

از اینجا رانده، از آنجا مانده

رفتارهای آسیب‌زای والدین در برابر انگیزش تحصیلی فرزندان

نسخه‌های داخلی تربیت

وقتی والدین از توصیه‌های وارداتی در تربیت بی‌نیازند

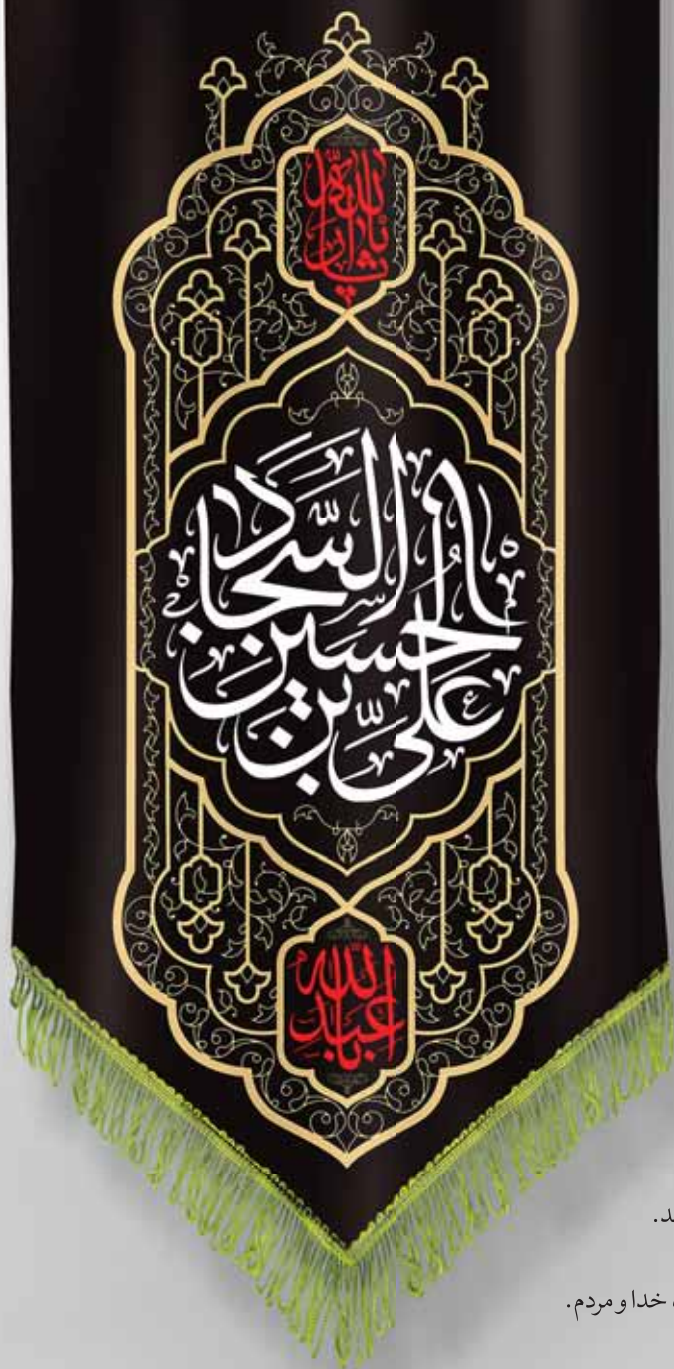
• نیایش‌های یک خانه دار

• نوجوانان از دانش فراری‌اند؟

• بچه‌ها بازیگر، شما کارگردان!

• حافظ خوانی مثل آب خوردن





امام سجاد عليه السلام فرمود:

چهار خصلت است که در هر کس باشد،
ایمانش کامل و گناهانش
بخشوده است؛

و در حالتی خداوند را ملاقات می کند که
از او **راضی و خوشنود** است:

۱. تقوای الهی با کارهایی که برای مردم به دوش می کشد.

۲. راست گویی و صداقت با مردم.

۳. حیا و پاکدامنی نسبت به تمام زشتی های در پیشگاه خدا و مردم.

۴. خوش اخلاقی و خوش برخوردی با خانواده خود.

* بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۳۸۵.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّآلِ مُحَمَّدٍ



محبت

تنها کلیدی ست
که بی هیچ بهانه‌ای،
هر قفلی
را باز می‌کند؛
شیشه
شکستنی ست
زندگی گذشتنی ست
این فقط محبت است
که ماندنی ست...

خانواده

رشد آموزش



ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

برای خانواده ها و مشاورین مدارس • ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه

دوره اول • شماره یک • مهر ۱۳۹۸



وزارت آموزش و پرورش
مانان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر نشریات و فناوری آموزشی

مدیرمسئول: مسعود فیاضی

سر دبیر: دکتر محمد دولتخواه

جانشین سردبیر: محسن سیمائی

مشاور نشریه: ابراهیم اخوی

همکاران تحریریه: مجتبی حاجیلو،

فاطمه عطایی

ویراستار: معصومه شهیدی نسب

طراح گرافیک: مجید بزم آرا

تصویرگر: مرتضی حیدرزاده

عکس جلد: بهروز خسروی

طراح جلد: محمد محسن علیزاده

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

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

وبگاه: www.roshdmag.ir

چاپ و توزیع: شرکت افست

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه



● ماهنامه ای که درست دارید در موضوع خانواده تولید می شود. ● تحریریه ماهنامه «رشد آموزش خانواده» با افتخار پذیرای مقالات، یادداشت ها، داستان ها 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 مقاله های رسیده مختار است و این مقالات بازگردانده نمی شوند.

فهرست

کلاس پدر-دختری

از زندگی برایم بگو

چطور از دنیا دل کندید؟



شما از جانب من در امانید

از اینجا رانده، از آنجا مانده

صداتون رو ندارم

شما از زندگی می ترسید؟



بندبازها را هل ندهید

نوجوانان از دانش فراری اند؟

نه آزاد آزاد، نه محدود محدود



شمارگان

فهرست بدترین شکنجه

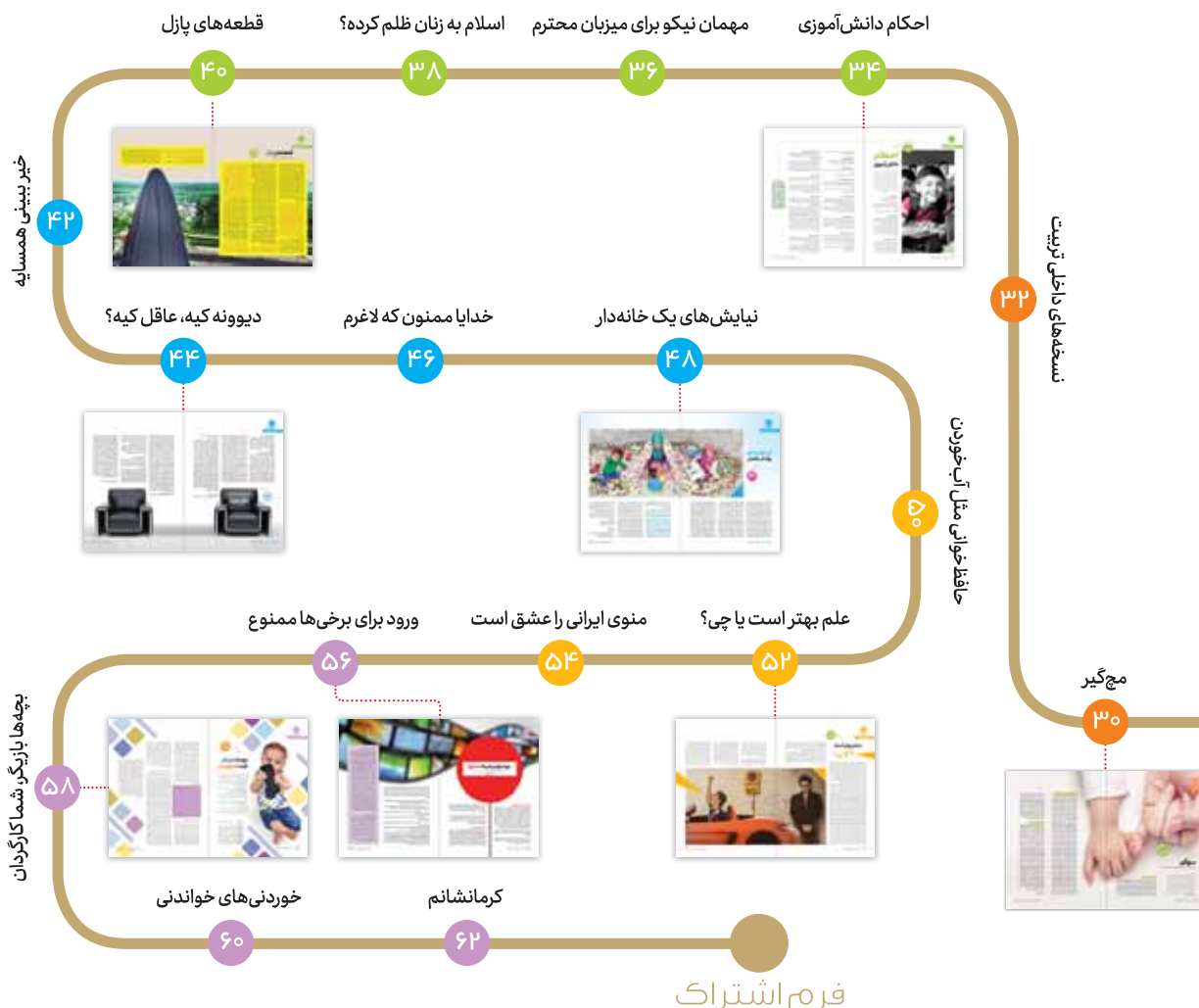
بهترین نهاد برای ظهور دانش نیز خانواده به شمار می‌رود که نسل بشر از آنجا آغاز شده و آشکار می‌گردد. خانواده با ابزار دانش به سرمنزل مقصود و رشد مطلوب رسیده و دانش نیز در کانون خانواده و به دست هر یک از ما به شکوفایی می‌رسد.

مُتّ خداى -عزّ و جل- را که طاعتش موجب قرب است و به شکراندرش مزید نعمت که به ما توفیق عنایت فرمود تا به چنین پیوند سترگی توجه نموده و در راستای تحقق آن با تولید نشریه‌ای جدید، سبد نشریات رشد را کامل کرده و آن را «رشد آموزش خانواده» بنامیم. این اتفاق خوشایند را به اهالی گران سنگ آموزش و پرورش و همۀ پدران و مادران این مرزوبوم که با این نهاد مقدس در ارتباط اند، صمیمانه تبریک می‌گوییم. امید آن که مخاطبین گرامی این مجله و زین، خود را در رشد مجله سهیم دانسته و در کنار دست اندرکاران نشریه، به شکوفایی عرصۀ علم و خانواده و پیوند این دو کمک نمایند.

سپاس خداوند مهربانی که دانش را به ما ارزانی داشت و لوح و قلم را ارج نهاد و در اختیار ما گذاشت. مَتّ خدایی را که علم و تزکیه یعنی آموزش و پرورش را اساس زندگی بشر و آرمان راهگشای انسان قرار داد. شکر خداوندی را که با ارسال پیامبران بر ما مَتّ نهاد و دروازه دانش را بر ما گشود و با مهم شمردن تربیت، راه سعادت، خوشبختی و آرامش را فرا روی ما قرار داد. لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ... (آل عمران، ۱۶۴)

از طرف دیگر کانون خانواده را نشانه‌ای از عظمت خویش و محلی برای امنیت و آرامش بشر معرفی فرمود.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ... (روم، ۲۱)
اینک ما هستیم و این دو هدیه الهی؛ دانش و خانواده. پیوند این دو بالاترین دستاورد بشری است؛ به شرطی که انسان برای علم و خانواده ارزش قائل شود و پیوند عمیق و ناگسستنی بین این دو را درک کند. خانواده بدون دانش، ره به جایی نخواهد برد و



کلاس پدر-دختری

زهرا اکبری

عادت‌ها

پدرم همیشه می‌گفت، بعد از ازدواج بعضی عادات خانۀ پدری‌ات را باید بگذاری همین‌جا؛ و همیشه این مثال را می‌زد که: تو با نیمکت کلاس اولت نرفتی دانشگاه. اگر نیمکت را با خودت می‌بردی، هم مضحکه می‌شدی و هم به درد نمی‌خورد و هم و بالت بود. بعضی عادت‌های زندگی همین‌طور هستند؛ باید بگذاری و بعد وارد زندگی جدید بشویم؛ و الا در موقعیت و زندگی جدید، با همان عادت‌های قبلی تبدیل می‌شویم به یک کاریکاتور خنده‌دار و نامتعادل؛ شبیه دانشجویی که نیمکت کلاس اولش را با خودش می‌برد سر کلاس دانشگاه!

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ... از مهمی فراغت یافتی به مهم دیگری بپرداز.^۱

ظرف شخصیت

یک بار بچه که بودم پشت سر عمه می‌رفتم توی حیاط پشتی، منتظر می‌ماندم تا عمه شیر گاو را بدوشت و ظرفی را پر از شیر کند تا ببرم توی اتاق. ظرف را که می‌گرفتم، آرام قدم بر می‌داشتم. چشمم به ظرف بود و گوش‌هایم تیز صدای پای بچه‌ها. تا صدایی می‌آمد داد می‌زدم که: «کسی این طرف نیاد. شیر دستمه. می‌ریزه». حتی سعی می‌کردم آرام‌تر نفس بکشم. خندیدن که اصلاً همان یک داد را هم با اکراه و از سر اجبار می‌زدم! یک بار پیش آمد که دست یکی از بچه‌ها درست وقتی که رسیدم توی حیاط اصلی، قبل از آن که فرصت کنم هشدار بدهم، محکم خورد به ظرف شیر. به ظرف که نگاه کردم تقریباً خالی بود. قید بقیۀ شیر را هم زدم و ظرف را از حرص خالی کردم روی سرش! و شبیه پرندۀ ای که از قفس رها شده باشد، دویدم سمت اتاق.

راستش توی تمام سال‌های بچگی، پدرمان به ظرف پُر حرمت و شخصیت‌مان فکر می‌کرد و خیلی وقت‌ها اشتباهاتمان را نادیده می‌گرفت و تغافل می‌کرد. شاید می‌دانست ظرفی که تا نیمه خالی شود، ظرفی که حس پر بودن نداشته باشد، مراقبت نمی‌خواهد. شاید می‌دانست ظرف خالی، بی‌پروایی می‌آورد، بی‌حیایی می‌آورد. کاش کمی مراقب ظرف‌های حیثیت آدم‌ها هم باشیم... به آن‌ها تنه نزنیم... ظرفشان خالی شود، مراقبتشان کم می‌شود.



دامن مادر، بزرگ‌ترین مدرسه‌ای است که بچه در آن تربیت می‌شود. آنچه بچه از مادر می‌شنود، غیر از آن چیزی است که از معلم می‌شنود.



اگر بچه‌ها با ایمان پرورش پیدا کردند و شما توانستید بذر ایمان را در دلشان بکارید، در آینده می‌شود از آن‌ها هر شخصیت عظیمی ساخت و برای هر کاری مناسب‌اند.

۱۳۷۷/۲/۲۳

خدایت را چگونه شناختی؟

حسین محمدی

به قول آن دیالوگ معروف که می‌گفت: «به اندازه تمام افراد بشر، برای رسیدن به خدا راه هست»، اگر چشم بدوزی به اطرافت، راه‌های رسیدن به خدا را پیدا می‌کنی. می‌توانی دقیق بشوی روی زمین و زمان و درس توحید بگیری؛ اما به هیچ وجه حق شانه خالی کردن از این موضوع را نداری. همه ما، باید جواب قانع‌کننده برای یک پرسش داشته باشیم. این که:

«خدایت را چگونه شناختی؟»

پیامبر ما، این سؤال را نه تنها از فیلسوفان و متفکران امتش، بلکه در آن حکایت معروف از یک پیرزن نخ‌ریس پرسیده بود.

شما برای این پرسش پاسخی دارید؟ خیلی‌ها ندارند؛ و این یک انحراف بزرگ در زندگی معنوی است؛ چرا که توحید، زیربنای اعمال و رفتار دینی ماست و از همین رو وقتی توحید و اعتقاد به خدا را در جان و دلمان مستحکم کردیم، در میدان عمل هم مشتاقانه‌تر تسلیم می‌شویم. در کفه ترازو هم، عمل برآمده از توحید به مراتب از عمل برخاسته از تکرار و عادت سنگین‌تر است. وقتی شما عمل دینی‌ای را انجام می‌دهید که هنوز زیر بنایش را مستحکم نکرده‌اید، در مقابل شیطنتهای شبهه افکنان یا بلایا و امتحانات دنیایی تضمینی برای سالم ماندن ندارید. یک شبهه کوچک، می‌تواند شما را از اعمال دینی‌تان منصرف کند و نسبت به کار نیکویی که انجام می‌دهید، پشیمان کند. در حالی که اگر آنچه انجام می‌دهید را پیش‌تر حل و فصل کرده باشید، نه تنها خودتان را نمی‌بازید، بلکه با شهامت به دفاع از آن برمی‌خیزید و دیگران را نیز به راه اعتقادی‌تان دعوت می‌کنید. اکنون به سؤال مطرح شده برمی‌گردیم. برای پاسخ آن، هر انسانی ممکن است استدلالی متفاوت ارائه بدهد. مثلاً پیرزن، پاسخ پیامبر را نداد و فقط دستش را از روی چرخي که با آن کار می‌کرد، برداشت. اطرافیان پیامبر ﷺ گلایه کردند که چرا یک پیرزن پرسش پیامبر خدا را بی‌پاسخ گذاشت. حضرت بیان داشت، مگر پاسخش را تماشا نکردید؟ او دستش را از روی چرخ برداشت تا بگوید این چرخ کوچک، به گرداننده نیاز دارد؛ آن وقت چطور می‌شود باور کرد عالمی به این عظمت، به خداوند و گرداننده محتاج نباشد؟!

از آن چرخي که گرداند زن پیر

قیاس چرخ گرداننده از او گیر^۲

شما هم ممکن است با یک استدلال دیگر دل خودتان را آرام کنید؛ اما در هر صورت نباید با اکتفا به اعمال دینی، از تقویت عقیده بترسید یا غافل شوید. حتی سزاوار است، مانند اعمال واجب و مستحبی که برایش دغدغه و برنامه مشخص دارید، تقویت عقاید را هم به برنامه‌های زندگی‌تان بیفزایید و برایش وقت بگذارید. گفت‌وگو با کسانی که علم بیشتری دارند، استفاده از عالمانی که نفس قدسی دارند، شرکت در کلاس‌هایی که بینش صحیح می‌دهند و مطالعه کتاب‌ها و مجلاتی که باور دینی‌تان را تقویت می‌کنند، از جمله راه‌هاست. نقطه تمرکز همه این راه‌ها هم فکر و تأمل خودتان است. با تفکر، می‌توان از نشانه‌های ریزودرشت عالم به تقویت عقیده و آرامش قلبی رسید. تفکری که برای شما برهان‌های جالبی همچون برهان ساده و عمیق آن پیرزن را حاصل می‌آورد. تفکری که در آموزه‌های دینی به آن تشویق شده و اجر معنوی چند برابری نسبت به برخی مناسک برایش بیان شده است. همان‌گونه که رسول خدا ﷺ فرمود:

«ساعتی اندیشه کردن، بهتر از هفتاد سال عبادت کردن است»^۳.

پی‌نوشت‌ها:

۱. شرح، ۷.

۲. نظامی.

۳. چهل حدیث، ص ۱۹۱.

از زندگی برایم بگو

مروری ساده بر آیه‌های پر نور قرآن؛ از کتاب «قرآن خودمونی»

حتی همین لب و دهنی هم که می‌خواهیم
باهاش شکر خدا کنیم، از خداست. جالبه،
نه؟
«لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ» (ابراهیم، ۷) اگر شکر
کنید، نعمت شما را بیشتر می‌کنم.

● چی کارت کنم؟

معلم به شاگرد تنبل می‌گه: اینو که نوشتی؛
اینم که نصفه حل کردی؛ سراغ این درسم
که اصلاً نرفتی. حالا خودت بگو چی کارت
کنم؟! این جور وقت‌ها، شاگرد سرشو
می‌اندازه پایین و هر چی معلم بگه، قبول
می‌کنه. اون دنیا هم خدا به کتاب می‌ده
دستمون و می‌گه: اینا کارایی هستش که
باید می‌کردی، ولی نکردی. اینا هم کارایی
که نباید می‌کردی، ولی کردی. حالا خودت
بگو چه کارت کنم؟ ما هم مثل شاگرد تنبل
کلاس، سرمونو می‌اندازیم پایین... خدایا ما

و این که صدای زن‌ها اگه با ناز و کرشمه
همراه بشه، مردارو جذب می‌کنه هم از
خداست. حالا همین خدا به خانم‌ها گفته
با ناز حرف نزنید؛ چون بعضی‌ها مریضن و
طمع می‌کنن:

«فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ»
(احزاب، ۳۲) هوس‌انگیز حرف نزنید؛ چون
کسی که در دلش مرضی است، به طمع
می‌افتد.

● نگاهت رو بپا!

چشم ساخته شده برای نگاه کردن؛ اما نه
نگاه کردن به هر کسی و هر چیزی. یکی از
چیزهایی که چشم نگاه می‌کنه، مال و اموال
مردمه. یه ماشین مدل بالا می‌ارزه می‌شه،
طرف بدون این که متوجه بشه، بهش خیره
می‌شه و افسوس می‌خوره. یا خونه‌های
آن‌چنانی رو می‌بینه و غصه می‌خوره.
نمی‌دونه خودش خیلی چیزها داره که به
چشم نمی‌آد. خوش‌قلبه، مهربونه، اهل کار
خلاف نیست. خدا می‌گه به مال مردم خیره
نشو!

«لَا تَمُدَّنْ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجاً مِنْهُمْ»
(طه، ۱۳۱) به چیزهایی که به گروه‌هایی از
آن‌ها دادیم، چشم ندوز.

● تشکر کنیم

اگه کسی یه لیوان آب دستمون بده، کلی
ازش تشکر می‌کنیم؛ اما نوبت خدا که
می‌رسه، اصلاً تشکر کردن یادمون می‌ره. آب
و لیوان و کسی که آب دست ما می‌ده، همه
از خداست. اگه بخوایم نعمت‌هایی رو که
خدا بهمون داده بشمریم، باید تا مدت‌ها
بشمریم! خدا خودش خیلی ساده بهمون
گفته: اگه برای نعمت‌هایی که بهتون
دادم، شکر کنید، خیلی بیشتر بهتون می‌دم.

● امیدت به خدا باشه

آدم به امید زنده است. امید که باشه، آدم
خیلی راحت با مشکلات دست و پنجه نرم
می‌کنه؛ اما امید که نباشه، روحیه کار کردن
هم نیست. دیگه حال و حوصله نداریم.
بعضی‌ها به این و اون امید دارن و همش
چشمشون به کمک اوناست؛ ولی فایده
نداره. چطور می‌شه به کسی که خودش
امیدش به کسای دیگه است، امید بست؟
فقط باید به خدا و رحمتش امید داشت.
فقط اونه که همه چی از خودش. بقیه هر
چی دارن، از خداست.

«وَلَا تَتَّخِذُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ (یوسف، ۸۷) از رحمت
خدا مایوس نشوید».

● آدم‌های پربرکت

بعضی‌ها تو زندگی شون از اول که میان، تا
آخر که می‌رن، همش برکته. به دنیا که
میان، با خودشون برکت میارن. به قول
معروف، قدمشون خیره. تو زندگی هم
همش به بقیه کمک می‌کنن و خیرشون به
همه می‌رسه. رفتن این آدم‌ها، برای بقیه
خیلی سخته؛ ولی خودشون می‌رن که به
منبع برکت الهی وصل بشن. چی بهتر از این
آیه برای این آدم‌های پربرکت:

«وَسَلَامٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَ يَوْمَ يَمُوتُ وَ يَوْمَ يُبْعَثُ»
(مریم، ۱۵) سلام براو، روزی که متولد شد و
روزی که مرد و روزی که زنده شود.

● بی‌ناز

یه کم دقت کنیم، متوجه می‌شیم این
دنیا کاملاً منظمه. کوچیک و بزرگ دنیا
بر اساس حکمت خدا خلق شده و هیچ
چیزی بی‌علت نیست. آفرینش زن و مرد
هم بخشی از حکمت خداست. این که زن
و مرد به هم تمایل دارن هم کار خداست

رو تو اون دنیا سربلند کن!
«أَفَرَأَيْتَ كَفَىٰ بِتَفْسِيفِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا»
 (اسراء، ۱۴) و به او می‌گوییم کتابت را بخوان.
 خودت امروز برای حساب‌رسی کافی
 هستی.»

● شأن پدر و مادر

قرآن خیلی شفاف می‌گه به پدر و مادر باید احترام گذاشت. اصلاً استثناء هم نداره. مثلاً نمی‌گه اگه پدر و مادر بهت بدی کردن، تو می‌تونی بهشون بدی کنی. بعضی بچه‌ها فکر می‌کنن پدر و مادر آفریده شدن که از صبح تا شب در خدمت اونا باشن و ترو خشکشون کنن! واسه همین تا یه ذره از دست پدر و مادر عصبانی می‌شن، شروع می‌کنن به بد و بیراه گفتن. خدا می‌گه اصلاً حق نداری از این حرفا بهشون بزنی!
«فَلَا تَقُلْ لِّمَا أَتَىٰ» (اسراء، ۲۳) به آن‌ها
 (کوچک‌ترین کلمه اعتراض‌آمیز و غیر مؤذبانانه) هم نگو.

● کسی هست؟

کسی هست به دادم برسه؟ کسی هست به من کمک کنه؟ موقعی که کارد به استخون می‌رسه، موقعی که فکر می‌کنی خیلی تنها موندی و دیگه دنیا به آخر رسیده، یادت باشه اگه همه هم تنهات گذاشتن، هنوز یکی هست که به دادت برسه. لازم نیست از بقیه کمک بخواهی، با این آیه برو سراغ خدا و جلوش زار بزن و بگو:

«أَمْسِنُ يَحْيَىٰ الْمُسْتَظَرَّ إِذَا دَعَا وَ يَكْشِفُ السُّوءَ»
 (نمل، ۶۲) ای کسی که دعای درمانده را اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌سازد.

● سخت ولی ماندگار

همیشه شنیدیم باید کار خیر کرد و به فکر آخرت بود. واسه همین شب‌های جمعه که می‌شه، یه عده شکلات و خرما و از این جور چیزها خیرات می‌کنن. یه عده دیگه هم هستن که مدرسه و بیمارستان و مکان‌های عمومی می‌سازن؛ ولی کار خیر فقط اینا نیست. عیادت مریض، سرزدن به

عمه و خاله و عمو و دایی پیر، آشتی دادن، راهنمایی کردن آدم‌ها و هزار تا کار دیگه. این کارا پول نمی‌خواد؛ ولی خیلی سخت‌تره!
«وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَ خَيْرٌ أَمَلًا» (کهف، ۴۶) خوبی‌های ماندگار، ثوابش نزد خدای تو، بهتر و امیدبخش‌تر است.

● خاموشی پس از نور

حفظ یه چیز سخت‌تر از به دست آوردنش. کار خوب کردن سخته؛ اما حفظ کردن نتیجه اون خیلی سخت‌تره. مثلاً طرف کار خیر می‌کنه، به مردم گرفتار کمک می‌کنه، یا نصف شب پا می‌شه نماز شب می‌خونه، اما دو ساعت بعد با یه برخورد نامناسب با همکاراش یا با خونواده، همه اجری رو که جمع کرده، از دست می‌ده. می‌گن هر کار خوبی یه نوری داره، حواسمون باشه این نور رو با کارای زشت خاموش نکنیم.
«لَا تُبْطِلُوا أَعْمَالَكُمْ» (محمد، ۳۳) کارهای خودتان را از بین نبرید.



چطور از دنیا دل کندید؟

نگاهی به زندگی دو شهید دهه هفتادی

مهدیه امینی

برای سربازی آماده می شوم

تو جوانی ات را با چه چیز معامله کردی؟ این لباس ها، این فیگور، این تفنگ را در عوض چه چیزهایی گرفتی؟ چطور دل کنیدی از خانواده و از رویاهای جوانی ات؟ از نخواستن لباس دامادی؟ تو که هیچ وقت آرام و قرار نداشتی و با شوخی های همیشگی ات همه را شاد می کردی، چطور توانستی آن قدر اوج بگیری که تا آسمان پرواز کنی؟ تو که وقتی خبر رفتن و شهادت آمد، کسی باور نمی کرد «محمد رضا دهقان» آن جوان سرزنده و خوش پوش و پراز زندگی، بتواند دل از دنیا بکند و بشود مهاجر الی الله.

بیست و ششم اولین ماه سال ۱۳۷۴ محمد رضا پا به این دنیا گذاشت. او از همان کودکی با نام شهادت قد کشید. مادرش، خواهر دو شهید بود و پدر بزرگ مانند گنجینه ای پر رمز و راز از روزهای جنگ تحمیلی. با مراسم هرساله، خاطره دلآوری ها و شجاعت دایی ها با تار و پودش تنیده شد. گلزار شهدا یکی از جاهایی بود که او همیشه برای رفتن به آنجا شوق داشت. بزرگ تر که شد، آرزوهایش هم قد کشید. این بار نمی خواست فقط با خاطرات شهدا سر کند و فقط در زندگی نامه و وصیت نامه بچرخد، بلکه می خواست جزئی از معنای حماسه و غیرت باشد و شجاعت و ایثار را در خود بارور کند.

دیبرستانی بود که رفت سراغ ورزش های رزمی و آمادگی دفاعی. از همان موقع شهادت شد ورد زبانش اما آن قدر شوخی چاشنی حرف هایش می کرد که کسی باورش نمی شد در دل محمد رضا طوفان به پاست. مادر که تلاش های بی وقفه دلبنده را می دید، اعتراض می کرد که این همه گفتن از شهادت و این همه آماده جنگ شدن لازم نیست، اما جواب محمد رضا یک چیز بود «من برای سربازی امام زمان (عج) آماده می شوم». چندی که گذشت، التهاب و بی قراری محمد رضا بیشتر شد و زیارت اربعین شوریده ترش کرد. همان روزها بود که این جمله را بارها گفت که «من در حلب شهید می شوم».

برای رفتن اول از پدر اجازه گرفت. پدر که حال جوان برومندش را خوب می فهمید، مخالفتی نکرد. او همیشه تکیه گاه محمد رضا بود و این روزها هم تنهایش نمی گذاشت؛ اما برای مادر قبول این که فرزندش را به جنگ بفرستد، آسان نبود. محمد رضا می گفت: «شما فکر کن حضرت زینب (ع) بیاید و از شما بپرسد که شما یک جوان رشید و کارآزموده و آموزش دیده دارید و من الان برای دفاع از حرمم به جوان شما نیاز دارم. جواب حضرت زینب را چه می دهید؟» مادر که پاسخی برای این سؤال نداشت، رضایت داد و خودش پسر را روانه کرد. بعد از رفتن، تماس های پی در پی محمد رضا دلگرم کننده بود. او میان حرف هایش هیچ وقت از اوضاع ناخوش سوریه نمی گفت. می گفت: «می خوریم، می خوابیم، فوتبال بازی می کنیم». اما یک شب مادر با تصور لبخند شیرین محمد رضا به خواب رفت و یک رویا تمام شک ها و بی قراری هایش را پایان داد. او برادر شهیدش را در خواب دید که می گفت: «اصلاً نگران نباش! محمد رضا پیش من است».





دوستانش می‌گوید: «اولین بار که خلیل را دیدم، مسئول آماد و پشتیبانی گردان بود. سرنیزه یا کلاه خودی را سالم تحویل گرفته بودم و وقتی تحویل دادم، کمی خراب شده بود. خیلی غرزد و گفت: این سالم بوده، اما خراب تحویلیم دادی. گفت: «پدر من اجازه نداده سرسوزنی بیت‌المال وارد زندگی‌مان شود. اجازه نده که به خاطر صدمه‌توبه بیت‌المال، زندگی من هم آلوده شود».

ماجرای سوریه که پیش آمد، باررفتن را بست. نمی‌خواست پدر و مادرش را نگران کند. باراول بدون اطلاع خانواده رفت؛ اما مرحله دوم، خداحافظی کرد. سومین بار اما حال و هوایش با همیشه فرق داشت. عجله داشت، اصرار داشت به رفتن، مرخصی‌اش تمام نشده بود، می‌توانست بماند؛ اما صورت مادرش و دستان پدرش را بوسید و راهی شد.

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

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

صبح، خبر شهادت را که آوردند، خانواده دهقان مانند سروی راست‌قامت که در درون می‌سوزد و آتش می‌گیرد، به پیشواز پیکر شهیدشان رفتند و امانتی‌های محمدرضا را تحویل گرفتند؛ یک انگشتر عقیق که نام حضرت زهرا (ع) رویش حک شده بود و دیگری شال عزایی که از کودکی به گردن می‌انداخت. محمدرضای بیست‌ساله‌شان همان‌طور که همیشه می‌گفت، در حلب شهید حرم شده بود.

خلیل‌وار در دل آتش

فرمانده نظامی قرارگاه درعا، مستشار نظامی در عراق یا «خلیل عقاب» دانشکده افسری دانشگاه امام حسین (ع)، همه از توصیفات فرمانده ۲۵ ساله‌ای است که در جوانی در امور نظامی خوش درخشید؛ اما در ساختن خود و نزدیکی با خدا ستاره شد. آن‌قدر نورانی که حالا پشت اسمش، لقب شهید مدافع حرم می‌درخشد.

دهه هفتادی بود. یک جوان دهه هفتادی، نورچشمی خانواده. در بندرباس به دنیا آمد و با آمدنش، رنگی دیگر به زندگی خانواده تختی‌نژاد بخشید. تجربی خواند و به خاطر علاقه‌اش به کارهای رزمی و نظامی، وارد دانشگاه افسری امام حسین (ع) شد.

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

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





مهندس باش

آیت الله جوادی آملی

«تبذیر» یعنی بذرافشانی در جای بیجا. یک کشاورز اگر این بذرا روی سنگ بریزد، می گویند تبذیر کرد؛ یعنی این بذرا بیجا پاشید. یا در شوره زار اگر بذرا بپاشد، می گویند تبذیر کرد؛ یعنی بذرافشانی در محل نامناسب. کاری که نامناسب است و ثمر ندارد می گویند تبذیر. امیرالمؤمنین (علیه السلام) خطاب به فرزندش فرمود: «لَا تَكُنْ مُبَذِّرًا»؛ یعنی کریمانه زندگی کن! هرگز کلامت را، فعلت را، که تخمی نیک است، در زمان غیر مناسب، در زمین غیر مناسب نگو و انجام نده! کاری را که الان نباید بزنی. سبب فرمود: «وَكُنْ مُقَدِّرًا» حسابگر باش؛ یعنی در کار خود آدم مهندس باش. مهندسی حرف بز، مهندسی سخن بگو، مهندسی کتاب بنویس، مهندسی اقتصاد بکن، مهندسی خانواده را اداره بکن و بی اندازه کار نکن، بیهوده حرف نزن، بیهوده کار نکن. اتلاف عمر چیست؟ اتلاف عمر که آیه نمی خواهد؛ یعنی کسی عمر را بدهد و چیزی نگیرد و در آخر عمر دست او خالی باشد! این همه معارف در عالم هست، این همه کارهای خیر در عالم هست؛ اما دست او خالی باشد؛ این معنی اتلاف عمر است. این مهندسی زندگی نکردن و اتلاف عمر، یک خسارت است.



قهر، بدترین شکنجه

حجت الاسلام والمسلمین حسینی قمی

آن والدینی که با فرزندانشان قهر طولانی می کنند، به این فکر کنند اگر یک تقضی شد و سر فرزندشان به سنگ خورد و یک جایی متوجه شد اشتباه کرده است؛ اگر خواست برگردد، کجا برگردد؟ شما که آغوشتان را به روی او بستید! این کجا برود؟ شخصی خدمت آقا موسی بن جعفر (علیه السلام) آمد و گفت: من فرزندی دارم، چنین مشکلی دارد و با او قهر کردم. حضرت فرمود: طول نده؛ زود برو اصلاحش کن. قهر یعنی قطع روابط اجتماعی با کسی و این بدترین شکنجه است. بدترین شکنجه قطع رابطه است. وقتی شما قطع رابطه می کنید به دست خودتان فرزندتان را در آغوش دشمن و شیاطین قرار می دهید. در زندان ها بدتر از شکنجه، زندان انفرادی است. انسان دوست دارد با دیگران انس بگیرد. آدم یک هفته در خانه بماند بدون ارتباط با دیگران، دیوانه می شود. از جملاتی که حضرت یوسف (علیه السلام) در دیوار زندان نوشته بود این بود: «هنا مقبرة الاحیاء؛ اینجا قبر زنده هاست». آن وقت در زندان باشی و در انفرادی باشی!



اسلام زبانی

دکتر محمد حسین رجبی دواني

باید میان مسلمان و شیعه حقیقی و اسمی تفاوتی قائل باشیم. افرادی که به ظاهر اظهار اسلام می‌کنند و بخشی از دستورات دینی را به جا آورده اما از پذیرش باقی آن امتناع می‌کنند، مسلمان حقیقی نیستند؛ چون این گروه هر جایی که منافع دنیایی و ظاهری خود را در خطر ببینند، فوراً راهی خلاف دین را در پیش می‌گیرند. این روندی است که در منش و روش قاتلان امام حسین (ع) مشاهده می‌شود و امروزه هم افرادی به این نوع ابراز اسلام می‌کنند. در آن زمان هرچند که مردم اظهار اسلام می‌کردند، نماز می‌خواندند، حج را به جا می‌آوردند، روزه می‌گرفتند و تلاوت کننده یا حافظ قرآن بودند؛ ولی اسلام تنها در پوسته یا نیازده شده بودند. این در حالی است که وقتی نیازده شده بودند. این در حالی است که وقتی رسول خدا (ص) به امر خداوند، اسلام را به عنوان دستورالعمل زندگی و تضمین کننده سعادت دنیا و آخرت مردم عرضه فرمودند، منظور این بود که در عین بهره‌مندی از نعمت‌های خدا در این دنیا، بر اساس سادگی و دل‌ن بستن به مادیات و دوری از تجملات و دنیا زدگی زندگی کنند و به سعادت اخروی و پایدار هم دست پیدا کنند. این موضوعی است که هم در آموزه‌های قرآن کریم وجود دارد و هم در سیره و سبک زندگی پیامبر (ص) به طور مشهود دید می‌شود.



تلاش برای عمر بیشتر، به جای فرزندآوری

استاد اصغر طاهرزاده

اضمحلال خانواده چیزی است که دیگر تمدن غربی نمی‌تواند از آن فرار کند و همین امر یعنی بی‌قیدی نسبت به خانواده، به معنای غفلت از داشتن فرزندان زیاد، هر روز اوضاع را بدتر از قبل می‌کند و دیگر هرکس برای خود زندگی می‌کند نه برای آینده و نه برای نسل‌های آینده. وقتی انسان‌ها در فرزندان خود ادامه نمی‌یابند، سعی می‌کنند هرچه بیشتر در همین دنیا زنده بمانند؛ هرچند با انواع بیماری‌ها دست‌به‌گریبان باشند و با کلکسیون‌های درد‌ها و مجموعه‌ای از داروها دست‌به‌دامان پزشکان گردند. در حالی‌که پزشکان در این حال مرگ را برای آن‌ها طولانی می‌کنند و نه زندگی را. خانواده‌ای که فرزندان محدود به جامعه تحویل می‌دهد، تنها از نظر کمیت به جامعه زیان نمی‌رساند، بلکه از لحاظ کیفیت نیز آن جامعه و آن نژاد را ناتوان می‌سازد؛ زیرا جامعه خود را از مردان و زنان ممتاز و برگزیده و هدایت‌گر محروم کرده است. تاریخ ما، ما را به جامعه امروزی مان تحویل داده تا این سلسله همچنان ادامه یابد؛ ولی اگر ما سرنوشت خود را از فرهنگ غربی که در حال خاموش شدن است جدا نکنیم، با عقیم شدنی که آینده ما را تهدید می‌کند، فرزندان نخواهیم داشت که به تاریخ فردای خود تحویل دهیم.

شما از زندگی می ترسید؟

فقط چند ثانیه به این عکس نگاه کنید



شک، بدترین حس دنیا بود، این را وقتی فهمید که نیمه شب برای خوردن لیوانی آب بیدار شد و نور صفحه گوشی همسرش را دید. پیام آمده بود، یک پیام جدید. بازش کرد، دستانش می لرزید و قلبش بیشتر. نوشته ها جلوی چشمانش جلو و عقب می شدند، حالش بد بود، بد بود که نیمه شب، بدون توجه به همسایه ها داد زد: «بیدار شو» و جواب همسرش چیزی نبود، جز همان جمله تکراری همیشگی: «داری اشتباه فکر می کنی، برات توضیح می دم». ارتباط پنهانی شروع شده بود، هرچقدر هم که همسرش توضیح می داد افاه نمی کرد، دلش صاف نمی شد، انگار خاطره آن پیام را خال زده بودند توی حافظه اش. روزها دنبال عیب و نقصی در خودش بود، مادرش می گفت: «ولش کن، همه مردها همین». شوهرش که دیر می کرد دست و پایش می لرزید، از ترس از دست دادنش و و مدام به یک واژه فکر می کرد، به «وفاداری».

از روی صندلی آرایشگر که بلند شد، خودش را توی آینه دید زد، موی فندقی به او می آمد؟ نمی دانست، یعنی همه زن های

توی آرایشگاه گفته بودند: «خیلی تغییر کردی، حسابی به پوستت میاد»؛ اما باورش نمی شد؛ یعنی نمی توانست باور کند. بارها از همین آرایشگاه رفته بود خانه، به خودش رسیده بود و وقتی که انتظار داشت برق چشمان شوهرش را ببیند، با چین بینی اش مواجه شده بود. شوهرش چین انداخته بود به بینی اش و گفته بود: «بهت نمیاد، خوب نشده. باید عوضش کنی». یک بار توی آرایشگاه آنقدر رنگ مویش را روشن و تیره کرد که سرش داغ کرد و ریشه موهایش سوخت، اکستنشن به دادش رسید، آخر شوهرش موی بلند دوست داشت. در همه روزهای زندگی مشترک او در به در آرایشگاه های شهر بود، برای رنگ مویی که اسم نداشت و باب دل شوهرش بود، در تمام این روزها، مدام به یک واژه فکر می کرد: «زیبایی»

ناخن شستش را هم جوید و تف کرد روی سرامیک ها، مربی از دور به او لیخن زد، خواست خودش را آرام نشان دهد، بطری آبش را سر کشید. مربی ایستاد مقابلش و گفت: «خب، برو روی ترازو ببینم چقدر کم کردی؟» کتانی های ورزشی اش را در آورد، مربی گفت: «لازم نیست»؛ اما او کار خودش را کرد، ۲۰۰ گرم، وزن کتانی هم ۲۰۰ گرم بود. ایستاد روی ترازو و نفسش را توی سینه حبس کرد. مربی زد روی شانه اش و زمزمه کرد: «سه کیلو کم کردی، الان هفتادی». دنیا روی سرش آوار شد، بعد از سه هفته باشگاه آمدن فقط سه کیلو کم کرده بود، جای سه روز در هفته، پنج روز می آمد، جای یک ساعت، یک ساعت و چهل و پنج دقیقه روی تردمیل می دوید، دلش ضعف می رفت برای یک غذای حسابی، یک پرس چلو کباب. اما شوهرش گفته بود: «یک ماه بهت وقت می دم خودت رو لاغر کنی، بشی ۶۵، اضافه وزن نداشته باشی، اگر نشد نه من نه تو. وقتی گرفتمت آنقدر بدقواره نبودی». مربی که رفت، ته آب بطری را سر کشید، جای ورزش باید می رفت سونا. توی گرمای سونا، وقتی عرق می ریخت و شقیقه هایش می زد مدام به یک واژه فکر می کرد: «عشق»

اینستاگرامش را باز کرد، از صبح حالت تهوع داشت. همین که بلند می شد حس می کرد تمام محتویات معده اش بالا می آید. دستش را روی شکمش گذاشت و دکمه سرچ اینستاگرام را زد، دکترش می گفت: «عوارض قرص هاست». توی جوانی، یک بیماری ناشناخته زده بود به جانش. صفحه های اینستاگرام پر بود از رنگ، خانم های خانه داری که بوی عطرشان از پشت صفحه اینستاگرام هم حس می شد. لباس های ست، آشپزخانه های پر زرق و برق یا گوهایی صورتی، کیک خانگی، یک دسته گل طبیعی، جای هل دار و صورت های قاب گرفته با روسری های مدل به مدل توی عکس ها به او دهن کجی می کرد. یک بار دیگر صفحه را پایین کشید، می خواست عکس های جدید ببیند. یکی از پست ها را باز کرد، صفحه یک روانشناس بود. خانم دکتر موهایش را یک وری ریخته بود و می گفت: «باید به جوری باشید که همسرتون پر بکشه سمت خونه، آشپزخونه سنگر شماست. خونه ای گرمه که آشپزخونه اش گرم باشه... چهره خندان شما، بوی عطر شما، لباس های خوش دوخت شما پایه های زندگی تون رو محکم می کنه». لبش را به دندان گرفت، اینستاگرام را بست، بلند شد و خودش را رساند به اتاق، یک پاف ادکلن باشید به خودش، یاد دیروز افتاد شوهرش در حالی که پیراهن نشسته اش را دست گرفته بود، غرمی زد: «خونه نیست که...». چانه اش لرزید، دلش می خواست بالا بیاورد و مدام به این واژه فکر می کرد: «همدلی».

من مدافع حقوق زنان نیستم! تمام اتفاقات بالا را در اطرافم دیده ام؛ اما هیچ وقت فکر نمی کنم زن ها، موجودات مظلوم جامعه هستند و مردان ظالمان دنیا. حرف چیز دیگری ست، «وفاداری، زیبایی، عشق و همدلی» چهار ارزش مهم در یک زندگی اند؛ اما اگر کمی به گوشه و کنار جامعه توجه کنید، پای درد و دل مردم بنشینند، توی صفحات مجازی چرخ بزنید می بینید این ارزش ها در دنیای امروز دستخوش تغییر شده اند. جهان رو به پیشرفت، این چهار

معنا را مورد هجوم قرار داده است؛ شاید همین باعث شده روز به روز بر آمار طلاق اضافه شود و واژه طلاق عاطفی به گوشمان آشنا باشد. شاید به همین دلیل است که آرایشگاه‌های شهر روز به روز بیشتر می‌شود و فرزندان خانواده کمتر، شاید به خاطر همین باشد که همسران به جای نشاط، در خود احساس خمودگی دارند و حس می‌کنند مرغ همسایه غاز است و می‌دوند پی خوشبختی و هیچ وقت به آن نمی‌رسند. تغییر معنای این چهار ارزش و بی‌توجهی به اهمیتشان در زندگی، آشفته بازاری به وجود آورده پر از «ترس و دلهره». اما هستند آدم‌هایی که فارغ از معیارهای امروزی زیبا هستند، وفاداری‌شان نه به خاطر دیگری به خاطر خداست، عشقشان بند به گیسوی کمند و کمر باریک نیست و در خوشی و ناخوشی یارند و بالند و همدل.



به این عکس نگاه کنید. وفاداری، زیبایی، عشق و همدلی در آن موج می‌زند. پیرزن و پیرمردی در ایام حج را نشان می‌دهد، راوی و عکاس این قاب می‌گوید: «حاج آقا، یک ماچ محکم از پیشانی حاج خانم گرفت و بعد چادرش را پشتش گره زد تا راحت‌تر حرکت کند» لباس‌هایشان را ببینید، جز پارچه‌ای سفید و چادری چیت گل‌گلی چیزی وجود دارد؟

سن و سالشان را ببینید، بوسه‌شان از روی کشش جنسی است؟ سرتاس حاج آقا و کهولت حاج خانم را ببینید، با هم ماندنشان به چند سال کشیده؟

چادر گره زدن حاج آقا را ببینید. همسر بودن را معنا نکرده؟ اگر شما هم مانند من، با شنیدن آمار طلاق، خیانت، رابطه‌های موازی، درخواست‌های عجیب و غریب همسران از هم، نمک‌شناسی‌ها و... ترس به دلتان افتاده و نسبت به دنیا و آدم‌هایش دل‌چرکین شده‌اید، فقط و فقط به این عکس نگاه کنید.





همراهی

همسرانه

محسن سیمائی

صداتون رو ندارم

دوستی داشتم که می‌گفت: هر وقت من یا همسرم به فرزندمان توصیه یا نصیحتی می‌کنیم، نمی‌دانیم از کجا یاد گرفته که در جوابمان بگوید: «صداتون رو ندارم!» و بی‌توجه به آنچه گفته‌ایم، به کارش ادامه می‌دهد. وقتی از او بیشتر درباره شیوه تربیتی خودش و همسرش پرسیدم، متوجه چند صدایی در خانه‌شان شدم. مادر یک حرفی به فرزند می‌زد و پدر برخلاف آن رفتار می‌کرد. پدر جرمه‌ای برای فرزند در نظر می‌گرفت و مادر آن را زیر پا می‌گذاشت. این داستان همین‌طور در خانه آن‌ها ادامه داشت و مرتباً یکی از همسران قوانینی که دیگری می‌گذاشت را نقض می‌کرد. در حقیقت جمله «صداتون رو ندارم» که هنگام توصیه‌های والدین از زبان آقاپسر خارج می‌شد، چیزی نبود که او جایی در بیرون از خانه یاد گرفته باشد؛ بلکه والدین او مستقیم و غیرمستقیم به او فهمانده بودند که ما در تربیت تو، یک‌صدا نیستیم و برای همین بهتر است خودت را به نشنیدن بزنی و به حرف‌هایمان توجه نکنی.

مادر: وقتی از مدرسه می‌رسی، لباس‌ت رو پرت نکن این طرف و اون طرف خونه. **پدر:** این جورایم که ظهر از محل کار برگشتم رو میل انداختم، چرا نیست؟

پدر: هر وقت تکالیفت رو انجام دادی، می‌ریم مهمونی! **مادر:** زود کتاب و دفترت رو بردار، می‌ریم همون جا درس‌ت رو بخون.

مادر: چون ازت نظرخواهی کردم و پیشنهادی نداشتی، پس همین غذا رو که همه داریم می‌خوریم، باید بخوری. **پدر:** بیا این پول رو بگیر برو واس خودت یه پیتزا بخر گرسنه نمونی.

پدر: مودم خونه چون فردا امتحان داری، امروز روشن نشه. رو درست تمرکز کن. **مادر:** تا بابات نیومده از اینترنت استفاده کن؛ فقط قبل از این که برسه خونه زود خاموشش کن.



بی توجه در کودکی، دغل باز در بزرگسالی

ناهماهنگی همسران در تربیت و اختلاف آن‌ها با یکدیگر، بزرگ‌ترین آسیب را به فرزندان وارد می‌کند. یکی از عواقب ناهماهنگی همسران این است که فرزندان اختلاف بین پدر و مادر را زودتر از هر چیز کشف می‌کنند. سپس درمی‌یابند چه رفتاری از سوی خودشان موجب اختلاف بین والدین می‌شود و پدر و مادر در دو جبهه، مقابل هم صف‌آرایی کرده و مشغول بحث و نزاع می‌شوند. در این شرایط می‌آموزند، اگر می‌خواهند چیزی را به دست بیاورند، بهتر است والدین با هم اختلاف داشته باشند و در یک جبهه نباشند. خود فرزند نیز در این درگیری دو طرفه، از کسی حمایت می‌کند که خواست او را طلب می‌کند. این یک روش ویژه برای برآورده کردن خواسته‌هاست که فرزندان در حین چندصدایی و اختلاف متعدد والدین می‌آموزند. در حقیقت خود والدین این راه را جلوی پای ایشان می‌گذارند. نکته فاجعه‌بارتر نیز اینجاست که این دسته از فرزندان احتمالاً در بزرگسالی نیز مطابق عادت کودکی سعی می‌کنند در اجتماعات مختلفی که حضور می‌یابند، با همین روش به خواسته‌هایشان برسند.

خارج از کنترل

از جمله عواقب ناهماهنگی همسران در تربیت فرزند، خارج شدن فرزندان از کنترل ایشان است؛ چراکه فرزند با خودش می‌گوید:

– اگر پدرم می‌تواند با مادر مخالفت کند و هرچه دلش می‌خواهد به او بگوید، چرا من این کار را انجام ندهم؟

– اگر مادرم می‌تواند بدون اعتناء به حرف‌های پدر آنچه دوست دارد را انجام بدهد و برایم فراهم کند، چرا من بی‌اعتنایی نکنم؟

نابودی یک الگو

قوی‌ترین تصویر ذهنی و الگویی که فرزندان دارند، تصویر والدین آنان است. نگاه فرزندان به شخصیت و رفتاری که از والدین به عنوان افراد دوست‌داشتنی، پرتلاش، امیدوار، موفق و... در ذهن دارند، آجر به آجر شخصیت آن‌ها را می‌سازد. از همه مهم‌تر این‌که فرزندان نیمی از زن و روان خود را از مادر و نیم دیگر را از پدر می‌گیرند. پس هرگز همسران نباید در حضور ایشان اختلافات خود را عیان کنند، تصمیمات یکدیگر را نقض کنند، در غیاب همسر خود نزد فرزندان او را تخریب کنند و در نهایت آنچه خود برای فرزندان می‌پسندند را در زندگی بدون مشورت‌های همسرانه اعمال کنند.

چه کنیم؟

اختلاف‌های دیگر را به تربیت سرایت

ندهید؛

گاهی همسران، ناراحتی‌ها و عصبانیت‌هایی که بر سر موضوعات دیگر از هم دارند را در بحث تربیت فرزند دخالت می‌دهند؛ در حالی که باید مسائل و مشکلات زندگی را از هم تفکیک کرد و هرکدام را به دیگری سرایت نداد. البته این کار به راحتی امکان‌پذیر نیست. بهترین انتخاب این است که زوجین، خشمی را که از موضوعات دیگر باقی مانده و متعاقب آن رقابت‌جویی در تربیت فرزند را ایجاد کرده، درمان کنند و با گذشت، گفت‌وگو و... نگذارند اثری از آن باقی بماند.

سهم بیشتری برای خود قائل نباشید؛

هرچند که در مقام عمل و واقعیت ممکن است یکی از زوجین نقش پررنگ‌تری در تربیت فرزند بر عهده داشته باشد؛ مثلاً مادر به خاطر خانه‌دار بودن بیشتر نزد فرزند حاضر باشد؛ اما این موضوع نباید سبب شود که یکی از زوجین سهم بیشتری از شکست یا موفقیت او برای خود قائل باشد و انتظار داشته باشد، آنچه او می‌گوید

بی‌کم‌وکاست در تربیت فرزند عملیاتی شود. زوجین، سهم مشترکی از فرزندان دارند و شکست یا موفقیت فرزندان به طور مساوی به پای هر دوی آن‌ها نوشته می‌شود. پس لازم است هرکدام به سهم خود آگاه باشند و با همراهی یکدیگر امور تربیتی خانه را پیش ببرند.

تنهایی ممکن نیست؛ کمک بگیرید؛

مسائل تربیتی فرزندان کار آسانی نیست که بدون کمک گرفتن، زوجین به تنهایی از پس آن بر بیایند. یکی از مهم‌ترین راه‌حل‌ها برای برطرف ساختن اختلافات و تعارضات زناشویی در تربیت فرزند، استفاده از تجربیات دیگران در این زمینه است؛ بنابراین توصیه می‌شود:

۱. بدون آن‌که اسرار زندگی‌تان را بخواهید فاش کنید و برای خانواده خود دردسر ایجاد نمایید، درباره مسائل تربیتی فرزندان از تجربیات دیگر والدین بپرسید و استفاده کنید. به هر حال هرکدام از پدر و مادرها در طول سالیان زندگی، تجربیات منحصر به فرد و جالبی را به دست می‌آورند که می‌توان از آن‌ها به خوبی بهره‌مند شد.

۲. کتاب‌های مفیدی در زمینه تربیت فرزند منتشر شده است که می‌تواند به شما در این زمینه یاری بدهد. به همراه همسر خود کتاب را مطالعه کنید و برای استخراج و اجرای نکات مهم آن‌ها وقت بگذارید.

۳. از ظرفیت فضای مجازی برای عضویت در کانال‌های معتبر تربیت فرزند استفاده کنید و نکات کاربردی و مقالات مهم در این زمینه را دریافت کنید.

۴. هر زمان که در تربیت فرزند و حل اختلاف‌نظرها با همسرتان سردرگم شدید، با شخص سومی که در این مسائل اطلاعات کافی دارد، مشورت کنید. استفاده از مشاورین امین و کاربلد مدرسه فرزندان یا دیگر مشاورین و متخصصین در مراکز مشاوره، می‌تواند به شما کمک قابل توجهی کند.



از اینجا رانده، از آنجا مانده

رفتارهای آسیب‌زای والدین در برابر انگیزش تحصیلی فرزندان

دکتر
نجیب‌الله نوری

همه پدر و مادرها، خواهان پیشرفت و موفقیت فرزندانشان هستند؛ اما گاهی حساسیت بیش از اندازه در برابر کارها و رفتارهای فرزندان موجب بروز برخی واکنش‌های والدین می‌شود که انگیزش و پیشرفت فرزندان را خدشه‌دار می‌سازد. در واقع برخی از دانش‌آموزان نه تنها رفتار مناسبی را از والدین خود دریافت نمی‌کنند، بلکه به موجب آن رفتار بر تحصیل و علم‌آموزی‌شان نیز آسیب وارد می‌گردد. در ادامه به چند نمونه از این واکنش‌ها اشاره می‌کنیم.



زبانمان را گاز بگیریم

۱

برخی از پدر و مادرها، برچسب‌هایی چون خنگ، نفهم، بی‌شعور و کله‌پوک به فرزندان خود می‌زنند. این برچسب‌ها، افزون بر این‌که مشکلات تربیتی بسیاری را پدید می‌آورد، انگیزه تحصیلی فرزندان را کاهش می‌دهد؛ زیرا به احساس خودباوری و شایستگی‌شان آسیب می‌زند. وقتی والدین و دیگران پیوسته از این برچسب‌ها استفاده می‌کنند، فرزندان باور خواهند کرد که خنگ و بی‌استعدادند، و در نتیجه، نمی‌توانند موفق شوند. هنگامی که این احساس در آنان به وجود آمد، انگیزه‌شان کاهش می‌یابد. قرآن کریم می‌فرماید: «یکدیگر را با القاب زشت و ناپسند نخوانید»^۱.

روش معمول برخی از والدین در برابر خطاها و اشتباه‌های فرزندان، انتقاد و سرزنش است. کسانی که بیش از حد انتقاد می‌کنند، افرادی منفی‌نگرند. آنان ضعف‌ها و جنبه‌های منفی را بیش از دیگران درک می‌کنند و به بزرگ جلوه دادن مسائل منفی گرایش دارند. اما نه تنها در این کار توفیقی به دست نمی‌آورند، بلکه فرزندان‌شان لجبازتر و نافرمان‌تر می‌شوند. امیر مؤمنان (علیه السلام) می‌فرمایند: «زیاده‌روی در سرزنش آتش لجابت را شعله‌ور می‌سازد».^۲

بنا بر پژوهشی علمی، فرزندان که بسیار آماج انتقاد والدین بودند اظهار داشتند اغلب از رفتارهایی مانند در آغوش گرفته شدن، بوسیده شدن و ستوده شدن محروم‌اند. والدینی که روش انتقادی و سرزنشی دارند، اغلب از توهین، تنبیه، فریاد، عیب‌جویی، ایرادگیری و طعنه استفاده می‌کنند و از اشتباه‌های فرزند خود به راحتی نمی‌گذرند.

انتقاد و سرزنش از سه جهت به انگیزه تحصیلی فرزندان لطمه می‌زند:

۱. فرزندان که بسیار کانون انتقاد و سرزنش‌اند، مستعد اضطراب و ترس بی‌موردند؛ به خود دید منفی پیدا می‌کنند؛ احساس شایستگی و عزت نفسشان به شدت ضعیف می‌شود و فکر می‌کنند از عهده کاری بر نمی‌آیند. در نتیجه، انگیزه آنان برای یادگیری ضعیف می‌شود؛ زیرا احساس می‌کنند که توان لازم را برای دستیابی به موفقیت‌های بزرگ ندارند.

۲. انتقاد و سرزنش فرزندان را دل‌سرد و پژمرده می‌سازد و شادابی و نشاط را از آنان می‌گیرد. چنین فرزندی شور و اشتیاقی برای پیشرفت در خود احساس نمی‌کند. از این روی کارها در نظرشان کسل‌کننده و ملال‌آور جلوه می‌کند. بدین ترتیب، انگیزه و حوصله‌ای برای یادگیری در آنان باقی نمی‌ماند.

۳. یکی از راه‌های مؤثر برای جلوگیری از سرزنش و انتقاد، توجه شما به نقاط مثبت فرزندان است؛ زیرا انتقاد و سرزنش از منفی‌نگری به وجود می‌آید. توجه به ویژگی‌های مثبت در دو حیطه کلی کاربرد دارد: نخست این که شما از مجموع کارهای فرزندان، کارهای مثبت آن‌ها را نادیده نگیرید، بلکه آن‌ها را پررنگ‌تر کنید؛ دوم این که در هر کار، بُعد منفی و مثبت با نقص و پیشرفت وجود دارد. بکوشید برای بهبود انگیزه فرزندان، جنبه‌های مثبت هر کار را از یاد نبرید، بلکه بیشتر روی آن‌ها تأکید کنید؛ به‌ویژه اگر تاکنون از انتقاد و سرزنش استفاده می‌کرده‌اید، برای بهبود انگیزه و روحیه فرزند، برجسته کردن نقاط مثبت ضروری است.

دود تنش‌های خانوادگی در چشم محصل

فرزند زمانی برای تحصیل انگیزه خوبی دارد که ذهنش با مسائل دیگر درگیر نشود. یکی از مسائلی که به شدت ذهن فرزندان را درگیر می‌کند، تنش‌ها و مشاجره‌های درون خانواده است. تنش‌های خانوادگی از دو جهت بر انگیزه تحصیلی فرزندان اثر می‌گذارد:

نخست ایجاد نگرانی و اضطراب درباره آینده خانواده است. زمانی که والدین برای مسائل گوناگون با هم درگیر می‌شوند، به‌ویژه اگر درگیری‌ها در حضور فرزندان باشد، فرزندان برای آینده خانواده نگران می‌شوند و افکاری درباره جدایی والدین و از دست دادن آن‌ها در ذهنشان شکل می‌گیرد. در نتیجه، دچار اضطراب می‌شوند، و نگرانی یکی از عوامل ویرانگر انگیزه است؛

دوم این که در یک خانواده پرتنش، بخش بزرگی از انرژی روانی والدین صرف مشکلات و مشاجرات خودشان می‌شود. در نتیجه، زمان و توان لازم برایشان باقی نمی‌ماند تا راهکارهایی را که در بخش پیش مطرح کردیم رعایت کنند. بنابراین نمی‌توانند اقدامات مربوط به تحسین و تشویق را اجرا کنند؛ حس کنجکاوی فرزندان را برانگیزند؛ هدف جالب و روشنی برای فرزندان خود ترسیم کنند؛ نیازهایشان را برآورده سازند؛ و در آنان احساس شایستگی پدید آورند. وقتی نتوانستند این کارها را به خوبی انجام دهند، انگیزه فرزندان کاهش می‌یابد.

بنابراین پدر و مادرهایی که به تعارض و اختلاف خانوادگی دچارند، باید بکوشند نخست خودشان مشکلشان را از بین ببرند، وگرنه با مراجعه به مراکز روان‌درمانی به مشکلات خود رسیدگی و آن‌ها را حل کنند تا این مشکلات بیش از پیش انگیزه و پیشرفت فرزندان‌شان را با مشکل روبه‌رو نکند.



در نگاه بسیاری از خانواده‌ها، تربیت

چیزی جز تنبيه نیست. بنابراین اگر بخواهند فرزند خود را به خوبی تربیت کنند، او را از انواع کارهای ریزودرشت باز می‌دارند و اگر فرزند آن‌ها را انجام دهد، با انواع تنبيه بدنی و غیربدنی روبه‌رو می‌شود. این روش تربیتی بی‌شک بر انگیزه تحصیلی فرزندان اثر منفی بر جای می‌گذارد.

تنبيه از چند جهت موجب کاهش انگیزه فرزندان می‌شود:

۱. احساس حقارت و کاهش اعتماد به نفس و خودباوری: همان‌گونه که پیش‌تر گذشت، یکی از ارکان انگیزه آن است که فرزند احساس کند می‌تواند موفق شود و شایستگی کار مورد نظر را دارد. ولی تنبيه این خودباوری و احساس شایستگی را از فرزند سلب می‌کند. وقتی او تنبيه می‌شود رفته‌رفته این احساس در او شکل می‌گیرد که فرد شایسته‌ای نیست، وگرنه این قدر تنبيه نمی‌شد. این احساس بر خودباوری او در همه بخش‌ها اثر می‌گذارد، و در نتیجه، انگیزه‌اش کاهش می‌یابد.

۲. کاهش حس کنجکاوی: فرزندان، اغلب کارهای خوب را از بد تشخیص نمی‌دهند. به همین دلیل به کارهای گوناگون دست می‌زنند. حال اگر کودک به دلیل انجام بسیاری از این کارها تنبيه شود، دیگر جرئت نمی‌کند به کارهای کنجکاوانه و ابتکاری دست بزند؛ زیرا می‌ترسد آن‌ها نیز تنبيه وی را در پی داشته باشد. همین مسئله حس کنجکاوی او را به خاموشی و خمودی دچار می‌کند. بدین ترتیب، شوق یادگیری چیزهای تازه در او فروکش کرده، انگیزه‌اش دچار افت می‌شود.

۳. گوشه‌گیری و انزوا: فرزند زمانی برای یادگیری انگیزه قوی دارد که شاد، خرسند و پرجنب‌وجوش باشد. اما تنبيه این حالت را از او می‌گیرد؛ زیرا انزوا و گوشه‌گیری را به منزله راه فرار از تنبيه بر می‌گزیند. در حالت انزوا، دیگر کاری انجام نمی‌دهد تا در آن خطایی باشد و او به سبب آن تنبيه شود. در نتیجه، دل‌مرده، رنجور و پژمرده می‌شود. در چنین حالتی، طبیعی است که انگیزه‌ای برای موفقیت و پیشرفت در او باقی نماند.

۴. اضطراب و افسردگی: فرزندتان زمانی برای حرکت و پیشرفت انگیزه کافی خواهد داشت که از نظر سلامت روان در وضعیت مناسبی باشد. فرزندى که غمگین و افسرده است، به انجام کارها میل چندانی ندارد و از آن‌ها لذت نمی‌برد. در نتیجه، انگیزه‌ای برای تجربه‌های تازه در او شکل نمی‌گیرد. همچنین فرزندى که دچار دلهره و اضطراب است، نمی‌تواند با آرامش کامل کارهای خود را به انجام رساند. این مسئله احساس شکست و ناتوانی را در انجام کارها در پی دارد. این‌گونه احساسات، ضربه سختی به پیکر انگیزه فرد وارد می‌سازد.

به من توجه کنید!

۵

بسیار دیده شده است که پدر و مادر هر دو شاغل اند و خسته و بی حال به خانه باز می گردند و برای رسیدگی به تکالیف بچه ها بی حوصله اند. اگر فرزندشان درباره درس پرسشی کند، پاسخ می شنود: «فعلاً حال ندارم»؛ «نمی دانم»؛ «اگر من مشکلات درسی تو را حل کنم، پس معلم چه می کند؟!»، یا سرانجام در نهایت بی حالی پاسخی دست و پا شکسته به پرسش فرزند خود می دهند. این گونه برخوردها به زودی بر تحصیل فرزند اثر می گذارد. مدتی نمی گذرد که او با مشکل افت تحصیلی، نمره های پایین و بی انگیزگی روبه رو می شود.



امان از اجبار

۶

گاهی والدین به دلیل علاقه بسیار به موفقیت فرزندان، آنان را به درس خواندن مجبور می کنند؛ به ویژه والدین فرزندی که دچار کمبود انگیزه اند، آنان را با اصرار، فشار و تحمیل به مدرسه می فرستند؛ آنان را به رگم میل قلبی شان وادار می کنند که تکالیفشان را به موقع و کامل انجام دهند؛ و مجبورشان می کنند که در برنامه های تقویتی یا جنبی شرکت کنند. این الزام ها و فشارها نه تنها موفقیت درازمدت فرزندان را تضمین نمی کند، انگیزه آنان را از آنچه هست، ضعیف تر می سازد؛ زیرا اجبار، خود، ضد انگیزه است. انگیزه از تمایل، رغبت و اشتیاق برمی خیزد، ولی اجبار زمانی به وجود می آید که رغبت و اشتیاق مرده باشد. اجبار و فشار از آن جهت به انگیزه لطمه می زند که یکی از عوامل انگیزه، یعنی کنترل فردی را از بین می برد؛ زیرا انسان زمانی برای انجام کاری انگیزه دارد که احساس کند در انجام آن کنترل لازم را دارد.

بنابراین والدین باید برای حفظ انگیزه فرزندان خود به آنان استقلال لازم را بدهند؛ به آنان اجازه دهند که برخی از راه های مربوط به مسائل تحصیلی را خودشان برگزینند. برای مثال، روش انجام تکلیف، زمان و مکان آن در اختیار فرزند باشد. رفتن یا نرفتن به کلاس های تقویتی، انتخاب کتاب های کمک درسی و انتخاب رشته تحصیلی به میل او یا دست کم با مشورت او انجام شود. همچنین گذراندن اوقات فراغت و انتخاب برنامه های لازم برای این اوقات با انتخاب یا مشارکت فرزند باشد.

یکی از مسائلی که اجبار و فشار را در پی دارد، خستگی تحصیلی است. اگر فرزند نیمی از روز را در مدرسه باشد و پدر و مادر برای نیمه دیگر برنامه ای کامل گذاشته باشند که فرزند آن را به انجام آن وادار کنند، بی تردید فرزندان از درس خسته و در قبال آن بی انگیزه می شوند. در این زمینه لازم است بین سرگرمی و درس تعادل ایجاد شود تا دل سردی و بی حالی دامن گیر ایشان نشود.

پی نوشت ها:

۱. حجرات، ۱۱.

۲. میزان الحکمة، ج ۹، ح ۱۸۱۳۲.



شما از جانب من در امانید

فاطمه عطایی

مامان و بابا را که فاکتور بگیریم، سلام اولین کلمه‌ای بود که دخترم یاد گرفت. چنان با آب و تاب سلام می‌داد که با تمام سلول‌های من شنیدی: «شما از جانب من در امانید».

هر چه بزرگ‌تر می‌شد، سلام گفتنش هم، رنگ بوی دل‌نشین‌تری به خود می‌گرفت. قدم‌هایش که محکم‌تر شد، با هم راهی مسجد و بقالی و پارک می‌شدیم. دختر کوچولوی من مشتاقانه برای عابری دست تکان می‌داد و با صدای بلند سلام می‌گفت؛ اما از بین هر ده نفر شاید یکی دو نفر جواب سلامش را می‌دادند و او همین‌طور دور شدنشان را خیره می‌ماند. به نظر می‌رسید آن قدر توی حال خودشان بودند که اصلاً نمی‌شنیدند و بعضی هم برایشان اهمیتی نداشت جواب بدهند یا ندهند. این بی‌توجهی برایم ناراحت‌کننده و البته عجیب بود. چطور می‌شد تا این اندازه نسبت به دور و اطراف بی‌تفاوت بود. همین سؤال باعث شد بیشتر از قبل به تعاملات مردم دقت کنم و به نظرم برسد که جنس روابط روزانه و مرسوم آدم‌ها خیلی تغییر کرده

است. قبل ترها همه بیشتر همدیگر را تحویل می گرفتند. نه این که لزوماً با هم آشنایی داشته باشند؛ بلکه احترام و حوصله بینشان بیشتر بود. حداقلش این که وقتی کسی سوار تاکسی می شد یا توی صف نانوايي می ایستاد، به جای گرفتن قیافه عبوس و درهم کشیده، یک لبخند معمولی به کنار دستي اش می زد. همین تعامل هرچند کوتاه و در حد چشم در چشم شدن و لبخند گوشه لب، انرژی مثبتی را منتقل می کرد. انرژی های مثبت که دست به دست می شدند، حال عمومی جامعه هم بهتر می شد.

چرا عبوس و بی اعتناء هستیم؟

چه شد که روحیه تعامل مثبت بینمان کم شد و تعامل نکردن را ترجیح دادیم؟! چند علت را می توان فراهم کننده زمینه های این اتفاق دانست:

بچه های تنها و محبوس در خانه؛

هر چه در زمان پیش می رویم تعداد افراد بزرگ شده در خانواده های کم جمعیت بیشتر می شود. خانواده هایی که بعضاً تنها به یک فرزند اکتفا کرده اند. قبل ترها که خانواده ها بزرگ تر بودند، بچه ها خیلی چیزها را در طی رابطه با خواهر و برادرهایشان می آموختند و تعامل کردن جزئی از زندگی روزمره شان بود. همدیگر را به چالش می کشیدند، قهر و آشتی داشتند، گاه توی همان خانواده با تیپ های شخصیتی مختلف برخورد می کردند. خلاصه شیوه های متنوع برقراری ارتباط را تجربه می کردند و بلد می شدند. در حالی که شرایط کودکی که به تنهایی بزرگ شده بسیار متفاوت است. این کودکان گاه حتی پدر و مادرشان را هم زیاد نمی بینند و کسی را برای تجربه کردن ندارند. ارتباط روزانه با مکان هایی مثل مسجد هم به حداقل رسیده است؛ تا آنجا بتوانند تعامل اجتماعی را بیاموزند. برای یادگرفتن یک جمع و تفریق ساده هم مغز انسان نیاز به تکرار و تمرین دارد. پس چطور می شود توقع داشت بدون مهیا بودن شرایط تمرین و تکرار، یک رفتار و منش در وجود انسان نهادینه شود؟

هله هوله های مجازی؛

فضای مجازی که حالا کم با زیاد وارد زندگی هایمان شده است، قطعاً در سبک روابطمان هم تأثیر خواهد گذاشت. همان طور که پت می کنیم، پول انتقال می دهیم، غذا سفارش می دهیم و حین این که هندزفری در گوشمان است و تا محل کار قدم می زنیم، فرصت ارتباط با آدم های حقیقی را از خودمان می گیریم.

شاید به عقیده بعضی ها در فضای مجازی هم در حال تعامل باشیم؛ اما هم کلامی چشم در چشم و رودرو شدن کجا و مکالمه بدون صدا و تصویر کجا؟ بگذریم از این که اصلاً معلوم نمی شود کدام جمله تظاهر است کدام از ته دل. به همان اندازه که این قضیه نامعلوم باشد، انس گرفتن با مخاطب هم سخت تر خواهد بود. وقتی از فضای مجازی خارج می شویم و پا در فضای حقیقی می گذاریم دیگر حوصله ای برای گپ و گفت باقی نمانده است. یک توهّم سیری پیدا می شود که اجازه استفاده از روابط مثبت را می گیرد. مثل وقتی که شکّمان را با هله هوله پر می کنیم.

همچون پدر و مادر؛

طبیعی است ولی در عین حال جالب هم هست؛ فرزندان والدینی که زیاد اهل تعامل نیستند هم تعامل کنندگان خوبی نخواهند بود. پدر و مادر به عنوان اولین الگوهای زندگی کودکان، نقش به سزایی در شکل گیری سبک رفتاری آن ها دارند؛ بنابراین عجیب نیست که همین روال را در مدل تعامل آن ها هم ببینیم. اگر والدین با اکراه و بی میلی در تعاملات شرکت کنند، بچه ها متوجه این اجبار می شوند و تمایلی به همانندسازی از خود نشان نمی دهند. چون بچه ها علاقه ای به تظاهر و نقش بازی کردن ندارند.

می توان سهمی هم به اوضاع و احوال جامعه داد. هرچند اصل ماجرا برمی گردد به روحیات و خلق و خوی تربیت شده آدم ها؛ اما گاهی پیچیدگی ها و فشارهای حاکم بر جامعه باعث می شود سطح تعاملات کاهش پیدا کند. وقتی برای تأمین نیازهای زندگی مجبور باشیم ساعت های بیشتری کار کنیم یا فکرمان مشغول هزینه های روزمره باشد، ناخودآگاه تمایلی به هم صحبتی و توجه به دیگران را نخواهیم داشت؛ ولی سخن این است که آیا می شود به این مهارت رسید که در تمام فراز و نشیب های زندگی، حال خوبمان حفظ شود؟

این گونه بهتر می شویم

با وجود زمینه های کم شدن تعامل؛ اما نیاز انسان به زندگی اجتماعی غیرقابل انکار است. وقتی می توانیم با یک سلام و احوال پرسی کوتاه، تشکر کردن از راننده و نانوا یا لبخند زدن به دختر بچه ای که از کنارمان رد می شود، حال آدم های دوروبرمان را بهتر کنیم؛ چرا بی تفاوت باشیم؟ حال آدم هایی که کنارشان زندگی می کنیم خوب باشد، حال خودمان هم بهتر خواهد شد.

شاید به عقیده
بعضی ها در فضای
مجازی هم در حال
تعامل باشیم؛
اما هم کلامی
چشم در چشم و
رودرو شدن کجا
و مکالمه بدون
صدا و تصویر کجا؟



تنهایی لیلا

وقتی نازک نارنجی‌های مدرسه در خطرند

ذهراوفا

خانمی میان‌سالی برای مشاوره مراجعه کرده بود و نگران دختر ۱۷-۱۸ ساله‌اش بود. به گفته خودش بعد از سال‌ها خدا یک دختر به نام لیلا به او داده بود که تمام زندگی‌اش در همین یک دختر خلاصه می‌شد؛ اما اوضاع بر وفق مرادش پیش نمی‌رفت. مشکل این بود که مادر از این که دوستان دخترش با برخی حرف‌ها و رفتارها موجبات ناراحتی دخترش را فراهم آورده بودند، عصبانی شده و بدون اطلاع دختر، کاری کرده بود که رابطه دخترش با دوستانش قطع شود تا دیگر کسی دخترش را ناراحت نکند! و حالا نگران بود که تنهایی دخترش و قطع رابطه‌اش با دوستان، دارد به افسردگی او می‌انجامد!

و این داستان چه قدر برای من آشنا بود. یاد دوران مدرسه خودم افتادم. این‌که همیشه در هر کلاسی حداقل یک نفر بود که کسی نباید کمتر از گل به او می‌گفت؛ چون مادرش اگر می‌فهمید، فردایش مدرسه بود و به عالم و آدم شکایت می‌کرد! حتی اگر کسی که دخترش را رنجانده بود، معلم کلاس یا مدیر مدرسه می‌بود! یاد همان نازک نارنجی‌های مدرسه افتادم که معمولاً تنها بودند و دوستان چندانی نداشتند، چون محبوب نبودند و اکثر بچه‌های کلاس از آن‌ها کینه داشتند. یاد خودم افتادم که وقتی در دوران دبستان مبصر کلاس بودم، اسم دختر همسایه‌مان را پای تخته در ستون «بدها» نوشتم و مادرش همان روز در خانه ما آمد و داد و بی داد راه انداخت که دخترم از وقتی به خانه آمده به خاطر کار تو گریه می‌کند! و من همان‌جا مجبور شدم قول بدهم دیگر هرگز اسمش را در ستون «بدها» ننویسم! همین دختر همسایه ما، چند سال پیش در

زندگی مشترکش نتوانست دوام بیاورد و طلاق گرفت؛ در حالی که تازه ازدواج کرده بود، و البته این طلاق نسبتاً قابل پیش‌بینی بود.

● چه باید کرد؟

حقیقت این است که همه کودکان باید در طول رشد، سطح بهینه‌ای از ناکامی را تجربه

کنند. ما همیشه نگران این هستیم که فرزندانمان دچار رنج و ناکامی فراوان نباشند و مدام این پیام را به گوش همه می‌رسانیم که: «دوس ندارم قند توی دل بچه‌ام آب بشه»؛ اما دقیقاً همان‌طور که تجربه زیاد ناکامی و رنج می‌تواند به روان فرزندان آسیب بزند، عدم تجربه هرگونه رنج و ناکامی هم

و موفق نمی‌توانند باشند. احتمال طلاق و زندگی مشترک بی‌ثبات و پر مشکل در چنین افرادی نیز بالاتر است. محبت والدین به فرزند هر چه بیشتر باشد بهتر است، اما نگرانی افراطی و مراقبت بیش از حد برای این‌که فرزند هیچ‌گاه شکست، ناکامی، غم و رنج را در مدرسه یا خارج از مدرسه تجربه نکند، جز آسیب، ضعف روانی و شکل‌گیری شخصیتی ناکارآمد، هیچ نتیجه دیگری ندارد.

● یادمان باشد...

فرزندان ما، ساعت‌های زیادی از روز را در مدرسه می‌گذرانند؛ ساعت‌هایی که فرزند و نشیب زیادی دارد. ساعت‌هایی که گاهی از آن‌ها شادند و گاهی غمگین. چه از جهات تحصیلی، نمره، امتحان و چه از لحاظ روابطشان با معلم، مدیر، ناظم و همکلاسی. به اندازه‌ای که لازم است در امور مدرسه فرزندان دخالت کنیم. بگذاریم گاهی طعم تلخی روزگار را بچشند. این کار به معنای سنگدلی یا بی‌توجهی ما نخواهد بود؛ بلکه تدبیری برای مدیریت یک آینده خوب به دست خود فرزندان است.

جز تباه شدن روان و شخصیت و حتی آینده و زندگی فرزند ندارد. والدین این چنینی، معمولاً فرزندانی تحویل جامعه می‌دهند که هم به دلیل توقعات و زودرنجی بیش از حد برای دیگران خسته کننده و آسیب زنده هستند و هم به دلیل ضعف روانی و شخصیت خام در زندگی خود چندان راضی

آسیب زنده است. برآورده شدن بیش از حد نیازها و خواسته‌های کودک و تلاش افراطی والدین برای این‌که همه چیز طبق میل و خواسته فرزندشان باشد و هیچ چیزی در این دنیا خاطر فرزندشان را آزرده نسازد، شاید در نگاه ساده انگارانه عشق و فداکاری والدین به نظر برسد، اما در واقع هیچ نتیجه‌ای





بندبازها را هل ندهید

دکتر
علی صادقی سرشت

پیامبر اکرم علیه السلام: «من به شما سفارش می‌کنم که به نوجوانان و جوانان نیکی کنید، زیرا آنان دلی رقیق‌تر و قلبی فضیلت‌پذیرتر دارند»^۱.
امام صادق علیه السلام: «نوجوانان را دریابید زیرا زودتر از دیگران به کارهای خیر روی می‌آورند»^۲.

بندبازی را تصور کنید که بر روی بندی که بین دو کوه بلند قرار گرفته است در حال عبور می‌باشد. او بین زمین و آسمان معلق است. از کوه اول جدا شده و به کوه دوم نرسیده است. از سویی این بند را باد تندى به لرزه انداخته و هر آن امکان سقوط بندباز وجود دارد.

نوجوان همان بندبازی است که روی بند نوجوانی گام برمی‌دارد. بندبازی که از کوه کودکی جدا شده و هنوز به کوه بزرگسالی نرسیده است و روی بند نوجوانی معلق است. این بند بر اثر بادهای شدیدی که ناشی از تحولات درونی و بیرونی اوست به شدت در حال لرزش است و تنها، این والدین و مربیان هستند که می‌توانند با درک دقیق و درست شرایط این بندباز، در نقش وسیله تعادلی بندبازی عمل کنند و به نوجوان در طی کردن سلامت این بند یاری رسانند. بی‌دقتی والدین و مربیان در شناسایی درست موقعیت و باید و نبایدهای نوجوان می‌تواند سبب هل داده شدن این بندباز شود! از این شماره تصمیم داریم تا در طی یک سلسله مطالب به مسائل نوجوانی بپردازیم.

طبیعی یا غیرطبیعی؟

از کجا بفهمیم که رفتارهای ناآشنای نوجوان ما اقتضای سن او و طبیعی است و یا از نشانه‌های شروع یک سری مشکلات در او و غیرطبیعی است؟ برای پاسخ به این سؤال کافی است به موارد توجه کنید؛ برای اطمینان بیشتر، می‌توانید بیش از دو سه مورد از موارد زیر را بررسی کنید. با خانواده‌هایی از فامیل خود که نوجوانان

بزند احتمال غیرطبیعی بودن رفتار او بیشتر است.

آیا رفتارهای ناآشنای او سبب شده تا نوجوان شما نتواند وظایف اصلی خود را به خوبی شروع کند و همچنین به پایان برساند؟ برای مثال تقریباً اکثر نوجوان‌ها از انجام دادن کارهای منزل دل خوشی ندارند و این حالت تقریباً طبیعی است؛ اما نرفتن به مدرسه به دلیل بی‌حوصلگی و به ویژه تکرار آن طبیعی نیست.

آیا رفتارهای ناآشنای او آسیب‌رسان است؟ جرو بحث و حتی دعوای گاه و بی‌گاه تا حدی طبیعی است. اما اگر دیگران را خیلی شدید تهدید می‌کند، یا زد و خورد جدی و آسیب‌زننده با آن‌ها به راه می‌اندازد، این رفتارها دیگر طبیعی نیست.

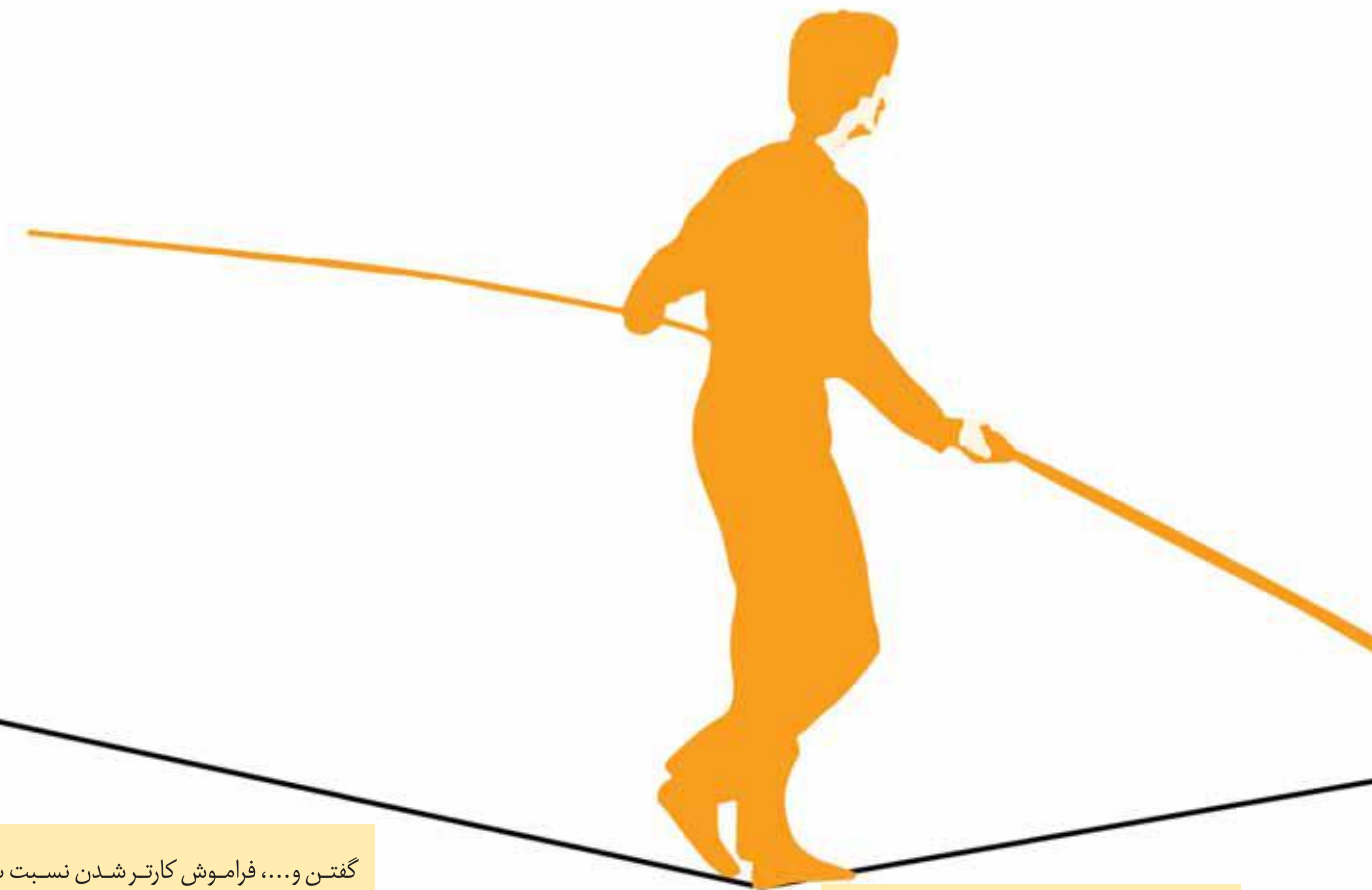
الف اول ارتباط

قبل از آن‌که ادامه متن را بخوانید به تصویر زیر نگاه کنید و شماره پارکینگ ماشین را حدس بزنید:



هم سن و سال فرزند شما دارند صحبت کنید تا از رفتارهای نوجوانان آن‌ها خبردار شوید. اگر رفتارهایی که خانواده‌ها برای نوجوان خود توصیف می‌کنند مشابه رفتارهای نوجوان شما بود، احتمال بدهید که رفتار نوجوان شما طبیعی باشد. البته بررسی فقط این مورد کافی نیست.

با مشاوران مدرسه، معلم‌ها، و مربی ورزشی فرزند خود صحبت کنید تا بفهمید آیا این رفتارها را آن‌ها در نوجوانان دیگر هم می‌بینند و طبیعی می‌دانند یا غیرطبیعی؟ مشخص کنید رفتارهایی را که از نوجوان خود نامطلوب می‌دانید چقدر تکرار می‌شوند. هر چه رفتارهای نامطلوبی همچون بدخلقی، از کوره در رفتن، یکی به دو کردن، کلمات دوراز ادب، گوشه‌گیری و... بیشتر از فرزند شما سر



گفتن و... فراموش کارتر شدن نسبت به گذشته (گاهی تذکراتی را که بارهای بار تکرار کرده ایم و نتیجه نگرفته ایم را بارهای بار دوباره بدون تغییر در شیوه و محتوای بیان تکرار می کنیم)، کم حوصله تر شدن از قبل برای ارتباط گرفتن با فرزندان، پایین آمدن قدرت نفوذمان در نوجوان به دلیل زیاد شدن قدرت نفوذ دوستانش در او و... .

تغییرات او

در معمول نوجوانان شاهد تغییراتی از این قبیل هستیم: میزان هوش نوجوان بیشتر از قبل شده، دوستان خود را باهوش تر از والدین خود می داند، دیگر مثل گذشته به سوالات والدین کامل پاسخ نمی دهند، بلکه کوتاه و فشرده حرف می زنند، گاه تمایل به تنها ماندن در منزل دارند، به دلیل به هم ریختن هورمون ها تا حدی عصبی تر از قبل شده اند، کم حوصله تر از گذشته هستند، از کارهای منزل گریزان شده اند و... این ها بخش کمی از تغییراتی است که در این دوره برای آن ها در حال اتفاق افتادن است و لازم است آن ها را ببینیم!

پی نوشت ها:

۱. رفتار پیامبر با کودکان و نوجوانان، ص ۶۵.

۲. وافی، ج ۱، ص ۲۱۰.

یعنی «من»! است. غالباً نوجوانان، خود را به خاطر همین «من» بسیار فهمیده و معمولاً باهوش تر از والدین می دانند و خیلی آن ها را شایسته برای امر و نهی کردن به خود نمی دانند. از سویی در این دوره، نوجوان برای دوستان نوجوان خود اهمیت قائل هستند؛ زیرا آن ها را نیز مانند خود باهوش و شایسته تلقی می کنند. توجه به این نوع نگاه برخی نوجوانان به ما والدین کمک می کند زاویه نگاه مان بهتر شود و معنی برخی کارهای آن ها را بهتر درک کنیم و با صبر و حوصله بیشتری با آن ها تعامل برقرار کنیم.

تغییرات خود

این فقط نوجوان شما نیست که تغییر کرده است؛ شما والدین هم با وارد شدن فرزند خود به دوره نوجوانی دچار تغییرات مختلفی در خود و رفتارهای خود با او شده اید. توجه به تغییرات خودتان کمک می کند بخشی از این مسئله را بفهمید که چرا مثل قبل نوجوان خود را درک نمی کنید. برای مثال، با بالا رفتن سن، معمول والدین دچار تغییراتی می شوند؛ همچون: تغییر در مدل مو، مدل لباس پوشیدن، شیوه سخن

اگر در تشخیص این عدد دچار مشکل شده اید، کافی است مجله را سرو ته بگیرید و یکبار دیگر به جدول نگاه کنید تا بتوانید تشخیص دهید شماره پارکینگ چیست. این تست بهانه ای است برای طرح «اولین الف ارتباط با نوجوان» یعنی «دیدن مسائل از زاویه نگاه نوجوان». لطفاً هر هفته یکبار چند دقیقه با خود خلوت کنید و سعی کنید مسائل اختلافی خود با فرزند نوجوانتان را از دید او نگاه کنید! خیلی از ما والدین نوجوانی خود را فراموش کرده ایم و از این رو نمی توانیم به معنای واقعی نوجوان خود را درک کنیم؛ از همین رو لازم است گاهی در زندگی نگاه خود را سرو ته کنیم! تا بفهمیم او واقعاً چه می خواهد! برای آن که بهتر مسائل را از زاویه دید نوجوان خود ببینید به سه نکته توجه کنید:

خط قرمز!

در دوره نوجوانی، چیزی در نوجوان متولد می شود که بسیار برای او مقدس است! آنقدر مقدس که هر کسی حتی پدر و مادر اگر به آن کمی کم توجهی نشان دهند ممکن است مورد نفرت نوجوان قرار گیرند. خط قرمز نوجوان توهین به این امر مقدس او



نوجوانان از دانش فراری اند؟!

دکتر مبین صالحی

کسب علم و دانش هرچند برای ما بزرگترها ضروری به نظر می‌رسد، اما در دوره نوجوانی ظاهراً رنگ می‌بازد. البته در سال‌های دبستان نیز کودکان بیش از آن‌که به دلیل اهمیت علم برای ساختن زندگی آینده درس بخوانند، دلایل دیگری دارند: جذابیت درس خواندن و بودن در مدرسه، احساس تکلیف یا اجبار، دریافت تحسین از والدین و آموزگار، رقابت با همسالان و تقلید. این دلایل چیزی نیست که بتواند نوجوان نارس را مجاب کند وقت و انرژی خود را صرف درس خواندن کسل‌کننده کند! و این شروع مشکل والدین است. در ادامه با چند ویژگی دوره نوجوانی و سپس راهکارهایی برای بانگیزه ساختن درس خواندن در این مقطع سنی آشنا می‌شوید.

ویژگی‌های نوجوانی

شکل‌گیری هویت: نوجوانی زمان پیدا کردن خود است. نوجوان نسبت به دانسته‌ها، باورها و داشته‌های پیشین دچار تردید می‌شود. می‌خواهد بداند کیست و سرانجامش چیست. هویت وقتی شکل گرفته است که شخص بداند کیست، برای چه چیزی ارزش قائل است، و چه تصمیمی برای طی مسیر زندگی دارد. نمی‌توان و نباید نوجوان را صرفاً با استدلال کلامی قانع ساخت که به نظامی از ارزش‌ها متعهد شود. او باید خود برسد، البته با یاری بزرگسالان و مراقبان دلسوز. والدین می‌توانند با نشان دادن مسیر درست و تشویق برای کاوش درون و برون، نوجوان را در این مسیر دقیق و پیچیده کمک کنند.

توجه جدی‌تر به انتخاب شغل: فرزند انسان همواره به داشتن شغل فکر می‌کند. گویا کسب شغل امری فطری است. فطرتی که نیاز به راهنمایی دارد. دختر خردسال از زمانی که عروسک در آغوش می‌کشد، پرستاری کردن و مادری کردن را تجربه می‌کند. بزرگتر می‌شود و از بازی معلم-شاگرد لذت می‌برد. وارد دبستان می‌شود و آرزوی دکتر شدن دارد. این یک نگاه تحلیلی نسبت

به شغل است؛ البته بد هم نیست! اما نوجوانی، به‌ویژه وقتی به اواسط می‌رسد، شروع توجه دقیق‌تر واقع‌گرایانه‌تر به انتخاب شغل است. نوجوان اهداف واقعی‌تر و در دسترس‌تری برای یافتن شغل دنبال می‌کند: کسب درآمد بیشتر، جایگاه اجتماعی برتر، خدمت به مردم و اهداف معنوی والا.

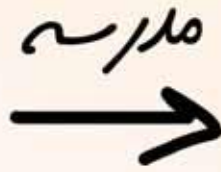
تفکر انتزاعی: فکر کردن ابزار اصلی یک زندگی موفق است. هرچه بزرگتر می‌شویم هم ابزارمان قوی‌تر می‌شود، هم در استفاده از آن ماهرتر می‌شویم. کودک تفکر ساده، عینی و نامنظمی دارد. ذهنش خیلی خیلی تحلیلی و نقاد نیست. عمق تفکرش اندک است. و در حل مسائل پیچیده زندگی توانایی کافی ندارد. اما نوجوان عمیق‌تر، دقیق‌تر و نظام‌مندتر می‌اندیشد. نگاه ساده‌ای به مسائل زندگی ندارد. آدم‌ها را به بدها و خوب‌ها تقسیم نمی‌کند. او می‌داند که دنیا، افراد و اشیاء اغلب ترکیبی از بدها و خوب‌ها هستند. درس خواندن کسل‌کننده است؛ اما فوایدی هم دارد. معلم خیلی تکلیف می‌خواهد، اما بهتر است تحملش کنم!

روش‌هایی برای ترغیب به علم‌آموزی
ارتباط با شغل آینده: مرتبط ساختن آنچه

کودک در مدرسه می‌آموزد با شغلی که قصد دارد در آینده انتخاب کند، او را هدفمند می‌سازد. درواقع بیزاری از درس خواندن و مطالعه در این سن نشانه‌ای از احساس بی‌هدفی است. گفتگوهای منطقی و همدلی با نوجوان درباره احساس‌هایش بستری مناسب برای ارائه توضیحات منطقی به او فراهم می‌آورد. در این گفتگوها نوجوان متوجه می‌شود برای پزشک شدن، فقط آرزو کردن کافی نیست، بلکه باید متناسب با اهداف برنامه داشت و تلاش کرد.

کاربردسازی: گاهی نوجوان به دنبال اینجا و اکنون است؛ الان درس خواندن به چه دردم می‌خورد؟ پاسخ به این پرسش آسان نیست، اما یافتن کاربردهایی برای درس خواندن و مطالعه در امور روزمره کمک‌کننده است. لازم نیست از او بخواهید از فرمول‌های فیزیک و شیمی در حل مسائل زندگی استفاده کند. گاهی جدی گرفتن و مشورت با نوجوان درباره مسائل زندگی باعث می‌شود از دانسته‌هایش بیشتر و بهتر استفاده کند. حتماً نمونه‌هایی از این موارد را دیده‌ایم: «تو کتاب علوممون نوشته ...».

تفکر انتقادی: به نوجوان کمک کنید با نگاه بازتر دنیا را ببیند. هرچند او توانایی



نگاه نقادانه را کسب کرده؛ اما هنوز نیاز به تمرین دارد. گام اول پذیرش انتقادات او توسط والدین است. به جای بحث بی حاصل برای قانع ساختن نوجوان، حرف‌هایش را بشنوید و اگر قابل پذیرش است بپذیرید، اما به او یادآور شوید که من هم دیدگاه‌هایی دارم. برای مثال وقتی نوجوان درس خواندن را کاری بی فایده می‌داند، سریع پاسخ دندان شکن به او ندهید! بپرسید که چه علت‌هایی برای این ادعا دارد. اگر برخی از دلایلش صحیح است، همدلانه بپذیرید و سپس دلایل خود را بیان کنید.

توصیه‌های دینی: گاهی از طریق باورها و علایق دیگر فرد می‌توان برای قانع‌سازی او استفاده کرد، چنانچه مادر به کودک خردسال خود که به بزرگ شدن و قد کشیدن علاقه دارد، پیشنهاد غذا خوردن می‌دهد. می‌توان به نوجوانی که دلبستگی مذهبی دارد از همین راه نزدیک شد. دین به افراد هدفمندی و هویت می‌بخشد. اشاره به توصیه‌های دین اسلام و بزرگان دینی برای کسب علم، انگیزه‌بخش خواهد بود.

الگودهی: نوجوان برای یافتن خود نیاز به الگو دارد. بسیاری از نوجوانان الگوهایی مانند دانشمندان برجسته معاصر و گذشته، فرماندهان شهید جنگ و ورزشکاران و بازیگران محبوب را انتخاب می‌کنند. صحبت کردن و خواندن زندگی‌نامه الگوهایی که به کسب علم توجه ویژه‌ای داشتند می‌تواند به انتخاب اهداف مؤثرتر نوجوان کمک کند.





نه آزادِ آزاد، نه محدودِ محدود

فرزندانِ آزاد موفق‌ترند یا فرزندانِ که محدودیت دارند؟

آزادی مطلق یا ایجاد محدودیت از آغازین دغدغه‌های تمدن‌های بشری است که عمری به درازای تاریخ شکل‌گیری جوامع متمدن انسانی دارد. اندیشمندان و متصدیان نظام‌های اجتماعی همواره با این پرسش مهم روبه‌رو بوده‌اند که برای رشد و تعالی یک انسان و به تبع آن جامعه بشری، چه روشی را در مواجهه با طبیعت انسانی وی در پیش گیرند به این معنا که رها کردن آدمی با ذات فطری‌اش و آزاد گذاردن وی در تمامی ابعاد زیستش، روشی هدایت‌گر و کمال‌گرایانه است و یا برای به کمال رسیدن انسان، باید محدودیت‌های مختلفی در تمامی ابعاد زندگی وی وضع نمود.

برای این چالش، راه‌کارهای متعددی به تعداد تمامی مکتب‌های فکری داده وجود دارد که می‌توان به کندوکاو محدود پیرامون آن پرداخت. سنت‌های اجتماعی و نیز مکتب‌های مختلف جامعه‌شناسی و روانشناسی راه‌کارهای عملی و نظری متفاوتی در انتخاب یکی از دو روش ایجاد محدودیت و یا دادن آزادی مطلق در مسیر تربیت فرزند در پیش گرفته‌اند که البته از آفت افراط و یا تفریط در امان نبوده است. به‌طور خلاصه می‌توان گفت سه روش تربیتی در این زمینه وجود دارد: محدودیت مطلق، آزادی مطلق و آزادی مشروط.

محدودیت مطلق؛ دیکتاتوری کوچک و بزرگ

در گذشته جامعه معمولاً روش تربیتی محدودیت مطلق را سرلوحه نظام تربیتی خانواده قرار می‌داد. در این سیستم، به‌صورت معمول، یکی از اعضای خانواده (به فراخور زمان و فرهنگ، پدر، مادر و یا یکی از فرزندان)، تمام اصول و کارکردهای خانواده را تعریف کرده و بر اساس آن به وضع قوانین می‌پرداخت و از همین مسیر بر اعمال و رفتار دیگر اعضای خانواده نیز ناظر و حاکم بود. در این خانواده اتخاذ تصمیم، تعیین هدف و ترتیب وظایف افراد بر عهده یک نفر است و دیگر اعضا باید مطابق نظر و تشخیص وی رفتار می‌کردند. روح حاکم در چنین خانواده‌ای، دیکتاتوری شخصی است و تمامی امور فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی اعضا، به صلاح‌دید یک فرد مشخص بستگی دارد. تعریف باید‌ها و نبایدها و نیز خوبی یا بدی عملی به تشخیص اوست و کوچک‌ترین امور شخصی اعضای خانواده از جمله اشتغال، تحصیل، گردش، استراحت و خواب افراد در گروی تصمیمات وی خواهد بود.

این الگو تا سالیان طولانی، یگانه روش تربیتی در جوامع مختلف بود تا این‌که با پیشرفت علوم اجتماعی و روان‌شناختی آثار

مخرب آن در شکل‌گیری شخصیت انسان، بررسی و برای جامعه بشری تبیین گردید.

برخی از این آثار در فرد عبارت‌اند از:

۱. عدم احساس امنیت و وجود ترس و وحشتی همیشگی و در پی آن بروز رنج و افسردگی.

۲. بروز انفعال، خصومت و دشمنی اجتماعی به دلیل اضطراب و تشویش حاصل از این فرهنگ.

۳. شکل‌گیری روحیه تعصب و عدم تحمل مخالف و منتقد.

۴. عدم توانایی برای ایجاد ارتباط مثبت با دیگر اعضای جامعه.

۵. گرفتار شدن در ضعف، بی‌لیاقتی و مسئولیت‌گریزی و در نتیجه نابودی روحیه خلاقیت و عدم بروز و ظهور استعدادها و ایجاد و یا افزایش احساس خودکم‌بینی.

۶. نداشتن روحیه مشاوره، همکاری و تعاون با دیگران.

آزادی مطلق؛ قانون جنگل در شهر

می‌توان گفت سیطره و آسیب‌های فرهنگ محدودیت مطلق در امور تربیتی بود که موجب ظهور نظریه‌ها و اندیشه‌های مبتنی بر آزادی‌های بی‌قید و شرط گردید. بسیاری از روان‌شناسان با تکیه بر آثار مخرب محدودیت مطلق بر شخصیت فرد و نیز با

استناد به این‌که سلب آزادی، موجب بروز عقده‌های روانی در فرد و اختلال در زندگی آینده او می‌شود، به نظریه‌های آزادی مطلق در تربیت روی آوردند.

به اعتقاد پیروان این اندیشه تمایلات و خواسته‌های کودکان، بهترین راهنمای آنان برای رسیدن به سلامت جسمی و روانی و سعادت است در نتیجه برای رسیدن به کمال باید به فرزندان آزادی کامل و مطلق داد. در این روش یا همان سیستم فرزند سالار، کودکان در رفتار، گفتار، انتخاب و عملکرد خود کاملاً آزاد و بی‌قید و شرط بوده و نیازی به تبعیت از هیچ قاعده و قانونی ندارند. آنان مختارند که تمایلات خود از هر نوع را به دست آورده و در رفع خواسته‌هایشان با هیچ مانعی روبه‌رو نباشند.

به‌طور طبیعی این روش تربیتی که هنوز نیز برخی از افراد با استدلال‌های به‌ظاهر روشنفکرانه دنباله‌رو آن هستند، می‌تواند دارای آثار مخربی در شخصیت انسان باشد که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

۱. سست‌عنصری، بی‌ارادگی و یا کم‌ارادگی.
۲. عدم وجود خودکنترلی و در نتیجه سقوط اخلاقی.

۳. کاهش و یا نابودی روحیه اطاعت از قانون و احترام به مقررات اجتماعی و رعایت آداب اخلاقی و تمایل به بزهکاری انجام جرم.

۴. ناتوانی در اداره امور زندگی و عدم وجود جسارت برای انجام امور بزرگ و پذیرش نقش‌های حساس که این خود موجب عدم بروز استعدادها و شکوفایی توانمندی‌های فرد و در نتیجه ظهور احساس خودکم‌بینی در فرد می‌شود.

میانه‌روی؛ چوب و لب‌خند

تجربه‌های نافرجام از این دو روش افراط و تفریط، به‌طور طبیعی موجب رسیدن به بهترین روش تربیتی می‌شود که همان آزادی مشروط و راهی میانه بین محدودیت و آزادی است. در این نظام تربیتی فرزندان به مقتضای وضعیت آزادند و در موقعیت متناسب، محدود می‌شوند و یا حتی با تنبیه و مقابله نیز روبه‌رو خواهند بود. با به‌کارگیری این روش میانه‌رو، والدین باید با بینشی دقیق امور مختلف شخصیتی و تربیتی فرزند را شناسایی کرده و طبقه‌بندی نمایند و بر مبنای این طبقه‌بندی، نرمش و انعطاف یا سخت‌گیری و ایجاد محدودیت را انتخاب نمایند. به عنوان مثال اگر عقیده و یا رفتاری از اصول تربیتی فرزند است که بنا بر تشخیص علمی پدر و مادر در شکل‌گیری شخصیت آینده کودک نقشی بسزا و غیرقابل انکار دارد، به هیچ عنوان در مورد آن نباید اغماض کرد و با ایجاد قوانین محدودکننده باید مانع از تخطی

فرزند از آن گردید ولی امور با درجه اهمیت کم‌تر که آسیبی اجتماعی و شخصیتی برای کودک ندارد می‌توانند شامل اغماض و مسامحه باشند.

در این سیستم تربیتی، فرزند اگر با منعی روبه‌رو یا ملزم به امری است با زبانی درخور فهمش توجیه می‌شود، روحیه دوستی و مشورت در خانواده حاکم است و کودک خود

را فردی واقعی از یک اجتماع می‌بیند. این سیستم آموزشی اگرچه سختی‌های بسیاری برای والدین در پی دارد؛ ولی با ارتقای سطح آگاهی‌ها و دقت علمی و نظری آنان، نتایج مطلوبی در تربیت انسانی با درجه کمال و ارزش اجتماعی بالا خواهد داشت؛ بنابراین می‌توان با ارتقای آگاهی‌های تربیتی والدین قاعده‌ای کلی برای آنان تنظیم کرد: به موقع مسامحه و در زمان مقتضی تحکم.





تجربه مشاور؛
دکتر علی اصغر احمدی

مچگیر

عکس العمل شما به کار اشتباه فرزندان چگونه است؟

پرهیز از واکنش آنی

توصیه ام به والدین و مربیان این است که همیشه خودتان را به صبور بودن و واکنش های حکیمانه عادت دهید و زود واکنش نشان ندهید. اگر یاد بگیریم واکنش هایمان با تأخیر انجام گیرد، می توانیم موفق تر عمل کنیم. این بی صبری در مکالمه های روزمره ما هم وجود دارد؛ هنوز حرف کسی تمام نشده، دیگری می پرد میان صحبتش! یاد بگیریم بعد از تمام شدن حرف دیگری، حرف بزنیم. این گونه حرف زدن نوعی مجادله و بیماری است. باید سعی کنیم آنی واکنش نشان ندهیم.

گاه سؤال می شود که اگر فرزند را همراه با جنس مخالف یا در حال انجام دادن کار خلاف دیدیم یا فهمیدیم کار اشتباهی کرده است، چه عکس العملی داشته باشیم؟ من با خودم فکر کردم اگر فرزندم را در چنین حالت هایی دیدم، خودم را آماده کنم. مثلاً امکان دارد به من خبر دهند آزمایشش نشان می دهد که سرطان داری و یک ماه دیگر خواهی مرد؛ باید خودم را برای چنین چیزهایی آماده کنم!

پسری که بی اجازه پول برمی داشت

روزی آقای بی به مرکز مشاوره آمد و درباره پسر نوجوانش که مشکلات رفتاری داشت، با من صحبت کرد. یکی از مشکلات رفتاری آن بوده که از خانه پول برمی داشت. همین که به مسئله برداشتن پول رسید، یادش آمد که خودش هم این کاره بوده و گفت: «من هم سن او بودم، از این کارها می کردم». توضیحات بعدی او برای من بسیار با اهمیت و شیرین است؛ پدر این آقا آن قدر حکیمانه برخورد کرده بود که احساس می کنم ارزش آن بیشتر از خیلی درس هایی است که خوانده ایم! می گفت: «پدرم پول هایش را دسته اسکناس می کرد و در جیبش می گذاشت؛ من هم به آن ها نگاه می کردم و وسوسه می شدم. یک روز دور از چشم پدرم، یک ده تومانی برداشتم. از ترس نمی خواستم این کار را انجام دهم، اما وسوسه اجازه نداد و برداشتم. آن را خرج کردم و بسیار هم لذت بردم؛ ولی هنوز ترس داشتم که پدرم بفهمد! رفتم خانه و دیدم پدرم نفهمیده. مانند معمول نشستیم و شام خوردیم و از این که او چیزی نفهمیده است، نفس راحتی کشیدم! این کار چند بار تکرار شد و هر وقت هم بیشتر گمان می دادم که پدرم فهمیده باشد. تا این که یک روز نمی دانم عمداً یا سهواً یک صد تومانی - که ده برابر ده تومانی است - برداشتم. آن را خرج کردم، آمدم و باز دیدم او نفهمیده است. این دفعه که بسیار می ترسیدم مبدا بفهمد و مرا به سزای عملم برساند، از این که می دیدم متوجه نشده، بسیار خوشحال می شدم. شام را که خوردیم، زمان خواب، پدرم به اتاقش رفت. من هم برای برداشتن کتاب و دفترم به اتاقش رفتم. آن ها را برداشتم و با پدرم خداحافظی کردیم. هنگام بیرون آمدن از در گفت: پسر! یک سؤال دارم. می خواهی بدانم پول ها را می شناسی؟ گفتم: بله. گفت: بگو ببینم پول ها را. گفتم: ده شاهی، یک قرانی، ...، ده تومنی، بیست تومنی، سی تومنی، پنجاه تومنی، صد تومنی و ... تا به پانصد تومانی رسیدم. گفت: خب باباجان،

خیالم راحت شد. فکر می کردم بلد نیستی. دیدم خدا را شکر می دانی بعد از ده تومنی، بیست تومنی، بعد پنجاه تومنی و بعد از آن صد تومنی است. خیال می کردم نمی دانی، فکر می کنی بعد از ده تومنی، صد تومنی است. حالا خیالم راحت شد، برو بخواب باباجان! در همین لحظه من ناگهان ایستادم و احساس کردم یک کوه بر سر من فرود آمده است! انگار دیگر قضیه کاملاً تمام شد و نه تنها برداشتن پول، بلکه بسیاری از مسائل دیگر هم برایم جا افتاد.

مشتتان را آشکار نکنید

حضرت علی علیه السلام فرموده اند: «کم خطرترین دشمنان آن هایی هستند که کارهای خود را زود آشکار می کنند». کسی که مشتش را خیلی زود آشکار می کند، آدم کم خطر و کم تأثیری است. پدر این مرد برای همیشه به پسرش نشان داد که «آقا! فکر نکنی من چیزی نمی دانم و خبر ندارم. خیلی چیزها می دانم، اما کمتر حرف می زنم و دانسته هایم را رو می کنم». این گونه بچه حتی چیزهایی را که او نمی داند، فکر می کند می داند. هم چنین به این خاطر که والدین کمتر با فرزند درگیر می شوند، اقتدار و تأثیرگذاری شان برای او بیشتر خواهد بود. این خیلی چیزها را کنترل می کند. طرح من این است که اگر بینم دخترم آن طرف خیابان با کسی حرف می زند، گل می گوید و گل می شنود، نه در آنجا و نه در خانه واکنشی نشان نمی دهم. چند روز بعد ممکن است صحبت کنم که «باباجان! روزهای دوشنبه دانشگاه داری، آن طرف ها کلاس داشتی در فلان خیابان؟» چنین جمله ای بسیار مهارکننده تر از آن است که می گیری کنم، دادوبیداد راه بیندازم یا گوش پسر را بگیرم و کار را خراب تر کنم. در چنین مواقعی بهترین برخورد، برخورد حکیمانه، متین و همراه با صبر و تفکر است که باید در کنار آن مشاوره هم وجود داشته باشد.

* غرالحکم، ۳۲۵۸.



نسخه‌های داخلی تربیت

وقتی والدین از توصیه‌های وارداتی
نادرست در تربیت بی‌نیازند

به کوشش ملیحه
زرین‌پور



امروزه روش‌های تربیتی در جامعه ایرانی-اسلامی دست‌خوش نسخه‌هایی وارداتی شده است درحالی‌که فرهنگ غنی کشورمان مملو از تئوری‌های ناب تربیتی است. تربیت در جامعه امروز ایرانی و اسلامی مفهوم خود را با آنچه نظریه‌پردازان بیان داشته‌اند، درهم‌آمیخته است و می‌توان گفت امروزه بسیاری از نسخه‌های تربیتی جامعه برای همه سنین تحت تأثیر تئوری‌های غربی قرار گرفته است. در حالی که اسلام به عنوان کامل‌ترین دین و مکتب الهی برای ریزترین مفاهیم هم نکته‌های تربیتی عمیقی ارائه می‌دهد. پیامبر اسلام ﷺ به عنوان آخرین راهنمای تاریخ بشریت رتبه‌بندی کاملی در خصوص تربیت کودک دارند و به زیبایی نحوه برخورد و نگرش به کودک را در هر سنی عنوان می‌کنند. این راهنمایی‌ها والدین را از تئوری‌ها و روش‌های بیگانه‌ای که با فرهنگ ما سازگار نیست، بی‌نیاز می‌کند. در همین خصوص با دکتر طاهره همیز استاد حوزه و دانشگاه گفت‌وگویی داشته‌ایم که مشروح آن را در ادامه می‌خوانید.

در حوزه تربیت اسلامی چه وضعیتی داریم؟

با ادامه تحقیر ایرانی‌ها از سوی غربی‌ها و برتر دانستن خودشان اعتماد به نفس از جامعه گرفته شد. هرچند بعد از انقلاب با رشد و شکوفایی فکری و فرهنگی مردم، جامعه به خودباوری رسید و برنامه‌ریزی‌های کامل اجتماعی به ویژه در حوزه تربیت بر مبنای اصول و مبانی اسلامی بنانهاده شد؛ اما باز هم بخشی از این طرح‌ریزی‌ها شامل نسخه‌های وارداتی نادرست بود. اکنون ما در حال گذار از فرهنگ رضاخانی به فرهنگ

ناب اسلامی هستیم. نسخه تربیت اسلامی، کامل‌ترین شیوه تربیتی است.

لطفاً نمونه‌هایی از تفاوت تربیت اسلامی با نسخه‌های وارداتی نادرست را بیان کنید.

● رهایی و قانون‌مندی

در تربیت غربی عنوان می‌شود که نوجوان باید به حال خود رها شده تا دوران نوجوانی را سپری کند؛ اما در این صورت نوجوانی که وارد سن دبیرستان می‌شود در جامعه به بن‌بست می‌رسد؛ چراکه در شرایطی قرار



که نوجوان از خطرات و آسیب‌های اجتماعی مصون مانده و قانون‌مند می‌شود.

● رتبه‌بندی گروه سنی

در راهکارهای تربیت اسلامی، تفاوت و رتبه‌بندی سنی برای ارائه آموزش‌ها و برخوردهای مناسب هر سن آمده است در حالی که این تفاوت سنی در نسخه‌های وارداتی رعایت نمی‌شود. رتبه‌بندی تربیتی اسلام برای کودک و نوجوان سبب رشد و ظهور جلوه‌های وجودی وی بر اساس فطرت و طینت سرشته شده‌ی وی می‌شود. مثلاً پیامبر ﷺ اشاره فرموده‌اند که کودکان زیر ۷ سال باید آزاد باشند؛ البته آزادی مشروط؛ یعنی به خود یا خانواده آسیبی وارد نکنند. از طرفی دوره ۷ سال تا ۱۴ سال دوره‌ای است که باید کمی به کودک سخت گرفته شود و خواسته‌هایش با فاصله برآورده شود و به عبارتی آموزش لحظه‌به‌لحظه به کودک داده شود. برخلاف اعتقاد نظریه‌پردازان غربی که معتقدند کودک در این سن نیاز به آزادی داشته و نباید به او سخت گرفت. در این سن بچه‌ها نیاز به الگوپذیری داشته و فرمان‌بردار می‌شوند و نیاز به کنترل و برخورد صحیح دارند؛ اما در نسخه‌های وارداتی عنوان می‌شود که بچه را در این سن رها کنید که کاملاً اشتباه است. مانند باغبانی که نهالی را می‌کارد و وقتی در اوج نوری است و با هروزش نسیمی ممکن است کج شده یا بشکند او را بدون حفاظ و کنترل در آماج انواع طوفان‌ها به حال خود رها کند؛ چه بر سر این نهال می‌آید؟ کاملاً مشخص است که دچار آسیب می‌شود و این همان نسخه‌ای است که تربیت غربی به ارمغان آورده است.

● فرزند سالاری

بر اساس آداب تربیتی اسلامی فرزندان باید خادم والدین خود تربیت شوند تا مورد عنایت خاص خداوند قرار گیرند و این یکی از نکات تربیتی اسلام است که نسخه‌های غربی وارداتی از آن بی‌بهره‌اند. در حالی که در فرهنگ وارداتی پدر و مادر باید در خدمت بچه‌ها باشند و مشاهده می‌شود در چنین

روشی فرزندان هیچ‌گونه ملاحظه و توجهی به والدین نمی‌کنند، مطالبات و درخواست‌های بالا و نامعقول دارند و به عبارتی فرزند سالاری بر خانواده حکم فرماست. چنین شرایطی امروز در جامعه ایرانی به وفور دیده می‌شود و فرزند سالاری و فرمان‌برداری والدین به شدت نیز شایع شده و نسل آینده را تهدید می‌کند. در حالی که وقتی فرزندان شاکر تلاش پدر و مادر تربیت شده و طلبکار نباشند، از مسئولیت‌ها و فشارهای والدین کاسته می‌شود، این امر باید در جامعه اسلامی و ایرانی امروز عمومیت پیدا کند.

● غفلت

یک بخش از نسخه‌های وارداتی برای کودکان سرزمین اسلامی ایران هم به غفلت در تربیت صحیح کودک و نوجوان برمی‌گردد؛ چراکه وقتی والدین با تمرکز کودک مواجه می‌شوند در مراجعه به مددکار یا روانشناسی که با تربیت اسلامی و سبک زندگی ما ناآشناست با نسخه‌های وارداتی مواجه شده و نوجوان را به حال خود رها می‌کنند تا به اصطلاح از آن شرایط خارج شود. در حالی که بر اساس تربیت اسلامی باید علایق و خواسته‌های کودک و نوجوان شناسایی و طبقه‌بندی شود و ضمن توجه به آن‌ها برای فرزند وقت کافی گذاشته شود.

مهم‌ترین کلیدواژه تربیت اسلامی فرزندان چیست؟

در تربیت اسلامی بیان شده است که والدین اگر در شکل‌دهی ارتباط کودک با نماز و خدا بکوشند، بقیه مراحل زندگی وی تحت کنترل قرار می‌گیرد و والدین در دوران بعدی رشد راحت خواهند بود. این راهکار طلایی تربیت اسلامی امروز گم شده و توجه کم‌تری به آن می‌شود. فرزندی که نماز نمی‌خواند، وقتی به سن دبیرستان می‌رسد، نمی‌تواند خود را از فحشا و منکر نجات دهد و به عبارتی یابی می‌شود؛ در حالی که اگر بر اساس مبانی و دستورات اسلامی و نه وارداتی در تربیت فرزند تلاش شود، آن‌ها می‌توانند به افرادی بزرگ و شجاع که تاریخ از آن‌ها نام ببرد، مبدل شوند.

گرفته است که نه می‌تواند کنترل عفت و شهوت داشته باشد و نه می‌تواند تصمیم درستی بگیرد. نوجوانی که تحت تأثیر نسخه‌های وارداتی تربیت قرار گرفته است و اطلاعات کافی و لازم در خصوص رشد خود را ندارد، در حساس‌ترین برهه زندگی از سوی خانواده به وی سخت گرفته نشده و کنترل نشود، در سنین بالاتر دچار مشکلات بسیاری می‌شود. نوجوان و جوان در سنی قرار دارند که باید در یک محیط نظام‌مند و قانون‌مدار محدود شده و به آن‌ها سخت گرفته شود؛ چراکه در چنین شرایطی است



احکام

دانش آموزی

یکی از وظایف مهم والدین در قبال تحصیل فرزندان، راهنمایی و آگاهی بخشی به آن‌ها نسبت به احکام دینی درباره تحصیل، مدرسه، معلم، هم‌کلاسی و... است. خوب است اکنون که در آغاز سال تحصیلی قرار داریم، با تعدادی از پرسش و پاسخ متداول در زمینه احکام دانش‌آموزی آشنا شوید و فرزندان را به فراگیری و رعایت آن تشویق و توصیه نمایید.

● تقلب از رفیق

س: حکم تقلب در امتحان چیست؟

تقلب در امتحان جایز نیست.

س: اگر طرف مقابل با ما رفیق باشد و راضی به استفاده از نوشته‌اش باشد حکم تقلب چگونه است؟

رضایت شخص مقابل هیچ تأثیری در حکم ندارد.

● شطرنج در مدرسه

س: با توجه به اینکه در بسیاری از مدارس بازی شطرنج رواج دارد آیا بازی با آن و شرکت در دوره‌های آموزشی آن جایز است؟

آیت‌الله خامنه‌ای: اگر به نظر مکلف شطرنج در حال حاضر از آلات قمار محسوب نشود، در این صورت بازی با آن بدون شرط بندی اشکال ندارد و همچنین با فرض مذکور، آموزش آن هم بدون اشکال است.

● ضایعات کارگاه مدرسه

س: در حین کارهای عملی در هنرستان و کارگاه، ضایعاتی ایجاد می‌شود. آیا دانش آموز مجاز به تصرف در این ضایعات هستند؟ در صورتی که اگر ایشان استفاده نکنند آن را دور می‌ریزند، مسئله چه حکمی پیدا می‌کند؟



با کسب اجازه از مسئولین دبیرستان که در این زمینه اختیارات قانونی دارند اشکالی ندارد.

● خوراکی هم کلاسی

س: استفاده از خوراکی دیگر دانش آموزان چگونه است؟
استفاده از آن‌ها بدون اجازه صاحبش جایز نیست.

● تمسخر معلم‌ها

س: حکم تمسخر و تحقیر معلم در حضور یا غیاب ایشان چیست؟
تمسخر و تحقیر هیچ مسلمانی جایز نیست.

● استفاده از وسائل کلاس

س: استفاده تفریحی و تزیین اموال و امکانات کلاس مانند گچ، تخته و ماژیک توسط دانش آموزان از نظر شرعی حکمش چیست؟
جایز نیست مگر در مواردی که مقررات مدرسه به خاطر هدف معقولی اجازه می‌دهد.

● غیبت از معلم

س: غیبت درباره مسئله‌هایی که اگر درباره آن‌ها غیبت نشود، مشکل حل نمی‌گردد، مثلاً درباره معلمی که خوب درس نمی‌دهد، چه حکمی دارد؟
بیان نقاط ضعف معلم، نزد مسئولان و یا در مقام مشورت اشکال ندارد. به طور کلی در مواردی که مصلحت غیبت اهم از مفسده آن باشد غیبت حرام نیست.

● پرسش پی در پی

س: دانش آموزی به خاطر تفهیم بیشتر درس مرتب سؤال می‌کند و دیگر دانش آموزان از این وضع ناراحت‌اند. آیا واقعاً در این قضیه حقی از آنان و حتی معلم ضایع می‌شود؟
پرسش از معلم در کلاس به حد معمول و متعارف اشکالی ندارد، ولی بیش از آن اشکال دارد.

● دختران در راه مدرسه

س: بعضی از دختران در هنگام رفتن به مدرسه یا برگشتن از آن، مسیر خیابان را با دوستان خود اختلاط می‌کنند؛ به گونه‌ای که گاهی با صدای بلند و خنده همراه است که این کار موجب نگاه کردن جوانان نامحرم به آنان می‌شود؛ آیا این رفتار جایز است؟
آیت‌الله خامنه‌ای: از هر کاری که موجب جلب توجه نامحرم شود باید پرهیز نمود.

● کدام رشته را انتخاب کنیم؟

س: امروز کدام یک از تخصص‌ها و رشته‌های علمی برای اسلام و مسلمین مفیدتر است تا دانش آموزان به قصد آن تحصیل کنند؟

آیت‌الله خامنه‌ای: شایسته است علماء، اساتید و دانشجویان دانشگاه‌ها به همه تخصص‌های علمی مفیدی که مورد نیاز مسلمانان است اهتمام بورزند تا از اجانب به خصوص دشمنان اسلام و مسلمین بی‌نیاز شوند و تشخیص مفیدترین آن‌ها با مسئولین ذی‌ربط با در نظر گرفتن شرایط موجود می‌باشد.

● درس یا روزه؟

س: گاهی به علت درس خواندن و امتحانات، ضعف و سستی بر دانش آموز غالب می‌شود؛ آیا می‌تواند روزه آن را بخورد؟
این گونه ضعف‌ها و سستی‌ها تا حدودی لازمه روزه است و بر ای نوع افراد پیش می‌آید و به جهت آن نمی‌توان روزه را خورد، ولی اگر ضعف به حدی برسد که تحمل آن بسیار سخت و مشکل باشد، خوردن آن مشکل ندارد.

● معلم بد زبان

س: اگر معلمی مستمراً در حضور دیگر دانش آموزان الفاظ رکیک و قبیح به کار ببرد، نظر شرع مقدس اسلام و تکلیف دانش آموزان چیست؟

آیت‌الله صافی گلپایگانی: دانش آموزان باید طوری رفتار کنند که موجب خشم معلم نشود و در مقام تلافی نسبت به معلم بر نیایند و «چون استاد به ز مهر پدر» را رعایت نمایند. وظیفه مدیریت و مسئولان اشراف بر جریان وضع تعلیم، تدریس و اخلاق و رفتار معلمان و اساتید و کلیه امور آموزشگاه است که اگر از این گونه بد زبانی‌ها و نواقص و برخوردهایی که روحیه دانش آموزان و اخلاق آن‌ها اثر می‌گذارد مشاهده شود باید به‌طور خصوصی و نه در برابر دانش آموزان انعکاس سوء این برخوردها را به آن‌ها تذکر دهند و او را به حسن اخلاق و عفت زبان و حفظ شأن معلم توصیه نموده و در محیط آموزشی از این نواقص مصونیت دهند.

● مدارس منحرف

س: فرستادن دانش آموزان به بعضی از مدرسه‌هایی که عقاید فاسد در آن جا تدریس می‌شود با فرض تأثیر پذیرفتن آن‌ها از افکار چه حکمی دارد؟

آیت‌الله خامنه‌ای: اگر خوفی نسبت به عقاید دینی آنان نداشته باشد و ترویج باطل آن‌ها هم نباشد و آنان بتوانند از یادگیری مطالب فاسد و گمراه کننده دوری کنند اشکالی ندارد.

بیشتر بخوانید: مجموعه فقه و زندگی، نشر معروف.





تقویم

دین و زندگی

میهمان نیکو برای میزبان محترم

محسن کلپایگانی



تقدیر و تشکر عملی: دامنه تشکر عملی بسیار گسترده است؛ این عمل هم با اخلاق خوش و روی باز و گشاده میسر است و هم با کمک، همدلی و همکاری با میزبان و رعایت حال او.

ابراز برادری و محبت

در رأس آداب پیاده روی اربعین «نشان دادن محبت و احساس برادری دینی» قرارداد. باید این محبت و برادری در دل عزاداران امام حسین (علیه السلام) باشد و در رفتارهایشان دیده شود. البته این که این محبت چگونه باید در ابعاد و موقعیت های مختلف اجرا شود، به ذوق و سلیقه میهمان بستگی دارد. لبخند زدن کمترین درجه نشان دادن محبت و برادری است و حتی می توان با یک لبخند، میلیارد ها دلار هزینه دشمن برای اختلاف انگیزی را بی اثر کرد. حتی نیکوست میهمان اربعین چهار کلمه عربی - که محبت آمیز و صمیمی باشد - یاد بگیرید و آنجا استفاده

شکرگزاری؛ اولین ادب میهمانی

تشکر و تقدیر از میزبان از آداب مهمی است که در آموزه های اسلامی نیز بدان اشارات فراوانی شده است. چه زیباست که این ادب همواره در میان میهمانان اربعین متبلور شود. همان طور که میزبانان عراقی خود را از مدت ها قبل برای پذیرایی از زائران آماده می کنند، مناسب است زائران نیز برای تقدیر و تشکر از آنان محترمانه و مؤدبانه برخورد کنند. حضرت آیت الله خامنه ای فرمودند: «من همین جا مناسب می دانم و لازم



می دانم به مناسبت یاد از آن اجتماع عظیم، از دولت عراق، ملت عراق، عشایر عراق که در این آزمون بسیار مهم فداکاری کردند، خدمت کردند، گرم و بزرگواری نشان دادند، تشکر کنم»^۱.

تقدیر و تشکر به دو گونه است:

تقدیر و تشکر زبانی: طبق راهنمای کامل آداب معاشرت باید از میزبان دو بار تشکر کرد. یک بار موقع ورود و دیگر به هنگام خداحافظی. این تشکر به گونه ای باشد که میزبان به خاطر این نوع از تشکر هم که باشد برای مرتبه بعدی لحظه شماری ورود میهمان را کند.

پیاده روی اربعین حسینی به نوعی بزرگ ترین اجتماع انسانی در جهان به شمار می رود. در این اجتماع بزرگ، از نوزاد شیرخواره به همراه خانواده تا پیرمردی مسن را می بینید که به سختی اما با شوقی فراوان حرکت می کنند.

اربعین تبلور عشق حسینی است. در این سفر هرساله میزبانان عراقی بارویی باز از مردمی استقبال و پذیرایی می کنند که با عشق و اخلاص از سراسر دنیا و با دین و مذهب های مختلف برای زیارت آقای عشق راه پیمایی می کنند. اربعین فرصتی که باید میزبان و میهمان هردو مغتنم بشمارند. به فرموده مقام معظم رهبری: «این حرکت عظیم مردم از ایران، از کشورهای دیگر اسلامی، از هند، از اروپا، حتی از آمریکا و کشورهای دیگر، از راه های دور افرادی می آیند در این راه پیمایی شرکت می کنند؛ دو روز، سه روز - بیشتر یا کمتر - در این راه، پای پیاده حرکت می کنند؛ مردم عراق هم انصافاً با کمال بزرگواری و محبت پذیرایی می کنند از این ها؛ خیلی حرکت عظیم و پرمعنا و پرمغزی است و کسانی که موقت می شوند باید مغتنم بشمارند»^۱.

در ادبیات اسلامی، آداب فراوانی برای میزبانی و میهمانی برشمرده شده است. هم میزبان توصیه به آداب و اعمالی شده و هم میهمان. اربعین میزبانی و میهمانی بزرگی است که به جز اخلاص و عشقی که در میان هردو گروه وجود دارد، نیازمند رعایت آدابی برای تداوم و بهره مندی حداکثری است. به این بهانه دست به نگاشتن یادداشتی در باب آداب میهمانی اربعین زده ایم تا با توجه به آموزه های دینی و کوله بار تجربه راه پیمایی عظیم اربعین برخی از بایسته های میهمانی زیبای اربعین را مرور کنیم.



و موبک میزبان همانند جمع کردن زباله های خشک و پلاستیک و مانند آن از کارهای بسیار مهمی است که میهمانان باید بدان اهتمام داشته باشند.

صرفه جویی در مصرف غذا و خوراک

یکی دیگر از آداب این زیارت این است که انسان در مصرف خوراک ها صرفه جویی کند و خوش خوراک نکند. البته در آنجا پذیرایی در حد اعلی است و در مسیر پیاده روی اربعین، موبک دارها به خاطر محبتشان از شما خوب پذیرایی می کنند؛ ولی خوب است که میهمان اربعین نشان دهد که «من نان خشک سفره را هم می خورم» یعنی مراقب باشد که حرص و



ولع -نسبت به این پذیرایی ها و خوراک ها- ایجاد نشود.

دعا برای میزبان

دعا برای میزبان از آداب میهمان است که در روایات بدان اشاره شده و بسیار تأثیرگذار و نیکوست و چه بهتر که این دعا برای درگذشتگان میزبانان نثار شود و با آرزوی صحت و ادامه خدمت به زائران اربعین حسینی همراه باشد.

پی نوشت ها:

۱. بیانات در ابتدای درس خارج فقه، ۱۳۹۴/۹/۹.
۲. بیانات در دیدار مسئولان نظام و میهمانان بیست و هشتمین اجلاس بین المللی وحدت اسلامی ۱۳۹۳/۱۰/۱۹.
۳. دیدار رئیس جمهوری عراق با رهبر انقلاب ۱۳۹۴/۹/۳.



اینترنت و وی فای از مسائلی است که در تجربیات سفر اربعین دیده شده است که گاه میزبان را به زحمت می اندازد. همچنین از گرفتن جای بیش از حد نیاز در خانه میزبان یا موبک و جا ندادن به دیگران پرهیز شود. به خصوص این که میزبان گاه علاقه مند است میهمان های بیشتری را پذیرایی کند. همچنین کمک به خانم ها، افراد مسن، بیماران و کودکان میزبان و سایر میهمانان در استفاده از وسایل نقلیه و خدمات دیگر و اولویت دهی به آنان سرلوحه رفتار زائر باشد.

رعایت حریم های ناموس و آبرو

یکی دیگر از وظایف مهمان از زمان ورود به منزل میزبان، چشم نگه داشتن از محرمات است که شامل چشم نگه داشتن از تجسس و واریسی قسمت های مختلف منزل میزبان، چشم نگه داشتن از نامحرم و امور دیگر می شود.

حفظ پاکیزگی

اهتمام به پاکیزه نگه داشتن اماکن مقدس و محل های عمومی و موبک ها و خانه های میزبانان و حتی کمک به پاکیزه سازی خانه



کند و در سلام و علیک گرم و تشکر محبت آمیز خویش استفاده کند.

همان گونه که به تعبیر مقام معظم رهبری، «راه پیمایی مراسم روز اربعین یک نمونه از این ارتباط دوستانه [دو ملت ایران و عراق] است به گونه ای که مردم عراق در پذیرایی از زائران ایرانی، از انفاق و محبت و ارادت چیزی کم نمی گذارند»^۳. شایسته است میهمان هم همین رویه خوش خلقی و اظهار محبت و ارادت را در گفتار و رفتار رعایت کند.

حفظ عزت و حرمت میزبان

توجه به این مسئله که مردم عراق میزبان اصلی و صاحب خانه هستند و باید عزت،



کرامت، استقلال و حرمت آنان حفظ شود، مورد تأکید و ضروری است. برخی عراقی ها با زبان فارسی آشنا هستند و نیکوست در گفتگوها حتی به شوخی از کلمات توهین آمیز و خلاف ادب اجتناب شود. با توجه به این که در موبک ها زائران از کشورها و فرهنگ های مختلف گرد هم می آیند لازم است زائران ایرانی شئون اخلاقی و فرهنگی را حفظ کنند و از شوخی بی مورد و ایجاد سروصدا پرهیز کنند.

کمک به میزبان

زمانی که میزبان برای تهیه و پخش غذا به آشپزخانه می رود حتماً از او بخواهید که اجازه دهد شما هم کمک کنید. میهمان وظیفه دارد از میزبان بخواهد که به خاطر او خود را به زحمت نیندازد و به غذایی که در خانه یا موبک موجود است، اکتفا کند و طلب زیاده از آن نکند. مثلاً درخواست دائمی



اسلام به زنان ظلم کرده؟

پاسخ به دو پرسش پیرامون
ظلم به زن در اسلام

صدرالحسین زاده

قبل از این که به شبهاتی که در این خصوص وارد شده است پرداخته شود، نباید از این موضوع اساسی غفلت شود که هیچ گاه از ظواهری همچون مدیریت زن، نباید به ارزشمند بودن یا بی ارزش بودن زنان پی برد. بلکه می بایست نوع انسان شناسی دینی را بررسی کرد و مسئله زن را در این بافت به نظاره نشست. نه این که چون زن در اسلام نصف مرد ارث می برد، پس اسلام زنان را تحقیر کرده است. از این رو با پذیرفتن مبانی انسان شناسی غربی نمی توان مسئله ای جزئی از زنان یا مردان را به نقد نشست. بگذارید در این مختصر تنها به دو شبهه بسنده کنم.

● کتک زدن زن

خداوند زنان را تحقیر کرده است. در قرآن گفته شده زنان نافرمان را می توان کتک زد. «وَاللَّاتِي خَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا» معنای این آیه

یکی از ادعاهای عصر جدید برابری حقوق زن و مرد و تساوی ارزشی زن و مرد است. اگر کمی تحقیق کنیم می یابیم که این ادعا چقدر با حقیقت فاصله دارد. کافی است برای پی بردن به شعاری بودن این مسئله نگاهی به تبلیغات زنان، کالایی شدن آنان و حتی آمارهایی که از وضعیت نگرش جوامع غربی منتشر می شود، بیندازیم. این که زنان صرفاً حضور اجتماعی داشته باشند فارغ از چگونگی آن هیچ ارزشی ندارد. باید دید در ورای نگاه جامعه، چه تفسیری وجود دارد. غرب بهشت زن نیست؛ اما این عنوان مسئله این یادداشت نیست. این یادداشت در واقع سعی می کند به بخشی از اتهام هایی که به تفسیر اسلامی از زن وارد شده است بپردازد. شبهه این است که در اسلام زن تحقیر شده است. خوار است. زیر دست است و هزار تحقیر دیگر.

نه این که حکمی کلی در مورد جواز ضرب و شتم همه زنان باشد. «ناشز» و «ناشزه» به مرد و یا زنی گفته می شود که حقوق واجب و وظایفی شرعی را نسبت به همسرش رعایت ننماید. این آیه دستورالعملی برای زنان ناشزه است. می فرماید اگر مردی از این که زن متمرد گردد و زیر بار حقوق اساسی و شرعی نرود ابتدا باید وی را نصیحت کند. سپس از هم خوابگی با وی بپرهیزد. اگر این مراتب فایده نداشت و امید این هست که بتواند با تنبیه سرکشی او را کنترل کند، می تواند او را کتک بزند. باید دقت کرد که این کار از روی انتقام یا خشم نیست؛ بلکه می بایست به منظور اصلاح رفتار زن باشد. اگر مرد نیز ناشز باشد زن وی را نصیحت می کند. اگر فایده نداشت می تواند به نزد حاکم شرع شکایت کند.

اما در مورد کیفیت این ضرب هم در روایات مسائلی مطرح شده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این خصوص می فرماید: این کتک زدن نباید به گونه ای باشد که اثرش ظاهر باشد.^۲ امام صادق علیه السلام نیز می فرماید: مقصود از «اضْرِبُوهُنَّ»، زدن با چوب مسواک و شبیه آن است، زدن که از روی رفق و دوستی باشد.^۳ در روایتی دیگر نیز امام باقر علیه السلام ملاک چوب مسواک را به کار برده اند. پس روشن می شود که این اتهام اتهامی واهی به ساحت قرآن کریم و دین مبین اسلام است.

● نقصان عقل زن

شبهه دیگری که مطرح شده آن است که از نظر اسلام زنان از عقل بهره اندکی دارند و در مقایسه با مردان، قوه درک و فهمشان ناقص است. در روایتی از حضرت علی علیه السلام نقل شده که زنان ناقص العقل هستند. متأسفانه یکی از مواردی که بسیار اتفاق می افتد آن است که کلمه ای در بافتی از نظام معنایی که به آن تعلق دارد به گونه ای معنا می شود؛ اما اگر نظام معنایی دیگر تعریف کنیم و فقط به لفظ این کلمه بسنده شود، معنایی متفاوت از آن را در خواهیم یافت. یکی از همین موارد کلمه عقل است. در بافت روایت عقل معنایی دیگر دارد و در برابر

آن است که و زنانی که از نافرمانی آنان (در حقوق همسری) بیمناکید باید نخست آنان را موعظه کنید و (اگر مطیع نشدند) از خوابگاه آنان دوری گزینید و (اگر باز مطیع نشدند) آنان را با زدن تنبیه کنید، چنانچه اطاعت کردند دیگر راهی بر آن ها مجوید که همانا خدا بزرگوار و عظیم الشأن است. قائلان به شبهه می گویند مگر زنان حیوان هستند که می توان آن ها را کتک زد.

در جواب این شبهه باید گفت که بسنده کردن به چند کلمه همان اشتباهی است که گوینده این سخن دارد. این آیه در واقع چگونگی رفتار با زن ناشزه را بیان می کند.

بی عقلی و کم خردی نیست. از نظر حضرت علی علیه السلام عقل دو نوع است عقل طبیعی و خدادادی و عقل اکتسابی. مراد ایشان هم آن است که نقصی هم اگر باشد در حیطه عقل تجربی است نه این که زنان به کلی ناقص العقل باشند؛ اما عقل تجربی چیست؟ عقل تجربی همان عقل ابزاری است که از آن به عقل معاش نیز تعبیر می شود. عقل تجربی حیطه اش در مسائلی همچون مدیریت و سیاست است. آیت الله جوادی آملی در این خصوص می فرماید: «آن عقلی که ممکن است در مرد بیش از زن باشد، عقل علوم سیاست و کارهای اجرایی است و اگر کسی در مسائل سیاسی و اجرایی عاقل تر و خردمندتر بود، نشانه آن نیست که به خدا نزدیک تر است. چه بسا همین هوش سیاسی یا علمی او را به جهنم بکشاند. چه بسا مردی در علوم اجرایی بهتر از زن بفهمد، اما توان تعدیل و عقال کردن غرایز خویش را نداشته باشد».^۴ در روایات دلیل این که چرا شهادت دو زن معادل شهادت یک مرد است را همین نقص در عقل دانسته اند؛ چه این که غلبه احساسات در زنان بیشتر است و ممکن است مصالح عمده نادیده انگاشته شوند. باید توجه داشت که مردان نیز نقص عقل دارند؛ اما آنچه حضرت به آن اشاره دارد مسئله غلبه است. مردان بیشتر عاقبت اندیش اند و این مسئله برای زنان این گونه نیست و البته هم این غلبه امری ناپسند نیست؛ بلکه لازمه طبیعت زن است. خلاصه آن که تفاوت زن و مرد در عقل ابزاری است. در منظومه معرفتی اسلام، عقل ابزاری، مایه تقرب به خدا نیست؛ زیرا این عقل بیشتر ناظر به امور اجرایی و مسائل سیاسی است و این نشانه آن نیست که اگر کسی در مسائل مدیریتی، سیاسی، اقتصادی، علمی و... عقل بیشتر و قوه درک وسیع تری داشت، به خدا نزدیک تر است.

پی نوشت ها:

۱. نساء، ۳۴.
۲. الدال المنثور، ج ۲، ص ۵۲۲.
۳. من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۵۲۱.
۴. مهرا.
۵. زن در آینه جلال و جمال، ص ۲۵۱.



روزنه

دین و زندگی

زهرامروستی

قطعه‌های پازل

روایت تحول دختری به نام عطیه

می‌دهد حرص عطیه را در می‌آورد. تمام حرف عطیه این بود که مهم دل و نیت است و ظاهر افراد مهم نیست هر طور که باشد. خانم سادات می‌فهمد که منظور عطیه به کیست، او جمله‌ای خطاب به عطیه می‌گوید که باعث تحول و دگرگون شدنش می‌شود. خانم سادات می‌گوید: «بالآخره دختر این خانم که حجاب دارد و ظاهرش طبق دین است با شما که حجاب ندارید، برای خدا یک تفاوتی دارد. او حرف خدا را گوش داده؛ ولی شما ندادی». مقایسه عطیه با آن دختر بی‌ادب برایش سنگین بود و گران؛ اما حرفی بود پر تلنگر تا عطیه را به فکر فرو ببرد. به طوری که در تابستان، قبل از رفتن به پیش دانشگاهی برایش مسلم شد، حجاب واجب است.

یکی از دلایلی که سراغ حجاب نمی‌رفت، ترس از مسخره شدن بود. آن روزها وجدان درونی به او می‌گفت در مقابل نامحرمان حجابت باید پوشیده باشد؛ عطیه برای بیرون رفتن گریه می‌کرد که نمی‌توانست این دستور ساده خدا را انجام دهد. نیمه شعبان بود. تفکرش در مورد امام زمان (عج) این بود که او ظهور می‌کند و با شمشیرش گردن همه را می‌زند؛ اما بر خلاف تفکرش نیمه شعبان آن سال با امام زمان (عج) درد دل کرد و گفت می‌خواهد محجبه شود، ولی از تمسخر اطرافیان می‌ترسد. از امامش خواست تا کمکش کند. اولین هفته به مدرسه نرفت؛ چون عهد کرده بود با حجاب به مدرسه برود. پیش دانشگاهی‌اش به این منوال گذشت و وارد دانشگاه شد. او با حجاب وارد دانشگاه می‌شود و با مذهبی‌ترین دختر کلاس طرح دوستی می‌ریزد.

● تحول او تا جایی پیش می‌رود که دیگر پای برنامه‌های ماهواره‌ای نمی‌نشیند، نمازش را سر وقت می‌خواند، چادر سرش می‌کند و از شهدا خواستار این می‌شود که یک همسر روحانی

شیطنتهای فراوان دور و اطرافش، هیچ‌گاه با جنس مذکری دوست نشد و برای خودش شخصیتی قائل بود. همان‌طور که خودش بر آن اذعان دارد و می‌گوید: «دو عامل ترس و غرور باعث شده بود که از خیلی اتفاقات مصون بمانم. غرور باعث می‌شد که حاضر به دوستی با هیچ پسری نشوم و ترس هم مرا از کارهای خلاف دور نگه می‌داشت».

خواهر عطیه گاه نماز می‌خواند. او نیز به پیروی از خواهر نماز می‌خواند. خواهرش که نماز را کنار می‌گذاشت، او نیز همین کار را می‌کرد. مادر او را به نماز تشویق می‌کرد. عطیه اما از این مسئله که شخصیتش شبیه مادرش بشود، وحشت داشت. در مقابل، پدرش با تربیت دینی عطیه و خواهرش کاری نداشت. او سوم راهنمایی بود که به واسطه معلم پرورشی‌اش می‌فهمد، نماز و روزه به او واجب است. غفلت زده را هیچ گاه نمی‌توان متوجه غفلتش کرد مگر تلنگری اتفاق بیفتد و وجدانش را درگیر کند و او را از غفلت در بیاورد. عطیه این شانس را داشت. البته شخصیت خودش بی‌تأثیر نبود. شالوده درونی و ذاتی او خوب بود؛ اما ظاهرش با چنین باطنی کلی فاصله داشت. هنوز پازل وجودی‌اش کامل نشده است. تکه‌هایی هستند که عطیه به دنبالشان هست.

یک قطعه از پازل گمشده، پاسخ معلم دینی‌اش در رابطه با نماز بود.

دیگری در جایی بود در منزل دوست مادرش، آنجا با خانمی حوزوی که به او سادات می‌گفتند، آشنا می‌شود. در آن منزل دختری بود به ظاهر چادری و مذهبی اما «بددهن، بی‌شخصیت، اهل رفاقت با پسرها و فوق‌العاده بی‌ادب» بود.

● آنجا بحثی در مورد حجاب صورت می‌گیرد. مادر عطیه آن روزها حجابش کمتر شده بود؛ خانم سادات با پاسخ‌های منطقی‌ای که

«اول سال ایستادم و محکم گفتم که نماز کلیشه است؛ نه تنها متعلق به عهد باستان است، بلکه به زبان عربی است و کاری بی‌فایده و تکراری است. مگر این‌که به خاطر حرکات ورزشی‌اش مفید باشد!» این جمله را در مقابل معلم دینی‌شان ایستاد و گفت، معلم با آرامش تمام گوش داد، به او پاسخی منطقی داد. او به یاد نمی‌آورد آن پاسخ چه بود؛ اما تلنگری شد تا نمازهایش را به جا آورد هر چند دست و پا شکسته، قبل از آن نماز نمی‌خواند، حجابی نداشت و اعتقادی به این مسائل نداشت. عطیه در خانواده‌ای بزرگ شده بود که در ابتدا مذهبی بودند، به دلیل شغل پدر و مادر و معاشرت با افرادی که اعتقادات ضعیفی داشتند، رفته‌رفته مذهب در زندگی‌شان کم رنگ‌تر می‌شود.

● پدر عطیه به همسرش که چادری بود، می‌گوید چادرش را بردارد و به جایش مانتو بپوشد. او نیز به اصرار شوهر چادر را کنار می‌گذارد و مانتوهای بلندی به تن می‌کند. در مجالس مذهبی شرکت می‌کرد؛ اما با بزرگ شدن عطیه و خواهرش، مادر کم‌کم اعتقادش سست می‌شود ولی به نمازش پایبند می‌ماند. در خانواده به جای شبکه‌های تلویزیونی، شبکه‌های ماهواره‌ای جایگزین می‌شود و اگر برنامه‌ای مذهبی در شبکه ملی پخش می‌شد، عطیه خودش کنترل را بر می‌داشت و اقدام به عوض کردن کانال می‌کرد. ماه محرم که فرا می‌رسید عطیه همراه دوستانش به هیئت می‌رفتند، دنبال دسته‌ها راه می‌افتادند و از پسرهای شماره می‌گرفتند.

اکثر دوستانش دوستی از جنس مذکر داشتند و در قرار ملاقات‌ها او را نیز می‌بردند. یک باری یکی از دوستانش اصرار کرد که به خانه دوست پسرش بروند، عطیه تا دو قدمی خانه می‌رود؛ اما از آنجا به بعد منصرف می‌شود و بر می‌گردد. او در دوره حساس نوجوانی با

تحول به قدری در او عمیق بوده تا دیگر دچار افراط‌ها و تفریط‌ها نشود و در تربیت دخترش طبق گفتار ائمه به دور از تحمیل بلکه با عشق و محبت پیش برود. عطیه ابتدا در مقابل معلم دینی‌اش ایستاد و گفت نماز کلیشه است و معلم به او پاسخی داد. آن پاسخ هر چه بود، به عقیده عطیه: «جواب‌هایی به این شکل مثل یک قطعه پازل است که دقیقاً در جای خودش قرار می‌گیرد و بخش خالی وجودمان را پر می‌کند».

نصبی‌ش شود. این اتفاق نیز می‌افتد و به واسطه یکی از دوستانش که مشخصات عطیه را داشت، به طلبه‌ای معرفی می‌شود. آن‌ها خواستگاری می‌آیند و عطیه و آن طلبه با هم ازدواج می‌کنند. هفته اول بعد از عقد به همسرش می‌گوید که قبلاً نماز نمی‌خوانده و حجاب نداشته اما الان... و او به عطیه افتخار می‌کند که این مسیر را برای زندگی انتخاب کرده است. عطیه دانشجوی ارشد مطالعات زنان است و دختری سه ساله دارد. این





خیر بینی همسایه!

حقوقی که همسایگان بر گردن ما دارند

یکی از گروه‌هایی که با دستور قرآن کریم موظف به احسانشان هستیم، همسایگان هستند. خدای متعال فرمود: «و خدا را پرستید و چیزی را با او شریک مگردانید و به پدر و مادر، خویشاوندان، یتیمان، مستمندان و همسایه خویش و همسایه بیگانه و... نیکی کنید که خدا کسی را که متکبر و فخر فروش است، دوست نمی‌دارد»!

همسایه به معنای کسی است که در مجاورت ما زندگی می‌کند و سایه و پناهنش با ما مشترک است. در آموزه‌های دینی به مجموعه رفتارهایی که معاشرت با همسایه را به معاشرتی پسندیده تبدیل می‌کند، تحت عنوان «حقوق همسایه» اشاره شده است. این رفتارها را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱. از من در امان می‌مانید؛

رفتارهایی که به واسطه آن به همسایه خود این پیام را می‌رسانیم که شما از شر و ضرر من در امان هستید. در واقع ما حقی را برای همسایگان خود قائل می‌شویم که مطابق آن، از انجام رفتارهایی که احیاناً آثاری ضد و علیه آن‌ها بر جای خواهد گذاشت، خودداری می‌کنیم. اهمیت پرهیز از آزاررسانی به همسایه به قدری زیاد است که امیر مؤمنان (علیه السلام) در خطبه معروف متقین (خطبه همام)، زیان نرساندن به همسایه را از اوصاف متقین ذکر می‌کنند. از همین رو علما و بزرگان همواره بابت اذیت همسایگان نگرانی و دغدغه داشتند. به طور خاص امام خمینی (علیه السلام) علی‌رغم این‌که همواره مراقب حال همسایگان در دوران حضورشان در نوفل‌لوشاتو بودند، اما در روزهای پیش از بازگشت به ایران، وقتی گروه‌های مختلف مردم از جمله همسایگان با چاشنی دسته‌گل و اندوده و اشک با ایشان خداحافظی می‌کردند، کلیدواژه سخنانشان، عذرخواهی و طلب حلالیت از همسایگان بود. حلالیتی که در پیام رسمی ایشان نیز تکرار شد.^۲

برای مفهوم آزاررسانی به همسایه خصوصاً در زندگی‌های امروزی مصادیق زیادی می‌توان ذکر کرد. مثل:

عیب جویی کردن از همسایگان؛

عدم رعایت ساعات استراحت و آرامش؛ استفاده و بهره‌گیری بی‌اجازه از ملک یا وسائل آنان؛ خسارت وارد کردن به املاک یا اموال متعلق به ایشان؛ عدم رعایت نظم و نظافت در محیط مشترک آپارتمان و ...

۲. من خیرخواه شما هستم؛

این‌که ما همسایه خود را مورد آزار قرار ندهیم، از دیدگاه اسلام ضروری و از حقوق همسایه است اما برای تحقق یک معاشرت نیکو با همسایه کافی نیست. چون به هر حال ممکن است کسی به همسایه خود آزار نرساند؛ اما این مسئله ناشی از بی‌تفاوتی او نسبت به همسایگان باشد نه حسن معاشرت. چیزی که در برخی جوامع غربی ترویج می‌شود و به انسان‌ها می‌آموزند که کاری به کار یکدیگر نداشته باشند. از همین رو دسته دوم رفتارها، رفتارهایی هستند که یک معاشرت پسندیده با همسایه از دیدگاه اسلام را تحقق می‌بخشند؛ یعنی ما علاوه بر این‌که با انجام کارهای دسته اول پیغام در امان بودن از آزار را به همسایه خود منتقل می‌کنیم، با انجام دسته‌ای دیگر از امور، پیغام محبت و خیرخواهی را منتقل خواهیم کرد. بسیاری از مصادیق خیررسانی به همسایه، در آموزه‌های دینی نیز ذکر شده است. مثل این‌که:

در مقابل آزار و اذیت همسایگان صبور باشیم. هنگام سختی‌ها و مشکلات یاری‌رسان آن‌ها باشیم.

آن‌ها را از مشورت، راهنمایی و نصیحت خود بهره‌مند کنیم.

امانت آن‌ها را بپذیریم و به خوبی امانت‌داری کنیم.

آبرویشان را حفظ کنیم.

به نیازهای زندگی ایشان مثل غذا و پوشاک و... بی‌تفاوت نباشیم و کمکمان را دریغ نکنیم. به روش‌های گوناگون مهربانی خود را نصیبشان کنیم.

احترام ویژه‌ای برایشان قائل باشیم و....

چند پرسش و پاسخ درباره معاشرت با

همسایه

۱. آیا در صورت اختلاف عقیده باز هم باید با

همسایگان معاشرت داشت؟

اگر همسایه‌ای در مسائل دینی با ما هم عقیده باشد، دو حق بر گردنمان دارد؛ هم حق همسایگی و هم حق اشتراک عقیده. آن‌وقت تکلیفمان درباره همسایه‌ای که عقیده‌اش با ما یکی نباشد چه می‌شود؟ همچنان حق همسایگی پابرجاست و نباید به بهانه اختلاف عقیده حق همسایگی او را پایمال کنیم. البته یک مسلمان تا جایی که روابط مختلف خود می‌پردازد که ضرری بر رابطه‌اش با خدا و دینش وارد نشود. این یک اصل کلی درباره تمامی معاشرت‌هاست که شامل معاشرت با همسایه هم می‌شود؛ اما مهربانی و رفتار نیکو و احترام به حقوق همسایگان ولو مخالف عقیده ما، منافاتی با دینمان خواهد داشت؛ هرگز. چه بسا معاشرت درست و اخلاق خوب، تبلیغ عقیده صحیحمان نیز به شمار برود و نظر همسایگان را به آن جلب کند.

۲. رفتار صحیح در قبال همسایه‌ای که

برخورد مناسب با ما ندارد چیست؟

طبیعتاً این منش صحیحی نیست که ما پاسخ رفتار هر شخص را مانند خودش بدهیم؛ یعنی اگر همسایه‌ای حقی از ما ضایع کرد، دلیل بر این نمی‌شود که ما نیز حقوق همسایگی او را



ضایع کنیم. اخلاق و منش اسلامی حکم می‌کند که ما همواره پایبند به درستی‌ها باشیم. راه حل مواجهه با برخورد نامناسب یک همسایه نیز در چیزی غیر از مقابله به مثل وجود دارد. باید با اموری مثل گفت‌وگو یا واسطه کردن دیگر همسایگان آن را رفع و ختم به خیر نمود.

۳. اگر ما هم مثل برخی جوامع غربی به دیگران بی‌تفاوت باشیم یا به حقوق همسایه پایبند نباشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

معشرت و ارتباط با دیگران، نیاز زندگی ماست. ما نمی‌توانیم یک زندگی بدون تعامل و منزوی برای خودمان بسازیم و با این حال در دنیا و آخرت به توفیق برسیم. بی‌تفاوتی در قبال کسانی که دیواره‌دیوار ما زندگی می‌کنند یا مرتب با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، اگرچه در ظاهر راحت‌ترین کار است؛ اما در عمل مضرت‌ترین راهبرد برای زندگانی است؛ بنابراین مهم‌ترین اتفاقی که در بی‌تفاوتی یا پامال کردن حقوق همسایگان می‌افتد، نچشیدن طعم شیرین تعامل و خداحافظی با آرامش در زندگی است. افزون بر این، به موارد مهمی همچون خروج از ایمان و دوری از رحمت خدا نیز در آموزه‌های اسلامی به عنوان عوارض شوم بدرفتاری با همسایه تأکید شده است.

پی‌نوشت‌ها:

۱. نساء، ۳۶.

۲. صحیفه امام، ج ۶، ص ۶.

زندگی آنالیزور می‌خواهد

مشاوره گرفتن یکی از آن کارهایی است که برخی‌ها به دیوانه‌ها نسبتش می‌دهند. برخی افراد که بر اساس باورهای نادرست در قبال این مسئله مقاومت می‌کنند، در توجیه رفتارشان می‌گویند:

«مگه دیوونه‌ام برم مشاوره؟»

اما واقعاً مشاوره گرفتن کار دیوانه‌هاست؟ اگر کار دیوانه‌هاست، پس به جرأت می‌توانیم بگوییم: «چه دیوانه‌های عاقلی!» چون برای پیشبرد زندگی خود، برای خارج شدن از وضعیت منفی و بحرانی، با شجاعت و شهامت از دیگران کمک می‌گیرند و زندگی خودشان را به نابودی نمی‌کشانند. ما انسان‌ها حقیقتاً نیاز داریم به این‌که کسی خارج از دایره وجودی خودمان، به افکار و اعمالمان نگاه بیندازد و ما را در مدیریت صحیح زندگی مان یاری بدهد. شبیه آنالیزورهای

یک تیم فوتبال. کار آنالیزور این است که عملکرد مجموعه تیم را از بیرون فضای زمین فوتبال ارزیابی کند و توجه تیم را به نکاتی که حتی سرمربی نیز ممکن است از آن غافل شده باشد، جلب کند. نقش مشاور در زندگی ما نیز همین است. این‌که ما را از جنبه‌هایی که به آن توجه نداریم یا نخواستیم به آن توجه داشته باشیم، آگاه می‌کند. مشاوره، نوعی شراکت است؛ شراکت با عقل دیگران. لکن شراکتی است سودآور، نه زیان‌رسان. کسی که به مشورت روی می‌آورد، نوید سعادت و خوشبختی در امور زندگی‌اش را دریافت می‌کند. در حالی که در خودرایی، تک‌روی و دوری از مشورت، نقطه مقابل این موضوع دیده می‌شود. از همین رو امام علی علیه السلام فرمود: «کسی که به رأی خود تکیه کند، هلاک می‌شود و کسی که با دیگران مشورت کند، شریک عقل‌های آنان می‌گردد».*

چه زمانی به مشاوره نیاز داریم؟

۱. وضعیت منفی

موقعیت اول زمانی است که اوضاع زندگی، تحصیل یا... مطلوب نیست. به نوعی می‌توان گفت: وضعیت زیر صفر است. این مورد از رایج‌ترین زمان‌هایی است که نیاز به مشاور در آن محسوس و بایستی است. در این‌گونه موارد از این صحبت نمی‌کنیم که: «اگر پیش مشاور بری، برات بهتره»، بلکه سخن از این است که: «حتماً باید مسئله رو با مشاور مطرح کنی تا مشکل حل بشه». به بیان واضح‌تر، وضعیت اضطراری است و کسی که در این وضعیت اضطراری گرفتار شده، نیاز به کمک یک فرد امین و توانا دارد. باید به این باور برسیم که مانند بیماری‌های جسمانی و فراز و فرودهای فیزیولوژیک، روح و روان انسان هم ممکن است شرایط متفاوتی را تجربه کند. همان‌طور که برای درمان و بهبودی مورد اول رجوع به پزشک لازم است، عقل حکم می‌کند که وقتی روح و روان انسان نیز از وضعیت مناسب خارج می‌شود، به متخصص مربوطه که مشاورین باشند، مراجعه کنیم.

۲. وضعیت مطلوب

حتماً ضرب‌المثل «سری که درد نمی‌کنه

دیوونه گیه،
عاقل کیه؟

وقتی در زندگی به مشاوره نیاز داریم

مریم احمدی

رو نباید دستمال بست» به گویشتان خورده است. معنایش این است که مثلاً وقتی مشکل جسمی ندارید، نیاز نیست به پزشک مراجعه کنید و اصلاً چه دلیلی برای این کار وجود دارد؟ در موضوع مشاوره هم اگر بخواهیم به این ضرب‌المثل عمل کنیم، طبیعتاً وقتی مشکل خاصی نداشتیم، نباید به مشاور رجوع کنیم؛ مثل این مورد که: «من درسم خوبه، چرا برم پیش مشاور؟»؛ اما این ضرب‌المثل و این انتخاب حداقل در موضوع مشاوره درست نیست. ما حتی در مواقعی که در وضعیت مطلوب یا معمولی قرار داریم هم شدیداً به مشاور نیازمندیم؛ با این تفاوت که در مورد اول (وضعیت منفی)، وقتی خودمان را به مشاور می‌رسانیم، رسالت مشاور این است که ما را از وضعیت زیر صفر، به صفر برساند؛ اما وقتی در مورد دوم (وضعیت مطلوب) به مشاور مراجعه می‌کنیم، او ما را یاری می‌دهد که از وضعیت صفر، به وضعیت مثبت برسیم. حفظ و مدیریت شرایط مطلوب هنری است که به کمک مشاور از ما ساخته است؛ اما بدون مشورت و در خلال تک‌روی و تک‌اندیشی، بسیار مشکل است.

با توجه به توضیحات ذکر شده، دو راه پیش

رو داریم و این خودمانیم که انتخاب‌گیریم: الف) عدم رجوع به مشاور در وضعیت مطلوب = تغییر وضعیت مطلوب به وضعیت منفی در بسیاری از مواقع. ب) رجوع هدفمند به مشاور در وضعیت مطلوب با این استدلال که «پیش‌گیری بهتر از درمان است» = حفظ وضعیت مطلوب و پیش به سوی بهتر و بهتر شدن.

هرگز خجالت نکشید

برخی می‌گویند اگر خجالت‌ان می‌گیرد به مشاور مراجعه کنیم یا نیاز به مشاور را به همسرمان یا والدینمان اطلاع بدهیم، چاره چیست؟ در پاسخ باید گفت: ابتدا خودتان باید باور داشته باشید افرادی که در زندگی از مشاور بهره می‌گیرند، از عاقل‌ترین مردمانند؛ زیرا برای حل مشکلاتشان به عقل و تجربه خود اکتفا نکرده و از کمک دیگران بهره می‌برند. بدون تعارف مشاوره، خیلی از همین آدم‌ها را

از بدترین وضعیت به بهترین شکل ممکن در زندگی رسانده؛ بنابراین وقتی یقین داریم که کار اشتباهی انجام نمی‌دهیم و انتخابمان کاملاً عاقلانه و مورد تأیید دین است، خجالت، ترس و دلهره معنایی ندارد و باید با ایمان و اعتقاد، از این فرصت طلایی بهره‌مند شویم. قطعاً آگاهی همسر یا پدر و مادرمان از این توضیحات و عزم راسخ ما بر لزوم مشاوره در زندگی‌مان، مجالی برای بی‌میلی آن‌ها نیز باقی نخواهد گذاشت. با این حال ممکن است این موضع منفی نسبت به مشاوره در دفعات ابتدایی مشاوره توسط اطرافیانمان دیده شود؛ اما وقتی با مراجعه به یک مشاور عالم، متخصص، چیره دست، امانت‌دار و متعهد نتیجه مطلوبی را در روند زندگی‌تان ببینند، حساسیتشان درباره این مسئله از بین رفته و حتی به مشوق و حامی شما در این زمینه تبدیل خواهند شد.

* وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۴۲۵.





سلامت

زندگی بهتر

خدایا ممنون که

لا غرم

سید حسین مجیدی

یکی از دوستانم می‌گفت که چندین سال پیش خیلی از لاغر بودن خودم در رنج بودم. دوست داشتم کمی پزتر باشم و به تصور خودم قوی‌تر بشوم. بعد از مدتی پرس‌وجو، یک پزشک تغذیه خوب را شناسایی کردم و وقت ویزیت گرفتم. مطب دکتر آن قدر شلوغ بود که تا نوبت به من برسد، خسته و بی‌رمق شده بودم. باین حال، هنگامی که منشی مطب اسمم را صدا زد، با شوق این‌که قرار است به لاغری خودم پایان بدهم، سریع وارد اتاق دکتر شدم. دکتر بعد از سلام و احوالپرسی، پرسید برای چه آمدم؟ گفتم: «راستش از این وضعیت جسمی خودم خسته شدم. گاهی از این‌و آن کنایه می‌شنوم که فلانی لاغر است. خودم هم حس می‌کنم برای انجام برخی کارها قوت کمی دارم و... آمدم پیش شما تا چاق شوم!» دکتر همین‌طور که لبخند ملیحی بر لبانش نقش بسته بود، گفت: «خوب است، خوب است!» و بعد از من خواست که آنچه می‌گویم را مو به مو انجام بدهم. دکتر گفت هر دو کف دستت را به سمت بالا بگیر؛ گرفتم. بعد گفت حالا هر دو دستت را در همین حالت ببر بالای سرت؛ بردم. همین‌طور که داشتم با خودم فکر می‌کردم احتمالاً دکتر دارد ورزشی برای چاق شدن به من آموزش می‌دهد، مجدداً گفتم که حالا آنچه می‌گویم را تکرار کن:

خدایا ممنون که لاغرم!

بعد از این‌که عبارت دکتر را تکرار کردم، ادامه داد: «امیدوارم این شکرگزاری مقبول درگاه خدا قرار بگیرد. مرد حسابی! لاغری که خوب است. جای شکرگزاری آمدمی پیش دکتر چاق بشوی.»





این حقیقت تلخی است که خیلی از ما قدردان وزن متعادل خود نیستیم. یکی از نشانه‌هایش هم بی‌برنامگی در مصرف غذاهاست. آنچه در ادامه می‌خواهید، نکاتی کلیدی و مهم مصرف غذایی است برای کسانی که می‌خواهند دچار اضافه‌وزن نشوند و ضمناً انرژی لازم بدن نیز برخوردار باشند.

جو دوسر

مصرف یک کاسه جو دوسر در وعده صبحانه می‌تواند شما را در تمام روز سیر نگه دارد. بخشی از این ویژگی به دلیل فیبر کامل آن است. این ماده غذایی شما را سیر می‌کند و به آرامی در بدن شما جذب می‌شود. جو دوسر انرژی شما را ثابت نگه می‌دارد و حتی به شما کمک می‌کند به کالری کمتری در طول روز نیاز داشته باشید.



سالاد

بخشی از راز پر کردن معده بدون خوردن غذاهایی که باعث افزایش وزن شوند، استفاده از مواد غذایی با کالری پایین مثل سالاد است. هضم سالاد و سایر سبزیجات در معده سخت است. به همین دلیل مقدار زیادی از ویتامین و مواد معدنی همراه با فیبر جذب بدن می‌شود. سالاد را به عنوان غذای اصلی خود بخورید. یا مثلاً قبل از آغاز غذای اصلی، مقدار کمی سالاد بخورید تا از خوردن بیش از حد جلوگیری کند. البته این موضوع را در نظر داشته باشید که هنگام مصرف سالاد باید از اضافه کردن مقدار زیاد سس و پنیر و... پرهیز کنید.



سوپ

مایعات کمک می‌کند معده خود را پر نگه دارید و احساس سیری کنید. باین حال کالری زیادی به بدنتان اضافه نمی‌کنید؛ زیرا معمولاً سوپ با آب زیادی تهیه می‌شود.



تخم مرغ

اگر هدف شما این است که وقت ناهار سیر بمانید، انتخاب تخم مرغ به عنوان صبحانه، انتخاب خوبی است. تخم مرغ کالری کمتری نسبت به آنچه فکر می‌کنید دارد. ۷۸ کالری و مقدار زیادی پروتئین در یک تخم مرغ بزرگ که به خوبی پخته شده، اتفاق خوبی است. اگر تخم مرغ در وعده صبحانه مصرف شود، برای کمتر خوردن در طول روز شما را یاری می‌دهد.



لوبیا

افرادی که لوبیا می‌خورند، غالباً بین وعده‌های غذایی بیشتر احساس سیری می‌کنند. مصرف لوبیا در طولانی مدت ممکن است به کاهش چربی بدن و رسیدن به وزن ایده آل بینجامد. همچنین موجب می‌شود با پروتئین و فیبر سیر شوید و کالری کمتری مصرف کنید.



ذرت بوداده

می‌خواهید میان وعده بخورید؟ دست از سرچیپس‌ها و آب‌نبات‌ها... بردارید و به جایش به سمت ذرت بوداده بروید که ترکیبی رضایت‌بخش از فیبر با کالری کم است. البته تا زمانی که شما آن را با کره یا روغن بو ندهید. این ماده ممکن است فضای بیشتری در معده شما اشغال کند و همین موضوع به احساس سیری شما می‌انجامد.



آجیل

آجیل‌ها دارای چربی زیادی هستند که به شما کالری بیشتری برای هر وعده مصرف

می‌دهد. این بد است؟ خیر. چربی و پروتئین موجود در آجیل ممکن است موجب افزایش تحریک هورمون‌هایی شود که به شما احساس آرامش می‌دهند. همچنین این چربی‌ها از نوع خوب و اشباع‌نشده هستند که به بهبود وضعیت کلسترول و قند خون شما کمک می‌کند. فقط لازم است به اندازه مصرف آن توجه داشته باشید. یک مشت کوچک آجیل، تمام مقداری است که شما نیاز دارید.



ماهی

ماهی یک منبع سالم پروتئین است که به شما احساس سیری بیشتر از کربوهیدرات می‌بخشد. علاوه بر این، وجود اسیدهای مناسب در بسیاری از غذاهای دریایی به خصوص ماهی‌های چربی همچون قزل‌آلا، در رضایت از گرسنگی شما نقش‌آفرین خواهد بود.



اجزای فراموش شده

احساس سیری شما علاوه بر مصرف غذایی به مواردی دیگر نیز وابسته است که اهمیت زیادی دارند. مورد اول خواب است. اگر شما خواب کافی نداشته باشید، ممکن است بیشتر از آنچه نیاز است بخورید؛ احتمال این که به سمت میان وعده‌هایی با چربی و کالری زیاد روی بیاورید نیز افزایش پیدا می‌کند. همچنین ورزش یک جزء مهم دیگر برای سوزاندن کالری است. حتی ده دقیقه ورزش کوتاه در روز می‌تواند تفاوت بزرگی در نحوه استفاده بدن شما از مواد غذایی ایجاد کند. طبیعتاً وقتی ورزش را به سی دقیقه در روز و پنج روز در هفته افزایش دهید، گام بزرگی در حفظ سلامتی خود برداشته‌اید.



مهارت

زندگی بهتر

نیایش‌های یک خانه‌دار

وحدیه گلزاده



فی‌الواقع کوچولوی زیرده کیلوی خانه است که می‌گوید کی بخوابیم و کی بیدار شویم. یا کی به پارک برویم و دیگر هم برنگردیم! الان طوری شده که اگر کسی هدیه تولد به من یک دوره کارگاه کارورزی یا مهارت افزایی ای چیزی بدهد، از خوشحالی از پنجره بسته خودم را بیرون پرتاب می‌کنم. این روزها آن قدر وقتم پر است که وقتی بچه ام می‌خواهد، مثل کشتی که در برود، می‌افتم دنبال کارهایی که برای انجامش به فراغت و تمرکز نیاز دارم. و همین محدودیت اتفاقاً مرا به چیزی بیشتر از هواپیما و ماشین لباسشویی رسانده. با این همه اینجور وقت‌ها، توی این سختی‌ها، معتقدم فقط یک نفر می‌تواند ما خانه‌دارهایی که به

آبگرمکن و هواپیما و این‌ها داشته باشد. اما این جمله را من اضافه کنم که «اگر نیاز، مادر اختراع است، محدودیت قطعاً مادر نیاز و مادر بزرگ اختراع است». و من خانه داری را از جنس همین محدودیت می‌بینم که تهش به اختراع ختم می‌شود. خیلی از ما الان در همین مرحله محدودیت به سر می‌بریم. مثلاً من سال‌هاست دیگر مثل دوران مجردی و خان سالاری ام صبح تا غروب کتابخانه نرفته ام که شب برگردم خانه و با جمله «با بچه‌ها داشتیم تحقیق می‌کردیم»، در مرکزیت عواطف خانواده قرار بگیریم، تحویل بگیرند و خسته نباشید بگویند. دیگر افسار بکن نکن‌ها دست خودم نیست. تابع نظم و نسق خانواده ام و

خدا رحمت کند حضرت امام خمینی را که فرمود: «گمان ندارم پیدا کنید یک کاخ نشینی را که اختراعی انجام داده باشد»^۱. غرب هم این را فهمید که گفت: «نیاز، مادر اختراع است»^۲. و اصولاً کاخ نشین هیچ نیازی ندارد. هر کاری هم داشته باشد با پول حل می‌کند. مثلاً اگر فنچ دو بند انگشتی پرواز می‌کند و ما نه، برای کاخ نشین مسئله ای نیست؛ چون در هر صورت و با هر وسیله ای، نمی‌گذارد در جابجایی‌ها و سفرها به او سخت بگذرد. یا اگر گربه با چند لیس هر روز از تمیزی برق می‌زند و ما محتاج گرم کردن آب و حمام کردن و شستن لباس هستیم، کاخ نشین در این مقوله هم رنجی متحمل نمی‌شود که نیاز به اختراع ماشین لباسشویی و



دنبال علم و معرفت هستیم را مدیریت کند و آن هم کسی نیست جز خدا. برای همین نیایشم را تقدیم او می‌کنم.

خدایا! فقط خودت می‌توانی روزی علمی مرا مدیریت کنی. من مشتری هرشب تعقیبات نماز عشاء شده ام که «وَقَدْ عَلِمْتُ أَنَّ عِلْمَهُ عِنْدَكَ وَأَسْبَابُهُ بِيَدِكَ؛ به یقین می‌دانم که علم به روزی من نزد تو و اسباب آن به دست توست».^۳ همه وقت من همین ۳-۴ ساعتی است که بچه ام خواب است و ۱۰-۲۰ دقیقه‌هایی که می‌تواند به تنهایی بازی کند. و من بنشینم پای کتاب و لپ‌تاپم. بضاعت من همین است. همین را برکت بده و برایم موقعیت و فرصت بساز. از همان فرصت‌هایی که

یک‌دفعه استعدادهای نهفته کسی را رو می‌کند و پدیده‌ای را به جامعه معرفی می‌کند. با همین نگاه است که آرامم و حرص آینده را نمی‌خورم. از کودکی کوچولوی توی خانه ام لذت می‌برم و وقتی با هم بازی می‌کنیم، شادم؛ و البته لغت‌های زبان جدیدی که دارم یاد می‌گیرم هم اینجا هست؛ در جیبم و روی در یخچال و روبروی سینک ظرفشویی و کنار اجاق گاز. و خلاصه کتاب‌های درسی ام که آخرترم می‌شود تزئینات در و دیوار خانه؛ و دفترچه یادداشت کوچکم که ایده‌ها و جرقه‌های ذهنم را در آن یادداشت می‌کنم تا شب که این فسقلی خوابید، بال‌ب تاپم در میان بگذارم و خوب هایش را استفاده کنم. حتی کتابخوانی ام را هم ترک نکرده ام. وقتی در

پارک، تاب دخترم را با یک دست تکان می‌دهم، با دست دیگرم کتابم را نگه می‌دارم و می‌خوانم. فقط دیگر کتاب‌ها به تمیزی قبل نمی‌مانند و نمی‌توانم کتاب‌های حجیم و جلد گالینگور دست بگیرم. خلاصه، زندگی این روزهای من خانه دار جویای علم، با همین یک جمله روایت می‌شود:

از من حرکت، از خدا برکت...
دل‌تان را به خدا قرص کنید.

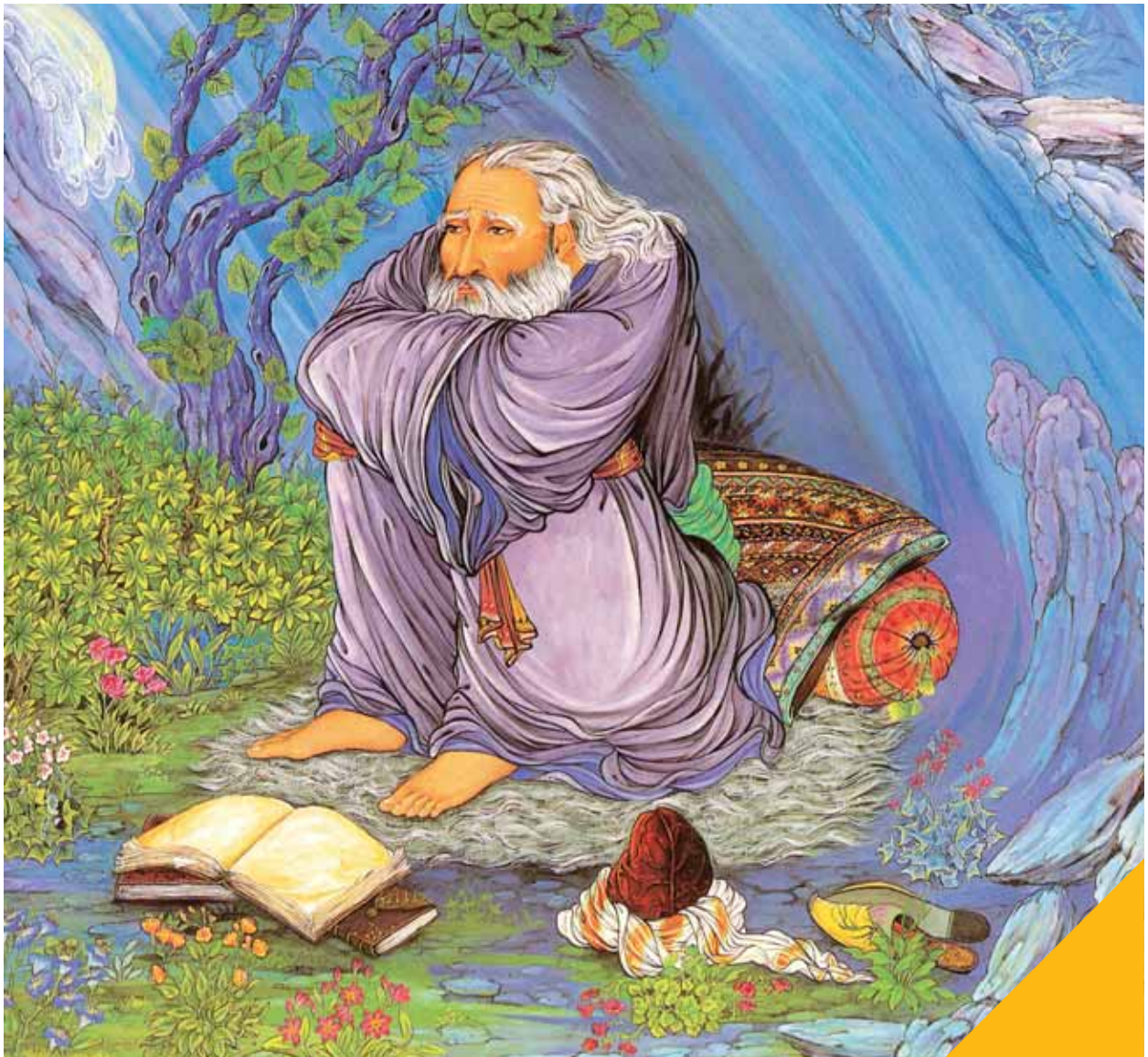
پی‌نوشت‌ها:
۱. ۱۳۶۲/۱/۱.

۲. البته اگر این جمله در غرب متولد شده باشد و مثل خیلی چیزهای دیگر مصادره نشده باشد.
۳. تعقیبات نماز عشاء، مفاتیح الجنان.



شعر

حال خوب



حافظ خوانی مثل آب خوردن

سجاد محقق

چگونه دیوان حافظ را راحت تر بخوانیم و بفهمیم؟

اشاره: دیوان حافظ را می‌توان تنها نقطه اتصال خیلی از خانواده‌های ایرانی با ادبیات منظوم دانست. کتابی که به همراه قرآن تقریباً در تمام خانه‌های ایرانی پیدا می‌شود. اگر تعارف را کنار بگذاریم، باید بگوییم که خیلی از ما و فرزندان ما حافظ خواندن را بلد نیستیم و حتی بسیاری از افرادی که بلدند حافظ بخوانند، قدرت فهم بخش زیادی از مفاهیم و تفسیر غزلیات آن را ندارند. مشکل اما کجاست؟ تا به حال فکر کرده‌اید چرا حافظ همه جا هست و هیچ جا نیست؟ اگر بنا را بر این بگذاریم که ایراد از لسان‌الغیب نیست باید به دنبال جست‌وجوی مشکل در خودمان باشیم. در این یادداشت کوتاه سعی شده سه راه خیلی ساده برای استفاده از این منبع ادبی غنی را به شما پیشنهاد کنیم؛ البته به آن‌هایی که دوست ندارند دیوان حافظشان همچنان روی طاقچه و قفسه کتاب‌ها خاک بخورد.



یک پیشنهاد قابل توجه

کتاب وسیله‌ای لوکس

به عنوان کالایی

کادویی نیست. قرار

نیست کتاب ابزار

چشم و هم چشمی

و به رخ کشیدن

دارایی آدم‌ها باشد.

اگر کسی را دوست

دارید به جای هدیه

دیوان‌های حافظی که

با جلد‌های رنگارنگ

و کاغذ‌های گلاسه و

سنگین آرایش شده

و قیمت‌های بالایی

دارد، یک دیوان

ساده حافظ به او

هدیه بدهید. کتابی

که همیشه همراهش

باشد و به راحتی بشود

آن را خواند. کتابی که

در بازار همین روزها،

قیمتش بیش از قیمت

دو، سه شاخه گل

نیست. کتابی که

عزیزتان را کمک کند تا

مثل شما از دوستان

حافظ شود. دوستان

واقعی‌اش.

را به کتابخانه‌ای هدیه دهید و در بازار کتاب دنبال دیوانی بگردید که با خط یا فونت ساده کامپیوتری چاپ شده باشد. می‌دانم که چنین نسخه‌هایی خیلی خوش آب و رنگ نیستند و تعدادشان هم زیاد نیست؛ اما لاف‌قل قیمت خیلی پایین‌تری دارند و مهم‌تر آن‌که ما را به هدفمان نزدیک‌تر می‌کند. ناگفته می‌دانید که یکی از راه‌های انس با شعر و البته حافظ، راحت خواندن شعرهاست. یک دیوان ساده با چنین خطی شما را به این هدف خیلی نزدیک می‌کند.

قدم سوم؛ آنچه باید بیاموزیم

حالا شما هم گوشتان به اشعار حافظ و درست خواندن آن عادت کرده و هم چشم‌هایتان به سادگی می‌تواند غزلیات حافظ را روخوانی کند. لذت خواندن یک متن منظوم که شاهکار تاریخی ادبیات یک کشور است کم نیست؛ اما به نظرم هنوز هم یک جای کار می‌لنگد. بلد بودن و درست خواندن خیلی خوب است؛ اما کافی نیست. باید دانست منظور حافظ چیست. در این بیت و غزل منظورش چه بوده و می‌خواسته چه بگوید؟ چه درس‌هایی می‌توان از آن گرفت و چه کمکی در زندگی ما خواهد کرد؟ برای پاسخ به جواب تمام این سؤال‌ها باید اطلاعاتمان را بالا ببریم. اصلاً حیف است بتوانیم خوب و روان حافظ بخوانیم اما اگر کسی سؤال کرد نتوانیم منظور شاعر را به او بگوییم. برای حل این مشکل نیاز به یک کتاب راهنما هست. آدم‌های بااطلاع در این سال‌ها در مورد حافظ و شرح و تفسیر اشعارش خیلی نوشته‌اند. می‌توانید در بازار دنبال یک کتاب خوب در این زمینه بگردید؛ اما ما پیشنهاد یک کتاب خاص را داریم. کتابی که به شما معرفی می‌کنیم، هم برای یک مخاطب معمولی مثل بچه‌های دبیرستانی قابل فهم است و هم برای یک مخاطب حرفه‌ای. اگر این کتاب را کنار دیوان حافظتان بگذارید، تا سال‌های سال از کتابی دیگر بی‌نیازید. نام این کتاب دوجلدی «حافظ‌نامه» است که توسط استاد بهاء‌الدین خرمشاهی نوشته شده است. در این کتاب ابتدا به شخصیت حافظ پرداخته می‌شود و سپس نویسنده به شرح الفاظ، اعلام، مفاهیم کلیدی و ابیات دشوار حافظ می‌پردازد. از روی هر کجای کتاب که برایتان سخت بود بگردید و بعد از چند ماه مطمئن باشید اگر به آن قسمت نگاهی بیندازید، متوجه منظور نویسنده خواهید شد. این فهم جدید فقط یک نکته دارد. این‌که شما هم در مسیر شناخت حافظ قرار گرفته‌اید. البته در اول راه.

قدم اول؛ حافظ‌های صوتی

فایل صوتی دیوان حافظ را تهیه کنید. طی تمام این سال‌ها افراد زیادی غزلیات حافظ را دکلمه کرده‌اند. چند صد را گوش کنید و ببینید سلیقه شما کدام یک را بیشتر می‌پسندد. این فایل صوتی را روی گوشی تلفن همراهتان بریزید و صبح‌ها، آخر شب‌ها و یا هر زمانی که در طول روز به استراحت و آرامش نیاز داشتید، چند دقیقه‌ای به آن گوش کنید. اگر علاقه‌مند به حفظ کردن اشعار باشید حتی می‌توانید مثلاً در طول هر هفته فقط یک غزل را بارها و بارها گوش کنید و خواهید دید به علت روانی اشعار خیلی زود آن‌ها را حفظ می‌کنید. لازم نیست موقع گوش کردن خیلی به معانی حساس شوید و اگر معنی ابیات را نمی‌فهمید اصلاً نگران نباشید. در این مرحله فقط قرار است درست خواندن را یاد بگیرید و از موسیقی آوایی غزلیات حافظ لذت ببرید. چند هفته‌ای که گذشت کم‌کم برای قدم دوم آماده شوید و یادتان باشد به لذت گوش کردن اشعار حافظ اکتفا نکنید. لذت‌های بیشتری وجود دارد که از آن‌ها بی‌خبرید.

قدم دوم؛ دیوانی با فونت ساده‌تر

تجربه زندگی به ما ثابت کرده تا چیزی برایمان جذاب نباشد به سمتش نمی‌رویم، حتی اگر بدانیم چقدر برایمان سودمند است. از آن طرف خواندن خط نستعلیق، به خودی خود برای غیر اهل فن کمی سخت است و حالا اگر شعر را با خط نستعلیق نوشته باشند اوضاع کمی سخت‌تر هم می‌شود. برای هماهنگی و یک‌دست شدن اندازه مصرع‌ها و ابیات گاهی حروف کشیده‌تر و گاهی درهم می‌روند. در این حالت جابجایی نقطه‌ها هم به وجود می‌آید و نتیجه این می‌شود که برای یک مخاطب معمولی خواندن غزلی که به نستعلیق نوشته شده باشد، آسان نیست. عدم توانایی در خوب خواندن، جذابیت شعر را برای ما کم می‌کند و کم‌کم فکر می‌کنیم اگر شعرها را نخوانیم بهتر است. یک راه پر زحمت و یک راه کم زحمت جلوی رویمان قرار دارد. توصیه ما برای اعتلای هنر حتماً همان راه پر زحمت است؛ اما خب اگر بهانه کمی وقت و درگیری‌های زندگی روزمره را دارید سراغ همان راه آسان بروید. راه سخت این است که نستعلیق یاد بگیرید. چند ماهی زمان خواهد گرفت و وقتی با اصول آن آشنا شدید برای خواندن اشعاری که به این خط نوشته شده‌اند هم کار سختی پیش رو ندارید؛ اما راه آسان این است که دیوان حافظ داخل خانه‌تان



طنز

حال خوب

مدرستی

علم بهتر است یا چسی؟

سخت گیرند. آن‌ها علاوه بر این‌که اگر امکانش را داشتند به همراه لوازم التحریر در کیف مدرسه فرزند حضور پیدا می‌کردند تا در انجام تکالیف داخل مدرسه کمک کنند، دست به دامان معلم‌های خصوصی می‌شوند، آن‌هم از نوع نچرال و ارگانیکش.

دسته چهارم والدین برای علم‌آموزی فرزندشان سرما و گرما و شب روز نمی‌شناسند. به محض تعطیلی مدارس فرزندشان را با کلاس‌های تقویتی و فوق برنامه ترکیب می‌کنند. در پایان ایام تعطیلات فرزندشان به محلول سوسپانسیون انسان و کلاس تقویتی تبدیل شده است. انصافاً برای این دسته از دانش آموزان نوای بازآمد بوی ماه مدرسه کمتر از مارش عزرا نیست.

بر همه ما واضح و مبهرن است؛ هرانسانی که روی کره خاکی زندگی می‌کند، در طول تحصیلش برای یک بار هم که شده انشا «علم بهتر است یا ثروت» را نوشته است. آن قدری که برای اثبات برتری علم بر ثروت قلم فرسایی شده، انیشتین برای اثبات نظریه نسبیت قلم نفرساییده است. احتمال یافتن پاسخ این پرسش باستانی کمتر است از احتمال پیدا شدن قاتل بروسلی، کشف راز جزیره برمودا و حل معمای لاینحل اول مرغ بود یا تخم مرغ؟

اگر باستان شناسان بیشتر دقت می‌کردند، حتماً لایه لای غار نگاره‌ها بقایای چرک نویس انشا علم و ثروت را می‌یافتند.

به نظر می‌رسد امروزه درحالی‌که کل سیستم آموزشی تغییر کرده و حتی ملاک ارزیابی تحصیل تبدیل شده به چند کلمه عاشقانه مثل؛ گلکم! بالآخره به نمره خوب ازت دیدیم. نازنینم! حواست کجاست؟ عزیزم این چه وضع شه آخه؟، پایداری این موضوع انشا علت‌های دیگری هم داشته باشد؛ از جمله شناخت زوایای ناپیدای اخلاقی و تعیین سطح فرهیختگی خانواده دانش آموز. گذشته از نقش انکارناپذیر انشا علم و ثروت، والدین هم در زمینه تحصیل و علم دانش آموزان تأثیرگذارند. مثلاً؛ دسته اول والدینی که زودتر از تولد فرزندشان و حتی قبل انتخاب اسم برای او رشته دانشگاهی تعیین کرده‌اند؛ آن هم بنا به وصیت جد اعظم. چون ایشان تشخیص داده‌اند که اولین فرزند دومین پسرشان مهندس معدن کبالت بشود. این‌که بچه دختر است یا از کبالت چندشش می‌شود، مشکل شخصی خودش است. البته اگر اصل ماجرا واکاوی بشود بعید نیست به چشم و هم‌چشمی دو خانواده ختم بشود. دسته دوم والدینی هستند که اتفاقاً خیلی علمی و همه‌جانبه برای پیشرفت تحصیلی فرزندشان برنامه‌ریزی دارند. هرروز صبح بعد فروکردن میکس آب انبه و نسکافه و جوشانده گل ختمی را با عرق خارخاسک و خارشتر در حلق جگرگوشه‌شان ۲۵ بار به او گنجشک نشان می‌دهند، اگر در دسترس نبود کلاغ و کبوتر هم کفایت می‌کند تا احترام به بزرگ‌ترها را فراموش نکند. سپس درحالی‌که او هنوز نمی‌تواند شماره یک و دواش را اعلام وصول کند، به کلاس زبان فرانسه با لهجه اسکاتلندی قدیم می‌فرستند. یا او را در کلاس موسیقی ثبت نام می‌کنند تا موسیقی فیلم دزدان دریایی کارائیب را با سوت بلبل بنوازد، جوری که اگر خود جانی دپ بشنود از دزدی توبه کند.

دسته سوم والدینی هستند که کمی در امر تحصیل فرزندشان



دسته پنجم والدینی هستند که اعتماد به نفس خود را شش هیچ باخته‌اند و تربیت تحصیلی فرزندشان را به پشتیبان تحصیلی واگذار کرده‌اند. البته پیش روی همسایه و فامیل کم نمی‌آورند، داشتن پشتیبان تحصیلی را نوعی موفقیت نشان می‌دهند.

دسته ششم سخت‌گیرترین والدین هستند؛ اعتقاد راسخ دارند فرزندشان تنها با تکیه بر تلاش فردی باید به مدارج بالای علمی برسد.

از آنجایی که می‌خواهند او در همه زمینه‌ها به خصوص تحصیلات خود ساخته باشد و هیچ وابستگی به والدینش نداشته باشد؛ تز تربیتی، تارزان پسر جنگل را برگزیده‌اند؛ بنابراین فقط گاهی از طریق راه‌اندازی کمپین #فرزندم کجاست جویای احوال وی می‌شوند. در پاره‌ای اوقات حتی منکر ارتباط فامیلی با فرزند خود می‌شوند که به نظر می‌رسد گرانی‌های اخیر در این امر بی‌تأثیر نیست.

امروزه اگرچه همه دانش آموزان دسته‌های فوق‌الذکر هنگام خواندن انشا علم و ثروت چنان برای برتری علم بر ثروت صغری، کبری می‌چینند و استقراء علم می‌کنند، که گاهی خودشان دچار شک می‌شوند واقعاً علم بهتر است یا ثروت؟ اما به نظر می‌رسد با توجه به تغییرات اجتماعی بهتر است موضوع انشا علم و ثروت آپدیت شود. مثلاً علم بهتر است یا حساب بانکی؟ علم بهتر است یا ژن خوب؟ علم بهتر است یا چی؟





بیف استراگانوف، استیک، لازانیا، الویه، انواع سس‌های فرانسوی و غیرفرانسوی و... هم که با تاریخچه‌ای نه چندان دقیق آن قدر آرام و بی‌صدا به خانه و رستوران‌های ایرانی رسوخ کرد که کمتر کسی احساس می‌کند در حال تجربه یک غذای خارجی است.

نمی‌خواهم بگویم این موضوع پدیده‌ای خوشایند است یا نه! چه این که قضاوت این مسئله، کاری پیچیده و دشوار یا شاید غیرممکن باشد. تجربه غذاهای متفاوت آن قدر هیجان برانگیز و خواستنی است که تصور نمی‌کنم کسانی در دنیا پیدا شوند که از امتحان کردن آن روی گردان باشند. خوردن، صرف نظر از این که یک نیاز اولیه است، امروزه یکی از ساده‌ترین و دل‌پذیرترین تفریحات بشری هم به حساب می‌آید. این‌ها بخشی از یک پدیده گسترده جهانی هستند به نام دیپلماسی غذایی؛ دیپلماسی‌ای که در فرهنگ ایرانی تا امروز جایگاهی نداشته است.

تنها می‌خواهم یک نکته را یادآوری کنم و هشدار دهم و آن نکته این است که در رقابت سرسام‌آور کشورهای دنیا برای معرفی منوی غذایی‌شان به فرهنگ تغذیه جهان و سودهای کلانی که از این راه به جیب می‌زنند، غذاهای محلی ما آرام‌آرام فراموش می‌شود. بدترین قسمت ماجرا این است که نه تنها برای معرفی غذاهای ارزشمند محلی‌مان کوتاهی‌های بزرگی مرتکب شده‌ایم، که بسیاری از این غذاها دارد برای نسل جدید کشور خودمان هم فراموش می‌شود و به دنیای ناشناخته‌ها می‌پیوندد.

حالا مردم یک استان از خوراکی‌های استان مجاورشان هم خبر ندارند. این بماند؛ گاهی در تقسیم‌بندی‌های کوچک‌تر، مردم یک منطقه و روستا با خوراکی‌های روستای هم‌جوارشان بیگانه‌اند و دنیای بی‌پایان غذاهای محلی و خوشمزه ایرانی در انزوایی غریبانه می‌میرد و سفره ما ملغمه‌ای می‌شود از غذاهای بی‌رگ‌وریشه و نامتناسب و ناهماهنگ. دلت می‌سوزد وقتی سالخورده‌های هم‌وطنت توضیح می‌دهند که اجدادشان خوردن فلان غذا با فلان خوراکی را منع کرده‌اند و بعدازآن است که رازهای حکیمانه تجربه‌های چند هزارساله را می‌شکافند و برایت توضیح می‌دهند که بدنت در مقابل این ناهماهنگی غذایی چه واکنش سهمناکی نشان می‌دهد. دلت می‌سوزد وقتی می‌شنوی که برای چیدن فلان گیاه خوراکی نه فقط ماه که روز یا حتی غروب یا بامداد را در نظر داشته‌اند و پشت این دانش اجدادی هم یک راز درمانی نهفته است. آن وقت این فرهنگ شفاهی با مرگ سالمندانمان برای همیشه می‌میرد و سر سفره ما جوان‌ترها غذاهایی می‌آید که هرکدامش حکمی می‌کند. غذای شرق دور با سس اروپایی چاشنی شده و با نوشیدنی محلی

منوی ایرانی را عشق است

مریم شکرانی

یادم می‌آید برای تهیه یک گزارش، سرکی کشیدم به بازار عطاران تهران. روی در ورودی فروشگاه‌های متعدد که پشت سر هم قطار شده بودند، بدون استثناء یک نوشته بزرگ توجه‌ات را به خودش جلب می‌کرد:

راز جوانی و طول عمر رسید!

ریشه جین سینگ. ذهنم به سرعت به سمت سریالی کره‌ای کشیده شد که آن روزها از شبکه‌های فارسی‌زبان ماهواره پخش می‌شد و مخاطبان زیادی به خود جلب کرده بود. در این سریال یکی از شخصیت‌های کلیدی داستان که پیرزنی سالخورده بود، برای افزایش طول عمر خود هر شب از عصاره ریشه گیاهی محلی به نام جین سینگ استفاده می‌کرد.

همان روزها بود که بازار سوپی فوری در ایران داغ شد: نودل. ایده این سوپ فوری هم از همین سریال‌های کره‌ای آمد. سوپی بی‌رنگ و رو که تنها از رشته‌های دراز ماکارونی تشکیل شده بود و قیافه ظاهری آن هرگز نمی‌توانست اشتیهای تو را برای تجربه‌اش تحریک کند؛ اما این هم از هوشمندی هنرمندان کره‌ای برای تبلیغ یک غذای محلی بود. غذایی که بازیگران فیلم با چنان ولع و اشتیایی چوب به دست در دهان می‌گذاشتند و ته‌مانده کاسه را سر می‌کشیدند که ناخودآگاه دهانت را آب می‌انداخت. این بار سرمایه‌داران ایرانی و صاحبان کارخانه‌ها دست به کار شدند و ترکیب این سوپ فوری را با برندهای مختلف به بازار کشور عرضه کردند. آن قدر که با گذشت زمان کوتاهی نودل برای ایرانی‌ها یک غذای معروف شد و به راحتی آب خوردن به سفره ما ایرانی‌ها راه پیدا کرده است.

قبل از آن پیتزای ایتالیایی‌ها با سرعتی چشمگیر جهان و ایران را به تسخیر خود درآورد و چند سال قبل تر ماکارونی اختراع ژاپنی‌ها.



با فرزندی که به غذای خانگی علاقه ندارند، چه کنیم؟

بسیاری از فرزندان علاوه بر این که به منوی ایرانی تمایلی نشان نمی‌دهند، گرایش عجیبی نیز به غذاهای خارج از خانه دارند. این تمایل افراطی فرزندان به غذای خارج از خانه را شما به عنوان والدین می‌توانید با ترفندهای ابتکاری خنثی کنید و غذای ایرانی خانگی را در حتی بیشتر از غذای آماده رستورانی برایش جذاب کنید. به عنوان نمونه:

- غذا را در زیباترین ظرف‌ها و با تزئین جالب سرو کنید.

- حتماً سفره مشترک پهن کنید و غذا را دسته‌جمعی میل کنید. رعایت این نکته موجب خواهد شد که وعده‌های غذایی به ساعاتی خوش و جذاب برای هم‌نشینی و گفت‌گوی خانوادگی تبدیل شود.

- منوی غذای سالم و خانگی تدارک ببینید و حق انتخاب حداقل یک وعده غذا در هفته را به فرزندان بسپارید؛ این‌گونه هم به تمایل فرزندان مبنی بر انتخاب غذای دلخواه احترام گذاشته‌اید و هم با گذاشتن قانون انتخاب یک غذا در هفته، مجالی برای بهانه‌گیری (من این غذا رو دوست ندارم یا به غذای دیگه واسم درست کن) نخواهید گذاشت.

- در انجام آشپزی از همراهی‌شان استفاده کنید. حتی می‌توانید گاهی جهت تنوع مسابقه آشپزی در خانه و بین فرزندان برگزار کنید.

سرو می‌شود. سالادمان از مکزیکی می‌آید و کالباسمان از سرزمین ژرمن‌ها، میوه دسرش از جنگل‌های استوایی آمده است و پیش‌غذایش از یخبندان کانادا. ما در تهاجم بی‌حساب و کتاب تبلیغات جهانی غذا گرفتار شده‌ایم و نتیجه این همه ناهمگونی آن می‌شود که در شمار ابتلا به انواع سرطان‌های گوارشی رکورددار جهان می‌شویم.

شکم‌های برآمده و ساق و ران‌هایی که با لایه‌های ضخیم چربی درنور دیده شده است، قلب‌های مریض و بدن‌های سست و بی‌حالی که نای کار و فعالیت روزانه را ندارد، کم‌خونی‌های عجیب و غریب، استخوان‌های پوک و سرانه مصرف نوشابه‌های قندی و مضر که دو برابر سرانه مصرف دنیاست. طاسی‌هایی که زیاد شده‌اند، موهای کم‌پشت و پوست‌های رنجور و آسیب‌دیده‌ای که پشت لایه‌ای ضخیم از کرم‌های آرایشی پنهان می‌شوند و در اخبار می‌خوانیم قد کودکان ایرانی روز به روز کوتاه‌تر می‌شود و شاید خوب است که همین الان بپرسیم آیا ضربیه هوشی کودکان ایرانی نسل‌های بعد در معرض هشدار نیست؟ به کجا می‌رویم؟! آن منوی پرارزش غذایی که اجدادمان با توجه به اقلیم و منطقه زندگی‌مان به دقت و در طول هزاران سال تهیه کرده‌اند، کجاست؟ آن منو کجاست که نه تنها رستوران‌های منطقه‌ای آن را به فراموشی سپرده‌اند که عطر آن غذاها از خاطره خانه‌هایمان نیز رفته است. حالا باید در شهر من رستوران چینی و ایتالیایی و مکزیکی حتی هندی قد علم کند، کباب ایرانی به نام ترک‌ها ثبت شود، هر جهانگردی بلد باشد چند مثال از غذاهای خاص هر کشوری بیاورد و ما حتی غذاهای خودمان را هم به فراموشی بسپاریم.

در جایی خواندم یک افغانستانی در کانادا رستورانی به نام هرات راه انداخته است و چلوکباب ایرانی عرضه می‌کند. جایی دیگر خواندم غذاهای تک و توک رستوران‌های ایرانی در جهان به قرمه سبزی و قیمه و چند قلم غذای عمومی محدود شده و بیشتر مشتریان‌شان هم ایرانی است و در یک برنامه تلویزیونی از ماهواره بارها و بارها دیدم که ایرانی‌های مقیم آن سوی مرزها هم برای پختن غذاهای خارجی ماراتن می‌گذارند؛ دلم سوخت! دلم برای آن همه تجربه غنی آشپزی اجدادی‌مان سوخت که به همین راحتی دفنش کردیم و چند خرور خاک رویش ریختیم؛ همه ما. هر کدام به نوعی و در آشپزخانه کوچک خودمان!





ورود برای برخی‌ها ممنوع!

تماشای خانوادگی فیلم و لزوم توجه به رده‌بندی سنی

معصومه اخلاقی

گروه ۱۵+: این فیلم دارای صحنه‌های خشونت‌آمیز، ترسناک یا استعمال مواد مخدر یا روابط خلاف عرف جامعه، زبان تند و نامناسب است و تماشای آن برای افراد زیر ۱۵ سال توصیه نمی‌شود.

گروه ۱۸+: این فیلم دارای صحنه‌های افراطی از خشونت یا صحنه‌های استعمال مواد مخدر یا صحنه‌های تداعی‌کننده روابط زناشویی یا الفاظ و حرکات نامناسب است و تماشای آن برای افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است.

رده‌بندی فیلم‌های خارجی

این دستورالعمل از سال‌ها پیش در کشورهای مختلف انجام می‌شده و قوانین مختلفی برای تفکیک فیلم‌های مناسب کودکان از سایر فیلم‌ها وجود داشته است. برای اولین بار انجمن «MPAA» در آمریکا قوانینی را برای رده‌بندی سنی فیلم، تأثیر و تلویزیون در سال ۱۹۶۸ منتشر کرد و آن را به صورت بخش‌نامه به تمام کمپانی‌های فیلم‌سازی فرستاد. موضوع فیلم‌ها، کلمات رکیک به کار رفته در فیلم، خشونت و... مواردی هستند که در

با گروه‌های سنی فیلم آشنا شوید

شاید برای خیلی از ما بارها پیش آمده که حین تماشای فیلم با خانواده متوجه مناسب نبودن محتوای آن برای کودکانمان شده‌ایم. قطعاً توجه کردن کودکان برای ندیدن فیلم بدون این‌که کنجکاوی آن‌ها بیشتر شود، کار راحتی نیست. از آنجاکه لزوم اطلاع‌رسانی در مورد فیلم‌ها به خانواده‌ها احساس می‌شد و پس از توقیف تعدادی از فیلم‌ها به دلیل محتوایشان، دستورالعمل «درجه‌بندی سنی فیلم‌های سینمایی» در سال جاری برای تمامی سینماها، تهیه‌کنندگان و پخش‌کنندگان لازم‌الاجرا شده است. طبق این دستورالعمل فیلم‌ها به ترتیب زیر رده‌بندی می‌شوند:

گروه ۹+: این فیلم دارای الفاظ یا صحنه‌های نامناسب برای کودکان است و تماشای آن برای کودکان زیر ۹ سال توصیه نمی‌شود.

گروه ۱۲+: این فیلم دارای صحنه‌های نسبتاً خشونت‌آمیز، دلهره‌آور، استعمال دخانیات یا الفاظ نامناسب است و تماشای آن برای افراد زیر ۱۲ سال مناسب نیست.

فرزندانمان را حفظ کنیم

رده‌بندی سنی فیلم‌ها مثل تمام قوانین لازم‌الاجرای دیگر نیز مخالفان خودش را دارد؛ با این حال افزایش یادگیری کودکان یکی از نتایج خوب این رده‌بندی به شمار می‌رود. اتفاقی که پس از گروه‌بندی سنی کتاب‌ها افتاد و باعث شد تا کودکان کتاب‌هایی در دست بگیرند که برایشان آموزنده است. به مدد این طرح کودک فیلم‌هایی را تماشا نمی‌کند که ذهنش قادر به درک و تحلیل آن‌ها نیست و قطعاً این اتفاق قدم مثبتی برای کودکان و زدودن خشونت از افکار آن‌هاست. فرزندان ما تأثیر بسیار زیادی از فیلم‌ها و سریال‌ها می‌گیرند. ما به عنوان والدین می‌توانیم هنگام حضور در سینما یا مشاهده فیلم‌ها از طریق سایت‌های بخش فیلم یا حتی فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی، برای این رده‌بندی‌ها که غالباً توسط سینماداران روی تبلیغات فیلم‌ها درج می‌شوند، ارزش قائل باشیم. مطمئناً اولین کسانی که در این زمینه سود می‌برند، فرزندان ما هستند و با یک مدیریت هوشمندانه آن‌ها را از گزند خوراک‌های فرهنگی نامناسب محفوظ داشته‌ایم.

از شما چه پنهان!

اخیراً به همراه دوستان برای تماشای یکی از فیلم‌های سینمایی کشورمان که ممنوعیت حضور کودکان رویش درج شده بود، وارد سینما شدیم. صندلی کناری ما در سینما، مادری بود که کودک شش، هفت ساله‌اش را هم با خود آورده بود. اتفاق عجیب این‌جا بود که آن کودک، چندین ساعت علاوه بر صحنه‌های غم‌انگیز و خشونت‌بار فیلم، اشک ریختن و ضجه زدن مادرش را هم تماشاچی شده بود. بدون شک، این یک ظلم بزرگ به فرزندانمان است.

طبقه‌بندی فیلم‌ها نقش بسزایی دارند. این سیستم جهت اطلاع‌رسانی والدین از محتویات فیلم است و قضاوت و تصمیم‌گیری برای تماشای فیلم همراه فرزندان بر عهده خود آن‌هاست. هم‌اکنون در بیشتر سایت‌های سینمایی از این رده‌بندی استفاده می‌شود که آشنایی با آن برای علاقه‌مندان به سینمای جهان به نظر ضروری است.

درجه G: نشان‌دهنده این است که همه سنین بدون هیچ مشکلی می‌توانند فیلم را ببینند که بیشتر شامل انیمیشن‌های کودکان می‌شود.

درجه PG: هشداردهنده است و این را می‌گوید که والدین باید کمی مواظب باشند چون در آن رگه‌هایی از خشونت و صحنه‌های مبتذل و... وجود دارد.

درجه PG-۱۳: خطرناک محسوب می‌شود و بدین معنی است که بچه‌های زیر ۱۳ سال نباید فیلم را نگاه کنند.

درجه R: نشان‌دهنده این است که افراد زیر ۱۷ سال باید حتماً با همراهی والدینشان این فیلم را نگاه کنند.

درجه NC-۱۷: این درجه نشان‌دهنده این است که دیدن این فیلم برای افراد زیر ۱۷ سال ممنوع است.

لازم به ذکر است که فرق آشکار در دو گروه سنی R و NC-۱۷ به خاطر داشتن صحنه‌های بیش‌ازحد مبتذل است.

کارشناسان معتقدند تماشای فیلم و سریال هم نیاز به فرهنگ‌سازی در مدارس دارد و خانواده‌ها باید درباره تماشای فیلم‌های مناسب سن فرزندان‌شان توجیه شوند؛ چراکه عملاً جلوگیری از ورود افراد زیر ۱۸ سال برای تماشای فیلم‌های ۱۸+ به سینماها از نظر سینماداران شدنی نیست.



مرتضی ربانی نژاد

بچه‌ها بازیگر، شما کارگردان!

اشاره: بازی، جزء لاینفک زندگی فرزندان ماست و بدون آن زندگی برایشان جذاب و خواستنی نیست. در مقابل یکی از دغدغه‌های اساسی خانواده‌های امروز، مدیریت بازی‌های مجازی فرزندان است. خانواده‌ها را در این زمینه می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

- خانواده‌هایی که کنترل از دستشان دررفته است و بچه‌ها به‌صورت افراطی بازی می‌کنند.
 - خانواده‌هایی که در آستانه از دست دادن کنترل هستند؛ اما اگر بجنبند، می‌توانند شرایط را کنترل کنند.
 - خانواده‌هایی که بچه‌هایشان هنوز کوچک‌اند و با فراگیری اصول لازم، به‌راحتی از پس مدیریت فرزندانشان برمی‌آیند.
- اگر ما بتوانیم برخی از اصول مهم را در خانواده مدیریت کنیم، از آسیب‌های این مسئله در امان خواهیم ماند. چهار مورد از این اصول، عبارت‌اند از:

۱. اصل مدیریت نیازها و خواسته‌های بچه‌ها

بیش‌تر والدین هنگام شنیدن آسیب‌ها و توصیه‌ها، بی‌درنگ می‌گویند: «بچه‌هایمان می‌خواهند. اگر مانع شویم، عقده‌ای می‌شوند. گریه می‌کنند و... چه کنیم؟» یک جمله کلیدی وجود دارد: «نیازها با خواسته‌ها تفاوت دارند». ما به‌عنوان والدین در برابر نیازهای بچه‌هایمان مسئولیت داریم یا در برابر خواسته‌هایشان؟ مربی کسی نیست که



همه خواسته‌های مربی را برآورده کند و اصلاً کیست که بتواند تمام خواسته‌های فرزندش را فراهم کند. چنین بچه‌ای در بزرگسالی با مشکل روبه‌رو می‌شود، از جامعه خیلی متوقع می‌شود و... حتی می‌شود گفت این شیوه تربیتی، بیش از شیوه‌ای که در آن بچه را سرکوب می‌کنند، ضرر می‌زند. بدانیم که نفس انسانی به هیچ حدی راضی نمی‌شود. چه قدر از بچه‌ها شنیده می‌شود که وقتی به آن‌ها می‌گوییم: «از پدرت بابت فلان چیز تشکر کردی؟» جواب می‌دهد: «کاری نکرده است. وظیفه‌اش بوده. پدر فلانی را ببین چه کرده». خلاصه این‌که بچه با این شیوه، روحیه طلب‌کاری و پرخاشگری‌اش رشد می‌کند. پس ابتدا باید دید که طلب بچه، نیاز است یا خواسته؛ و اگر نیاز است، کی باید برآورده شود و چه تعاملی با فرزند صورت گیرد؟

۴. اصل مدیریت مکان بازی

به هیچ‌وجه مکان بازی نباید یک اتاق در بسته و خالی از افراد باشد. این تنها بودن و بازی کردن، عادت بدی را در بچه شکل می‌دهد. محیط بازی باید در حضور دیگران باشد، نه در انزوا. ما بازی‌های مفیدی را که معرفی می‌کنیم، به تلویزیون وصل می‌شود و اعضای خانواده با هم بازی می‌کنند و لحظات شادشان را با هم هستند. این‌که برای بچه کم‌کم جا بیفتد که بازی کردن یعنی برای خودش به گوشه‌ای بخزد، آغاز یک راه اشتباه و آسیب‌زا است.

۳. اصل مدیریت ابزار بازی

نکته اول درباره سن است. روان‌شناسان به هیچ‌وجه برای زیر سه سال، اجازه بازی با وسایل دیجیتالی را نمی‌دهند. هرگونه تماس چشمی، لمسی و هیجانی ادامه‌دار با وسایل دیجیتال، برای زیر سه چهار سال زیان دارد. برای سلول‌های بینایی، برای سیستم عصبی، برای رشد هیجانی و عاطفی بچه مضر است و در زندگی آینده‌اش اثر معکوس می‌گذارد. متأسفانه مردم ما ذوق می‌کنند که بچه دوساله‌شان با تبلت چنان

بازی می‌کند که از پدرش جلو زده است. این‌ها غذاهای خوش مزه و مسمومی است که ندانسته به دل‌بندانمان می‌خورانیم. صرف‌نظر از این‌که چه محتوایی در گوشی باشد، باز هم استفاده‌اش برای این کودکان زیان‌بار است؛ البته بچه‌ها از بزرگ‌ترها یاد می‌گیرند. می‌بینند که پدر و مادر دائماً سرشان در گوشی است، پیش خود می‌گویند حتماً چیز مهمی است که در خانه، از من که فرزندشان هستم، بیش‌تر مورد توجه است.

۴. اصل مدیریت برنامه‌های اجرایی

این اصل درباره محتوای موجود در رسانه‌هاست؛ این‌که مثلاً موبایل چه بازی‌هایی داشته باشد. پدر و مادری در سطح خوب توانایی رسانه‌ای قرار دارند که متناسب با سن، جنس و سلیقه بچه، بازی‌هایی را برای او شناسایی کنند و در اختیار بچه بگذارند. چنین پدر و مادری برای مثلاً دو سال دیگر بچه که فهمش تغییر کرده است، از قبل بازی‌های جدیدی را شناسایی می‌کند. مثلاً کودکی را فرض کنید که به پدرش می‌گوید: «بابا رفتیم خانه خاله در تبلتشان بازی قشنگی بود، این‌گونه بود، آن‌طور بود». والدین توانا باید بگویند: «خب دیگر چه؟ آن قسمتش چگونه بود؟» تا کودک تخلیه هیجانی شود و نیز، زمینه گفت‌وگو و صمیمیت میان پدر و کودک شکل گیرد. هم‌چنین پدر بپرسد: «به نظر تو چه نکات مثبتی داشت؟ آیا نقاط منفی هم داشت؟» بگذارید چیزهایی را که شما می‌خواهید به بچه بگویید، خودش بگوید. می‌گوید: «بله بابا بازی‌اش قشنگ بود؛ اما خیلی خشونت داشت؛ مثلاً مشت می‌زدند و خون به در و دیوار می‌پاشید». یا مثلاً «خانمی توش بود که پوشش خوبی نداشت». این‌گونه می‌شود که حرف‌های شما را او در یک ارتباط صمیمی به شما می‌گوید؛ و شما می‌گویید: «آفرین پسرم که هم بازی کردی و هم خیلی خوب دقت کردی. منم درباره این بازی یه‌کم بررسی می‌کنم و اگر خواستی، فردا در موردش صحبت می‌کنیم». این‌گونه بچه دیگر نمی‌رود با عقده این

بازی را از هم‌کلاسی‌اش بگیرد؛ بلکه پدر را رفیق خودش می‌گیرد. با رعایت این نکات که ما در کارگاه‌ها به صورت موردی و دقیق به والدین می‌آموزیم، آن‌ها در مقابل کودک قرار نمی‌گیرند؛ بلکه در کنار هم هستند. متأسفانه در خانواده‌هایی که قصد مدیریت و کنترل رسانه را دارند، پدر و مادر شروع می‌کنند به تهدید و تنبیه. مگر نگفتم این کار را نکن و...؛ بدین شکل فرزند مقابل آن‌ها قرار می‌گیرد. نکته آخر این‌که باید بازی‌ها گسترده باشند؛ نه این‌که فقط دو بازی به او بدهیم و تا آخر سال با همان‌ها بازی کند. باید بازی‌های زیادتری را شناسایی و به فرزندان معرفی کنیم تا حق انتخاب بیشتری داشته باشد.



خوردنی‌های خواندنی

پیشنهادهایی برای مطالعه ما و فرزندانمان



راضی بابا

کتاب راضی بابا، روایت زندگی دختری نوجوان است. دختری که تمام تلاشش را به کار می‌بندد تا در زندگی اول باشد. شهیده راضیه کشاورز در ۱۶ سالگی با شهادت آسمانی شد. این کتاب توسط نشر شهید کاظمی منتشر شده است.

در بخش‌هایی از این کتاب می‌خوانیم:

با لبخند به تک‌تک بچه‌ها نگاه می‌کرد و به حرف‌هایشان گوش می‌داد که یک‌دفعه به صندلی روبه روی چشم دوخت.

– راضیه ساکتی؟! تو می‌خوای چه کاره بشی؟

راضیه که در حال بازی کردن با جلد کتابش بود، سرش را بالا آورد. نفس عمیقی کشید و به اطرافش نگاه کرد و بعد دوباره به کتابش چشم دوخت.

– خانم، من... من دوست دارم یکی از یاران امام زمان ع بشم.

نگاه‌ها روی راضیه ثابت ماند. صداها آهسته و خنده‌ها را از اطرافم به سختی می‌شنیدم.

– چه خیالاتی! یار امام زمان! اینم شد آرزو؟

برگشتم و چشم غره‌ای به بچه‌ها رفتم. نگاه معلم هنوز راضیه را در برداشت.

– آفرین... آفرین!



شصت پرسش اعتقادی

شصت پرسش اعتقادی کتابی است که به سؤالات اساسی کودکان در زمینه مسائل اعتقادی پاسخ می‌گوید.

سؤالاتی مانند:

خدا چه شکلیه؟ چرا خدا رو نمی‌بینیم؟ خدا کجاست؟ خدا از چه وقت بوده؟ پدر و مادر خدا کیه؟ چرا خدا بعضی از حاجت‌مونو نمیده؟ هدف خدا از آفریدن ما چی بود؟ چرا باید از خدا بترسیم؟ چرا خدا مادر بزرگ رو خوب نمی‌کنه؟ چرا خدا بابا بزرگو از مون گرفت؟ اگه نماز نخونیم، چی میشه؟ چرا خداوند بعضی‌ها رو ناقص‌الخلقه به دنیا میاره؟ چرا خدا بعضی‌ها رو به جهنم می‌بره؟ من دوست ندارم پیر بشم؛ وقتی می‌میریم کجا میریم؟ چرا خدا شیطان رو آفرید؟ و بسیاری از پرسش‌های دیگر کودکان درباره خدا، فلسفه خلقت، علت بیماری‌ها، تقدیر، مرگ و... که حتی ممکن است سؤال بزرگسالان هم باشد. این کتاب توسط انتشارات جمکران منتشر شده است.



ادواردو

شهید ادواردو آنیلی، تنها پسر و وارث میلیاردر مشهور ایتالیایی بود. مادرش یک پرنسس یهودی و پدر وی سناتور و البته قدرتمندترین مرد آن کشور است. تنها سود دارایی‌های خانواده او ۶ میلیارد دلار در سال است؛ یعنی ۳ برابر درآمد فروش نفت خام ایران! کارخانه‌های ماشین‌سازی فیات، لامبورگینی، اویکو، فراری، لانچیا، چندین کارخانه صنعتی، بانک‌های خصوصی، شرکت‌های طراحی مد و لباس، چندین شبکه تلویزیونی و باشگاه فوتبال یوونتوس تنها بخشی از دارایی‌های این خانواده است. یک روز که در کتابخانه قدم می‌زد، کتابی نظرش را جلب کرد. بعد از بررسی به نظرش متفاوت آمد؛ خیلی متفاوت! از قول خودش انگار کلماتش آسمانی بودند. بیشتر که با آن کتاب انس می‌گیرد، عاشقش می‌شود؛ و همین عشق می‌شود نقطه شروع تغییر باورهایش... نامش ادواردو است؛ اما دوست دارد مهدی صدایش کنند. او شیعه شد. خلاف تمام جریانی که بر زندگی‌اش حاکم بود. او خواست تا مصداق بارز این جمله باشد: پرستویی که مقصد را در کوچ ببیند؛ از ویرانی لانه نمی‌هراسد.



راهنمای نماز

بسیاری از جوان‌ها و والدین به دلیل عدم اطلاع کافی و مدیریت نامناسب در دوران نماز، با مشکلات زیادی مواجه می‌شوند. کتاب ۴ جلدی راهنمای نماز، یک کتاب کاربردی است که به زوایای مختلف این دوران حساس از زندگی زوج‌های جوان می‌پردازد.

در معرفی این کتاب آمده است:

«روان‌بده‌ها و برداشت‌های اولیه‌ای که از افراد، اشیاء و موقعیت‌ها داریم، مانند چارچوب و کلیشه، ارتباطات آینده ما را شکل خواهد داد. روان‌بده‌ها و اولین برداشت‌های رابطه زناشویی در دوره نماز شکل می‌گیرد لذا شاید بتوانیم این دوره را مهم‌ترین دوره زناشویی بدانیم.»

اگر با این دوران، با ظرافت و ماهرانه برخورد شود و به وظایف مخصوص آن عمل شود، می‌تواند در بالندگی و پرباری و استحکام زندگی مشترک، تأثیر عمیقی داشته باشد؛ اما اگر در این دوران، خشت اول رابطه را کج بگذارید، مقدمات از دست دادن عاطفی یا حقوقی کسی را فراهم کرده‌اید که اکنون عاشقش هستید». این کتاب توسط مرکز مشاوره مأوا وابسته به مؤسسه امام خمینی (ره) منتشر شده است.



احضاریه

برای پا به پا رفتن با زینب کبری (ع) از کودکی تا بازار کوفه، برای درک بهتر لحظات تلخ و شیرین زندگی ایشان، احضاریه را بخوانید. احضاریه در قالب اثری دینی در رفت و برگشت بین گذشته و حال، روایتی از زندگی یک روزنامه‌نگار نویسنده است که برای سفر به کربلا نه دعوت که احضار می‌شود. علی‌مودنی، نویسنده این کتاب است که در آن از رخدادهایی مانند زیارت و آئین راهپیمایی عظیم اربعین برای نقل داستانی از حیات حضرت زینب (ع) بهره برده است.



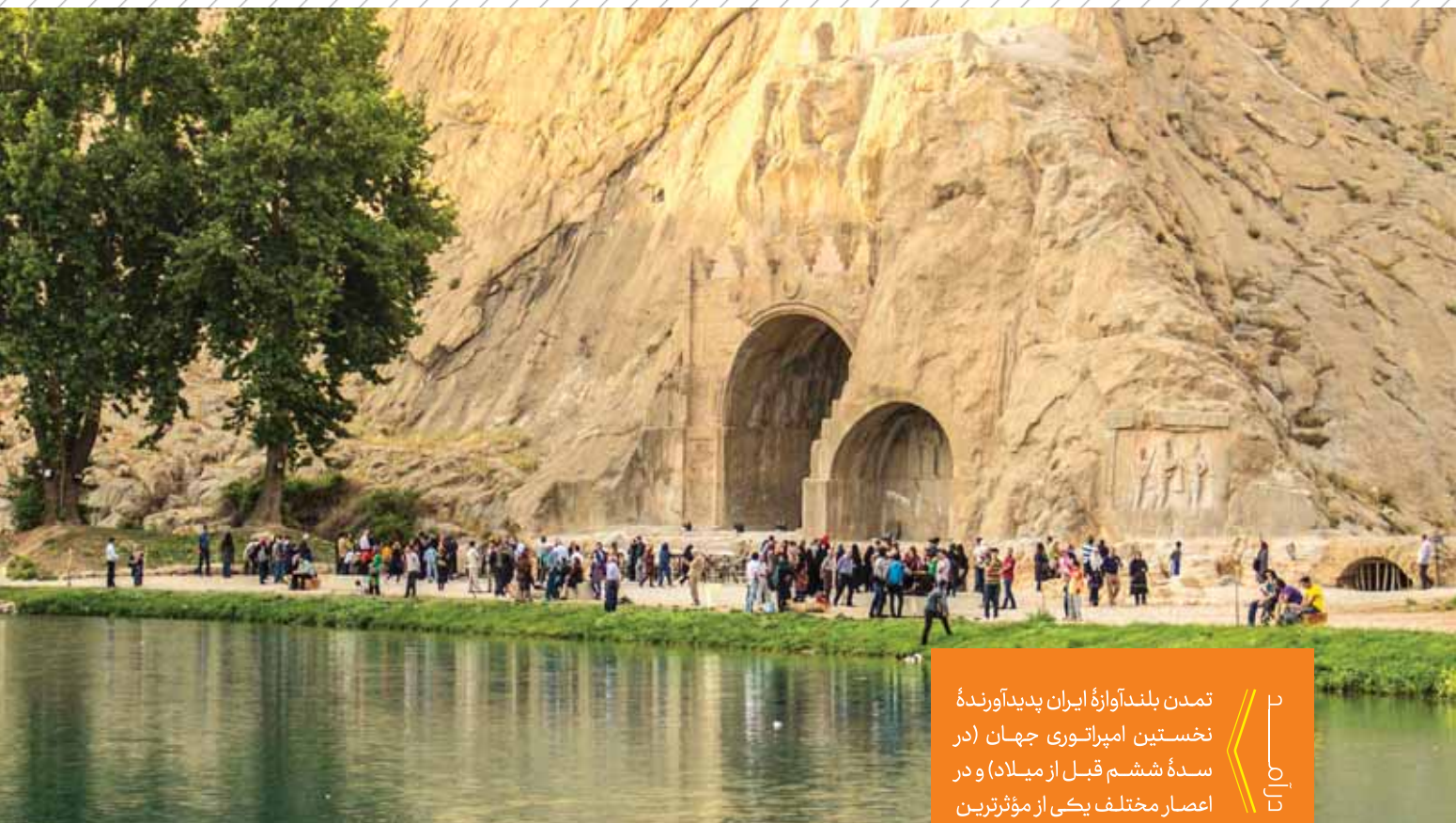
وطن نامه

فرهنگ و رسانه

آرمان ابراهیمی

کرمانشاهم

جستاری در فرهنگ و جاذبه‌های تاریخی و طبیعی استان کرمانشاه



تمدن بلندآوازه ایران پدیدآورنده نخستین امپراتوری جهان (در سده ششم قبل از میلاد) و در اعصار مختلف یکی از مؤثرترین فرهنگ‌ها در تاریخ بشر بوده است.

در عین دستیابی به چنین انسجام و اقتداری، تفاوت و تنوع بسیار در زبان، گویش، لباس، موسیقی و حتی ادیان و آئین‌های گوناگون (از عرفان‌های شرقی تا ادیان ابراهیمی) در سراسر تاریخ این مرزوبوم وجود داشته است. مطالعه و مقایسه عینی این پدیده‌ها در کنار نقاط مشترک، تفاوت‌های اقلیمی و مردم‌شناسی جالبی را برآفتاب می‌افکند. در این جستار به اختصار ابعادی از فرهنگ و جاذبه‌های تاریخی و طبیعی استان کرمانشاه را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

● بنیادهای فرهنگی

فرهنگ و آداب و رسوم کرمانشاه - به عنوان عضوی از خانواده بزرگ ایران - تنها در متن فرهنگ اصیل ایرانی قابل شناخت است، با این حال مواهب طبیعی، سرگذشت تاریخی، شرایط اقلیمی، ادیان و آیین‌های مذهبی هر یک به شکل خاصی در طراحی نقوش و تنیدن تاروپود فرهنگ آن مؤثر بوده است. به عنوان مثال معماری پلکانی بسیاری از روستاهای استان مانند اورامانات (هورامان) بر ساخته از شیب تند کوهستانی و شرایط اقلیمی منطقه است که در اثر کمبود

زمین مسطح به شکلی هرمی و پلکانی از سقف خانه زیرین برای کف حیات و بنای خانه بعدی استفاده شده است. افزون بر این ملاحظاتی مانند موازات بناها با جهت قبله باعث شده است که این روستاها در شکل بدیعی از «معماری پلکانی» و در پرتو باورهای اسلامی ساخته شوند؛ بنابراین می‌توان گفت در کنار نیازهای اساسی و طبیعی بشر، باورهای ذهنی و شرایط و امکانات اقلیمی، اجازه بروز انواع خاصی از پوشش‌ها، معماری‌ها و مناسبات فرهنگی و انسانی را به وجود می‌آورد.

● جاذبه‌های طبیعی

جاذبه‌های طبیعی کرمانشاه در متن کوهستان شکل گرفته‌اند و از این رو شامل پدیده‌هایی چون جنگل، آبشار، کوه‌های بلند، غارهای بزرگ و... است. پوشش جنگلی استان، از جنس جنگل‌های بلوط است که تقریباً در همه شهرهای آن به چشم می‌آید. جاذبه‌های طبیعی کرمانشاه سرتاسر استان را در بر گرفته است و برای دیدن آن‌ها گذراندن یک سفر تفریحی استانی ضروری خواهد بود. برخی از این جاذبه‌ها عبارت است از: سراب نیلوفر (کرمانشاه)، طبیعت کوهستانی و روستای هجیج (پاوه)، غار قوری قلعه (روانسر)، آبشار دربند (صحنه)، دره ریژاو (دالاهو) و سراب برناج (بیستون).

● هنرها

موسیقی رایج‌ترین هنری است که در میان مردمان کرد و مخصوصاً کرمانشاه محبوبیتی شگفت‌انگیز دارد. تنوع بسیار و غنای فرمی موسیقی کردی به حدی است که می‌توان آن را از پیش‌تازان موسیقی مردمی ایران به شمار آورد. در کنار موسیقی و البته شعر، می‌توان به هنرهای دستی از قبیل قالی‌بافی، پارچه‌بافی (جاجیم و موج)، گلیم‌بافی، زیورآلات محلی، سوزن‌گری، نمد کاری، قلاب‌دوزی، پولک و منجوق‌دوزی، معرق، سفال کاری، ساخت سازهای موسیقی، حصیر و سبدبافی و... اشاره کرد.

● آثار تاریخی؛ طاق بستان

مهم‌ترین آثار تاریخی استان کرمانشاه مربوط به دوره ساسانیان و اوج اقتدار تمدن ایرانی است. کتیبه بیستون، طاق بستان، گوردخمه‌های اسحاق‌وند، مجسمه هرکول و... از این قبیل‌اند. افزون بر این آثار دیگری از عصر صفویه و قاجار (مانند کاروانسرای شاه‌عباسی، تکیه معاون‌الملک و...) نیز وجود دارد که بررسی و توصیف آن‌ها در این مختصر نمی‌گنجد. در این قسمت تنها به توصیف طاق بستان - که شهرتی جهانی دارد - می‌پردازیم. نام صحیح این اثر در زبان کردی «طاق و سان» است که به معنای طاق سنگی است، بنابراین؛ واژه بستان ربطی به ساخت و حجاری‌های درون آن ندارد و صرفاً یک غلط مشهور است. این اثر شامل دو طاق حجاری شده است که در سده سوم میلادی به دست سلسله ساسانیان در شمال غربی کرمانشاه بنا شده است. این ناحیه از دیرباز به سبب دشت‌های سرسبز

و چشمه‌های آب مورد توجه همگان بوده است و البته در دوران باستان نیز شکارگاه پادشاهان ساسانی بوده است. در طاق بزرگ، تاج‌گذاری خسرو پرویز و در طاق کوچک تاج‌گذاری اردشیر دوم حکاکی شده است. احتمالاً مهم‌ترین علت انتخاب این مکان برای ثبت شکوه و اقتدار شاهان ساسانی، وقوع آن در مسیر جاده ابریشم است.

● فرهنگ حماسی و اساطیری

اگر بخواهیم به بارزترین عنصر اندیشگی در فرهنگ مردم غرب (از جمله کرمانشاه) بپردازیم، بی‌تردید مهم‌ترین عنصر همان اندیشه حماسی است که از اعصار و قرون گذشته و به مدد شاهنامه‌ها (مدلی که مفاهیم بنیادین آن در چارچوب دانایی و دادگری و جوانمردی و توحید تعریف شده است) استمرار یافته و سالیه آن را در تمامی خلیقات مردم این دیار می‌توان دید. البته افزون بر پیشینه تاریخی این مسئله (جنگاوری قوم ماد)، موقعیت جغرافیایی نیز در شکل‌گیری و تقویت این عنصر مؤثر بوده است؛ چنانکه کردها در اغلب تاریخ نقش مردمانی مرزبان و یا جنگاور را ایفا کرده‌اند.

هنوز هم در کوهستان پر ابهت زاگرس طنین اسطوره‌ها، صدای پر سیم‌رغ، غریو پهلوانان و فرمان کتیبه‌نگاری امپراتورهای بزرگ جهان به گوش می‌رسد. پژواک حماسه در این بوم و بر، پیشینه‌ای دراز آهنگ دارد؛ چنانکه پژوهش‌های اخیر نشان داده است، برخی از شاهنامه‌های کردی کهن‌تر از شاهنامه فردوسی و در واقع بن‌مایه اصیل زبان حماسی او در سرایش این جاویدان کتاب بوده است. شگفت است افسون حماسه و عصیان خداگونه انسان علیه تقدیر:

من نه آنم که زبونی کشم / از چرخ فلک

چرخ برهم زنم / ارغیر مرادم گردد

ما همچنان به شناخت بافتار تاریخی، طبیعی و ریشه‌های اساطیری خود نیازمندیم. آتشی در سینه اساطیر موج می‌زند که در تنور اندیشه‌های مدرن یافت نمی‌شود و شناخت بیشتر این اساطیر درگرو سفر به اعماق تاریخ و شناخت گهواره طبیعی آن‌ها در اقصا نقاط این مرزوبوم است.

پی‌نوشت‌ها:

۱. هالینگ دیل، تاریخ فلسفه غرب، ص ۹۰-۹۱.

۲. بنگرید به کتاب گذار معنویت از ایران، سوفولتس، ۱۳۹۰.





دورهت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهنامه و نه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود:

رشد کودک برای دانش آموزان پیش دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد-نورآموز برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

راشدرانش آمووز برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد و جوانی برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی

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

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد فناوری آموزشی

♦ رشد مدرسه زندگی ♦ رشد معلم ♦ رشد آموزش خانواده

مجله‌های بزرگسال تخصصی:

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شود؛

- ♦ رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- ♦ رشد آموزش هنر ♦ رشد آموزش مشاوره ♦ رشد آموزش تربیت بدنی
- ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی ♦ رشد آموزش تاریخ ♦ رشد آموزش جغرافیا
- ♦ رشد آموزش زبان‌های خارجی ♦ رشد آموزش ریاضی ♦ رشد آموزش فیزیک
- ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد مدیریت مدرسه
- ♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کار دانش ♦ رشد آموزش پیش دبستان
- ♦ رشد بهران متوسطه دوم

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

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴
آموزش، ویرایش، بلاک ۲۶۶.

♦ تلفن و نماير: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

♦ عنوان مجلات درخواستی:

◆ نام و نام خانوادگی:

♦ تاریخ تولد: ♦ میزان تحصیلات:

◆ تلفون:

◆ نشانی کامل یستی:

استان : شهرستان :

خیا یان :

بلاک: کد پستی:

شماره فیش بانک :

..... مبلغ پرداختی:

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

امضا:

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

● تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸، مشیت کتب:

Email: Eshterak@roshdmag.ir ●

♦ هزینه اشتراک سالانه محلات عمومی، رشد (هشت شماره): ۵۵۰/۰۰۰ ریال

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



خوشبختی را تصور کن

به بهانه ۹ مهر؛ روز همبستگی با کودکان و نوجوانان فلسطینی

جهان خوشبخت چه شکلی است؟ این اولین سؤالی است که «مرشد میشو» کارتون‌نویست جوان بنگلادشی با مجموعه تصویرسازی‌های خود با عنوان «چالش جهان خوشبخت» پیش رویتان می‌گذارد. او در تصویرسازی‌هایش نشان می‌دهد که عکس‌های تلخ ناشی از تهاجم می‌تواند خالق لحظه‌های شیرینی باشد. لحظه‌هایی که در عکس موجود نیست؛ اما می‌توان آن را تصور کرد. برخی از آثار او که از عکس‌های مختلف غم‌انگیز در جهان خصوصاً کودکان و نوجوانان الهام گرفته شده را در ادامه می‌بینید.





به رهبر امام حسین علیه السلام

کاری که در زمان امام حسین انجام گرفت، نسخه کوچکش هم در زمان امام ما انجام گرفت؛ منتها آن جا به نتیجه شهادت رسید، این جا به نتیجه حکومت. این همان است؛ فرقی نمی‌کند. هدف امام حسین با هدف امام بزرگوار ما یکی بود. این مطلب، اساس معارف حسین است.