیدن آموزش مجازی

+ از صداقت در تکلیف
تا حفظ اسرار کلاس مجازی



تبت پایین می آید سرفه هایت خوب خواهد شد
دوباره شهر من حال و هوایت خوب خواهد شد
به دست او که درمان می کند درد طبیبان را
به لطف عشق، درد بی دوایت خوب خواهد شد
اعظم سعادت مند

فهرست

از صداقت در تکلیف تا حفظ اسرار کلاس مجازی / ۲	ساعت سلامتی / ۱۲	روزگار پیرانتهاب نوجوانی / ۲۲
خانه‌های مدرسه تراز مدرسه / ۴	نانمان آجر نشود! / ۱۴	من براتون مهم نیستم / ۲۴
همه چیز روبه راهه! / ۶	کار نیکان را قیاس از خود مگیر / ۱۶	چاشنی محبت / ۲۶
لاغری به سبک خودمون! / ۸	تو هنوز بچه‌ای! / ۱۸	تغذیه سالم با خوراکی‌های طبیعی / ۲۸
معرفی رشد کودک و نوآموز / ۱۱	بچه‌ای با حرف‌های گنده گنده / ۲۰	نصیحت‌های پدرانه / ۳۰



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

مدیر مسئول: محمد ابراهیم محمدی

سر دبیر: دکتر محمد دولتخواه

جاننشین سردبیر: محسن سیمایی

شورای تحریریه: ابراهیم آخوی، دکتر حسن

مظاهری، دکتر علی لطیفی، دکتر سجاد

مهدی زاده، حبیب یوسف زاده

همکاران تحریریه: فاطمه دولتی،

هادی رمضانپور

ویراستار: فاطمه عطایی

مدیر هنری: کوروش پارسانژاد

طراح گرافیک: مجید بزم آرا

تصویرگر: حسین یوزباشی

دبیر عکس: پرویز فراگوزلی

عکس جلد: امیر مهقانی

نشانی دفتر مجله: تهران، ایرانشهر شمالی،

پلاک ۲۶۶

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹

نمابر: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

سندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵

سندوق پستی امور مشترکین:

۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

پيامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

وبگاه: www.roshdmag.ir

چاپ و توزیع: شرکت افست



● فصلنامه‌ای که در دست دارید در موضوع

خانواده تولید می‌شود. ● تحریریه فصلنامه

«رشد آموزش خانواده» با افتخار پذیرای

مقالات، یادداشت‌ها، داستان‌ها و مطالب

کاربردی مخاطبان برای بررسی و انتشار

در مجله است. ● لطفاً با ارسال نظرات و

پیشنهادات خود ما را در انتشار هرچه بهتر

این مجله یاری دهید.

نخبگان جوان کشور؛ چنین کاری فقط با به‌کارگیری جامعه علمی روان‌شناسی و علوم تربیتی، و تکیه بر دانش روان‌شناختی و اعتماد به جامعه فرهیخته آن، امکان پذیر است.

۲. افزایش امکانات و به‌کارگیری روش‌های علمی مجرب و ابتکاری؛ فضای مجازی در ذات خود مبنای علمی دارد و عامل وجودی اش علم است. دست‌اندرکاران نظام تعلیم و تربیت نیز باید ابزار و امکانات آموزشی را بر پایه علم تولید کنند و روش‌های به‌روز و کارآمد علمی را تولید و در دسترس مخاطبین (مدرسه و خانواده) قرار دهند.

۳. این امکانات و روش‌ها باید به اقتضای زمان و مکان، روزبه‌روز جامع‌تر و مطلوب‌تر گردند. تنوع فرهنگی و تفاوت‌های محیط‌زیستی کشور عزیزمان اقتضا می‌کند، حساسیت‌ها در ارتباط با آموزش مجازی در نظر گرفته شوند؛ از همین رو لازم است ساماندهی و نظارت بر آن، به درستی انجام پذیرد و علمی‌سازی این مسیر به بوتۀ فراموشی سپرده نشود؛ تا اینگونه، هم کیفی‌سازی مستمر آن انجام پذیرد و هم از خطرات فرهنگی و اخلاقی بالفعل و بالقوه این فضا پیشگیری شود.

در حقیقت آن سوی سکه کرونا، گسترش علم و دانش و جهش علمی فضای آموزشی کشور است و خدای ناخواسته اگر به این مهم توجه نشود، کرونا ابزار خوبی برای دشمنان این مرز و بوم خواهد بود که با وارد کردن آسیب‌های علمی، فرهنگی و اخلاقی، پیکره نظام تعلیم و تربیت ما را دچار اختلال کنند.

مجله وزین رشد آموزش خانواده به نوبه خود از این دو روی سکه کرونا بی‌نصیب نماند. از طرفی دچار فشارهای اقتصادی شد و تعداد صفحات و شمارگان آن کاهش یافت. از طرف دیگر توفیق پیدا نمود که با محوریت علم و اندیشه، مباحث ارزشمند و قابل استفاده‌ای را در «ویژه‌نامه آموزش مجازی، مهرماه ۱۳۹۹» به جامعه فرهیخته کشور و خانواده‌های عزیز دانش‌آموزان ارائه کند. هم‌چنین در دو شماره باقی‌مانده این مجله در سال تحصیلی پیش رو (از جمله همین شماره)، نیم‌نگاهی به این مهم خواهد داشت.

آن روی سکه کرونا

یادداشت سردبیر

امام حسن عسکری علیه السلام فرمود:

«هیچ سختی و بلائی نیست که خداوند در درون آن، نعمت (و گشایشی) قرار نداده باشد.»

گرچه کرونا به ظاهر زندگی ما را از رونق و نشاط انداخت، اما درچه‌هایی از انگیزه و تلاش را نیز بر ما انسان‌ها گشود. کرونا ما را به تکاپو و داشت، انرژی‌های نهفته را آزاد کرد و توانمندی انسان را یک بار دیگر به رخ کشید. انسان برای حیات، راهی جز مقاومت، مبارزه و تلاش همه‌جانبه علمی ندارد. در خزانه درون او دنیایی از امکانات دست‌نخورده موجود است که باید استخراج و به‌روزرسانی شوند. میدان کرونا، میدان مبارزه مرگ و زندگی و «خمودی و نشاط» است. حضور چالش‌برانگیز کرونا، انسان را از خواب غفلت بیدار و به ارزیابی توان و ظرفیت‌های خویش وادار کرد. کرونا، چه دست‌ساز بشر باشد و چه ره‌آورد طبیعت، در عین کوچکی و حقارت، با قدرتی که در آن نهفته است، سلامت جسمی و روحی بشر را با مشکل روبه‌رو ساخته است. کرونا با این قدرت نهفته‌اش که برآمده از علم و دانش است، نظام تعلیم و تربیت را با خطراتی مواجه کرده است که اگر از خطرات اقتصادی و امنیتی بیشتر نباشد، کمتر نیست.

کرونا توانست شور و نشاط را از محیط‌های آموزشی بگیرد، دانش‌آموزان و آموزگاران را خانه‌نشین کند و پیوند میان معلم و شاگرد و خانه و مدرسه را دچار نوسان و آسیب کند، اما روی دیگر سکه کرونا آن است که توانست دست‌اندرکاران و متولیان تعلیم و تربیت را به تکاپو وادارد. آنان همانند خود کرونا، جز با قدرت‌نمایی علمی، شکوفایی استعدادهای خدادادی و بسیج امکانات علمی و کاربردی نمی‌توانند کرونا را زمین‌گیر و بران غلبه کنند. فضای مجازی و استفاده از آموزش مجازی میدان خوبی است برای مبارزه علمی با چالش‌های کرونا، اما موفقیت در این مسیر چند شرط دارد:

۱. شکوفا کردن توانمندی‌های درونی چهره‌های علمی و

از صداقت در تکلیف

تشویق کردن می‌تواند کمک کند که فرزندم با توان بیشتری به تحصیل مجازی‌اش ادامه دهد. اینکه برای موفقیت‌هایش در درس، به او پاداش‌های کوچک بدهم، برای خودم هم لذت‌بخش است.

به عنوان نمایندهٔ مدرسه و معلم در خانه، حافظ اسرار کلاس درس مجازی هستم و مکالمات، شوخی‌ها و پیغام‌های رد و بدل شده در گروه‌های کلاسی را به بیرون از کلاس در نمی‌دهم. فرزندم هم ملزم به رعایت همین امر است.

من پذیرفته‌ام که در آموزش مجازی، برای اینکه فرزندم به سطح مطلوبی از یادگیری برسد، نسبت به گذشته بار بیشتری بردوش من است و باید بیشتر همراهی‌اش کنم.



با مجازی شدن تحصیل و فراهم شدن فرصت تقلب، به خاطر چند نمرهٔ بالاتر، تکالیف فرزندم را نمی‌نویسم و می‌گذارم صادقانه خودش کارهای محول شده را انجام دهد و نمرهٔ شایسته را دریافت کند.



حالا وظیفهٔ من برای آموزش شیوهٔ صحیح و سالم استفاده از امکانات فضای مجازی به فرزندم سنگین‌تر شده است؛ چون او چه بخواهد، چه نخواهد ناچار به استفاده از این فضا است و باید اصول آن را هم بهتر یاد بگیرد.

فقط من خسته نیستم. فقط من کلافه و بی‌حوصله نشده‌ام، فقط من نیستم که دلم می‌خواهد همه چیز مثل قبل بشود و فرزندم به مدرسه برود، بلکه او هم به اندازهٔ من تحت فشار است و لزوماً از این وضعیت لذت نمی‌برد؛ پس باید صبور باشم و بیهوده به او انرژی منفی ندهم.

نظارت هم حدی دارد. نمی‌شود به بهانهٔ امنیت فرزندم، مدام بالای سرش باشم یا او را آزار دهم. باید کاری کنم که اعتماد بین ما بیشتر شود. به حرمت این اعتماد هم که شده، او تلاش خواهد کرد که رفتار درستی داشته باشد.

نگاهی به بایسته‌های اخلاقی و رفتاری والدین در آموزش مجازی

تا حفظ اسرار کلاس مجازی

درست است که در طی آموزش مجازی نقش من در تحصیلات فرزندم از گذشته بیشتر شده است، اما باید مراقب باشم که او همواره با روند آموزش آنلاین همراه باشد، تمرکز کافی را روی آن داشته باشد و به حرف‌های معلمش گوش بدهد. قرار نیست من و معلم فرزندم دو مسیر جدا از هم را طی کنیم، بلکه تقویت کننده یکدیگر هستیم.

این تصور امیدوارانه که پس از اتمام دوران کرونا و شروع تحصیلات حضوری، همه مطالب مجدداً تدریس خواهند شد، رفتار سهل‌انگارانه‌ای را به دنبال خواهد داشت که بیش از همه به فرزند دانش‌آموز من آسیب می‌زند. وقتی من چنین باوری داشته باشم، فرزندم هم به این رفتار تشویق می‌شود.

ایرادگیری‌ها و انتقادات هرروزه من از شیوه آموزش‌های مجازی، زیر سؤال بردن سطح محتوایی که از سوی معلم ارائه می‌شود و توانایی او در این کار، حتی اگر به حق باشد، اضطراب را به دل فرزندم می‌اندازد و این دل‌آشوبه باعث می‌شود که نتواند از همان حداقل‌هایی که در اختیارش قرار می‌گیرد هم خوب استفاده کند.

حتی زمانی که فرزندم به مدرسه می‌رفت، گاهی با بغل دستی‌اش حرف می‌زد یا شیطنت می‌کرد. این اقتضای سن اوست؛ پس نباید بیش از حد به او سخت بگیرم و محدودش کنم.

چطور ممکن است وقتی که من فضای خانه را فراهم نکرده‌ام، فرزندم بتواند با نظم و توجه کافی در کلاس‌های برخطش حضور پیدا کند؟! من باید با حفظ آرامش خانه، برنامه‌ریزی و دلسوزی به او کمک کنم.



حالا که درس خواندن بچه‌ها مجازی شده، ظلم به اوست که اوقات فراغتش را هم با بازی‌های رایانه‌ای، تبلت، گوشی و تماشای تلویزیون بگذراند. بهترین کار این است که ما به عنوان والدین دست به کار شویم و بازی‌های حرکتی، خانوادگی و هر فعالیتی که از جسم فرزندانمان بیشتر کار بکشد را در اختیارشان بگذاریم.

خانه‌ای مدرسه‌تر از مدرسه

راهکارهایی برای به ثمر رسیدن آموزش مجازی

زهرا حسینی

🎯 **کلاس درس را به خانه بیاوریم:** یکی از بهترین شیوه‌های بالا بردن سطح یادگیری در آموزش از راه دور، نزدیک کردن فضای خانه به فضای کلاس درس است که می‌توان با قرار دادن میز تحریر کوچکی روبه‌روی تلویزیون یا گوشه‌ای از اتاق که قرار است دانش‌آموز با تلفن همراه در آنجا به انجام تکالیف بپردازد، اتفاق بیفتد. داشتن جای ثابت می‌تواند در تمرکز حواس کودک مؤثر باشد و تا حدی خلأ ناشی از عدم حضور در کلاس را مرتفع نماید. استفاده از یک تابلو وایت برد، نوشته‌هایی بر روی کاغذ و نصب آن‌ها روی دیوار که مربوط به دروس مختلف است هم تأثیر خوبی بر فضا سازی موفق کلاس درس دارد.

🎯 **برنامه کلاس چکیده:** برنامه‌های هفتگی مدارس با در نظر گرفتن پنج یا شش ساعت حضور دانش‌آموز در کلاس، به نوعی چیده شده که تمام دروس را در برگیرد؛ بنابراین در گام بعدی باید به برنامه‌ای فکر کنیم که قابلیت انعطاف در شرایط کنونی را داشته باشد و در عین حال از بازدهی برنامه قبلی چیزی کاسته نشود. برنامه جدیدی با همین رویکرد برای کودک خود تدارک ببینید تا از درسی عقب نماند؛ ضمن اینکه با برنامه‌ریزی آموزش مجازی از طریق تلفن همراه و تلویزیون هماهنگ باشد.

🎯 **آگهی و پیوسته:** در برنامه‌ریزی درسی ایام کرونا، باید این موضوع را در نظر داشت که کودکان به دلیل انباشت انرژی بالا، از قرنطینه شدن عذاب بیشتری را متحمل می‌شوند؛ پس در برنامه درسی باید ساعات کمتر، ولی مستمر را برایشان در نظر گرفت تا خستگی ناشی از درس خواندن مانع یادگیری و بی‌میلی به ادامه کار نشود.

همه چیز از آمدن یک مهمان ناخوانده شروع شد؛ مهمانی که از راه دور آمده بود، اما نشانه‌ای از خستگی راه نداشت و در چشم به هم زدن تمام عادات درست و غلط زندگی‌ها را به هم ریخت؛ از رفت و آمدها تا سرکار رفتن‌ها و درس خواندن‌ها. شاید روزهای اول کسی باور نمی‌کرد این کنگر خورده لنگر انداخته، برای ماندن جدی باشد، اما در کمال ناباوری، همان شد که نباید می‌شد. هرکسی به اندازه خودش در کلاف سردرگم و ویروس کرونا گرفتار شد و کم‌کم به صرافت افتاد که جایی در لغت‌نامه زندگی برایش باز کند. یکی از مهم‌ترین تأثیرپذیران این اتفاق، دانش‌آموزان بودند که نیاز به هماهنگی بالایی از طرف دولت، مدارس و بیشتر از همه خانواده‌ها بود تا آن‌ها بتوانند در مسیر جدید آموزشی مستقر شوند. آموزش مجازی که روزهای اول خیلی جدی گرفته نمی‌شد، امروز بعد از گذشت ماه‌ها از حضور کووید ۱۹، در زندگی مردم جای خودش را پیدا کرده و حالا نقش خانواده‌ها باید هدفمند و پیشرو در به ثمر رسیدن این روش باشد. برای هرچه بهتر شدن روند این نوع آموزش، به راهکارهایی که در ادامه داده می‌شود، فکر کنید:

جهت از ابتدایی‌ترین وسایل، حتی از آن‌هایی که دور ریختنی هستند، کمک بگیرید و تا حد ممکن از این طریق به یادگیری بهتر دانش‌آموز کمک کنید. کارهایی که شاید در مدرسه به دلیل کمبود وقت، در مطالب تئوری خلاصه می‌شد، اما در شرایط کنونی می‌توان از آن‌ها کمک گرفت و دانش‌آموز لذت این نوع آموزش را هم تجربه کند.

”

با خلاقیت خود ورزش‌هایی را که متناسب با محیط خانه هستند، در نظر گرفته و از کودک خود بخواهید آن‌ها را انجام دهد. همراهی خانواده می‌تواند ذوق اجرای حرکات ورزشی را دوچندان کند

🎯 **ارتباط با هم‌کلاسی‌ها:** استفاده از فضای مجازی برای تشکیل گروه‌های هم‌کلاسی دانش‌آموز، می‌تواند به ایجاد انگیزه و حس رقابت در او کمک کند. با مدیریت خودتان کارهای خلاقانه و نوآوری‌های آموزشی در ایام کرونا را به اشتراک بگذارید تا ضمن بهره‌گیری از ایده‌های دیگران، دانش‌آموز را ترغیب به انجام کارهای بهتر کنید. همچنین به تناسب سن کودک، هرروز آیاتی را که موضوع آن‌ها یاری خداوند و ثمرات صبر است، برای او بخوانید یا ترجمه فارسی آیات را به دیوار اتاق بچسبانید تا اگر تصور ترسناکی از وضعیت موجود دارد یا نقش تیره‌ای بر ذهنش حاکم شده است، برطرف شود. استفاده از خاطرات شهادی دانش‌آموزی که کتاب‌های خود را به جبهه‌ها می‌بردند و فقط برای امتحانات به شهرهایشان برمی‌گشتند هم می‌تواند مثال‌های مشابهی باشد برای درک وضعیت موجود تا دانش‌آموز بتواند درک کند که در ادوار مختلف، اتفاقات مشابهی رخ داده و مردم از آن عبور کرده‌اند.



🎯 **کارنامه:** بازخورد دهی آموزش از راه دور، ممکن است از طرف مدرسه انجام شود، ولی اجرای آن در خانه با توجه به ملاک‌های تعریف شده شخص دانش‌آموز، نشان‌دهنده پیشرفت روند آموزش است که می‌تواند کودک را تشویق کند. در کارنامه دادن، مقطع زمانی ماهانه، دو هفته یا هر هفته یک بار را در نظر بگیرید و معیارهایی مثل نظم، علاقه و نوآوری در انجام تکالیف را مد نظر قرار دهید. بیشتر روی مسائلی تمرکز کنید که ممکن است معلم از راه دور نتواند آن‌ها را تشخیص دهد.

🎯 **تشویق و تنبیه:** اگر وضعیت درسی و اخلاقی دانش‌آموز برای شما رضایت‌بخش است، جایزه‌ای برای تشویق او در نظر بگیرید، اما از یاد نبرید که دانش‌آموز را شرطی نکنید یا جایزه از حد کاری که انجام شده، فراتر نباشد؛ در مقابل اگر از فرزند خود ناراضی هستید و احساس می‌کنید از روند آموزشی جا مانده است، تنبیه‌هایی متناسب با شرایط او در نظر بگیرید؛ مثل محرومیت از دیدن تلویزیون یا بازی‌های کامپیوتری یا هر چیز دیگری که می‌تواند به عنوان تنبیه صحیح مورد استفاده قرار گیرد.

🎯 **کتاب‌های کمک‌آموزشی:** استفاده از کتاب‌های کمک‌آموزشی آزمون محور، به روند بهتر یادگیری دانش‌آموز کمک شایانی می‌کند. استفاده از این نوع منابع برای درک بهتر مطالب و نیز سنجش میزان یادگیری مناسب خواهد بود، اما در استفاده از آن‌ها باید به این نکته توجه داشت که زمان حل تمرینات باید متناسب با حوصله و دقت دانش‌آموز باشد تا حجم بالایی تکالیف، باعث دل‌زدگی نشود.

🎯 **ورزش را فراموش نکنیم:** توجه به حرکات ورزشی به عنوان یکی از دروس تعریف شده در نظام آموزشی را در درجه اهمیت بالایی قرار دهید. با خلاقیت خود ورزش‌هایی را که متناسب با محیط خانه هستند، در نظر گرفته و از فرزند خود بخواهید آن‌ها را انجام دهد. همراهی خانواده می‌تواند ذوق اجرای حرکات ورزشی را دوچندان کند.

🎯 **انجام دادن عملی تکالیف:** برخی از تکالیف مثل علوم یا مطالعات اجتماعی، نیاز به انجام امور عملی دارند تا مسیر یادگیری و تثبیت مفاهیم را کامل کنند. به همین

همه چیز رو به راهه!

طراحی دفترچه مهارت‌های خانوادگی برای خانواده

مریم فولادزاده

بسیاری از ما برای خودمان یک دفترچه فردی داریم که در آن از اهداف و چشم‌اندازهای آینده‌مان را می‌نویسیم و در آن جایی برای برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت قرار می‌دهیم، اما شاید کمتر به این فکر افتاده‌ایم که در کنار این دفترچه شخصی، دفترچه خانوادگی نیز داشته باشیم؛ دفترچه‌ای که در آن برای تقویت مهارت‌های اساسی زندگی، با مشارکت تمام اعضای خانواده برنامه‌ریزی کنیم و آماده‌ی زیستنی بی‌تنش و صحیح در کنار هم شویم.

داشتن یک زندگی هدفمند،

منطقی و انعطاف‌پذیر، مواجهه صحیح

با مشکلات، بحران‌ها و فشارهای زندگی، حل

تعارضات، رشد و بالندگی در مراحل مختلف زندگی، داشتن

روابط بین فردی مناسب و بدون تعارض و کشمکش، توانایی برقراری

تعامل سازنده با دیگران، پذیرفتن صحیح مسئولیت‌های فردی و اجتماعی

و بسیاری از مسائل دیگر، بستگی زیادی به میزان کسب مهارت‌های

لازم در خانواده دارد. در واقع خانواده به عنوان مهم‌ترین عامل انتقال

مفاهیم و مهارت‌های اساسی، نقش مهمی در هموار کردن مسیر پیش

روی اعضای خود به عهده دارد، اما کسب این مهارت‌ها چه زمانی

اتفاق می‌افتد؟ یادگیری و تقویت مهارت‌های لازم زمانی رخ می‌دهد که

آگاهانه به آن پرداخته شود، برایش برنامه‌ریزی دقیقی صورت بگیرد و

جهت کاربردی کردن آن تلاش شود. یکی از بهترین روش‌ها برای آوردن

این مقوله به حوزه آگاهی، مکتوب کردن این مهارت‌ها در دفترچه

مهارت‌های خانوادگی است. دفترچه مهارت‌های خانوادگی کمک زیادی

به خانواده می‌کند تا مهارت‌های اساسی و لازم را شناخته و از کنار آن‌ها

بی‌توجه عبور نکنند. این دفترچه با ایجاد انگیزه در اعضای خانواده،

مشارکت همگانی را برمی‌انگیزد و تلاش اعضای خانواده را برای دستیابی

به آن، دوچندان می‌کند. برای نوشتن مهارت‌های ضروری در دفترچه،

لیست واحد و یکسانی وجود ندارد. شما می‌توانید بر اساس شرایط

خانوادگی خود لیست مورد نظران را تهیه کنید؛ زیرا مواردی که به عنوان

مهارت‌های خانوادگی شناخته می‌شود، گسترده است و ارتباط زیادی به

شرایط زندگی، فرهنگ، باور، موقعیت جغرافیایی و عوامل دیگری دارد.

مهارت‌های پیش‌رو می‌توانند به شما در تکمیل لیست مورد نظران

کمک کنند.

مشارکت فکری را نیز

شامل می‌شود. برای سوق دادن

اعضای خانواده به سمت مسئولیت‌پذیری، استقلال و افزایش

اعتمادبه‌نفس، لازم است که زمینه مشارکت پویای آن‌ها را در امور منزل

و تصمیم‌گیری‌ها فراهم کنید. در دفترچه مهارت‌های خانوادگی، عبارت

تقویت مهارت تعاون و همکاری را بنویسید و برای آن بر اساس توانمندی

و علایق هر یک از اعضا، برنامه‌ریزی کنید.

تقسیم وظایف میان اعضا، علاوه بر برداشتن فشار کار از دوش یک نفر

و ایجاد حس رضایتمندی، خانواده را سریع‌تر به اهداف خود می‌رساند،

فرصت با هم بودن اعضای خانواده و پرداختن به مسائل دیگر را فراهم

می‌کند و به تقویت صمیمیت و هم‌دلی منجر می‌شود. هر قدر قلمرو

فعالیت فکری، عاطفی و رفتاری اعضای خانواده از حالت انفرادی خارج

شود و به سمت مشارکت گروهی کشیده شود، آن‌ها را از فردگرایی،

تک‌روی و انزوا باز می‌دارد و آماده‌ی زیست جمعی و تعاون اجتماعی می‌کند.

تقویت مهارت عاطفی

یکی از اساسی‌ترین مهارت‌هایی که لازم است در دفترچه خانوادگی

مکتوب کنید، تقویت و آموزش مهارت عاطفی است. مهارت عاطفی

گستره وسیعی دارد و شامل مهارت همدلی، مهارت برقراری ارتباط مؤثر

با خود و دیگران، مهارت برقراری روابط گرم و صمیمی، مهارت مقابله

با هیجان‌ها، مهارت مقابله با استرس، مهارت مهرورزی و مهارت

اثربخشی عاطفی است. بسیاری از خانواده‌ها با وجود تلاش مستمر

برای ارتقای زندگی خانوادگی، چندان موفق نیستند و پاسخ مناسب

تقویت مهارت تعاون و همکاری

همکاری در خانواده نه تنها مشارکت فیزیکی را در برمی‌گیرد، بلکه



می بینید، ساعت خواب و استراحت هماهنگی را با اعضا تنظیم می کنید و با الزام خانواده به رعایت بهداشت فردی و خودمراقبتی، آن ها را از بیماری های مسری دور می کنید. تقویت مهارت سلامت جسمانی علاوه بر اثرات کوتاه مدت، باعث می شود که احساس رضایت و علاقه مندی به زندگی افزایش پیدا کند و در آینده نیز اعضای خانواده را از انجام رفتارهای مخاطره آمیز و آسیب زا دور می کند.

تقویت مهارت نظم و انضباط

همان طور که نظم آموختنی است، بی نظمی هم آموختنی است. در واقع نظم یک مهارت اکتسابی است که باعث نشاط روانی و جامعه پذیری می شود و افراد را برای مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی به گونه ای مؤثر آماده می کند. برای تقویت این مهارت در خانواده، شما می توانید آن را در دفترچه مهارت های خانوادگی بگنجانید، قوانین و محدودیت های خانوادگی را مشخص کنید، جزئی ترین مسائل را مورد توجه قرار دهید و برای آن نظم شایسته ای را مقرر کنید، قاطعیت مناسبی در اجرای آن داشته باشید و بر اساس توانمندی اعضا، انتظار عمل کردن به آن را داشته باشید. مهارت نظم باعث می شود که تضادهای درونی و خانوادگی کم شوند و به آرامش فکری و روحی برسید. اهمیت این مهارت به اندازه ای است که در متون دینی کنار تقوا قرار گرفته است و نقش مهم آن را در زندگی خانوادگی و اجتماعی پررنگ می کند.

امام علی علیه السلام در نامه چهل و پنجم نهج البلاغه می فرماید: «سفارش می کنم به همه افراد، اهل خانواده و هرکس که نوشته من به او می رسد که «تقوای الهی» و «نظم در امور خود» داشته باشد». برای تقویت مهارت های ذکر شده، توجه به اصل تدریج و مداومت مستمر در اجرای مهارت هاست که می تواند شما را در مسیر پیش رو موفق کند.

و شایسته ای در قبال زحماتشان دریافت نمی کنند. این مسئله بیشتر ناشی از کم توجهی به مقوله مهارت های عاطفی است. وقتی محیط خانواده، محیطی امن، مثبت و حمایت کننده باشد، اعضا در کنار یکدیگر مهارت های عاطفی را می آموزند و برای مواجهه با مشکلات و مسائل مختلفی که در خانواده و جامعه اتفاق می افتد، آمادگی لازم را پیدا می کنند. زمانی می توانید از انتقال صحیح این مهارت لازم و اساسی به اعضای خانواده مطمئن شوید که به صورت هدفمند و روزانه برایش برنامه ریزی کنید و در جهت ترغیب اعضای خانواده به کسب این مهارت، تلاشی مستمر داشته باشید.

تقویت مهارت سلامت جسمانی

سلامت جسمانی ارتباط تنگاتنگی با سلامت روانی و ذهنی دارد. خانواده زمانی کارکرد شایسته و مناسب خود را پیدا می کند که اعضای آن از سلامتی و تندرستی کافی بهره مند باشند. مهارت های سلامت جسمانی شامل مهارت رشد حرکتی و تعادل، داشتن تغذیه مناسب، کنترل وزن، ورزش و فعالیت های تفریحی، بهداشت فردی، میزان استراحت و خواب است. زمانی که شما سلامت جسمانی را به عنوان یک مهارت در دفترچه مهارت های خانوادگی وارد می کنید، به سلامتی تک تک اعضا بیشتر توجه می کنید، به تغذیه سالم اعضای خانواده اهمیت می دهید، برنامه های مختلفی برای تفریح و ورزش به صورت گروهی تدارک

لاغری

به سبک خودمون!

فرزندانتان چربی می‌سوزانند یا سلامتی؟
 مهدیه سادات حاجی میرزاده، کارشناس تغذیه به
 سؤال‌های رشد آموزش خانواده پاسخ می‌دهد

گفت‌وگو از فاطمه دولتی

قیمه را کشیدم درون کاسه، کشک‌بادمجان را ریختم داخل پیش‌دستی و همین‌طور که می‌گفتم: «خب، بفرمایید، نوش جان»، نشستم کنار سفره. بعد از مدت‌ها خواهرم همراه دخترش، ندا، از شهرستان آمده بودند خانه‌مان. می‌دانستم خواهرزاده‌ام عاشق قیمه و سیب‌زمینی سرخ کرده است، اصلاً به همین علت غذای اولین ناهارمان قیمه شده بود. اول برای خواهرم کشیدم، خواستم کفگیر برنج را خالی کنم درون بشقاب ندا که گفت: «نه خاله جان! من برنج نمی‌خورم. الان چند ماهه لب به برنج نزدم، رو فرم اومدم، نه؟» از همان وقتی که وارد خانه‌مان شدند، فهمیدم لاغر شده، اما فکر نمی‌کردم لاغری‌اش به ازای چند ماه برنج نخوردن باشد. ندا برای ناهار کمی سالاد خورد و یک قاشق خورشت قیمه و روزهای بعد هم غذایش خلاصه شد در سیب و سالاد و گاهی یک کف دست نان. روز آخر وقتی به روش لاغر شدنش اعتراض کردم، گفت: «رژیم، متخصص تغذیه نمی‌خواد که؛ برای لاغری فقط نباید خورد. همین».

ناباروری و تولد نوزاد نارس ریشه در رژیم‌های نوجوانی دارد

خطر رژیم‌های خودسرانه و غیراصولی برای دختران بسیار بیشتر است. دختران امروز، مادران فردا و کلید سلامتی نسل کنونی و آینده هستند. آن‌ها میل بسیار زیادی به خوش‌اندami دارند؛ اما تمام مطالعات انجام شده نشان داده است که بسیاری از مشکلات دوران بارداری و تولد نوزاد نارس، ارتباط مستقیم با وضع تغذیه مادر در زمان قبل از بارداری و سنین قبل از ازدواج دارد. به طور کلی دخترانی که زندگی خود را با تغذیه ناکافی در دوران کودکی شروع کرده و به دوره نوجوانی پا می‌گذارند، از یک طرف به علت کمبودهای تغذیه‌ای با کاهش قدرت یادگیری، افت تحصیلی، افزایش ابتلا به بیماری‌ها و کاهش توانمندی‌های ذهنی و جسمی مواجه هستند و از سوی دیگر، پس از ازدواج نمی‌توانند دوران بارداری و شیردهی خوبی داشته باشند. مطالعات انجام شده نشان داده است، دخترانی که از زمان تولد تا بلوغ غذای متعادل و کافی مصرف کرده‌اند، در هنگام بارداری و زایمان با مشکلات کمتری روبه‌رو هستند. متأسفانه بسیاری از دختران در سنین بلوغ به رژیم‌های لاغری سخت و غیرعلمی روی می‌آورند و خود را از مصرف گروه‌های مختلف غذایی محروم می‌کنند. از طرفی رژیم‌های شدید غذایی، روی عادت ماهانه دختران جوان تأثیر گذاشته و باعث بی‌نظمی آن می‌شود.

رژیم بگیرد، قدتان آب می‌رود

کوتاهی قد، یکی از مشکلاتی است که جوان‌های ما با آن روبه‌رو هستند؛ باید ریشه این کوتاه قامت بودن را در نوجوانی پیدا کرد. رژیم‌های خودسرانه در کاهش رشد نوجوان تأثیر دارد و رشد قد فرد را نیز با اختلال مواجه می‌کند. نوجوانان به سبب توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی، سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می‌کنند؛ در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه شده است، تأمین نشده و در نهایت، سوء تغذیه به صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبود ویتامین و املاح به ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می‌کند. کاهش مصرف غذاهای سرخ شده، شیرینی‌های خامه‌ای، مواد قندی و چربی‌ها، توصیه‌های کاربردی مناسبی هستند که می‌توان برای جلوگیری از چاقی نوجوان‌ها به آنان ارائه داد. مصرف انواع متنوع سبزی و میوه و انجام مداوم ورزش

تب لاغری، یک تب جهانی

اگر شما هم با نوجوان‌ها سروکار داشته باشید، می‌دانید تا چه اندازه روی تیپ و هیکل خود حساس‌اند؛ اما به نظرتان، ندا درست می‌گوید؟ یعنی برای لاغر شدن، آن هم در سن نوجوانی فقط باید «نخورد»؟ پاسخ این سؤال یک «نه» بزرگ است. تب لاغری موضوعی جهانی است. نتیجه مطالعاتی که در آمریکا بر روی ۳۱۸ دختر و پسر نوجوان انجام شده، نشان داده است که ۴۵ درصد این نوجوانان مایل‌اند لاغر شوند و ۳۷ درصد از آن‌ها شروع به کاهش وزن کرده‌اند. دوره نوجوانی، دوره انتقال از کودکی به جوانی است. تغییراتی که در دوره بلوغ رخ می‌دهد، باعث می‌شود نوجوانان به انرژی بیشتری نیاز پیدا کنند و پراشتها شوند. در نتیجه، برخی به پرخوری روی می‌آورند و بسیاری هم برای مقابله با چاقی، به رژیم‌های شدید غذایی دست می‌زنند. تب لاغری هم که بر اثر تبلیغات رسانه‌های جهانی، دنیا را فرا گرفته، در این رویه بی‌تأثیر نیست؛ اما نکته ماجرا اینجاست که این مسئله تبدیل به بحران شده و افراط نوجوانان در لاغر کردن، سلامتی‌شان را تهدید می‌کند.

نیازهای تغذیه‌ای در دوران نوجوانی بالا می‌رود

متأسفانه بسیاری از نوجوانان در سنین بلوغ به رژیم‌های لاغری شدید، سخت و غیرعلمی روی می‌آورند و خود را از مصرف گروه‌های مختلف غذایی محروم می‌کنند. سنین بین ۱۰ تا ۲۰ سالگی دوره نوجوانی است. تغییراتی که در این دوران از نظر جسمی و روحی ایجاد می‌شود، نهایتاً بلوغ جسمی و احساس استقلال در زندگی را به دنبال دارد. تنظیم برنامه غذایی در این دوران با توجه به الگوی رشد سریع، باید به گونه‌ای باشد که ضمن تأمین نیازهای بدن برای جهش رشد دوران نوجوانی، سلامت شخص را نیز حفظ کند. نوجوانی دوره رشد جسمانی است و در این دوران نیازهای تغذیه‌ای نوجوان افزایش می‌یابد. در نتیجه رژیم‌های سخت غذایی می‌توانند به کمبود مواد غذایی در بدن بینجامند. میزان نیاز دختران نوجوان به مواد غذایی به ویژه مواد غذایی حاوی آهن، بیش از پسران است. این در حالی است که دختران بیش از پسران به تناسب اندام خود توجه نشان می‌دهند. افراط دختران نوجوان در گرفتن رژیم، سلامتی آن‌ها را به خطر می‌اندازد. دوران نوجوانی، دوران ذخیره‌سازی مواد غذایی در بدن و افزایش توده عضلانی است و هر نوع کمبود تغذیه‌ای در این دوران، برای سلامتی مضر است.

”

میزان نیاز دختران نوجوان به مواد غذایی به ویژه مواد غذایی حاوی آهن، بیش از پسران است. این در حالی است که دختران بیش از پسران به تناسب اندام خود توجه نشان می‌دهند



(پياده‌روی تند، دوچرخه‌سواری و شنا) نیز می‌تواند به کاهش وزن آن‌ها کمک کند.

پوکی استخوان نتیجه رژیم خودسرانه

نیاز به کلسیم در دوره جوانی و نوجوانی بیشتر است و اگر نوجوان نتواند آن را از طریق رژیم غذایی دریافت کند، باید مکمل مصرف نماید. از آنجا که در این دوره رشد سریع استخوان‌ها و افزایش چگالی در آن‌ها را داریم، نیاز است تا میزان بیشتری کلسیم در رژیم غذایی نوجوانی و جوانی مصرف شود. در این دوره علاوه بر افزایش طولی و عرضی استخوان‌ها، تراکم استخوان‌ها نیز افزایش پیدا می‌کند و در صورتی که به میزان کافی از طریق رژیم غذایی یا مکمل، کلسیم به بدن نرسد، می‌تواند پیش‌زمینه‌ای برای پوکی استخوان در سنین بزرگسالی شود؛ چراکه در سنین بزرگسالی، تراکم استخوان دیگر افزایش پیدا نمی‌کند.

گفتیم که رژیم‌های سخت و طولانی‌مدت باعث کمبود ویتامین و مشکلات فیزیکی جدی می‌شود، اما در این میان نباید پیامدهای روحی را از یاد برد که در اکثر موارد نگران‌کننده و متأسفانه شایع است. برای رسیدن به وزن به اصطلاح ایده آل، دخترها و زنان جوان رژیم‌هایی را دنبال می‌کنند که هیچ‌گونه هماهنگی‌ای با توان و شیوه زندگی آن‌ها ندارد. این افراد در اغلب موارد به جایی می‌رسند که از تغذیه گریزان می‌شوند. در این شرایط لذت غذا خوردن، حس گرسنگی و سیری جای خود را به ترس‌های جدی می‌دهد که در طولانی‌مدت قابل تحمل نیست. برای همین این افراد دچار استرس، نگرانی، فشارها و تنش‌های روحی می‌شوند. ترس از شکست، اضافه‌وزن و... باعث رنج مضاعف در این افراد می‌شود. بیشتر مشکلات مربوط به رفتارهای غذایی از قبیل بی‌اشتهایی، بیماری جوع عصبی، ارتودکسی و دیگر اختلالات عصبی از همین رژیم‌های سخت غذایی ناشی می‌شوند.

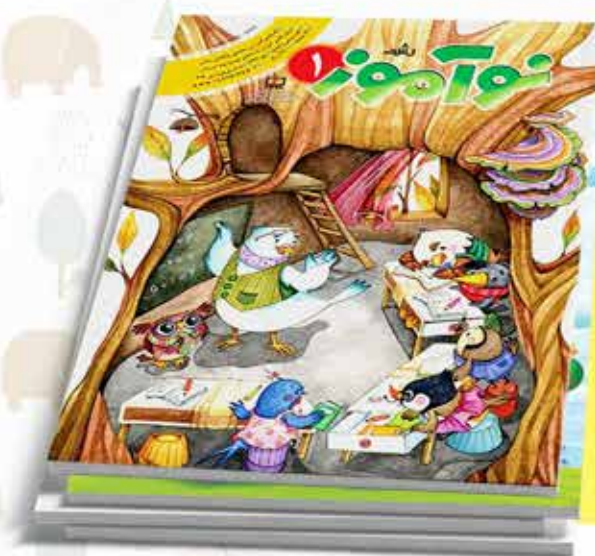
ویتترین رشد

معرفی دو مجله از مجموعه مجلات دفتر انتشارات و فناوری آموزشی



ماهنامه رشد کودک

برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی
 هر شماره از رشد کودک دارای مطالبی است در زمینه قصه و داستان، شعر، گزارش، مقاله، تعلیمات اجتماعی و آشنایی با مفاهیم انسانی، دانش عمومی، کاردستی، بازی و سرگرمی و... با هدف رشد ذهنی، عقلی، کسب مهارت و اعتماد به نفس. این مجله را مربیان و معلمان در کلاس‌های پیش‌دبستانی و اول دبستان یا پدران و مادران در خانه برای کودک و خردسال خود می‌خوانند. مطالب مجله رشد کودک ساده و کوتاه است تا کودکان کلاس اول دبستان به مرور که «خواندن» می‌آموزند، خود بتوانند بدون کمک گرفتن از دیگران به مطالعه مطالب آن بپردازند.



ماهنامه رشد نوآموز

برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی
 فراهم آوردن ابزاری برای مطالعه بیشتر، ایجاد تفکر خلاق، کسب مهارت‌های زندگی، ایجاد روحیه‌ای شاداب و سرزنده و... از اهداف اصلی این ماهنامه است. رشد نوآموز قصد دارد با مطالب متنوع و انتخاب دقیق واژگان و جملات آسان، عادت مطالعه را در دانش‌آموزان افزایش دهد. همچنین با بیان موضوعات مختلف علمی، اجتماعی، دینی و زیست محیطی راه را برای برداشتن گام‌های محکم اولیه آنان فراهم آورد.

ساعت سلامت سلامتی

نکته‌هایی برای پیشگیری از آسیب‌های مدرسه‌ای
 زهره سادات مهدی‌زاده



آسیب چشم

چشم عضو ظریف و حساسی است و با نادیده‌گیری اصول مراقبتی، به راحتی دچار آسیب می‌شود. به منظور محافظت از بینایی، هنگام مطالعه باید فاصله مناسب با کتاب را رعایت کرد. میزان نرمال این فاصله بین ۳۳ تا ۴۰ سانتی متر است. همچنین نکاتی نظیر وجود نور کافی و توجه به خستگی چشم هم حائز اهمیت هستند. خوب است هنگام خستگی چشم، به طور ارادی چند بار پلک زد، به جهات مختلف یا فواصل دور و نزدیک نگاه کرد یا برای چند ثانیه چشم‌ها را بست و به آن‌ها استراحت داد. در مورد دانش‌آموزانی که چشمشان ضعیف بوده و نیاز به عینک دارند، استفاده از عینک هنگام مطالعه ضروری است.

آسیب‌های غیرمترقبه ممکن است برای هرکس اتفاق بیفتند. اصلاً آن‌ها ویژگی‌شان را با نامشان یدک می‌کشند؛ غیرمترقبه‌اند، خبر نمی‌کنند و ناگهانی پیش می‌آیند. احتمالاً هرکدام از والدین خودشان آثار چنین اتفاقاتی را هنوز در عضوی از خود به همراه دارند. تیر کشیدن دستی که در کودکی موقع فوتبال رویش افتاده‌اند و راهی اتاق جراحی شده است، جای بخیه روی پیشانی، خراش عمیق روی زانو که هرگز محو نشد و دندان‌های که نیمه گم شده‌اش لای خاک و سنگ‌ها پنهان ماند و لبخندی را برای همیشه ناقص گذاشت. جدای از این دسته آسیب‌ها که آن‌قدر سریع اتفاق می‌افتند و مجالی برای پیشگیری باقی نمی‌گذارند، نوع دیگری از آسیب‌ها به مرور و طی زمان رخ می‌دهند؛ بنابراین با اندکی دقت و اهتمام می‌توان مانع از آن‌ها شد و ساعات حضور در مدرسه را به ساعت‌های سلامتی تبدیل کرد. در این راستا والدین و مدرسه باید همکاری خوبی با هم داشته باشند و ضمن کسب آگاهی‌های لازم، کودکان و نوجوانان را نیز نسبت به این موضوع حساس کنند؛ زیرا سلامتی امری نیست که به سادگی بتوان از کنار آن رد شد.



آسیب ستون فقرات

ستون فقرات تا زمان به پایان رسیدن سن رشد، انعطاف و شکل پذیری بالایی دارد. این ویژگی هم یک حسن است و هم می‌تواند دردسرافزین باشد. از آن جهت حسن محسوب می‌شود که برای درمان و جبران آسیب‌های مادرزادی و آنچه در سال‌های گذشته ایجاد شده است، فرصتی مغتنم می‌سازد و با مشاورهٔ پزشک، نتایج خوبی را به دست خواهد داد. تا آنجا که ممکن است هیچ اثری از آن آسیب به جا نماند؛ اما روی دردسرافزین ماجرا نیز اهمیت زیادی دارد و کودکان و نوجوانان را از جهاتی بیش از بزرگسالان نیازمند مراقبت می‌کند. چند اشتباه رایج در این زمینه وجود دارد:

۱. انتخاب کفش نامناسب: با استناد به حرف تکراری «پا قلب دوم انسان است»، به راحتی می‌توان جایگاه و اهمیت این عضو را در بدن تبیین کرد. برای دانش‌آموزان که قرار است چند ساعت از روز را در مدرسه بگذرانند و ساعات طولانی پایشان در کفش باشد، انتخاب یک کفش خوب، دقت و توجه می‌طلبد. کفشی مناسب است که در وهلهٔ اول پا در آن راحت باشد؛ به عبارتی سبک باشد، تهویه داشته و دارای کفی استاندارد باشد. آنچه با سلامتی ستون فقرات ارتباط پیدا می‌کند، کفی کفش است. قرار گرفتن صحیح کف پا روی زمین به طور مستقیم در شکل صحیح قرار گرفتن مهره‌های کمر روی یکدیگر، مؤثر است و می‌تواند مانع کمردردها و انحرافات شود؛ بنابراین بهتر است بیش از در نظر گرفتن مد و زیبایی، موارد ذکر شده را مورد توجه قرار داد. البته اخیراً بعضی مدارس دست به اقدامی جالب زده‌اند. آن‌ها با موکت کردن کف راهرو و کلاس‌ها، شرایطی را فراهم کرده‌اند که دانش‌آموزان بدون کفش در مدرسه رفت‌وآمد داشته باشند. البته ممکن است در نگاه اول، علت و فایدهٔ این کار برای بعضی جای سؤال داشته باشد، اما قطعاً برای دانش‌آموزان راحتی به همراه خواهد داشت.

۲. کیف رودوشی یا کوله: این موضوع زیاد مورد بحث قرار گرفته است و احتمالاً اکثر اولیا و مربیان، با آن آشنایی کافی دارند. کیف رودوشی به علت متمرکز کردن تمام وزن روی یک شانه، می‌تواند باعث افتادگی شود، اما کوله‌پشتی با تقسیم کردن وزن بین هر دو شانه، تا حدودی مانع از این اتفاق خواهد شد. زمانی خیالمان از افتادگی شانه‌ها کاملاً راحت خواهد شد که مجموع وزن کوله‌پشتی به حداقل ممکن برسد. برای این منظور می‌توان در مدرسه برای دانش‌آموزان کمدهای شخصی قرار داد تا بعضی وسایل را در آن بگذارند و مدام با خود حمل نکنند. استفاده از دفاتر قابل تقسیم‌بندی که دانش‌آموز را از همراه داشتن چند دفتر بی‌نیاز می‌کند، تنظیم برنامهٔ مدرسه به گونه‌ای که تعداد وسایل و کتاب‌های مورد نیاز را به حداقل برساند و ترغیب دانش‌آموزان نسبت به حذف وسایل اضافه نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

۳. طرز نشستن: شیوهٔ صحیح نشستن، چه روی زمین و چه روی صندلی و نیمکت به صورت نود درجه است؛ یعنی هرگونه انحنای ستون فقرات، اشتباه است. بهتر است به جای تأکید مداوم و کلافه‌کننده به بچه‌ها جهت رعایت این نکته، با توضیح دلایل و آسیب‌ها و نشان دادن شکل صحیح نشستن هنگام انجام تکالیف یا هر کار دیگری، خود آن‌ها را مسئول حفظ سلامتی‌شان قرار داد. البته انتخاب نیمکت‌های مناسب در مدرسه و میز و صندلی استاندارد در خانه، به عهدهٔ بزرگ‌ترها است. می‌توان طرز صحیح ایستادن و راه رفتن را نیز به نشستن ضمیمه کرد. تمرین راست ایستادن، قوز نکردن و جلوگیری از افتادگی شانه‌ها علاوه بر سلامتی، در داشتن قامتی زیبا مؤثر است. برای کودکان و نوجوانانی که دچار گودی کمر هستند، استفاده از پستی‌های طبی و کوچک مخصوص، در خانه و مدرسه توصیهٔ خوبی است.



تغذیهٔ مناسب

دانش‌آموزان سنین رشد خود را سپری می‌کنند و تغذیهٔ مناسب، سلامتی آیندهٔ آن‌ها را تضمین می‌کند. یک رژیم غذایی که حاوی مقادیر کافی ویتامین و املاح بوده و هر سه وعدهٔ اصلی و میان وعده‌ها را در برگیرد. معمولاً وعده‌های اصلی در منزل صرف می‌شوند و میان وعده در مدرسه. میوه‌های تازه، آجیل بدون نمک، لقمه‌ها نان و پنیر و نوشیدن مقدار کافی آب، گزینه‌های خوبی برای میان وعدهٔ مصرفی در مدرسه هستند. آبمیوه‌های صنعتی و خوراکی‌هایی که به جای کلسیم و آهن و فیبر، حاوی مواد نگه‌دارنده، شکر، چربی و نمک فراوان هستند، قطعاً موارد خوب و مورد توصیه‌ای نخواهند بود. انتقال سفره‌های صبحانه از خانه به مدرسه نیز ایدهٔ خوبی برای ترغیب بچه‌ها به خوردن صبحانه است؛ خصوصاً که اکثر آن‌ها از این وعدهٔ مهم فراری هستند و از خوردن اجتناب می‌کنند. تنظیم صحیح رژیم غذایی به راحتی می‌تواند از مشکلات استخوانی، کمبود ویتامین‌ها و املاح مهم در بدن، سوءتغذیه و چاقی و لاغری‌های مفرط در آیندهٔ کودکان و نوجوانان پیشگیری کند.

نانمان آجر نشود!

○ حمیرا نظری

غروب بود. پدر به مناسبت برگشتن ما، تمام خانواده را دور هم جمع کرده بود. تقریباً همه آمده بودند. خانه پر شده بود از سر و صدای خواهرزاده‌ها و برادرزاده‌هایم. چهار سالی می‌شد که بعد از رفتنم به خارج از کشور، ندیده بودمشان. خانم‌ها توی آشپزخانه کمک مادر بودند؛ اما در واقع دور من جمع شده بودند تا خاطرات فرنگی مرا بشنوند.

بوی لیموعمانی غذا، تمام خانه را پر کرده بود. همه خانواده پس از مدت‌ها دور هم جمع بودیم. مادر، پایش روی زمین نبود. می‌خندید و دورم پروانه‌وار می‌چرخید. چشم از من بر نمی‌داشت و از نگاه کردنم سیر نمی‌شد. صدای پدر از انتهای حیاط می‌آمد. دلم برای صدایش، برای لبخندهای دل‌نشینش و برای «مامان گفتن» به دختر ته‌تغاری‌اش تنگ شده بود. یک بغل نان تازه توی دستش بود. نان‌ها را به طرفم گرفت و گفت: «بیا اینا رو بذار تو سفره؛ برای تو خریدم». دستم را دور گردنش انداختم و بوسه‌ای بر پیشانی‌اش گذاشته و گفتم:

«بابایی دستت درد نکنه. از همش خریدی؟ اون ور که از این نون‌ها نیست. اصلاً نون‌هاشون مزه نداره». پدر خندید و رفت کنار همسرم و بقیه مردهای خانه به گفت‌وگو و احوال‌پرسی. به اندازه چهارسال دوری، حرف برای گفتن داشتند. خوش‌حال بودم که مأموریت همسرم تمام شد و ما به کشور و خانه و خانواده بازگشتیم. بوی برکت سفره، مدهوشم کرده بود. وقتی نان‌ها را تا می‌کردم و ناخنکی به گوشه‌هایشان می‌زد، به وضوح طعم زندگی را زیر دندان‌هایم حس می‌کردم. حتی اگر تمام دنیا را هم می‌گشتم، نانی با عطر و بوی بربری، خوشمزه‌گی تافتون، برشتگی سنگک، مقوی بودن نان محلی سبوس‌دار، لطافت لواش و حتی دلچسبی نان فانتزی وطن پیدا نمی‌کردم. پدر این بار هم طبق عادت قدیم «بابا نان داد» را برایمان صرف کرده بود؛ آن هم به کامل‌ترین نوعش.

نان، اصلی‌ترین ماده غذایی سفره است. در فرهنگمان

قابل احترام است و برکت خطایش می‌کنیم. آن را با چاقو نمی‌بریم، داخل سطل زباله نمی‌ریزیم و زیر پا نمی‌گذاریمش. حرف ما از نان ایرانی است. نانی که حلال بودنش برایمان اهمیت دارد و برای به دست آوردنش، حاضریم تمام آب‌های زیرزمینی را پمپاژ کرده و بهترین و حاصل‌خیزترین خاکمان را زیر پایش بریزیم. برای ما ایرانی‌ها، نان مقدس است و مهم؛ اما قصه نان به همین جا ختم نمی‌شود. همین نانی که این قدر احترامش می‌کنیم، در برخی ناوایی‌ها با بی‌توجهی به شکلی نادرست (با جوش شیرین، به صورت سوخته و...) پخت می‌شود و در برخی سفره‌ها، ناگهان متبرک بودن و تقدسش تمام می‌شود؛ به گونه‌ای که وقتی غذایمان تمام می‌شود، انبوهی از نان‌های خشک و تکه تکه شده توی سفره باقی می‌مانند که باید به سطل زباله ملحق شوند. حتی فکر اینکه این نان‌ها را جمع کنیم و به طور بهداشتی برای مصارف بعدی نگه داریم را از ذهنمان خارج می‌کنیم و در نتیجه:

«سی درصد نان‌هایمان به صورت ضایعات در می‌آید و ما دارنده‌ی مقام نخست ضایعات نان در جهان می‌شویم.»

چه باید کرد؟ بنشینیم و دست روی دست بگذاریم تا نان‌هایمان آجر شود؟ بنشینیم به فنا رفتن فرهنگ نیکوی احترام به نان را تماشا کنیم؟ باید از جایی شروع کنیم و چه بهتر که آغاز از خودمان باشد. شاید بد نباشد یک نیم‌نگاهی بیندازیم به آنچه که درباره نان و راهکارهای استفاده صحیح از آن نوشته شده است. اینکه دولت آرد مرغوب و غنی شده به نانوا بدهد و نانوا هم نهایت دقت را در پخت نان به کار ببرد، از اختیار ما خارج است؛ اما قسمت مهم، نکاتی است که ما و فرزندانمان به عنوان مصرف‌کننده می‌توانیم رعایت کنیم:

۱ نان را به اندازه نیاز همان روز بخریم. پس از خرید نان هم لحظاتی صبر کنیم تا بخارش خارج شده و سرد شود. برای حمل و نگهداری‌اش از سفره پارچه‌ای استفاده کنیم و هرگز آن را درون کیسه نایلونی و لای روزنامه نپیچیم.

۲ نان، گزینه خوبی برای تزئین سفره نیست؛ اگر نیازی به نان نبود، آن را سرفره نیاوریم.

۳ نان خریداری شده را به قطعات کوچک برش زده و هر بار به اندازه نیاز، روی سفره بگذاریم و مابقی را در بسته‌های کوچک، بسته‌بندی کرده و در فریزر نگهداری کنیم.

۴ بخش‌های خمیری و خورد شده نان را که قابل خوردن نیست، با دست کودکانمان برای پرنده‌ها و... بریزیم. این‌گونه هم شکم مخلوقات پروردگار را سیر کرده‌ایم و هم به کودکان، آموزش مهربانی داده‌ایم.

۵ دورریز نان را با زباله مخلوط نکنیم. نان، برکت خداست. می‌توانیم آن‌ها را در ظرفی جداگانه ریخته و تحویل مراکز بازیافت زباله بدهیم یا به دست خانواده‌هایی که برای تغذیه طیور به آن نیازمند هستند، برسانیم.

۶ نان سیوس دار و بدون جوش شیرین بخوریم؛ هرچند گران‌تر باشد. نانی که جوش شیرین داشته باشد، کش می‌آید، طعم و بوی خوبی ندارد، هنگام جویدن، دهان را خسته می‌کند و برای سلامتی مضر است.

۷ نان‌های صنعتی به خاطر بالا بودن ارزش مواد غذایی، پخت در شرایط بهداشتی، هضم آسان، دارا بودن زمان تولید و انقضا، تنوع در نوع و طعم و شکل، بالا بودن ماندگاری و... بیشتر توصیه می‌شوند.

۸ در قدیم برای نگهداری نان، از سفره‌های پارچه‌ای یا ظروف مسی استفاده می‌کردند که نان را برای مدت طولانی نگه می‌داشت. می‌توانیم در خانه، سفره‌هایی برای نان بدوزیم که یک طرفش پارچه‌ای باشد و طرف دیگرش نایلونی. نگهداری نان خنک شده در این سفره‌ها به ماندگاری نان کمک می‌کند.

۹ می‌توانیم از نان‌های باگت قطعه قطعه شده، شیرینی‌های گوناگون دارچینی و زنجبیلی درست کنیم یا آن‌ها را خشک کرده، بکوبیم و از آن به عنوان آرد سوخاری در پختن کتلت و غذاهای دیگر استفاده کنیم. همچنین می‌توانیم از نان لواشی که کمی بیات شده، در پختن سمبوسه استفاده کنیم؛ یا اگر خشک شده باشد، بهترین گزینه برای ته قابلمه و درست کردن یک ته‌دیگ خوش‌مزه خواهد بود.





کار نیکان را قیاس از خود مگیر

برخی از اصول تربیتی در شعر مولانا

○ دکتر منصوره رضایی

به سختی‌ها و زحمت‌هایی که باید برای رسیدن به کمال متحمل شد، اشاره می‌کند:
گر کمالم، با کمال انکار چیست؟
ورنیم، این زحمت و آزار چیست؟
ما چو چنگیم و تو زخمه می‌زنی
زاری از ما نی، تو زاری می‌کنی



ب) آیینه‌ات دانی چرا غماز نیست؟

یکی از مسائل مهم در فرآیند تعلیم و تربیت، محاسبه مداوم فرد است. امروزه، تکنیک‌های مختلفی به افراد آموزش داده می‌شود که فعالیت‌های خود را طبق آن پارامترها بسنجند و راحت‌تر به اهداف خود برسند. مولانا نیز بارها در اشعار خود بر مسئله محاسبه نفس و دقت در اعمال تأکید می‌کند. وی وجود انسان را به آینه‌ای تشبیه کرده که باید زنگار غفلت و فراموشی را از آن زدود تا بتوان نقش‌های شفاف را درونش مشاهده کرد.

پس چون آهن گرچه تیره هیكلی
صیقلی کن صیقلی کن صیقلی
تا دلت آیینه گردد پر صُور
اندر هر سو ملیحی سیم بر
آهن هر چه تیره و بی‌نور بود
صیقلی آن تیرگی از وی زدود
صیقلی دید آهن و خوش کرد روی
تا که صورت‌ها توان دید اندرو
گر تن خاکی غلط و تیره است
صیقلش کن زآنکه صیقل گیره است

محمد جلال‌الدین بلخی، معروف به مولانا یا مولوی، از بزرگ‌ترین شاعران فارسی‌زبان است. مولوی از مفاخر سرزمین ایران به شمار می‌رود و کمتر کسی را سراغ داریم که به شعر و ادبیات علاقه‌مند باشد، اما تاکنون نام مثنوی معنوی، غزلیات شمس و فیه ما فیه را نشنیده باشد. اگرچه این شاعر شهیر، بزرگ‌ترین شاعر عرفانی ما به شمار می‌رود و سراسر آثارش ذیل ادبیات عرفانی قرار می‌گیرند، اما در بسیاری از ابیات و سطور آثار وی، نکات و مسائل تعلیمی و اخلاقی نهفته است. «توجه به تربیت» از جمله موارد اخلاقی است که همواره مد نظر و مورد تأکید مولانا قرار گرفته و از زوایای گوناگون بررسی شده است. در این مقاله، رویکرد مولانا به مقوله تربیت را بررسی می‌کنیم.



الف) ما چو کوهیم و صدا در ما ز توست

یکی از اصول ابتدایی و مهم در فلسفه تعلیم و تربیت، توجه به اصل کمال است؛ به عبارت دیگر، هدف تمام آموزش‌های عالم، رساندن فرد به رشد، تعالی و کمال است. برای دستیابی به این مهم، باید ابتدا جایگاه و منشأ وجود را شناخت؛ سپس هدف تربیت و کمال را مشخص کرد. مولانا بارها این نکته را به مخاطب گوشزد می‌کند که اصل و منشأ ما خداست؛ تمام افعال و اعمالمان با خواست و اراده او انجام می‌شود؛ پس انسان باید همواره به ناظر خود توجه داشته باشد و رفتار خود را بر اساس معیارهایی که از سمت او تعیین شده و مورد تأیید اوست، انجام دهد. در مسئله تربیت نیز وجود مربی و تعیین معیارهای مشخص و قابل‌سنجش، از مهم‌ترین اصول دستیابی به هدف است. مولانا در یک حکایت مثنوی

استادی، شاگردی لوچ و دوبین داشت. روزی به او گفت: «برو از آن حجره، فلان شیشه را برایم بیاور». وقتی شاگرد به شیشه نگاه کرد، فکر کرد دو شیشه آنجاست. پس به استادش گفت: «اینجا دو شیشه است. کدام را بیاورم؟» استاد گفت: «دو تا شیشه در آنجا نیست، بلکه فقط یک شیشه است». شاگرد به علت نقصی که در چشم داشت، همچنان بر حرف خود اصرار می‌کرد. استاد که وضع را چنین دید، گفت: «یکی از آن دو شیشه را بشکن». وقتی شاگرد شیشه را شکست، دید دیگر شیشه‌ای در میان نیست! پس دانست که نقص در چشمانش بوده است. مولانا از این حکایت نتیجه می‌گیرد که انسان باید در فرآیند آموزش، تسلیم استاد باشد و بیش از حد روی حرف خودش اصرار نکند.

چون غرض آمد، هنر پوشیده شد
صد حجاب از دل به سوی دیده شد

۵) از قیاسش خنده آمد خلق را

مقایسه افراد با یکدیگر، یکی از مسائلی است که روانشناسان و متخصصان تربیتی، آن را مذموم شمرده‌اند. مقایسه افرادی که شرایط یکسانی ندارند، عملی غیرمنطقی و نابخردانه است که عواقب جبران‌ناپذیری دارد. یکی از حکایات معروف مثنوی، داستان طوطی و بقال است که طوطی، خودش را با مشتری کچلی مقایسه می‌کند. طی این تشبیه، نامعقول بودن قیاس به مخاطب نشان داده می‌شود:

جولقی ای سربرهنه می‌گذشت
با سرب می‌پوش پشت طاس و طشت
آمد اندر گفت طوطی آن زمان
بانگ بردرویش زد چون عاقلان
کز چه ای کل با کلان آمیختی
تو مگر از شیشه روغن ریختی
از قیاسش خنده آمد خلق را
کو چو خود پنداشت صاحب دلق را
کار پاکان را قیاس از خود مگیر
گرچه ماند در نبشتن شیر و شیر

ج) مشورت، ادراک و هشیاری دهد

مشورت، یکی از اصول اولیه و مهم تعلیم و تربیت است. با مشورت گرفتن از دیگران، دایره دانش و بینش ما گسترده شده و امکانات جدیدی برایمان فراهم می‌شود. مشورت با کودکان و نوجوانان گام بسیار مؤثری در راستای تقویت اعتماد به نفس و رشد شخصیتی آن‌ها به شمار می‌رود. اگر والدین و مربیان با کودکان و نوجوانان مشورت کنند، آن‌ها فضای خانه، مدرسه و اجتماع را امن می‌یابند و بدون ترس از عدم پذیرش، نظرات خود را اظهار می‌کنند. مولانا مشورت را از اصول مورد تأکید اسلام می‌داند و فردگرایی در اندیشه‌ورزی و تصمیم‌گیری را مردود می‌شمارد.

مشورت، ادراک و هشیاری دهد
عقل‌ها، مرعقل را یاری دهد
گفت پیغمبر: بکن ای رای زن
مشورت، کالمستشار مؤتمن

د) چشم را بندد غرض از اطلاع

در فرآیند تعلیم و تربیت، مربی و فرد آموزنده، باید تمام تلاش و هم و غم خود را معطوف به هدف خود کنند. ممکن است در این راستا اتفاقاتی رخ دهد که در نگاه اول، برای افراد ناخوشایند است، اما صبر، تلاش و چشم‌پوشی از اغراض نفسانی، یکی از ارکان موفقیت است. مربی باید بدون غرض‌ورزی و قضاوت، به فرآیند تربیت و فرد تحت تربیت، نگاه کند. شخص مورد تعلیم هم باید فضای امن تربیت را احساس کند و مطمئن باشد که تنها هدف از تربیت، رشد و بالندگی اوست.

مولانا بارها انسان‌ها را از غرض‌ورزی بر حذر می‌دارد و معتقد است غرض داشتن، مانع آگاهی و تعالی افراد است. وی در آغاز دفتر سوم مثنوی، طمع و غرض را مانع و سد دانش و آگاهی می‌داند و چنین می‌گوید:

گوش را بندد طمع از استماع
چشم را بندد غرض از اطلاع
مولانا در حکایتی تمثیلی، آفت غرض‌ورزی را به تصویر می‌کشد.

تو هنوز بچه‌ای!

درباره والدینی که پيله‌های در مسیر فرزندانشان را قیچی می‌کنند

دکتر مجید همتی

شاید شما هم این داستان را شنیده باشید؛ روزی سوراخ کوچکی در یک پيله ظاهر شد. شخصی نشست و چند ساعت به جدال پروانه برای خارج شدن از سوراخ کوچک ایجاد شده در پيله نگاه کرد. سپس فعالیت پروانه متوقف شد و به نظر رسید تمام تلاش خود را انجام داده و نمی‌تواند ادامه دهد. آن شخص تصمیم گرفت به پروانه کمک کند و با قیچی پيله را باز کرد. پروانه به راحتی از پيله خارج شد، اما بدنش ضعیف و بال‌هایش چروک بود. پروانه دیگر نمی‌توانست پرواز کند و تا پایان عمر باید می‌خزید. آن شخص با همه مهربانی‌اش یک چیز را نمی‌دانست؛ اینکه محدودیت پيله و تلاش برای خروج از سوراخ آن، راهی بود که خدا برای ترشح مایعاتی از بدن پروانه به بال‌هایش قرار داده بود تا پروانه بعد از خروج از پيله، بتواند پرواز کند.

یکی از خطاهای مهم و اساسی که والدین در عصر و زمانه ما بیشتر گرفتاران می‌شوند، کودک‌انگاری در مورد فرزندانشان است. پدرها و مادرهایی که به دلیل سبک تربیتی‌ای که در آن رشد کرده‌اند و با تجارب ناخوشایندی که در زندگی‌شان داشته‌اند، باور دارند که باید بیشترین مراقبت را از فرزندانشان داشته باشند تا آنان آسیبی نبینند. این دسته از والدین همواره فرزندشان را کودکی می‌بینند که باید از او در مقابل آسیب‌ها مراقبت کنند؛ از این رو به فرزندشان اجازه نمی‌دهند هیچ کاری را خودش انجام دهد و مدام او را محدود می‌کنند. به جای او فکر می‌کنند، حرف می‌زنند و سعی دارند همه موانع را از پیش روی فرزندانشان بردارند. آنان با این اقدامشان باعث ناتوانی فرزندشان می‌شوند. این ناتوانی می‌تواند در آینده زندگی فرزندانشان تأثیرات سوئی داشته باشد، باعث شکل‌گیری شخصیت کودکانه در آنان شود و بلوغ شخصیت را از آنان سلب کند. این خطای فرزندپروری همچنین می‌تواند برخی مشکلات را برای فرزندانشان ایجاد کند:

۱. مراقبت افراطی از فرزندانشان، آنان را ترسو می‌آورد؛ زیرا پدر و مادری که بیش از اندازه از فرزندانشان مراقبت می‌کنند، به طور غیرمستقیم به او می‌گویند که محیط امن نیست و این احساس عدم امنیت منجر به شکل‌گیری اضطراب و ترس در آن‌ها می‌شود.

۲. اضطراب می‌تواند زمینه ابتلا به اختلالات روانی را در فرد افزایش دهد.

۳. مراقبت افراطی والدین، فرآیند تجربه کردن در فرزندانشان را محدود می‌کند و در نتیجه کسب توانایی را کاهش می‌دهد.

۴. همچنین تجربه باعث رشد شناختی و عقلانی فرزند می‌شود و کاهش تجربه، تأثیر منفی در این راستا خواهد داشت.

۵. رفتار کودکان و والدین با فرزندان می‌تواند منجر به شکل‌گیری شخصیتی وابسته در آنان شود؛ افرادی که در بزرگسالی نیز کودک‌اند و نیاز به والدی دارند تا برای سرپرستی و اداره امور به او وابسته باشند.

۶. این سبک تربیتی والدین ممکن است لجبازی و پرخاشگری در دوره نوجوانی را به دنبال داشته باشد، زیرا هیچ کس دوست ندارد با او همچون یک کودک رفتار شود.

چگونه این خطا را اصلاح کنیم؟

برای اصلاح این خطای مهم در فرزندپروری، والدین باید برخی اقدامات را انجام دهند:

۱. در اولین گام، والدین نیز باید پا به پای فرزندشان رشد کنند. آن‌ها باید مرحله‌ای از رشد را که فرزندشان در آن قرار دارد، به خوبی بشناسند و خود را با او هماهنگ کنند. اگر این اتفاق به درستی رخ دهد، والدین خواهند توانست انتظارات واقع‌بینانه‌ای از فرزندشان داشته باشند. برای مثال والدین باید توجه داشته باشند که کودکشان در هفت سال اول رشد خود، در مرحله دگر پیروی اخلاقی است؛ چیزی که کار تربیت را آسان می‌کند و والدین می‌توانند از این فرصت برای تربیت فرزندشان استفاده کنند؛ اما نوجوانی مرحله خود پیروی اخلاقی است، لازم است به نظر و عقیده فرزند احترام گذاشته شود و اگر اشتباهی کرد، به صورت محترمانه و ترجیحاً غیرمستقیم اشتباهش را به او گوشزد کنند.

۲. دومین اقدام والدین، کاهش مراقبت و کنترل است. آن‌ها باید اجازه دهند فرزندشان تجربه کند. تجربه ضمن آنکه توانمندی و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد، در شکوفایی و رشد توانایی‌های شناختی و عقلانی‌اش نیز مؤثر است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «عقل غریزه‌ای است که با علم و تجربه زیاد می‌شود». در این بین خصوصاً نقش پدر می‌تواند به عنوان تعدیل‌کننده کارکرد مراقبتی بالای مادر عمل کند. هر چند پدران نیز ممکن است کارکرد مراقبتی افراطی داشته باشند، اما در بیشتر موارد این مادران هستند که بیشتر درگیر این خطای فرزندپروری می‌شوند.

۳. در ادامه والدین باید زمینه‌هایی برای توانمند شدن فرزندشان فراهم کنند. البته در این توانمندسازی، پدران و مادران باید به منطقه مجاور رشد فرزندشان توجه داشته باشند. منطقه مجاور رشد در واقع گامی است که باید برای رشد و شکوفایی فرزندمان برداریم. گامی که برای رشد و ترقی فرزندمان انتخاب می‌کنیم، باید در حد توان او باشد. اگر والدین، منطقه مجاور رشد فرزندشان را با دقت و در نظر گرفتن توانایی‌های او انتخاب کنند، می‌توانند انتظار داشته باشند تا فرزندشان به تدریج و متناسب با رشدش توانمند شود. به هر میزان که توانایی‌های فرزند افزایش می‌یابد، کنترل و مراقبت والدین نیز باید کاهش یابد.

همواره به خاطر داشته باشیم که فرزندان ما پدران و مادران آینده جامعه هستند. پس اگر خواهان فرزندان توانمند، با اعتماد به نفس، جرئتمند، مستقل و دارای شخصیتی رشد یافته هستیم، لازم است که هم‌گام با آنان رشد کنیم، شخصیت آنان را بپذیریم و متناسب با هر مرحله رشدی که در آن قرار دارند، رفتار مناسبی با آنان داشته باشیم. تنها در این صورت است که می‌توانیم برای زندگی آینده‌شان نگران نباشیم.

* غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱، ص ۹۱.

”

والدین نیز باید پا به پای فرزندشان رشد کنند. آن‌ها باید مرحله‌ای از رشد را که فرزندشان در آن قرار دارد، به خوبی بشناسند و خود را با او هماهنگ کنند

بچه‌ای با حرف‌های گنده‌گنده

درباب بلوغ زودرس و رشد شخصیتی زود هنگام

فاطمه عطایی

گذاشت. سارا از سن خودش بزرگ‌تره و بیشتر می‌فهمه. خیلی باهوشه و دوست داره وقتش رو به کارایی غیر از بازی کردن و شیطنتای بچگانه بگذرونه. روحیه سارا همین جوریه و من فکر می‌کنم ویژگی منفی‌ای به حساب نمیاد».

خانم معلم نمی‌دانست نظرش را به مادر سارا که انگار رنجیده خاطر شده بود، بگوید یا مکالمه را همین‌جا به پایان برساند؛ چون خودش هم تردید داشت که سارا دچار بلوغ زودرس شده است یا نه؛ و از این بابت دلش برای او می‌سوخت و دوست داشت کمکی کند.

یک سوءتفاهم

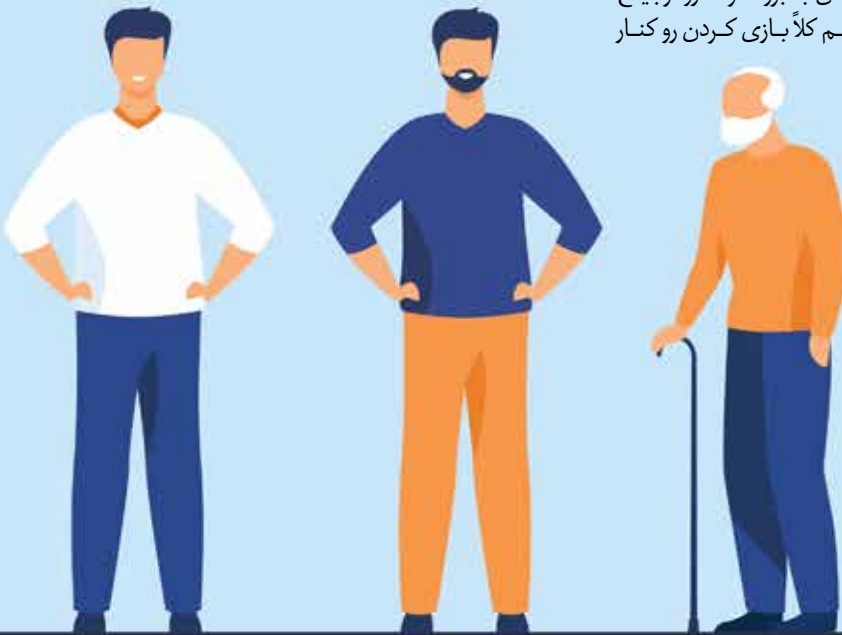
خیلی‌ها در مورد بلوغ زودرس دچار سوءتفاهم می‌شوند و غلبه رفتارهای بزرگ‌منشانه در یک کودک را با آن اشتباه می‌گیرند. در اینجا برای تشخیص بلوغ زودرس و انجام اقدامات لازم در مورد کودکی که آن را تجربه می‌کند، باید با ویژگی‌های هر یک از بلوغ زودرس و رشد شخصیتی زود هنگام بچه‌ها آشنا شد. هرچند هر یک از این‌ها معضلاتی را به همراه دارند، اما با هم متفاوت‌اند و برخوردی متفاوت را نیز می‌طلبند.

جلسه که تمام شد، خانم معلم او را کنار کشید و گفت باید در مورد مطلبی، خصوصی صحبت کنند. همیشه بعد از جلسه اولیا و مربیان، معلم‌ها با والدین بعضی بچه‌ها، جداگانه صحبت می‌کردند. هرچند که مدیر و ناظم و معلم سارا، هرگز چیزی جز تعریف و تمجید تحویلش نداده بودند. پیش خودش گفت که حتماً باز هم می‌خواهند هندوانه زیر بغلش بگذارند و بگویند: «آفرین به این تربیتتان». خانم معلم، اول سلام و احوال‌پرسی گرمی کرد و بعد از صحبت کوتاهی در مورد موفقیت‌های تحصیلی سارا، کمی صدایش را ملایم‌تر کرد و محتاطانه گفت: «فقط به مسئله‌ای هست که به نظرم نیاز به بهش رسیدگی بشه. سارا دختر خیلی مؤدب و بی‌حاشیه‌ای هست و حتی این توانایی رو داره که یه سرگروه خوب باشه و بچه‌ها رو هدایت کنه، اما وقتی در مقام دوستی و رفاقت قرار می‌گیره، نه اون می‌تونه دوستانش رو بپذیره و نه هم‌کلاسی‌ها رغبت چندانی برای برقراری دوستی نشون میدن. به جورایی این سارا است که اونا رو پس می‌زنه و به همین خاطر بیشتر مواقع تنهاست».

مادر سارا که روی لب‌های خانم معلم دقیق شده بود، حرف او را قطع کرد و گفت: «خب سارا خیلی زود از هم سن و سالای خودش فاصله گرفت. همیشه، حتی وقتی که کوچیک‌تر بود، هم‌کلام شدن با بزرگ‌ترها رو ترجیح می‌داد و از یه جایی به بعد هم کلاً بازی کردن رو کنار

”

خیلی‌ها در مورد بلوغ زودرس دچار سوءتفاهم می‌شوند و غلبه رفتارهای بزرگ‌منشانه در یک کودک را با آن اشتباه می‌گیرند



بلوغ زودرس

به طور معمول، بلوغ در دختران بین سنین ۸ تا ۱۳ سال و در پسرها بین سنین ۹ تا ۱۴ سال آغاز می‌شود. بلوغ زودرس زمانی اتفاق می‌افتد که این روند طبیعی، زودتر آغاز شود. شروع بلوغ تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله، نژاد، وزن، سن، منطقه جغرافیایی زندگی، زمینه ژنتیکی و... است. مضاف بر این عوامل، گاهی عواملی مثل اختلالات هورمونی یا وجود تومور، موجب جلو افتادن بلوغ می‌شوند. بلوغ زودرس در دختران بیش از پسران اتفاق می‌افتد. این در حالی است که در اکثر موارد علت خاصی برای بلوغ زودرس در دختران یافت نمی‌شود، اما در پسران بلوغ زودرس می‌تواند علت جدی‌تری داشته باشد و در اکثر موارد یک علت زمینه‌ای برای آن شناسایی می‌شود. قطعاً با شروع بلوغ، به علت تغییر در سطح ترشح هورمون‌ها، شاهد تغییر در خلق و خو هم خواهیم بود، اما شاخصه اصلی این فرآیند، علائم جسمانی آن است؛ در دوران بلوغ، صفات ثانویه جنسی ایجاد می‌شوند و دختران و پسران قیافه بالغین را کسب می‌کنند. در پایان این دوران، قد نهایی و حداکثر تراکم استخوان دوران بزرگسالی به دست می‌آید. اگر علتی برای بلوغ یافت نشد، تصمیم برای درمان به عوامل متعددی بستگی دارد. بسیاری از والدین درخواست درمان دارند، ولی باید متذکر شد که بسیاری از این بلوغ‌ها به درمان نیازی ندارند و والدین باید به پزشک خود اعتماد کنند و بدانند که درمان بی‌دلیل، برای کودک عوارضی را در پی خواهد داشت.

رشد شخصیتی زود هنگام

شاید در خانواده اقوام و آشنایان کودک را دیده یا حتی خودتان فرزندی با این خصلت داشته باشید که در تصمیم‌گیری‌های پدر و مادر خود مشارکت می‌کند، به

قول معروف گنده‌تر از خودش حرف می‌زند و رفتار می‌کند و در مجموع منشی غیر از آنچه که از یک کودک انتظار می‌رود، داشته باشد. به نظر بعضی، این‌ها نشانه هوش و نبوغ کودک است و باید به آن مباحث کرد و از نظر بعضی دیگر، نوعی بلوغ زودرس است و باید برایش نگران بود. حال سؤال پیش می‌آید که نظر درست کدام است و آیا اصولاً خوب است بچه‌ها بیشتر از سنشان بفهمند یا خیر؟ در وهله اول باید دانست که با توجه به توضیحات ذکر شده در زمینه بلوغ زودرس، صرفاً از روی رفتار، نمی‌توان در مورد شروع بلوغ در یک کودک نتیجه‌گیری کرد، اما این دلیل نمی‌شود که با خیالی آسوده، این رفتارها را یک ویژگی مثبت محسوب کرد؛ چراکه اگر کودکی به همین منوال به رشد شخصیتی خود ادامه دهد، شاید در کوتاه‌مدت، مدیریت روابط خود با دیگر کودکان را به عهده بگیرد، اما در طولانی‌مدت و در بزرگسالی، به علت اینکه بزرگ‌تر از سنش فکر می‌کند و حرف می‌زند، عملاً هم سالان خود را نمی‌پذیرد؛ چون در معاشرت با آنان خسته می‌شود و رابطه با آن‌ها را کسل‌کننده می‌پندارد. از طرفی نیز به علت محدودۀ سنی‌ای که در آن قرار دارد، از سوی افراد بزرگ‌تر از خود هم طرد می‌شود و به معنای حقیقی روی او به عنوان یک بزرگسال حساب باز نمی‌شود؛ به همین علت معمولاً تنها می‌ماند و این خود عاملی است برای افسردگی و مشکلات دیگر و او به این نتیجه می‌رسند که دیگران درکش نمی‌کنند.

آنچه بیش از همه باعث می‌شود که کودکی به این مرحله از رشد شخصیتی نابه‌هنگام برسد، محیطی است که او در آن قرار می‌گیرد؛ در دسترس بودن منابعی همچون اینترنت و فضای مجازی برای کودکانی در سنین پایین، والدینی که اطلاعات زیادی را در اختیار فرزندانشان قرار می‌دهند یا سؤالات آن‌ها را متناسب با سنی که در آن قرار دارند، پاسخ نمی‌دهند، حضور بیش از حد یک کودک در جمع بزرگسالان و یا داشتن دوستانی بزرگ‌تر از خود، از جمله عوامل قابل ذکر برای این موضوع است.

پس از همه این توضیحات، بهتر است بدانید که در صورت درگیر بودن فرزندتان با بلوغ زودرس یا رشد شخصیتی زود هنگام، قبل از هر توجیه، دافعه یا نگرانی‌ای، با یک متخصص در این زمینه مشورت کنید. برای بلوغ زودرس و اقدامات لازم برای آن، بهتر است به متخصص غدد اطفال و برای رشد شخصیتی زود هنگام، به روان‌شناس کودک مراجعه کنید.

”

بسیاری از والدین درخواست درمان دارند، ولی باید متذکر شد که بسیاری از این بلوغ‌ها به درمان نیازی ندارند



«حالا مگه دخترتون چه کار کرده که این قدر نگران هستید؟»

مادر چهل و چند ساله‌ای که دست‌هایش را محکم به هم می‌مالید و با دلهره به گوشه‌ای خیره شده بود، بعد از چند ثانیه مکث، بالأخره افکار پراکنده‌اش را جمع‌وجور کرد و گفت: «مشکل که یکی و دو تا نیست؛ این بچه اصلاً یاغی شده انگار... همه کارهاش عجیب و غریبه. مثلاً چند ساعت می‌ایسته جلوی آینه و با روسری‌اش ور می‌ره که هر دو طرفش قرینه باشه یا حتی تازگی‌ها تو وسایلش چندتا تیکه لوازم آرایش پیدا کردم. قبلاً دختر سربره‌راهی بود. نمازش همیشه اول وقت بود، اما الان بهش می‌گم نماز بخون، می‌گه اصلاً برای چی باید نماز بخونم؟ اصلاً چرا باید حجاب داشته باشم؟ هرچی بهش می‌گی، می‌گه چرا؟ مدام دلیل می‌خواد و همه چیز رو زیر سؤال می‌بره. مدام کارمون شده جروبخت توی خونه. همش از من و پدرش ایراد می‌گیره. انگار ما بدترین پدر و مادر روی کره زمین هستیم! برای همه‌تصمیم‌گیری‌هاش کلی مکافات داریم. مدت‌ها دچار شک و تردید میشه و نمی‌تونه تصمیم بگیره؛ حالا این تصمیم چه انتخاب رشته تحصیلی باشه، چه خرید یک لباس. آخرش هم یه تصمیم لحظه‌ای و اشتباه می‌گیره! خیلی نگرانم؛ می‌ترسم این دختر آخر و عاقبت خوبی پیدا نکنه!»

رفتار با نوجوان، اصول و قواعد خاص خودش را دارد!

فرزندان ما در دوره نوجوانی، دچار جهش‌های رشدی در مغز می‌شوند که برای رشد فکری و عقلانی سالم نه تنها مفید، بلکه ضروری هستند؛ اما مشکل اینجاست که به دنبال جهش‌های مغزی، حالات روحی و روانی خاصی نیز ایجاد می‌شوند که معمولاً تنش بین والدین و نوجوانان را به بار می‌آورد.

به عنوان مثال، توانایی‌های مغزی فرزندان ما در این دوره پیچیده‌تر می‌شود؛ در نتیجه آن‌ها می‌توانند بیشتر و بهتر در مورد خودشان و افکارشان بیندیشند. از این رو ما شاهد نوعی خودمحوری در دوران نوجوانی هستیم. نوجوانان گمان می‌کنند همان قدر که خودشان متمرکز بر خودشان هستند، دیگران هم بر آن‌ها متمرکز هستند. این پدیده‌ای است که در علم روانشناسی به تحریف شناختی «تماشاگر خیالی» معروف است؛ یعنی نوجوان فکر می‌کند هر جا برود، مرکز توجه دیگران است، همه به او نگاه می‌کنند یا به عبارتی تماشاگر خیالی دارد. پس عجیب نیست اگر ساعت‌ها جلوی آینه در حال قرینه کردن مقنعه و روسری یا درست کردن موها باشند و هر روز دل مشغول یک جوش یا خال کوچک! حتی ممکن است عزت نفس آن‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر ظاهر بیرونی‌شان قرار بگیرد یا برای افزایش اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی، تمایل به خودنمایی و جلوه‌گری پیدا کنند. توصیه ما به شما والدین در این زمینه، این است که تا حد امکان آن‌ها را به دلیل دل‌مشغولی‌ای که نسبت به ظاهرشان دارند، مؤاخذه و سرزنش نکنید و اگر این امکان برایتان وجود دارد که نقایص ظاهری فرزندتان را برطرف کنید، دریغ نکنید. مثل انجام ارتودنسی برای نوجوانی که دندان‌های نامرتب دارد، دارودرمانی برای آن‌هایی که از جوش و لک صورت رنج می‌برند، مهیا نمودن رژیم و ورزش مناسب برای آن دسته‌ای که اضافه‌وزن دارند و...؛ زیرا عزت نفس در نوجوانان به شدت تحت تأثیر تصویری است که آن‌ها از بدن خود دارند. البته در کنار اقدامات این چنینی، باید تلاش کرد از طریق بحث منطقی و گفت‌وگو در فضای صمیمانه و دوستانه، تمرکز نوجوان را به جای ظاهر و بدن به سمت پیشرفت در مسیر فعالیت‌های مفید علمی، فرهنگی، هنری و ورزشی معطوف ساخت. همچنین به



روزگار پر التهاب نوجوانی

○ راحله مهاجر

دنیایی آرمانی را در ذهن خود مجسم کنند. آن‌ها می‌توانند نظام‌های خانوادگی، مذهبی، سیاسی و اخلاقی دیگری را تجسم کنند و دنیای بی‌نقصی را در نظر بگیرند که در آن بی‌عدالتی و تبعیض وجود ندارد. اختلاف بین آرمان‌گرایی نوجوانان و واقع‌گرایی بزرگسالان، موجب تنش بین والد و فرزند می‌شود. آن‌ها با تجسم خانواده‌ای بی‌عیب و نقص که والدین از پس برآورده کردنش بر نمی‌آیند، به منتقدانی عیب‌جو تبدیل می‌شوند و ممکن است حتی دیگر نتوانند نقاط ضعف خواهرها و برادرهایشان را تحمل کنند. تلاش کنید به توقعات غرورآمیز و اظهارات عیب‌جویانه نوجوانان، صبورانه پاسخ دهید. با بحث و گفت‌وگوی دوستانه به آن‌ها کمک کنید که بفهمند همه جوامع و انسان‌ها آمیزه‌ای از محاسن و معایب هستند و این فقط والدین، خانواده یا اطرافیان آن‌ها نیستند که نقاط ضعفی دارند.

همچنین به دلیل توانایی در نظر گرفتن حالات و احتمالات گوناگون، نوجوانان ممکن است دچار شک و تردید مداوم در تصمیم‌گیری‌های خود شوند. علاوه بر این، در انسان‌ها و پستانداران دیگر، نوروں‌ها (سلول‌های مغزی) در طول دوره بلوغ نسبت به انتقال دهنده‌های عصبی تحریکی، حساس‌تر می‌شوند. در نتیجه نوجوانان به رویدادهای استرس‌زا، قوی‌تر واکنش نشان می‌دهند و محرک‌های لذت‌بخش را شدیدتر تجربه می‌کنند. حتماً شما هم اگر خاطرات دوران نوجوانی خود را مرور کنید، به یاد می‌آوردید که در آن دوران، هیجان‌ها را با شدت بیشتری تجربه می‌کرده‌اید. از طرف دیگر، چون رشد شبکه کنترل شناختی قشر پیش‌پیشانی مغز که مسئول تفکر به شیوه منطقی است، هنوز کامل نشده است، نوجوانان نمی‌توانند هنگام تصمیم‌گیری جلوی هیجانات خود را به نفع تفکر منطقی بگیرند و بیشتر تحت تأثیر هیجانات خود هستند. سعی کنید از تصمیم‌گیری برای نوجوانان خودداری کنید. در عوض، هدف‌گذاری صحیح و تصمیم‌گیری کارآمد را به آن‌ها آموزش دهید. تصمیم‌گیری خوب مستلزم این موارد است:

۱. مشخص کردن دلایل مخالف و موافق هر گزینه (سود و زیان).
 ۲. ارزیابی احتمال پیامدهای مختلف.
 ۳. ارزیابی این مسئله که کدام یک از گزینه‌ها با اهداف ما سازگارترند و اهداف ما را بهتر برآورده می‌کنند.
 ۴. درس گرفتن از اشتباهات و تصمیم‌گیری بهتر در آینده.
- «به خاطر داشته باشید تا زمانی که نوجوانان توانایی تصمیم‌گیری صحیح را پیدا کنند، نیازمند نظارت و محافظت والدین هستند. بهتر است حتی المقدور این نظارت و محافظت به شکل نامحسوس و ناملموس باشد؛ به گونه‌ای که خود آن‌ها متوجه نشوند.»

شدت از عیب‌جویی، ایراد گرفتن یا سرزنش آن‌ها، به ویژه در برابر دیگران خودداری نمایید و تا حد امکان، در جمع‌های دوستانه و فامیلی از آن‌ها تعریف و تمجید نموده و ویژگی‌های مثبتشان را برای دیگران ذکر کنید.

دل‌مشغولی بیش از حد نوجوانان به «خود»، موجب به وجود آمدن نوع دیگری از تحریف شناختی که به «افسانه شخصی» معروف است، می‌شود. فرزندان ما در این دوران ممکن است به شکل اغراق‌آمیزی احساس منحصر به فرد بودن یا استثنایی بودن بکنند. ممکن است با خود به این نتیجه برسند که والدین و اطرافیان آن‌ها انسان‌هایی معمولی هستند، اما آن‌ها نمی‌خواهند مثل بقیه زندگی کنند. این عقیده کاذب در مورد خاص و ویژه بودن خود، ممکن است موجب توهم آسیب‌ناپذیری شود که معمولاً ریشه اقدامات خطرناک در دوره نوجوانی است؛ مثل موتورسواری به شیوه پرخطر، رفاقت با دوستان ناباب یا استعمال سیگار و دخانیات؛ زیرا آن‌ها گمان می‌کنند خطرات و نتایج منفی برای «بقیه» اتفاق می‌افتد نه خودشان! بهترین واکنش این است که هر از گاهی با فرزندان خود به گفت‌وگو بنشینید و به شکل غیرمستقیم با ذکر خاطراتی از دوران نوجوانی خودتان یا دیگران، به آن‌ها بفهمانید که شما و سایر افراد نیز در دوران نوجوانی احساسات و تفکرات مشابهی داشته‌اید. از این طریق به آرامی می‌توانید آن‌ها را به دیدگاه متعادل‌تری برسانید. یکی دیگر از مهم‌ترین تغییراتی که در این دوره ایجاد می‌شود، هوش حالت انتزاعی است که به دنبال رشد و تکامل مغز به وجود می‌آید. برخلاف دوران کودکی، در دوران نوجوانی افراد می‌توانند قواعد منطقی را درک کنند، به مسائل انتزاعی فکر کنند و قدرت استدلال را در خود پرورش دهند. به همین دلیل ممکن است «چراها»ی زیادی در ذهن نوجوانان شکل بگیرد، جروب‌بحث کنند و افکار و عقاید را به چالش بکشند. آن‌ها دیگر خواسته‌های شما را نمی‌پذیرند. مگر اینکه برای آن‌ها دلیل بیاورید و استدلال کنید. به همین دلیل بعید نیست وقتی از او می‌خواهید نماز بخواند، بگوید: «اصلاً من چرا باید نماز بخوانم؟» نه تنها نباید از این بابت احساس نگرانی کنید، بلکه باید برای رشدی که فرزند شما در عرصه هوش و تفکر داشته است، خدا را شاکر باشید. صبر و حوصله پیشه کنید و با او حرف بزنید. برایش استدلال بیاورید، اطلاعات خود را بالا ببرید و برای او نیز کتاب‌هایی تهیه کنید که جواب‌های مناسبی برای پرسش‌هایش بیاید. در صورت لزوم، می‌توانید از یک مشاور و متخصص در زمینه پرسش‌های فرزندتان کمک بگیرید.

یکی دیگر از توانایی‌هایی که فرزندان ما به دلیل انتزاعی شدن هوش پیدا می‌کنند، این است که می‌توانند احتمالات و حالات مختلف هرچیز را در نظر بگیرند. پس قادرند

”

آن‌ها با تجسم خانواده‌ای بی‌عیب و نقص که والدین از پس برآورده کردنش بر نمی‌آیند، به منتقدانی عیب‌جو تبدیل می‌شوند

من براتون مهم نیستم!

چگونه احساس تعلق فرزند انمان را تقویت کنیم؟

○ حسین یعقوبی

احساس تعلق یا ارتباط داشتن یکی از نیازهای اولیه هر انسانی است. منشأ این حس از آنجاست که انسان دوست دارد عضو پذیرفته شده گروهی بزرگتر از خودش باشد. کودکان به احساس قوی تعلق نیاز دارند. این احساس به آن‌ها کمک می‌کند که با دیگران ارتباط داشته باشند، مسئولیت قبول کنند، در کارهای اجتماعی مشارکت کنند، دیگران را بپذیرند یا احساس عدالت اجتماعی داشته باشند. ما ذاتاً به دنبال این هستیم که دوستان یا دیگران ما را بپذیرند و تأیید کنند. ذاتاً تمایل داریم متعلق به گروهی باشیم که ما را می‌پذیرد. این حس از پنج یا شش سالگی در انسان نمود دارد و در خردسالی هم به اندازه بزرگسالی اهمیت دارد.

نشانه‌های عدم احساس تعلق

این موضوع را به راحتی در کودکان و بزرگسالانی می‌بینید که احساس تعلق یا پذیرفته شدن در اجتماع را ندارند. عدم احساس تعلق در بعضی رفتارها نمود پیدا می‌کند؛ مثلاً این افراد از ارتباط اجتماعی خودداری می‌کنند یا به شکلی افراطی مدعی و خشمگین‌اند. برخی کودکان ذاتاً خجالتی‌اند؛ اما اغلب این خجالتی بودن وقتی رخ می‌دهد که کودکان احساس ناامنی می‌کنند و در میان دوستان یا آشنایان نشان نیستند. گاهی اوقات احساس طرد شدن اجتماعی در رفتارهایی مانند خودستایی، تکبر یا قلدری ظاهر می‌شود. برخی کودکان احساس طردشدگی شان را این‌گونه ابراز می‌کنند که دیگران را از خود می‌رانند. آن‌ها این کار را انجام می‌دهند تا دیگران فرصت نیابند که به آن‌ها آسیب بزنند یا آن‌ها را پس بزنند. آن‌ها کار بهتر را این می‌بینند که با دیگران دمخور نشوند تا اینکه دیگران آن‌ها را از خود برانند؛ در نتیجه، تنهایی شان را می‌توانند بهتر توجیه کنند.

”

گاهی اوقات احساس طرد شدن اجتماعی در رفتارهایی مانند خودستایی، تکبر یا قلدری ظاهر می‌شود

چهار پیشنهاد

۱. بازی کردن و کار کردن خانواده با یکدیگر، احساس نزدیکی موردنیاز فرزند را فراهم می‌کند. به فرزندتان این فرصت را بدهید که با فامیل‌ها - پدربزرگ، مادربزرگ، عمو، عمه، خاله، دایی و... - بیشتر وقت بگذرانند. این کار، آن‌ها را با فامیل‌ها آشنا می‌کند و احساس تعلق را در آن‌ها تقویت می‌کند.

۲. با آن‌ها دربارهٔ رسوم خانوادگی‌تان صحبت کنید. شبی را به این رسوم و سنت‌های فرهنگی اختصاص دهید؛ فیلم ببینید، غذای مخصوص درست کنید و با فامیل‌ها یا دوستان خانوادگی‌تان دربارهٔ این سنت‌ها گفت‌وگو کنید. هدف این است که فرزندتان را هرچه بیشتر با سنت‌های خانوادگی آشنا کنید و کاری کنید که آن‌ها به پیشینه‌شان افتخار کنند.

۳. غذا خوردن با هم نیز یکی دیگر از کارهایی است که احساس تعلق را در فرزند تقویت می‌کند. البته به علت تفاوت برنامهٔ اعضای خانواده، این کار کمی دشوار است. به هر حال، فرزندان که با خانواده غذا می‌خورند، احساس تعلق بیشتری دارند نسبت به فرزندان که با خانواده‌شان غذا نمی‌خورند. سر یک سفره نشستن، مهارت‌های شنیداری فرزندتان را تقویت می‌کند؛ چون در حین غذا خوردن تجربیات دیگر اعضای خانواده را می‌شنود.

۴. سنت‌های خاص برای خانواده‌تان درست کنید. سنت‌هایی مثل جشن تولد یا تعطیلات، بیش از آنچه فکر می‌کنید برای کودکان اهمیت دارد. گاهی آن‌ها همان کارهای جشن تولد قبلی را می‌خواهند یا دوست دارند تعطیلات را در جایی سپری کنند که قبلاً به آنجا رفته‌اند. شریک کردن فرزند در فعالیت‌های خانوادگی مهارت‌های اجتماعی زیادی به آن‌ها یاد می‌دهد و موجب می‌شود در دیگر موقعیت‌های اجتماعی هم احساس راحتی کنند.

تلاش‌های عجیب برای جلب توجه

وقتی کودکان به بزرگسالی می‌رسند، نود درصد انگیزهٔ آن‌ها برای انجام کارهایشان ریشه در این تمایل دارد که در چشم دیگران مهم به نظر بیایند. بسیاری از افراد برای دستیابی به تأیید دیگران به کارهای افراطی متوسل می‌شوند. حامد، کودکی که موهایش فرفری بود، برای تأیید شدن توسط دیگران، ادای دلک‌ها را در کلاس در می‌آورد و دائماً توجه‌ها را به خود جلب می‌کرد. سارا هم این نیاز را در خود حس می‌کرد که باید دیگران او را بپذیرند؛ اما تلاش کرد تا این تأیید را از راه‌های دیگری به دست آورد. او لباس‌های نامناسب می‌پوشید و آرایش می‌کرد تا توجه دیگران را به خود جلب کند. حامد و سارا، هر دو تلاش می‌کنند تا طردشدگی یا عدم تأیید را با این کارها جبران کنند.

تقویت احساس تعلق در خانه

نقش خانواده در این موضوع بسیار مهم است. شما می‌توانید احساس تعلق را در خانه تقویت کنید. این کار را می‌توان با برخورد محترمانهٔ اعضای خانواده با یکدیگر انجام داد. به نظرات و توانایی‌های فرزندتان توجه کنید، حریم شخصی آن‌ها را پاس بدارید و آگاهانه تلاش کنید که متوجه باشد عضو ارزشمندی از خانواده است. فرزندتان نیاز دارد که بداند در کارهای خانوادگی سهمی دارد و دیگران هم برای رفاه او تلاش می‌کنند. این احساس، اولین تجربهٔ او از عضویت در یک نهاد اجتماعی است. این احساس مهم بودن در خانواده را می‌توان با برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های دورهمی اعضای خانواده به دست آورد.

”

بسیاری از افراد برای دستیابی به تأیید دیگران به کارهای افراطی متوسل می‌شوند

چاشنی محبت

○ فاطمه عطایی



را دارد. روی قفسهٔ ادویه‌هایش جز زردچوبه و نمک و فلفل‌هایی که حدقلی‌های هر آشپزخانه‌ای است، چیز دیگری پیدا نمی‌شود. ادویه‌های زیادی را نمی‌شناسد و غذاهایش با تمام خوشمزگی‌شان، طعم پیچیده‌ای ندارند. آن قدر ساده‌اند که در عین لذت بردن، نیاز نیست یا نگویم باشی تا بتوانی حدس بزنی چه در خورشت و چلویش ریخته که هر لقمه را می‌خوری، دهانت برای لقمهٔ بعدی آب می‌افتد. چربی لطیف روغن حیوانی و بلورهای درشت نمک روی سیب‌زمینی سرخ شده‌های ناموزون، به راحتی قابل شناسایی هستند.

هم‌چنین مادر بزرگ در چیدمان خانه‌اش همه چیز را راحت می‌گیرد. سهل الوصول، ساده و بی‌تکلف. جانمازها را در پستو پنهان نمی‌کند تا اهل خانه و مهمان‌ها، وقت اذان مدام سراغ مهر و چادر نماز را بگیرند. هرگز انتخابش پردهٔ توری نیست که به آستر هم نیاز داشته باشد. چوب‌لباسی را دم در ورودی گذاشته و ظرف نخود کشمش و آبنبات‌ها همیشه روی میز آمادهٔ مصرف‌اند؛ چه قرار به میزبانی باشد یا نباشد. در آشپزخانه‌اش به جای کابینت‌های شیک، قفسه‌های بدون در دارد که هرکسی بتواند به راحتی آنچه را می‌خواهد، پیدا کند.

با وجود تمام سادگی‌هایی که انتخاب زندگی مادر بزرگ هستند، اما برای نشان دادن محبتش، کمی به خود سخت می‌گیرد. این‌طور نیست که رک و راست توی چشم کسی نگاه کند و از دوست داشتن بگوید. لقمه را دور سرش می‌چرخاند. دم غروب، قبل از آمدن پدر بزرگ، لباسش را معطر و دستانش را با وازلین نارگیلی چرب می‌کند. یک چای به لیمو دم می‌گذارد که پیرمرد خسته، آرام شود و تا آماده

مادر بزرگ آن وقت‌ها که انگشتانش توان و چشم‌هایش به قدر کفایت سو داشت، خیاطی می‌کرد؛ نه آن خیاطی مرسوم که الگو و قاعده دارد و دنبال نتایج آن چنانی است. او یکی از لباس‌هایش را که اندازه و سایز مناسبی داشت، روی پارچه پهن می‌کرد، دورش را می‌برید و چرخ می‌کرد. دنبال مدل‌های شلوغ و عجیب‌وغریب که گاهی خیاط‌ها هم به سختی از آن‌ها سر درمی‌آورند، نبود. همیشه پیراهن بلند و راسته می‌پوشید؛ چیزی که دوختنش با یک دوربری ساده امکان‌پذیر باشد. هرگز سعی نمی‌کرد که چند قدم فراتر بگذارد و مثلاً یک جیب روی لباس کار بگذارد یا به جای یقهٔ گرد، یقهٔ هفتی را امتحان کند. همهٔ تنوع لباس‌هایش به رنگ و لعاب پارچه‌ها بود. پارچهٔ مخمل یشم، آنکه حنایی بود و سوغات مشهد یا زردی که لای تاروپودش رگه‌های طلایی‌رنگ داشت. حالا هم که خودش دست به قیچی نمی‌شود، به دخترش سفارش می‌کند در همین سبک، لباس‌هایش را بدوزد.

مادر بزرگ دستپخت فوق‌العاده‌ای دارد. نظیر فسنجان و خورش کرفس‌هایی که سر سفره‌اش می‌گذارد، در هیچ مطبخ و رستورانی پیدا نمی‌شود. عطر مرزه و ترخون کوفته‌هایش تا مویزهای مغز می‌پیچد و تا لحظهٔ تیلیت کردن نان سنگک توی کاسه‌های ملامین، آرام و قرار را می‌گیرد. آشپزی مادر بزرگ هم همان قاعدهٔ خیاطی‌اش





امری غیرممکن شود. جدایی به معنی دوری فیزیکی و ندیدن یکدیگر نیست. گاهی آدم‌ها ساعات بسیاری از روز با هم هستند، بارها یکدیگر را می‌بینند و از چیزهای مختلف حرف می‌زنند، اما دل‌هایشان از هم دور است و صرفاً به این بودن و حضور همیشگی عادت کرده‌اند؛ زیرا آن زمان که باید از دوست داشتن‌هایشان می‌گفتند، سکوت کردند و یا دست به دامن حرف‌ها و رفتارهایی شدند که نیاز به رمزگشایی و ترجمه دارند.

وقتی دوست داشتن‌ها زندگی را برایمان لذت‌بخش‌تر می‌کنند، وقتی دل‌مان به بودن عزیزانمان گرم می‌شود و راحت‌تر می‌توانیم با سختی‌های زندگی روبه‌رو شویم، چرا آن را به هم هدیه ندهیم تا حضورمان در کنار هم باکیفیت‌تر باشد؟ مگر نه اینکه امام صادق علیه السلام فرمودند: «هنگامی که کسی را دوست می‌داری، او را از این محبت آگاه کن؛ زیرا این کار، دوستی بین شما را محکم‌تر می‌کند». ما به این دوستی‌ها نیازمندیم. پس باید مراقبشان باشیم.

* اصول کافی، ج ۲، ص ۶۴۴.



شدن شام، چرت کوتاهی بزند. وقتی سفره شام را می‌چیند، قاشق را سمت چپ بشقاب پدر بزرگ قرار می‌دهد؛ چون او چپ‌دست بود. حتی حواسش به دندان سوراخ شوهرش و علاقه او به ته‌دیگ هست؛ زیر قابلمه برنج را زودتر خاموش می‌کند تا ته‌دیگش کمی نرم شود و حتماً خلال دندان را سر سفره می‌آورد.

گاهی که مادر بزرگ از پدر بزرگ کف‌ری می‌شود و لب به غر زدن باز می‌کند، پدر بزرگ ریزی می‌خندد و طوری که دیوار بشنود به ما که در حکم در هستیم، می‌گوید: «می‌بینید! اگر خاطر مرا می‌خواست، این‌طور حرف نمی‌زد. خشمش از من بیش از دوست داشتنش است!»

بیشتر مواقع به نظر می‌رسد که لب‌خند پدر بزرگ حاکی از حقیقت تلخ باور او به این حرف‌هاست. البته حق دادن به او کار سختی نیست؛ چون او در انتهای طولانی روزهای تابستان، انتظار مادر بزرگ پشت پنجره را نمی‌بیند و مادر بزرگ هم نمی‌گوید چقدر دلتنگش می‌شود. اتو کشیدن لباس‌ها، مهیا کردن کاهو سکنجبین و تنظیم مرز موه‌های پشت گردن هم بعد از گذشت پنجاه سال دست‌خوش تکرار می‌شوند. طبیعی است از نظر پنهان بمانند و حتی تبدیل به توقع و مسئولیت شوند. خلال دندان و قاشق سمت چپ هم آن قدری جزئی هستند که به راحتی می‌توانند از زیر نگاه کلی‌نگر یک مرد بگریزند. همه این‌ها به کنار، آیا هرکسی نیازمند آگاهی دیگران نسبت به دوست داشتن‌هایش نیست؟ همان قدر که دوست داشته شدن نیاز مهمی است، دوست داشتن هم به طرز یاور نکردنی اهمیت دارد و زمانی کاملاً برآورده خواهد شد که طرف مقابل از آن باخبر باشد. شاید اگر مادر بزرگ طی سال‌ها زندگی در کنار پدر بزرگ، علاقه‌اش را به زبان می‌آورد و آن را چاشنی رفتارهای محبت‌گونه‌اش می‌کرد، بهتر و راحت‌تر می‌توانست نیاز خود و همسرش را برآورده کند. درست مثل نارضایتی‌های زندگی که مستقیم و بدون حاشیه رفتن بیان‌شان می‌کرد؛ در نتیجه به راحتی به چشم پدر بزرگ می‌آمدند و از قلم نمی‌افتادند.

موضوع فقط عواطف میان همسران نیست؛ والدین و فرزندان نسبت به یکدیگر، آدم‌های عزیز زندگی هر کس و دوستانی که مشتاق بودن با آن‌ها هستیم هم باید از این اشتیاق و علاقه آگاه باشند تا طناب تنیده شده میان روابطمان مستحکم‌تر و جدایی تبدیل به

تغذیه سالم با خوراکی‌های طبیعی

هشت خوراکی مغذی و طنی را بشناسید

○ آسیه طاهری

شربت ریواس



شربت ریواس یکی از نوشیدنی‌های قدیمی، خوشمزه و مقوی است که در نیشابور از شهرت بیشتری برخوردار است. برای تهیه شربت ریواس از ساقه ریواس استفاده می‌شود. ریواس منبع شگفت‌انگیزی از ویتامین ث و مواد معدنی مختلفی مانند کلسیم، آهن، پتاسیم و منگنز است. فیبر و پتاسیم موجود در آن، سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد و باعث کاهش وزن می‌شود. طبع ریواس از لحاظ طب سنتی سرد است؛ اما اگر با مقداری شکر یا عسل مصرف شود، از سردی آن کاسته می‌شود. این گیاه منبعی غنی از ویتامین‌ها و املاح معدنی به شمار می‌آید و اثرات معجزه‌آسایی بر سلامت دارد.



ایران، از شمال تا جنوب و از شرق تا غرب، اقلیم‌ها، سنت‌ها و فرهنگ‌های مختلفی را در خود جای داده است و به این دلیل تنوع غذایی بسیار بالایی دارد. هر منطقه‌ای با توجه به مواد اولیه در دسترس و خاص خود، غذای مخصوصی دارد و به هر کجای ایران سفر کنید، طعم‌ها و غذاهای جدیدی را تجربه خواهید کرد. برخی از این غذاها محبوبیت بیشتری پیدا کرده و در تمام نقاط ایران طبخ می‌شوند. برخی دیگر نیز در خارج از محدوده بومی خود، ناشناخته باقی مانده‌اند. برخی از این مواد مغذی با رعایت دستورالعمل‌های تغذیه‌ای و نکات پزشکی، می‌توانند به سبب تغذیه‌ای ما و فرزندانمان اضافه شوند و جایگزین خوراکی‌های خوشمزه اما بی‌مصرف شوند. در این نوشتار شما را با هشت خوراکی مغذی و طنی آشنا می‌کنیم.

قوتوی کرمان



نوعی پودر خوراکی که باید آن را نوعی شیرینی به حساب آورد و از سوغاتی‌های کرمان و سیرجان است. قوتو در انواع مختلفی تولید می‌شود و طعم‌های متفاوتی دارد، اما معروف‌ترین و کامل‌ترین نوع آن، قهوه‌ای‌رنگ است و معمولاً شامل قهوه، شکر، تخم خرفه، خشخاش، جو، بذر کتان، گشنیز، روپاس، سیاه‌دانه، جدوا، هل باد، هل رسمی، موردانه، کنجد و تخم کاهو است. برای تهیه قوتو ابتدا تمام مواد را تمیز و سپس برشته کنید. همه مواد را با هم مخلوط و دو برابر وزن ترکیب به دست آمده، شکر اضافه کرده و آسیاب کنید. اگر احساس خستگی می‌کنید، حتماً جای قوتو را در برنامه غذایی خود باز کنید. قوتو طبع گرمی دارد و در درمان بسیاری از بیماری‌ها مانند پادرد، کمردرد، سردرد و از بین بردن نفخ معده مؤثر است.

شیره بلوط



یکی از محصولات جانبی که از بلوط تولید می‌شود، شیره بلوط یا شوکه است؛ شیره‌ای بسیار مقوی که از کلاهک بلوط و در کوهستان‌های زاگرس تهیه می‌شود و قرن‌هاست که منبع درآمد برخی از مردمان کوهستان نشین زاگرس به ویژه در منطقه دالاهو و ریجاب است؛ زیرا آب‌وهوای بسیار مطلوب و خاک مناسب، منبع رویش بلوط‌های پربارتر خواهد بود. این محصول از لحاظ ارزش غذایی، بسیار غنی است. کلاهک بلوط در آب جوشانده می‌شود تا شیره داخل آن استخراج شود. بعد از مرحله رقیق‌سازی این جوشانده که سختی‌های خاصی را به همراه دارد، بالآخره شوکه آماده می‌شود. این شیره در فصل بهار تهیه می‌شود.

بنه کوهی



بنه یکی از مغزی جات خوشمزه و مفید است که در استان های فارس، لرستان، سیستان و بلوچستان و... می روید. اگرچه بنه مانند پسته های خندان چندان معروف نیست، اما خواص زیادی دارد که نمی توان بی تفاوت از کنارشان گذشت. اگر دچار کم خونی هستید، با مصرف مداوم بنه کوهی در طبخ غذا، می توانید کم خونی خود را رفع کنید. یکی از خواص بنه کوهی، درمان سردرد است؛ پس مصرف پسته کوهی یا همان بنه کوهی را فراموش نکنید. اگر نرمی استخوان دارید، پسته کوهی را در برنامه غذایی خود بگنجانید. پسته کوهی به تقویت قوای جنسی نیز کمک می کند. از دیگر خواص بنه کوهی، درمان کمردرد و پوکی استخوان است.

عرق طارونه



مردم جنوب از غلاف های بزرگ و سخت درخت نخل، خاطرات خوشایندی دارند. قدیمی ترهایشان بعد از جدا کردن شکوفه ها، غلاف ها را برش می زدند و از آب آن ها می نوشیدند؛ آبی معطر و خنک که به دلیل لایه زرد رنگ درونی غلاف ها، طعم دلچسب و خاصیت دارویی پیدا می کرد. حالا چند سالی است که عرق گیری از این غلاف ها رونق گرفته است. جنوبی ها از غلاف نخل هایشان **عرق طارونه** می گیرند و با آن شربت های گوارا درست می کنند. عرق طارونه طبیعتی گرم دارد. اگر ویتامین ث و ب بدن تان کم است، عرق طارونه مصرف کنید. استخوان درد و کمبود کلسیم و فسفر بدن تان را با مصرف عرق طارونه جبران کنید. کم خونی و سرگیجه آزارتان می دهد؟ عرق طارونه بخورید.

قهوه هسته خرما



این قهوه از پودر کردن هسته های خرمایی که خوب خشک شده اند، به دست می آید و در استان های تولید کننده خرما، مانند بوشهر رواج دارد. هسته های خرمایی خشک شده در مجاورت حرارت، کمی برشته و سپس پودر می شوند. قهوه خرما مانند قهوه تهیه می شود، از نظر ظاهری بسیار شبیه پودر قهوه است و طعمش هم بسیار به قهوه نزدیک است. هسته خرما طبع گرم و خشک دارد؛ به همین دلیل برای بلغمی مزاج ها بسیار مفید است و با تقویت مو، از ریزش آن جلوگیری می کند.

شاهدانه



شاهدانه، یکی از مغزی ترین دانه های جهان است و منبع کامل آنزیم، نشاسته و چربی های اشباع نشده است. شاهدانه می تواند به عنوان یک میان وعده عالی به تمامی افراد توصیه شود و همچنین یک پیشنهاد عالی برای بعد از ورزش است. این دانه، سرشار از پروتئین، اسیدهای چرب مفید، کلسیم، فیبر، کلروفیل و امگا ۳ است و از بروز انواع مشکلات و بیماری ها به خصوص مشکلات قلبی جلوگیری می کند.

بلوط عزیز



درخت بلوط به صورت وحشی یا کشت شده در مناطق معتدلی چون مازندران، کردستان و لرستان رشد می کند. میوه بلوط را همچون فندق از پوست سبزرنگ جدا و پوسته قهوه ای مایل به قرمز آن را بشکنید و به صورت خام، تفت داده شده و حتی آب پز میل کنید. مزه آن مانند فندق خوشایند و دلچسب نیست، اما به دلیل غنی بودن از املاح و ویتامین ها، ارزش غذایی بالایی دارد و مانند آجیل مغذی است.

نصیحت‌های پدران

در قرآن می‌خوانیم

○ محمد مهدی عباسی آغوی



شاید شما هم جزو کسانی باشید که نمی‌دانند فرزند خود را نصیحت کنند یا نه؟ از سویی سرزبان‌ها افتاده است که به خصوص نوجوان‌ها را نصیحت نکنید؛ از سوی دیگر این قدر در دین ما به نصیحت و موعظه توصیه شده است. وقتی کسی مرا نصیحت می‌کند، به این معنا نیست که نمی‌دانم، که تو باید به آنچه من می‌گویم عمل کنی و دیگر حق انتخاب نداری! نصیحت یعنی من خیر تو را می‌خواهم و در آنچه بدان رسیده‌ام، تو را شریک می‌کنم. در قرآن کریم خداوند بیش از ده بار از نصیحت‌های پدران یاد کرده است. چهار بار یا بُنی (ای پسرانم) و شش بار یا بُنی (ای پسرکم). با هم مروری کنیم بر نصیحت‌هایی که شاید جای آن در خانواده ما خالی باشد.

به چه نصیحت کنیم؟

۱

تلاش برای عاقبت‌به‌خیری: فرزندانم! حال که خداوند دین را برای شما برگزیده است، جز به مسلمانی از دنیا نروید. (حضرت ابراهیم و حضرت یعقوب علیهم‌السلام)

۲

مراقب چشم‌زخم مردم باشید: فرزندانم! از یک در وارد نشوید و از درهای مختلف وارد شوید. (حضرت یعقوب علیهم‌السلام)

۳

جوینده یابنده است: فرزندانم! دنبال یوسف و برادرش بگردید و از رحمت خدا ناامید نشوید. (حضرت یعقوب علیهم‌السلام)

۴

مراقب دوستانت باش: فرزندم! با من بیا و همراه کافران نباش! (حضرت نوح علیهم‌السلام)

۵

مراقب مکر حسودان باش: فرزندم! رؤیایت را برای برادرانت نگو که برایت نقشه نکشند. (حضرت یعقوب علیهم‌السلام)



چگونه نصیحت کنیم؟



۱. دلیل نصیحت خود را توضیح دهید؛ اینکه چرا چنین توصیه‌ای دارید. توصیه‌های انبیا و اولیا، بایدها و نبایدهایی است که همیشه مبتنی بر همتها و نیستها است. واقعیت، ریشه هر نصیحت است. برای همین است که در اکثر آیاتی که نصیحتی در آن‌ها آمده است، به واقعیت و زیربنای آن توصیه هم اشاره شده است.
۲. ابتدای نصیحت خود را با کلمات محبت‌آمیز آغاز کنید. محبت مسیری به قلب فرزندان باز می‌کند. شماتت و سرزنش این راه را مسدود می‌کند. در اکثر این آیات تعبیر محبت‌آمیز فرزندم یا فرزندانم آمده است.
۳. امور اعتقادی و باورها مقدم بر رفتارها هستند. تا اندیشه فرد اصلاح نشود، انگیزه‌ای برای اصلاح رفتار شکل نخواهد گرفت؛ مانند حضرت لقمان که ابتدا از توحید و معاد گفت و بعد از نماز و امر به معروف و نهی از منکر.
۴. همراه اینکه می‌گویید چه کارهایی نکن، بگویید چه کارهایی انجام بده. همراه انتقاد، پیشنهاد هم بدهید. همان‌طور که جناب لقمان ابتدا گفت چه کارهایی انجام بده و بعد از نبایدها گفت.
۵. درست است که فرزندان شما اشتباه کرده‌اند، ولی یادتان نرود فرزند شما هستند و شما خیر آن‌ها را می‌خواهید. حضرت یعقوب با وجود ناراحتی از پسران، مراقب گزند چشم‌زخم و ناامیدی به آنان است.

* به دلیل کثرت استناد، منابع آیات و روایات ذکر نشده و در دفتر مجله محفوظ است.

۶

خدا شریک نمی‌خواهد: فرزندم! برای خدا شریک قرار نده. (جناب لقمان)

۷

خدا به همه چیز آگاه است: مراقب کارهایت باش: فرزندم! اگر به اندازه سنگینی دانه خردل باشد و در دل سنگی یا در گوشه‌ای از آسمان‌ها و زمین قرار گیرد، خداوند آن را [در قیامت برای حساب] می‌آورد. (جناب لقمان)

۸

رابطه‌ات را با خدا، خلق، خود و خلقت تنظیم کن: فرزندم! نماز را برپا دار و امر به معروف و نهی از منکر کن و در برابر سختی‌هایی که به تو می‌رسد، با استقامت و شکیبایی باش. (جناب لقمان)

۹

مغرور مباش: فرزندم! با بی‌اعتنایی از مردم روی مگردان و مغرورانه بر زمین راه مرو. (جناب لقمان)

۱۰

در رفتار و گفتار میانه‌رو باش: فرزندم! در راه رفتن، اعتدال را رعایت کن؛ از صدای خود بکاه (و هرگز فریاد مزن). (جناب لقمان)





وزارت آموزش و پرورش
پایه دهم، رشته‌های مختلف
مقر ارتباطات فناوری آموزشی

سال جهشی تولید

رشد برآید

نحوه اشتراک مجلات رشد:

الف) مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.
ب) واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه همراه آزمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۲۳۳ ۸۸۴۹۰ ۰۲۱ - ۰۲۱ - ۸۸۴۹۰ ۲۳۳ شماره شبها: IR 180180000000000039662000

عنوان مجلات درخواستی:

نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

تلفن:

نشانی کامل پستی:

استان:

شهرستان:

خیابان:

پلاک:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

♦ اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

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

• تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸، ۸۸ ۴۹۰۱۱۶

• Email: Eshterak@roshdmag.ir

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۹۰۰/۰۰۰ ریال
♦ هزینه اشتراک یک ساله مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۴۵۰/۰۰۰ ریال



وزارت آموزش و پرورش
پایه دهم، رشته‌های مختلف
مقر ارتباطات فناوری آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی دبستانی

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

رشد کودک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوآموز برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

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

مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

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

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

مجله‌های عمومی بزرگسال

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

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد فناوری آموزشی

♦ رشد مدرسه فردا ♦ رشد معلم ♦ رشد آموزش خانواده

مجله‌های تخصصی بزرگسال

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

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

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

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

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir



ما با تو پرگشتم

«چهل و دومین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی گرامی باد»

کمک‌بی‌کمک!

خدا نصرتش را به آدم‌های تنبل و بی‌مجاهدت نمی‌دهد. خدا از انسان‌های بیکاره و تنبل و بی‌خیال و لاابالی حمایت نمی‌کند؛ ولو مؤمن باشند.

رهبرانقلاب ۱۳۸۴/۲/۱۲
سید علی خامنه‌ای



۲۴-۲۲	۲۲-۲۰	۲۰-۱۸	۱۸-۱۶	۱۶-	
ریاضی-علوم ادبیات	آنگ!	استراحت	سریال	اینترنت	شنبه
فیلم سینمایی	فیلم	آنگ!	گیم نت بابچه‌ها	اینترنت	یکشنبه
انشا-اجتماعی هنر	خواب	اینترنت	فوتبال	سریال	دوشنبه
گزارش ورزشی	آنگ!	سینما	بازی	تلویزیون	سه‌شنبه
	سریال	آنگ!	استراحت	فوتبال	چهارشنبه