

خانواده

۲
رشد آموزش



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

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس | ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه
دوره اول | شماره ۲ | آبان ۱۳۹۸ | ۶۴ صفحه | ۲۶۰۰۰ ریال

● آقای آیین گل!

● تکلیف فرزندم دستتان را می‌بوسد

● چرتکه‌های امروزی

● من یار مهربانم، اما کمی گرانم

چاقوی دولبه یا چاقوی یک لبه؟

بررسی تأثیر تماشای تلویزیون بر پیشرفت تحصیلی فرزندان

به وقت گج

تعامل والدین با فرزندان مدرسه‌ای دست و پا شکسته

از دیو و دد ملولم و قلیانم آرزوست

چرا فرزندانمان به استعمال دخانیات روی آورند؟



خواندن یک کتاب دویست صفحه‌ای در نیم ساعت

هرآنچه باید در مورد تندخوانی بدانیم

ISSN: 1735-4838
www.roshdmag.ir



گفتند از شراب تو میخانه‌ها به هم
خُم‌ها به وقت خوردن پیمان‌ها به هم

از ما ربوده عقل و دل و دین و هوش را
وابسته‌اند اکثر دیوانه‌ها به هم

تو آن حقیقتی که تو را مژده می‌دهند
اسطوره‌های خفته در افسانه‌ها به هم

در هر نماز، عطر تو تکثیر می‌شود
در امتداد وحدت این شانه‌ها به هم

هر خانه‌ای مناره‌ی الله اکبر است
این‌گونه می‌رسند همه خانه‌ها به هم

جاری شده‌ست عقد اخوت میان ما
ای باب آشنایی بیگانه‌ها به هم!

وقتی که شمع راه تو باشی چه دیدنی‌ست
دل دادن دوباره پروانه‌ها به هم

چون دانه‌های روشن تسبیح با همیم
در هم تنیده سلسله دانه‌ها به هم

اعجاز بی نظیر تو عشق است و عشق تو
ما را رسانده از دل ویرانه‌ها به هم...



امام سجاد علیہ السلام:

مؤمن سکوت می کند تا سالم بماند
و سخن می گوید تا سود ببرد.



خانواده

رشد آموزش

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس • منبیه رشد آموزش مشاور مدرسه

دوره اول • شماره دوم • آبان ۱۳۹۸



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

فهرست

سفر آخر	پهلوان کوچولو	دین چیست؟	آقای آربین گل
۵	۶	۸	۱۰
از دیو و دد ملولم و قلیانم آرزوست	به وقت گج	با یار آشنا، سخن آشنا بگو	
۱۸	۱۶	۱۴	۱۲
تکلیف فرزندم دستتان را می‌بوسد	چاقوی دو لبه یا چاقوی یک لبه؟	مگه جنگه	
۲۲	۲۴	۲۶	
معلمی که به کلاس برمی‌گردد	من مانده‌ام تنهای تنها	اولویت شما چیست؟	
۳۲	۳۰	۲۸	
			

مدیرمسئول: مسعود فیاضی

سر دبیر: دکتر محمد دولتخواه

جانشین سر دبیر: محسن سیمائی

مشاور نشریه: ابراهیم اخوی

همکاران تحریریه: فاطمه عطایی،

مجتبی حاجیلو، فاطمه دولتی

ویراستار: معصومه شهیدی نسب

طراح گرافیک: مجید بزم‌آرا

تصویرگر: مرتضی حیدرزاده

عکس جلد: مرتضی رفیع‌خواه

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: ۹۰۰۰ نسخه



● ماهنامه‌ای که در دست دارید در موضوع خانواده تولید می‌شود. ● تحریریه ماهنامه «رشد آموزش خانواده» با افتخار پذیرای مقالات، یادداشت‌ها، داستان‌ها و مطالب کاربردی مخاطبان جهت بررسی و انتشار در مجله است. ● لطفاً با ارسال نظرات و پیشنهادات خود ما را در تولید هر چه بهتر این مجله یاری دهید. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است و این مقالات بازگردانده نمی‌شوند.

و تبری)، صبر و مدارا، عدالت‌گرایی، ظلم‌ستیزی و بصیرت‌افزایی تجلی می‌یابد؛ و بالأخره پیوند این پایگاه با نهاد تعلیم و تربیت، یعنی آموزش و پرورش به قدری چشم‌گیر و پررنگ است که پرورش نسل آینده و مطالبات این نسل و حتی آسیب‌های اجتماعی نسل پیش‌رو از همین دو پایگاه کلید می‌خورد.

متأسفانه خانواده در زمان ما، با آسیب‌های فراوانی دست‌به‌گریبان است و ناکارآمدی و ناکامی‌های زیادی را تجربه می‌کند. مجله رشد خانواده به فضل الهی و مدد همکاران فرهیخته و زمان‌شناس، بنا دارد اولاً با معرفی سیاست‌های راهبردی، ارائه محتوا و برنامه‌های کاربردی به توانمندسازی خانواده در فرایند تربیت و پایداری روزافزون ازدواج، همت گمارد. ثانیاً به ارتقای بینش‌ها، تمایلات و رفتارهای صحیح و سازنده اعضای خانواده کمک کند و در حل مشکلات اجتماعی و مدیریت تحولات ملی و جهانی نقش خود را به خوبی ایفا کند. به خصوص با درک موقعیت فعلی کشور با شکوه ایران، بتواند با ترویج اخلاق و فضائل دینی و معنوی متناسب با فضای خانواده، به همراه فرهنگ‌سازی صرفه‌جویی اقتصادی و مصرف کالاهای وطنی، حمایت از پول، سرمایه و نیروی کار ملی در تقویت و تثبیت فرهنگ ایرانی اسلامی سهم خود را هرچند اندک به منصف ظهور برساند. و در وهله سوم، تا حد امکان بتواند به ساختارها و روابط آسیب‌دیده درون نظام خانواده توجه کرده و با طرح محتوا و موضوعات مورد نیاز خانواده، به گونه‌ای اعضای خانواده را جهت‌دهی کند که بتوانند در حفظ ارزش‌های خانواده و دفاع در برابر تحولات ویرانگر و هجمه‌های همه‌جانبه به نظام خانواده استقامت به خرج دهند. ان شاء الله.

در فرهنگ اسلامی، بهترین معرف برای ماهیت و جایگاه خانواده، خالق خانواده یعنی خداوند مهربان است. اوست که آفریننده زن و مرد برای یکدیگر است. در جایگاه دوم نیز فرستادگان خداوند و جانشینان او قرار دارند که در نظر آنان، تشکیل خانواده به منزله پرداختن به بهترین و دوست‌داشتنی‌ترین کانون در نزد خداوند است.

اعضای تشکیل دهنده چنین بنایی که در واقع ارکان آن نیز به حساب می‌آیند، بهترین و مؤثرترین نقش را در ساختن خانواده‌ای کارآمد برعهده دارند. جایگاه خانواده از حیث کارآمدی در تربیت بشری، منحصر به فرد است و این انحصار، به جهات متعدد خود را نشان می‌دهد. خانه و خانواده، اولین و پایدارترین پایگاه انتقال است؛ انتقال تفکرات، ارزش‌ها، احساسات و در یک کلمه هنجارهای مورد نظر اعضای آن. این خانواده است که با عمر طولانی‌اش می‌تواند رفتارها و ارزش‌های پایدار را تولید کند. تثبیت شخصیت درونی و اجتماعی فرد (فرزند) از همین نقطه شروع می‌شود. دریافت‌های فرد برای مدت‌های طولانی از این پایگاه صورت می‌گیرد. محیط ارتباطی این پایگاه با سایر محیط‌ها کاملاً متفاوت است. آموزش همبستگی اجتماعی، در طولانی مدت، در این کانون صورت می‌پذیرد. حمایت همه‌جانبه‌های عاطفی، اقتصادی، امنیتی و اجتماعی، منحصر به این پایگاه می‌باشد. درس ایفای نقش‌های اجتماعی، جنسیتی، آموزش رعایت سلسله‌مراتب و مدیریت زندگی از ویژگی‌های همین کانون است. خانواده، بهترین نهاد سیاسی- اجتماعی است؛ چراکه در آن دوست‌گرایی و دشمن‌ستیزی (تولی

خواندن یک کتاب دوپست
صفحه‌ای در نیم ساعت

به روح اعتقاد دارید؟

چرتکه‌های امروزی

بهترتر از همه

درد بر زندگی محترمانه

چرا به انقلاب امیدوار باشیم؟



به بازی‌های سنتی برگردیم

شما تنها عاشق
روی زمین نیستید!

یه توپ داریم قلقلیه

بین خودمون باشه



با روبرو بهترین دوست داری یا مامان؟

از چشمم افتاد

فرم اشتراک

درست نویسی زبان وطنی

من یار مهربانم، اما کمی گرانم

چه توقع ز جهان گذران؟

۶۲

۶۰

۵۸

۵۶

۳۶

۳۸

۴۰

۴۲

۴۴

۴۶



این اسلام آمده است که
به ما راه تربیت را نشان
بدهد. ما هم باید به
تبع اسلام تربیت کنیم
جوانان خودمان را، تربیت
کنیم بانوان خودمان
را. بانوان ما تربیت
کنند اطفال خودشان
را در دامن خودشان؛ تا
برسند به آن وقتی که
برومند شوند و برای
اسلام و برای انسانیت
خدمتگزار باشند.

* صحیفه امام، ج ۶، ص ۵۳۱.



آموختن رفتار و اخلاق از
قبیل آموختن دانش نیست
که فقط انسان از روی کتاب
بخواند؛ درس اخلاق را با
کتاب نمی شود منتقل کرد.
بیش از کتاب و بیش از زبان،
رفتار مؤثر است؛ البته با زبان
هم باید گفت، باید نصیحت
کرد، اما رفتار تأثیر عمیق تری
دارد، تأثیر همه گیرتری دارد.
صادقانه بودن سخن را رفتار
انسان روشن می کند.

* ۱۳۹۳/۲/۱۷





سفارش آخر

محسن سیمانی

وقتی موعد وداع و خداحافظی می‌رسد، هرکسی سعی می‌کند ناگفته‌ها را بگوید. تلاش می‌کند گفته‌های ارزشمند را تکرار کند. اصلاً هر وقت به آدمی می‌گویند یک فرصت داری و فرصت آخرتوست، اگر حرفی داری بگو، اگر نکته‌ای هست اشاره کن، می‌نشیند با خودش فکر می‌کند، اوضاع را ورنه انداز می‌کند، مدام کلنجار می‌رود که از چه بگوید دلش آرام بگیرد؟ که به چه چیز اشاره کند حق مطلب ادا شود؟ آدم‌ها این‌گونه‌اند. می‌خواهند، از فرصت آخر نهایت استفاده را ببرند. به بابای مهربان این امت هم گفته بودند فرصت نهایی‌ات است؛ حرفت را بزن، هرچه در دل داری را بگو. با خودش فکر کرد، به اوضاع فرزندانش نگاه کرد، به آینده چشم دوخت، از فرصت آخر استفاده کرد و فرمود: «شما [حسنین] و هرکس را که این نوشته به او می‌رسد... به آشتی با یکدیگر سفارش می‌کنم». بالاخره علی علیه السلام امتش را می‌شناسد. می‌داند علاج مشکلشان در چیست. از همین رو یک نکته مهم و حیاتی را گوشزد کرد و آن آشتی و صلح بین یکدیگر است. خواسته پدر امت این است که میان فرزندانش چشمه زلال آشتی جاری باشد. اولین قدم در تحقق این خواسته این است که در زندگی شخصی خود، به سوی کسانی که غبار قهر و کدورت بر روی رابطه‌مان با آن‌ها نشسته است، دست آشتی دراز کنیم. پیش قدم شدنی که رضایت امام در آن باشد، نه تنها نشانه حقارت و کوچکی نیست، بلکه عین جوانمردی و بزرگی است؛ و شاید یک قدم جلوتر از آن، واسطه صلح و آشتی شدن میان دیگران است. گاهی آدم‌ها برای آشتی تنها به یک نفر سوم دلسوز نیاز دارند. سوم شخصی که هم آشتی را میان آن‌ها برقرار می‌کند و هم دارد به وصیت امامش جامه عمل می‌پوشاند و دلش را خشنود می‌کند. کاش سفارش‌های آخر امیرمؤمنان علیه السلام را بخوانیم؛ نهج البلاغه، نامه ۴۷. حرف‌های مهم را برایمان فرموده. از همان حرف‌هایی که در فرصت آخر می‌گویند.

عجله برای پایین رفتن

زهر اکبری

اسمش را گذاشته بودند برج. اتاقک کوچک طبقه دوم خانه بابابزرگ که آن وقت‌ها بلندترین خانه روستا بوده. از بچگی بابا را هر وقت روی برج می‌دیدم، با همان طمانینه همیشگی، ساعت‌ها آسمان را تماشا می‌کرد. ما اما بدو بدو پله‌ها را دوتا یکی می‌کردیم تا زودتر برسیم پایین توی حیاط و شروع کنیم به بازی. گاهی در حین ذوق‌زدگی و دویدن، به بابا متلک می‌انداختم که گردن درد گرفتی‌ها. می‌خندید و پدرصلواتی‌ای نثارم می‌کرد و جمله آخرش را توی پله‌ها می‌شنیدم: «آدم که برای پایین رفتن این قدر عجله نمی‌کنه!»

بعدها شبی آرام ایستاده بودم توی برج و آسمان را نگاه می‌کردم. بچه‌های فامیل بدو بدو برای رسیدن به پله‌ها از هم سبقت می‌گرفتند که یکی‌شان گفت: «هر وقت خواستید توی افکارتون غرق بشید، صدامون کنید تا نجاتتون بدیم...»؛ و صدایش بین خنده بچه‌ها گم شد. ناخودآگاه گفتم: آدم که برای پایین رفتن این قدر عجله نمی‌کند! قلبم فشرده شد. یادم افتاد سال‌هاست که برای فرار از آسمان، برای رسیدن به زمین، بدو بدو کرده‌ام. آن قدر که یادم رفت باید گاهی آرام ایستاد و به بالا نگاه کرد. تمام عمر، بچه بازیگوشی بوده‌ام که بدو بدو پله‌ها را دوتا یکی رد کرده‌ام تا برسم و مشغول بازی خودم بشوم. هر روز بازی جدیدتر و هر روز بدو بدو بیشتر... دوست دارم گاهی برای خودم لحظاتی برجی داشته باشم. آرام بگیرم و به فراتر از زمین فکر کنم و با خودم تکرار کنم که: آدم برای پایین رفتن این قدر عجله نمی‌کند.



کَلَزَار

راهنما

يَا أَيُّهَا الْعَلَمَاءُ إِنَّهُ عَلَىٰ عِلْمِكُمْ أَنَّ

پهلوان کوچولو

○ نیلوفر زیران پور

شهید که شد، «شعبون بی‌مخ» برای پدرش یک ویدئو فرستاد. شعبون بی‌مخ روزهای قبل از انقلاب، در آن فیلم گله کرده بود که: «چرا پهلوان سعید رو فرستادید جبهه که شهید بشه؟» و جواب گرفته بود: «اگر لازم بود پسرهای دیگر رو هم می‌فرستادم!» و این جواب فقط یک معنا داشت؛ سعید و پدرش هر دو پهلوان واقعی بودند.

سعید طوقانی سال ۱۳۴۸ چشم‌هایش را به روی دنیا باز کرد. پدرش ورزشکار باستانی بود و سعید هم از همان کودکی با زورخانه آشنا شد؛ اما این آشنایی خیلی زود تبدیل شد به شیفتگی. او فقط هفت سال داشت که در مقابل مقامات کشوری، در ۳ دقیقه ۳۰۰ بار به دور خود چرخید و بازوبند پهلوانی را به خاطر این حرکت خاص دریافت کرد. از آن روز



نامش شد: «پهلوان کوچولو» و عکس‌هایش بر در و دیوار زورخانه‌های کشور نشست. ۹ سالگی اوج افتخارات سعید بود؛ اما او به یک باره ورزش را کنار گذاشت و برای امام خمینی رحمته‌الله نامه نوشت: «من به خاطر کمک به شما و اعتراض به وضع موجود، ورزش خودم را ترک می‌کنم». بردن عکس امام به مدرسه و همراهی با پدر در تظاهرات کارهایی بود که سعید با شجاعت انجام می‌داد.

با شروع جنگ تحمیلی، وقتی دید برادرها در حال اعزام هستند و پسران محله لباس رزم پوشیده‌اند، قلبش آرام نگرفت. او که بعد از انقلاب، سرپرست نوجوانان باستانی کار کشور بود، نمی‌توانست نسبت به خاک کشورش بی‌توجه باشد. چون او را با خود به جبهه نمی‌بردند، بهانه آورد که: «می‌خوام برم جبهه، ورزش باستانی انجام بدم برای روحیه رزمنده‌ها»؛ رفت و بعد از چند وقت برگشت؛ اما این بازگشت، بازگشت واقعی نبود. هوش و حواس سعید مانده بود در جبهه. به خاطر همین شناسنامه‌اش را دستکاری کرد. روی تکه کاغذی نوشت: «من رفتم جبهه، دنبالم نگردید»؛ و راهی شد.

در جبهه محبوب دل رزمنده‌ها بود. هرچند به جثه ریزش نمی‌آمد باستانی کار باشد؛ اما چند باری که موقعیتش پیش آمد، چنان چرخید و میل‌ها را به بازی گرفت که همه به مهارتش پی بردند. از جبهه که برمی‌گشت هم بیکار نمی‌ماند، در کفش‌سازی نزدیک خانه‌شان مشغول می‌شد. یک بار یکی از دوستان جبهه به او گفت: «عکس‌های قدیمی و قبل از انقلاب رو بهم نشون بده». اخم کرد و گفت: «می‌خوام همه عکس‌های گذشته‌ام رو آتش بزنم جز دو تا عکس که همه عشقمه». عشقش دو تا عکس سیاه و سفید بود. عکس جمعی از ورزشکاران که در

روزهای اول پیروزی انقلاب اسلامی به دیدن امام خمینی رحمته‌الله رفته بودند. سعید هم با آن جثه کوچولو، دو زانو جلوی امام نشست.



گلوله دوشکا بدنش را درید. یکی از بچه‌ها که نزدیکش بود، افتادش را دید. خودش را رساند به او. دید هنوز چشم‌هایش باز است. پهلوان سعید زمزمه کرد: «برادر! شما را به خدا قسم، به بچه‌ها نگو سعید شهید شد و صورت مرا ببوشان تا نیروها به راه خودشان ادامه بدهند». رزمنده سر تکان داد و بی‌صدا گریست. بعدها در گوشه دفترچه خاطرات سعید نوشته‌ای پیدا شد: «عهد کرده‌ام با حضرت زهرا علیها‌السلام که ببینم ایشان چه کشیده‌اند»؛ و همان هم شد. او در عملیات بدر که با رمز یازها شروع شده بود، با تیری به پهلوی و شکم، در سن پانزده سالگی به ملاقات مادر غریبش رفت.



بَلْبَل خُوش صَدَاي جِبِهَه‌ها



هرچه توی تبلیغات بودم، بس است. باید آموزش بینم بروم خط، بزرگ شده بود. دیگر ۱۶ سالش بود. قهر که کرد، رزمنده‌ها بیشتر از همیشه سراغش را گرفتند، اذانش خاص بود. قبول کردند آموزش ببیند و برود خط، بعد از آن، هم بلبل خوش صدای منطقه بود و هم رزمنده جبهه‌های جنگ.

شهید که شد، خیرش را رساندند به یکی از دوستانش توی جبهه. چند لحظه‌ای مکث کرد. خندید و گفت: «واقعاً راست می‌گید؟ یعنی حسین مالکی نژاد شهید شده؟» گفتند: «آره. تو چرا می‌خندی؟ دوستت شهید شده!» سرتکان داد و گفت: «پس منم شهید می‌شوم» و چند ساعت بعد، او هم شهید شد. چند وقت بعد دست‌نوشته‌هایشان پیدا شد. حسین و او با هم قول و قرار گذاشته‌اند توی یک روز شهید شوند. حسین مالکی نژاد از والفجر ۴ تا کربلای ۸ در همه عملیات‌ها شرکت کرد و سرانجام در ۱۶ سالگی به شهادت رسید.

یادش بود توی خانه‌شان مجلس روضه و زیارت عاشورا و سخنرانی برپا بود. او هم در عالم بچگی چادر نماز مادر را می‌انداخت روی دوشش، بچه‌های هم سن و سالش را جمع می‌کرد توی حیاط خانه، بالای پله‌ها می‌ایستاد و شروع می‌کرد به مداحی؛ واقعاً هم زیبا می‌خواند. هر قدر بزرگ‌تر شد، شور و حالش برای خواندن بیشتر شد.

نماز قضا نداشت. به سن تکلیف نرسیده بود اما تمام نمازهایش را خوانده بود. بعضی را در حرم و بیشترش را به جماعت. روزه هم می‌گرفت. هرچه می‌گفتند تو ریز جبهه‌ای و وقتش نیست، توی گوشش نمی‌رفت. راهی جبهه که شد، برادرش شرط گذاشت آنجا درس‌هایت را می‌خوانی. تمام کتاب‌هایش را برداشت و برد؛ اما دریغ از صفحه‌ای درس خواندن. وقتی به او گفتند چرا درس نمی‌خوانی؟ خندید و جواب داد: «جبهه خودش درس است، دانشگاه است، مدرسه است».

یک بار مجروح شد. در راه انتقال به بیمارستان هم ماشین حامل او تصادف کرد. مجبور شد چند وقتی توی بیمارستان و خانه بماند. بند نمی‌شد یکجا. مدام می‌گفت: «باید بروم، باید بروم جبهه». مادر که بی‌قراری‌اش را دید، برای زودتر خوب شدنش دعا کرد. حسین نگران بود که نکند مریضی او را از پای درآورد و شهید نشود.

یک بار از جبهه قهر کرد. گفت دیگر

گفت: «می‌خوام برم جبهه». مادر خندید. برادرها هم. خواهر نگاهی به جثه‌اش انداخت و گفت: «می‌خواهی بری اونجا دقیقاً چیکار کنی؟» برافروخته شد، صورتش گر گرفت، لبش را گزید و گفت: «وقتی رفتم می‌بینید». کسی حرفش را جدی نگرفت؛ اما آن قدر لج کرد و غذا نخورد و اشک ریخت که مادر مجبور شد او را همراه برادر بزرگ‌ترش راهی کند. **حسین مالکی نژاد** در سن ۱۲ سالگی به جبهه رفت و عکس‌ها و خبرهایش به مادر رسید: «حسین داره غوغا می‌کنه، رزمنده‌ها به مداحی و اذانش دل خوشن».

حسین، خودش هم نمی‌دانست از چه زمان و سنی مداح شده است. از وقتی





● طبع تشیع

حجت الاسلام والمسلمین انصاریان

اُثمه علیه السلام به غیر شیعه خیلی خدمت می کردند؛ یعنی غیر شیعه را در خدمات لسانی پس نمی زدند. امام باقر علیه السلام می فرمایند: من به شما سفارش می کنم مریض غیر شیعه را عیادت کنید و در تشیع جنازه شان حاضر بشوید. این طبع تشیع است. طبع تشیع، محبت و نرمی است. آن شخصی که در خانه و یا بیرون از خانه با مردم بداخلاق است، از لحاظ تشیع کم دارد و قطعاً در قیامت مورد سؤال واقع می شود.



● حرکت روبه جلو

حجت الاسلام والمسلمین عاملی

یکی از کلمات بسیار استثنائی پیغمبر ما این است که فرمودند: «حرکت کنید و نایستید؛ مفردون از شما جلو افتاده اند». مفردون چه کسانی هستند؟ حضرت فرمود: کسانی که در برابر ساحت قدسی حضرت احدیت متحیر و مجنون هستند. در این حرکت هیچ فرصتی نیست. ما نباید فرصت را از دست بدهیم. مولوی می گوید:

لنگ و لوک و خفته شکل و بی ادب / سوی او می غیژ و او را می طلب

یعنی در هر حال هستی، در همان حالت نباید مأیوس شوید؛ باید حرکت را ادامه دهید. در این حرکت هم مسیر طوری است که نباید روزهایتان با هم مساوی باشد. امام علی علیه السلام در روایت فرمودند: «اگر کسی دو روزش مثل هم باشد، مغیبون است»؛ هر کسی در خودش زیادت نبیند، روبه نقصان است، دارد از جیب خرج می کند و سود ندارد. یک تاجر اگر ببیند از جیبش دارد خرج می کند، در مغازه را می بندد. می گوید: صرف ندارد! نباید از جیب خرج کرد. باید حرکت کرد و به ظفر و پیروزی رسید.



● دین چیست؟

حجت الاسلام والمسلمین فرحزاد

یک نفر از روبه رو آمد به پیغمبر خدا گفت: دین چیست؟ حضرت فرمودند: دین خوش اخلاقی است. روز بعد از طرف راست آمد. گفت: یا رسول الله، دین چیست؟ فرمودند: دین خوش اخلاقی است. با بندگان خدا خوش اخلاق باشیم. بار سوم از طرف چپ آمد؟ یا رسول الله، دین چیست؟ فرمودند: خوش اخلاقی است. بار چهارم از پشت سر آمد. یا رسول الله، دین چیست؟ بار چهارم که پرسید، حضرت فرمود: نفهمیدی؟ دین خوش اخلاقی است. خوش اخلاقی یعنی چه؟ فرمودند: مواظب باش جوش نیاوری و عصبانی و تند نشوی؛ یعنی اگر انسان خوش اخلاق را در یک جمله بخواهیم معنا کنیم، یعنی کسی که آتش نگیرد و جوش نیابد. امام صادق علیه السلام فرمودند: تمام دعوها و قهرها و جدایی ها، برای این است که جوش می آوریم و عصبانی می شویم. ما باید آرامش درون را حفظ کنیم.



● نور بکارید

استاد سید ابوالفضل بهرام پور

کار تربیت از اینجا شروع می شود که ابتدا باید موانع را برطرف کنید. مضمون کلام خداوند متعال این است که می فرماید: شما به عنوان مربی یا شما به عنوان والدین، قبل از اینکه بخواهید فرزند را تربیت کنید، اول باید از وجود آن ها ظلمت زدایی کنید و تاریکی های وجودشان را پاک کنید؛ سپس در فرزندان نور بکارید. مثلاً یک پولی به آن ها بدهید و بگویید: «این پول مال شما است؛ ولی آن فرد محتاج را ببین! چند وقت است غذا نخورده، مریض است، گرفتاری دارد؛ و بگذارید او خودش پولش را به فقیر بدهد. با این گونه کارها، نوری در وجود فرزندان می کارید که در زمان لازم این نور وجودی کار خودش را می کند. امام علی علیه السلام فرمودند: «هیچ عملی را کوچک ننگارید». با همین کارهای خوب به ظاهر کوچک است که در وجود آدمی نور کاشته می شود.



● لذت بی همتا

حجت الاسلام والمسلمین پناهیان

شیرینی لذت های معنوی بسیار فراتر از لذت حرام است و باید گفت اصلاً قابل قیاس نیست. اگرچه ذکر الهی برای مؤمنان لذت بخش است، اما لذت بخش تر از آن ترک گناه در همه ابعاد رفتار، اخلاق، کردار و حتی فکر و خیال است. آیت الله بهجت رحمته الله چنان در نماز لذت معنوی داشتند که اگر کسی پشت سر ایشان نماز می خواند، تازه متوجه می شد که عالم نماز، چه عالم خوبی است. باید لذت های معنوی در اثر ترک گناه، ذکر، انجام طاعت الهی، رفتارهای ایثارگرانه، مطالعه زندگی شهدا، مطالعه تاریخ، مطالعه قرآن و احادیث معصومین علیهم السلام و بسیاری از اعمال نیک دیگر فریاد زده شود تا جوانان بدانند که باید عمر خود را روی این مسائل سرمایه گذاری کنند. انسان برای رسیدن به چنین لذت هایی باید تلخی را تحمل کند و وقت خود را برای کسب لذت های کم هدر ندهد.



● اکسیژن عاطفی

دکتر سید محسن فاطمی

به هر میزان که صمیمیت بین اعضای خانواده کمتر باشد، اعضای خانواده از تمناهای عاطفی یکدیگر بی خبر هستند و این می تواند عامل مهمی در جهت آسیب های بسیار زیادی باشد که در خانواده اتفاق می افتد. در واقع هرچه افت اکسیژن بیشتری اتفاق بیفتد، پیوند بین اعضای خانواده مصنوعی و تصنعی خواهد بود؛ یعنی ممکن است اعضای خانواده از لحاظ ظاهری کنار هم باشند، اما از لحاظ عاطفی، احساسی، فکری و شناختی کاملاً از هم دور باشند و این دوری می تواند نقش بسیار مهمی در تخریب روابط خانوادگی و شرایط خانوادگی داشته باشد. اینکه اعضای خانواده بتوانند ارتباط کلامی و غیرکلامی خودشان را بر مبنای ابراز محبت و ابراز دوستی در رفتار و گفتار داشته باشند، زمینه ساز مهمی در رابطه با حذف بسیاری از مسمومیت هاست. حضرت زهرا علیها السلام می فرمایند: «وقتی سر سفره می نشینید، با محبت به هم نگاه کنید». این مسئله ای که حضرت به آن اشاره دارند، شاخصی است که نشان می دهد در آن خانواده اکسیژن عاطفی وجود دارد.



“
به خاطر اعتقاداتم دور
جایزه ۲۵ هزار دلاری را
خط کشیدم

آقای آراین گل!

پای صحبت‌های آراین غلامی؛ شانزدهمین استاد بزرگ شطرنج ایران

فاطمه دولتی

● حفظ قداست پرچم کشور از همه چیز برای من مهم‌تر است

نتیجه کوتاه بود:

«آراین غلامی نائب قهرمان مسابقات شطرنج شد؛ اما غلامی در حالی با ۷ امتیاز نایب قهرمان شد که بازی برابر حریف رژیم صهیونیستی می‌توانست او را قهرمان کند؛ ولی او تصمیم گرفت به «قهرمانی» معنای دیگری ببخشد. شاید این تصمیم در نظر بسیاری از افراد عجیب باشد؛ اما آراین می‌گوید: «من این کار را ترجیح دادم چون یک سری از چیزها برای من و کشورم اهمیت دارد. حفظ قداست پرچم ایران و پایبندی به آرمان‌های نظام، اهمیت زیادی دارد. من با هزینه شخصی خودم راهی این رقابت‌ها شدم؛ اما آنجا که پای ایران به میان بیاید، چیزهای دیگر برای من بی‌ارزش می‌شود».

اما همه از آراین دفاع نمی‌کنند. این که آراین پای اعتقادش ایستاده و دور مقام قهرمانی را خط کشیده، به مذاق خیلی‌ها خوش نیامده است. او حتی به خاطر این انتخاب خود از بعضی مسابقه‌ها کنار گذاشته شد، از بعضی پاداش‌ها و امتیازها محروم شد و برچسب‌ها و لقب‌هایی مانند: «قهرمان حکومتی، ورزشکار سپاهی و...» را به جان خرید. خیلی‌ها تلاش داشتند که بگویند انتخاب او، یک انتخاب سازماندهی شده بود. در حالی که حقیقت این نیست و آراین غلامی در این باره می‌گوید: «وقتی رسانه‌های معاند این قدر دست و پا می‌زنند، نشان دهنده این است که تحت فشار قرار گرفته‌اند و من کارم را به درستی انجام داده‌ام».

چشم‌ها همه منتظر آمدن اوست که بیاید بنشیند پشت میز. با انگشت‌هایش مهره‌ها را جابه‌جا کند، بار دیگر مهارتش را نشان دهد و مانند شش بازی گذشته امتیاز کامل بگیرد؛ بعد هم بشود «قهرمان» و با جایزه ۲۵ هزار دلاری و مدالی در گردن، افتخارآفرینی کند برای کشورش؛ اما او نمی‌آید. صندلی‌اش خالی باقی می‌ماند و حریفش از رژیم صهیونیستی هاج و واج از نیامدن او، چشم می‌چرخاند دنبالش. تمام سالن پر می‌شود از صدای پیچ پیچ. «آراین غلامی» نوجوان ۱۶ ساله ایرانی، «قهرمان» بودن را چیز دیگری می‌داند. او می‌خواهد به همه دنیا نشان دهد، نه مدال، نه مقام و نه دلار برایش ارزشی ندارد و آرمان و ارزش او ایستادن مقابل ظلم و دفاع از مظلوم است. او با حریف اسرائیلی بازی نمی‌کند تا فریاد بزند: «ظلم علیه فلسطین باید متوقف شود».

بار می‌خواهم با انگشتر حاج قاسم سلیمانی مهره‌ها را جابه‌جا کنم».

● برای بار دوم؛ داستان آراین و حریفی از رژیم صهیونیستی

در هفته‌های گذشته، آراین غلامی دوباره در مقابل حریفی از رژیم صهیونیستی قرار گرفت و باز هم از مبارزه با او انصراف داد. این اقدام شجاعانه نماینده شطرنج کشورمان با واکنش منفی مسئولان برگزاری این رقابت، منجر به آن شد که غلامی از ادامه رقابت‌ها نیز انصراف دهد. حال امکان دارد به خاطر این اقدام، فدراسیون جهانی تصمیم به حذف و محرومیت آراین در مسابقات جهانی بگیرد، آراین می‌گوید: «دورکوویچ، رئیس فیده هم فردی یهودی است و این موضوع شاید کار را برای ما سخت‌تر کند». همه این‌ها در حالی است که آراین غلامی با عملکرد قابل قبول در رقابت‌های قهرمانی نوجوانان جهان و در رده سنی زیر ۱۸ سال، حد نصاب لازم برای کسب سومین و آخرین نورم استاد بزرگی را کسب کرد و امروز لقب شانزدهمین استاد بزرگ تاریخ شطرنج ایران را از آن خود کرده است.

می‌گوید: «راستش من از سردار خیلی تعریف‌ها شنیده بودم. از دل‌آوری‌هایی که در جنگ با داعش داشتند و تلاشی که برای امنیت ما می‌کنند. از همه این‌ها کلی ماجرا شنیده بودم و به همین دلیل هم خیلی دوستشان داشتم. ایشان که به مازندران آمدند، من را دعوت کردند و من هم خیلی خیلی خوش حال شدم. حس عجیبی داشتم از اینکه با فردی شجاع مثل سردار سلیمانی که آوازه شجاعتش همه جا هست، دیدار می‌کنم؛ اما این دیدار با هدیه‌ای از سوی حاج قاسم سلیمانی ماندگار شد. درست در لحظه‌ای که آراین از ذوق سراز پا نمی‌شناخت، سردار سلیمانی انگشتری خود را در انگشت او قرار داد. آراین درباره آن لحظه می‌گوید: «سردار سلیمانی من را بغل کرده بودند که متوجه شدم انگشترشان را از دست در آورده و توی دستم گذاشتند. این لطف و هدیه ایشان بود. یک انگشتر برای خودم و یک انگشتر هم هدیه برای پدرم فرستادند. من انگشتر را همراه خودم به مسابقات خواهم برد. این

من انگشتر را همراه خودم به مسابقات خواهم برد. این بار می‌خواهم با انگشتر حاج قاسم سلیمانی مهره‌ها را جابه‌جا کنم.

● به دیدار مقام معظم رهبری رفتم آراین غلامی متولد ۴ مرداد ۱۳۸۰ در قائم‌شهر است. او اولین بار در مسابقات جهانی زیر هشت سال در ترکیه توانست اول شود و یک سال بعد، در قهرمانی شطرنج مدارس جهان دوباره در ترکیه قهرمان شد. آراین از همان ابتدا تا امروز افتخارات زیادی را برای شطرنج کشور کسب کرده است؛ اما بعد از اجرای انصراف مقابل حریف اسرائیلی، با مقام معظم رهبری دیدار داشته و رضایت رهبر کشور را بالاترین افتخار خود می‌داند. در این دیدار کوتاه، گفت‌وگویی بین مقام معظم رهبری و آراین غلامی صورت گرفته است. **رهبر معظم انقلاب:** خب رفتید تیم ملی؟ **آراین:** بله، لطف شما بود، ممنونم. **رهبر معظم انقلاب:** الحمدلله. خدا ان شاء الله شماها را حفظ کند. خدا ان شاء الله شماها را برای اسلام، برای این کشور نگه دارد. ایشان پدرتان هستند؛ خانم هم مادرتان هستند. خدا ان شاء الله به شما [پدر و مادر] ببخشد این جوان را. ان شاء الله که مایه چشم‌روشنی شما باشد در دنیا و آخرت.

آراین: می‌خواهم مدال‌م را تقدیم کنم خدمتتان.

رهبر معظم انقلاب: به به! خیلی خوب. خیلی خوش حال شدم آقای غلامی، آقای آراین گل. خوش حالیم که بحمدالله شماها را داریم. برای آینده کشور شماها سرمایه‌اید؛ این سرمایه را نگهدارید. این (مدال) را من از شما قبول می‌کنم و به شما برمی‌گردانم؛ این را دلم می‌خواهد نگهدارید شما و داشته باشید.

● با انگشتر سردار سلیمانی به مسابقات خواهم رفت

برای ما، برای نوجوان‌ها و جوان‌هایی که معنای غیرت، شجاعت، جهاد و مردانگی را می‌فهمند، بعضی چیزها آن قدر ارزشمندند که جایزه ۲۵ هزار دلاری در مقابلشان هیچ است. بعضی چیزها مانند انگشتری حاج قاسم سلیمانی. آراین پس از انصراف مقابل حریم اسرائیلی‌اش به ملاقات حاج قاسم سلیمانی رفت. او که شیرینی این دیدار را همواره و تا همیشه همراه خود خواهد داشت،





تأمل

راهنما

مهمانی**بخیل**

شخصی به خانه دوستش به مهمانی آمد. هر چه نشست، چیزی نیاوردند تا بخورد. بعد از چند لحظه برخاست و گفت: ما که رفتیم؛ برخیزید و لااقل برای خودتان چیزی بیاورید و میل کنید.

بخیل نامه

به کوشش رحمت پوریزدی

بخیل یا ناخن خشک به کسی می گویند که از او کوچک ترین نفعی برای دیگران بر جای نماند و هیچ خیری از وی به هیچ کس نرسد.

درایت**بخیل**

بخیلی نزد کوزه گری رفت و از او خواست کاسه ای و کوزه ای بسازد. کوزه گر گفت: به آن دو چه حک کنم؟ بخیل گفت: و اما بر روی کوزه حک نما: «فَمَنْ شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي». هر که از آن بیاشامد، از من نیست؛ و بر روی کاسه نیز بنویس: «وَمَنْ لَمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي». هر که از آن نخورد، از من است.^۲

هدیه**بخیل**

توانگری به واعظی خوش سخن، انگشتی طلا داد که نگین نداشت و به واعظ التماس کرد برای من سر منبر دعا کن. واعظ برای او چنین دعا کرد: خدایا! او را در بهشت قصری بده که سقف نداشته باشد. وقتی از منبر پایین آمد، توانگر جلورفت و گفت: ای بزرگوار! این چه نوع دعایی بود که در حق من کردی؟ گفت: اگر انگشت تو نگین داشت، قصرت هم سقف می داشت.

بیماری بخیل

شخصی می خواست به خانه یکی از دوستان برود. گفتند: دوست تو بیمار است و باید تب کند و عرق کند تا خوب بشود. گفت: بروید و مهمان او شوید و از غذایش بخورید تا از وحشت تب کند و حالش خوب بشود.

دعای بخیل

بخیلی نیمه شب دعا می کرد و می گفت: الهی! امشب مرا هزار تومان نقد بده و فردا بستان! زنش که مناجات او را می شنید، گفت: این دیگر چه دعایی باشد! پولی که امشب خدا دهد و فردا بازگیرد، چه گرهی گشاید؟ بخیل گفت: بگذار او بدهد، مگر با جانم بستاند.

دست بخیل

یکی از بخیلان در آب داشت غرق می شد، کسی رفت و گفت: دستت را به من ده تا تو را بیرون بکشم. شخص بخیل دست نداد. یکی از همسایگان مرد بخیل حاضر بود، گفت: نگو دستت را به من بده که او هرگز به کسی چیزی نداده است؛ بگو که دست من بگیر. چون بگفت دست من بگیر، شخص بخیل دست او را گرفت و نجات یافت.

دندان بخیل

بخیلی را دیدند که در بازار از اهش را می فروشد. علتش را پرسیدند. گفت: هر چیز که دندان دارد، نگاه داشتن آن در خانه زیان دارد.

شجاع ترین بخیل

از خسیسی پرسیدند که شجاع ترین مردم چه کسی است؟ گفت: کسی که صدای دهان هایی که در خانه او چیزی می خورند را بشنود و زهره اش نترکد.

مهمان نوازی بخیل

شخصی، بخیلی را گفت: سبب چیست که یک مرتبه مرا مهمان نکرده ای؟ بخیل گفت: برای آنکه از قوه اشتهای تو باخبرم که هنوز لقمه ای به دهانت نرسیده، لقمه دیگر بر می داری. گفت: تو مرا مهمان کن، شرط می کنم که در میان هر دو لقمه، دو رکعت نماز به جا آورم.

خودخواهی بخیل

گویند مرد بخیلی هرگاه شتر خود را برای آب خوردن به سر حوض می برد، اگر کمی آب در حوض می ماند، آن را آلوده می کرد تا کسی از آن استفاده نکند.

اسراف بخیل

نقل است بخیلی در خواب دید که حاتم طایی به مردم نان می دهد. به او گفت: تو در دنیا اسراف می کردی، در آخرت هم اسراف می کنی!

سلامتی بخیل

مردی کفش خود را کنده بود و به دامن گرفته بود که مبادا پاره شود و راه می رفت. ناگاه خاربزرگی برپایش چنان فرورفت که از آن طرف بیرون آمد. گفت: الحمدلله که کفش درپایم نبود و الا سوراخ می شد.

گربه بخیل

کسی مهمان سفره بخیلی بود. گربه ای آمد. میهمان لقمه ای برای او انداخت. گربه لقمه را خورد. مهمان خواست لقمه دوم را بیندازد که صاحب خانه گفت: این گربه مال همسایه است.

نذر بخیل

فقیری به در خانه بخیلی آمد و گفت: شنیده ام که تو قدری از مال خود را نذر مستحقان کرده ای. من فقیرم! چیزی به من بده. بخیل گفت: من نذر کوران کرده ام. فقیر گفت: من هم کور واقعی هستم؛ زیرا اگر بینا می بودم، از در خانه خداوند روی نمی تافتم به در خانه ای مثل تو بیابم.

جانشین بخیل

مردی خسیس سه پسر داشت. هنگام وفات به یکی از آن ها گفت: مال مرا چگونه صرف خواهی کرد؟ گفت: به نان و پنیری قناعت خواهم کرد. پدر روی از او برگردانید و گفت: برو که تو پسر من نیستی. به دیگری گفت: تو چگونه خرج خواهی کرد؟ گفت: نان را می مالم به پنیر به قدری که بوی پنیر بردارد. گفت: تو نیز پسر من نیستی. پس رو به جانب سومی کرد و گفت تو چگونه مال مرا مصرف می کنی؟ گفت: من نان خود را به خیال پنیر خواهم خورد. گفت: به درستی که تویی فرزند حلال زاده من. اختیار مال من به دست تو است. پس او را جانشین خود ساخت و دیده از جهان فرو بست.

پی نوشت ها:
۱. بقره، ۲۴۹.
۲. همان.



بایار آشنا، سخن آشنا بگو

به عنوان پدر و مادر تا چه حد با فرزندان خود صحبت می‌کنید؟

زهرا وافر

سوم این‌که چیزهایی پرسید که نیازمند پاسخ‌های طولانی باشد نه پاسخ‌های یک‌کلمه‌ای. به جای آن‌که پرسید آیا از کتابی که برای او خوانده‌اید خوشش آمده یا نه (که احتمالاً یک بله یا نه ساده جواب می‌دهد)، از او پرسید از چه چیز کتاب خوشش آمده یا نیامده است. پرسش‌های خاص مثل: «نظر معلمت راجع به تحقیق علومت چه بود؟» بهتر است از پرسش‌های کلی مثل: «کلاس علوم امروز چه طور بود؟» چهارم این‌که صحبت او را قطع نکنید. به فرزندان فرصت دهید که صحبتش را تمام کند. بچه‌ها نسبت به بزرگ‌ترها به وقت بیشتری برای توضیح افکار و احساساتشان نیاز دارند. وسط حرفش نپرید و جمله‌اش را به جای او کامل نکنید؛ حتی اگر منظورش را فهمیده باشید. ممکن است شما از او در مورد اتفاقاتی که در مدرسه افتاده است، سؤال کنید؛ زیرا می‌خواهید بدانید چه چیزهایی در مدرسه یاد گرفته است، اما او یک ماجرای ده دقیقه‌ای را تعریف می‌کند که در زنگ تفریح اتفاق افتاده است. صبور باشید و اجازه دهید حرفش را تمام کند، سپس در مورد موضوع مورد علاقه‌تان سؤال کنید. وقتی صحبت فرزندان را قطع می‌کنید، این پیام را به او می‌رسانید که به آنچه او می‌گوید علاقه ندارید.

• چگونه با فرزند خود گفت‌وگوی بهتری داشته باشیم؟

بچه‌ها نسبت به بزرگ‌ترها به وقت بیشتری برای توضیح افکار و احساساتشان نیاز دارند. وسط حرفش نپرید و جمله‌اش را به جای او کامل نکنید.

اول از همه «توجه» کنید. به صحبت فرزندان تمرکز کنید. از ارتباط غیرکلامی برای نشان دادن علاقه واقعی خود استفاده کنید؛ مثلاً روزنامه را کنار بگذارید، ارتباط چشمی برقرار کنید و کمی به جلو خم شوید. کاری کنید که فرزندان احساس کند حرف‌های او مهم و جالب است. اگر برای او مهم است، باید برای شما هم مهم باشد.

دوم این‌که از فرزندان نظر بخواهید. همیشه منتظر نباشید تا فرزندان وارد بحث شود. در صورتی که چند گزینه برای مسافرت در عید نوروز پیشنهاد داده‌اید، نظر او را هم پرسید. اگر در اخبار چیزی دیدید که ممکن است مورد علاقه او باشد، آن را توضیح دهید و سپس نظر او را بخواهید. اگر در محل کارتان اتفاقی افتاده است که ارزش بیان کردن را دارد، فقط به تعریف ماجرا اکتفا نکنید. از فرزندان بپرسید نظر او چیست؟ اگر او به جای شما بود، چه کاری انجام می‌داد؟ و ...

• اگر هنگام بحث با فرزندمان، به اختلاف نظر برخوردیم چه کنیم؟

اصطلاحات خاصی وجود دارد که باید از فهرست پاسخ‌هایتان به هنگام بحث با فرزندان حذف کنید. مانند: «جواب منو نده»، «وقتی بزرگ شدی می‌فهمی»، «هر وقت ازت نظر خواستم، صحبت کن»، «دهنت رو ببند» و ... در صورتی که به فرزندان احترام بگذارید و بیشتر وقت‌ها به نظرات او اهمیت دهید،

علت اختلاف نظر فرزندان و پدر و مادر در مورد مسئله گفت‌وگو، این است که والدین فرق بین سخنرانی کردن برای فرزندان و حرف زدن با او را نمی‌دانند. آنچه به نظر پدر و مادر گفت‌وگوست، از نظر بیشتر بچه‌ها سخنرانی، موعظه یا بازجویی است! اگر از بچه‌ها پرسید که آیا دوست دارند والدینشان برای آن‌ها سخنرانی یا از آن‌ها بازجویی کنند، بدیهی است که پاسخ منفی می‌دهند؛ اما اگر از بچه‌ها پرسید آیا دوست دارند پدر و مادرشان به گونه‌ای با آن‌ها حرف بزنند که نشان دهد واقعاً گوش می‌دهند و به آنچه آن‌ها می‌گویند علاقه دارند، «بله» بلندی خواهید شنید!

او بدون شک می‌فهمد که در برخی از موقعیت‌ها شما باید از قوه تشخیص خود استفاده کنید و بهترین تصمیم را بگیرید؛ حتی اگر به این معنا باشد که او نتواند کار خود را بکند. این اتفاق معمولاً زمانی می‌افتد که عجله دارید یا تصمیم پیچیده‌تر از آن است که بچه‌ای به این سن درک کند یا وقتی که آن‌قدر به علت مسائل دیگر تحت فشار هستید که تحمل یک جروب‌بحث طولانی و کش‌دار را ندارید و زمانی که مطمئن هستید حق با شماست و تمام تلاش‌تان را کرده‌اید تا دلایل‌تان را توضیح دهید. بهترین کار در این مواقع این است که به آرامی و مؤدبانه توضیح دهید که چنانمی‌توانید یا نمی‌خواهید نظر او را بپذیرید. شیوه‌هایی برای گفتن «از اقدارم به عنوان

پدر یا مادر برای گفتن حرف آخر استفاده می‌کنم» وجود دارد که احترام و توجه شما به فرزندتان را نشان می‌دهد. مثلاً: «باید به سرعت در این مورد تصمیم بگیرم و الان وقت ندارم که در مورد آن صحبت کنم. اجازه بده به شیوه خودم عمل کنم و بعداً در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ بنابراین دفعه بعد که این اتفاق بیفتد، شاید با هم به توافق برسیم.» «می‌دانم که با هم اختلاف نظر داریم، اما موقعیت پیچیده‌تر از آن است که بتوانی بفهمی. یادم باشد که بعداً در مورد آن صحبت کنیم تا برخی از جنبه‌های مختلف آن را برای تو توضیح دهم.» گفتن این‌که این تصمیم به دانش، تجربه یا آگاهی بیشتر از فرزندتان نیاز دارد، با گفتن این‌که چون بچه است، پس نباید نظر دهد، تفاوت دارد؛ زیرا تأکید بر تجربه و دانش است نه سن و سال. «روز بسیار بدی داشته‌ام. اگر از دیدگاه من به مسئله نگاه کنی و با من همراهی کنی، کمک بزرگی به من کرده‌ای.» اگر اجازه دهید فرزندتان با کمک به شما مفید واقع شود، تنش بحث و جدل کاهش پیدا می‌کند. به خاطر داشته باشید

وقتی
شما با فرزندتان
با احترام صحبت و رفتار
می‌کنید، در واقع بقیه زندگی
او را ساده می‌کنید.

که شما قرار است به فرزندتان بیاموزید که افراد منطقی می‌توانند با هم اختلاف نظر داشته باشند اما با احترام در مورد اختلاف خود بحث کنند. وقتی شما با فرزندتان با احترام صحبت و رفتار می‌کنید، در واقع بقیه زندگی او را ساده می‌کنید. دوست‌یابی، موفقیت در مدرسه و کار و ازدواج برای او ساده می‌شود و به پدر یا مادر بهتری برای فرزند خود تبدیل خواهد شد. هیچ‌چیزی روابط دوستانه خوب، ازدواج رضایت‌بخش، شغل موفق و زندگی خانوادگی موفقیت‌آمیز را برای فرد تضمین نمی‌کند؛ اما بزرگ شدن در خانه‌ای پر از عشق، صمیمیت و احترام شانس تمام این موارد را به طرز قابل توجهی افزایش می‌دهد. شکی در این نیست و این واقعیتی ثابت شده است.



به وقت گچ

تعامل والدین با فرزندان مدرسه‌ای دست و پا شکسته

فاطمه عطایی

همیشه کلی‌نگر بودن هم انتخاب چندان مناسبی نیست. اصلاً توجه به جزئیات خیلی جاها به کمکمان می‌آید و گره‌گشا می‌شود. جزئیاتی که به نگاه اول، از نظرمان اهمیتی ندارند که برجسته شوند یا شاید هیچ‌وقت پیش نیایند که بخواهیم بهشان فکر کنیم. ولی خب؛ حادثه خبر نمی‌کند. چه‌بسا دور از ذهن‌ترین اتفاقات یک روز توی دامنمان سبز شوند و گریزی از رودرو شدن با آن‌ها نباشد.

”

سر صحبتش که باز شود، احتمالاً هر کس علامتی از بخیه یا عکسی از دست و پای شکسته در دوران کودکی به یادگار دارد و بعضاً آن را لازمه بزرگ شدن می‌داند. قدیمی‌ها حرف زدن از این چیزها را گمان بد زدن و بدشگون می‌دانستند؛ ولی واقعاً بد نیست به عنوان والدین، در حد چند خط مطالعه خودمان را برای روزی که شاید فرزندمان دچار حادثه‌ای شد، آماده کنیم. روزی که پایش پیچ خورد و دررفت، موقع ورزش آسیب دید، زمین خورد و دستش مو برداشت، بریدگی شدیدی پیش آمد و... توصیه‌های پزشکی و مراقبت‌های لازم که به بهبود هر چه زودتر فرزندمان کمک می‌کند به جای خود محفوظ است. توصیه‌های ایمنی هم که دیگر بعد از اتفاق بی‌فایده است. در این فرصت می‌خواهیم از رفتارها، طرز فکرها و واکنش‌هایی بگوییم که بُعد روحی روانی دارند؛ یعنی حالتی را در پدر و مادر و فرزند آسیب دیده سبب می‌شوند یا آثار تربیتی به جا می‌گذارند.

“



● کاری که شده

قطعاً که آسیب‌دیدگی اتفاق خوشایندی نیست. برای فرزندمان درد، ناراحتی، محدودیت و مراعات‌های مقتضی خودش را به بار می‌آورد. مجبور است برای مدتی گچ و باند و آتل را تحمل کند و همین بخش از ماجرا خودش به تنهایی آزاردهنده هست. پس بهتر است بار روح خراش سرزنش و ملامت را روی شانه‌هایش نگذاریم. طبیعتاً

خود او اگر به زبان نیارد؛ اما در درون افسوس و ای کاش‌هایی دارد و به اندازه کافی متنبه می‌شود. هرچند که پدر و مادر از سر دلسوزی یا استرسی که متحمل شده‌اند اغلب ناخواسته دست به ملامت می‌زنند؛ اما هستند والدینی که از این طریق دنبال اهداف تربیتی‌اند یا قصد دارند مسائلی را که در ذهن دارند گوشزد کنند. غافل از این که کاری است که شده و اتفاقی است که افتاده. سرزنش کردن نه تنها ثمره مثبتی در پی ندارد، بلکه موجب سرخوردگی و خشم درونی فرزند می‌شود و بالأخره یک روز در متن زندگی خودش را نشان خواهد داد.

● دنبال مقصر نباشیم

در شرایطی که بحرانی برای یکی از اعضای خانواده پیش می‌آید، هرچند کوچک و پیش‌پاافتاده باشد، ناراحتی و عصبانیت امری طبیعی است؛ اما این که ذره‌بین دست بگیریم و دنبال مقصر بگردیم هم راه حل مناسبی برای تخلیه هیجانات منفی به وجود آمده نیست. چه کسی فرزندم را هل داد؟ چه کسی زیر پایش را خالی کرد؟ چرا مسئولین مدرسه مراقب دانش‌آموزان نیستند؟ باید بیشتر حواسم را جمع فرزندم می‌کردم! وقتی دنبال تقصیرکار می‌گردیم، حتماً در مرحله بعدی می‌خواهیم عصبانیت‌مان را سر او خالی

کنیم. سردیگران به شیوه داد و فریاد و تهدید و سرخودمان با خودخوری و نهادینه کردن یک استرس بی‌فایده و مضر در درونمان. استرسی که موجب مراقبت‌های بی‌مورد می‌شود و بال‌و‌پر فرزندمان را می‌گیرد. هم به خودمان آسیب می‌زند هم به فرزندمان. بهتر است به این فکر کنیم که واقعاً فایده این کار چیست. آیا جلوی اتفاقی که افتاده را می‌گیرد؟

● لوس کردن ممنوع

قرار است برای مدتی شیوه زندگی فرزندمان تغییر کند. باید یک سری مراقبت‌ها را لحاظ کند و بعضی محدودیت‌ها را بپذیرد و تا زمان بهبودی کامل آن‌ها را همراه خود داشته باشد. خصوصاً اگر بناست برای مدت طولانی دست یا پایش در گچ باشد. مجبور است برخی کارها را به سبکی متفاوت انجام دهد و در مواردی هم از انجامشان چشم‌پوشی کند؛ اما والدین هرگز نباید به خاطر محدودیت‌هایی که پیش آمده و کسی هم منکرش نیست، دست و پای فرزندشان شوند، اجازه انجام هیچ کاری را به او ندهند و ریزودرشت امورش را دست بگیرند تا مثلاً کمک‌حالش باشند؛ این رفتارها نه تنها کمک نیست، بلکه اعتماد به نفس و خودباوری فرزندمان را از او می‌گیرد. اگر انجام کاری برایش مشقت دارد اما خارج از تحملش نیست، اجازه دهیم خود از پیش بریباید. مثل قبل تعامل کند و کارهایش را تا آنجا که می‌تواند انجام دهد. البته آغوش‌تان باز باشد تا اگر جایی نیاز به کمک داشت و درخواست کرد، او را یاری بدهید. این رفتار سبب می‌شود از حادثه رخ داده به عنوان فرصتی برای تقویت اراده، خودباوری و اعتماد به نفس فرزندمان استفاده کنیم و او را وابسته بار نیآوریم.

● خاطره سازی

از سخت‌ترین روزها و تلخ‌ترین اتفاقات هم می‌توان خاطرات خوب برای آینده ساخت. می‌شود کاری کرد جای بخیه هم شیرین شود و گزگز کردن استخوان بعد از سال‌ها هم آزاردهنده نباشد. همین که روی گچ شعر و جمله‌های زیبا می‌نویسیم، برای فرزندمان جذاب است و خاطره می‌سازد. می‌توانیم کمکش کنیم از جنبه‌های مختلف به اتفاقی که افتاد نگاه کند و از آن‌ها بنویسد. تخیل به خرج دهد و یک طنز و فکاهی در وصف خودش و خاطرات این روزهایش در دفتر خاطرات ثبت کند. با هم عکس‌های بامزه بگیریم و به یادگار بگذاریم و از هر کار دیگری که می‌تواند لحظه‌های متفاوت‌مان را شادتر و خاطره‌انگیزتر کند، دریغ نکنیم.

● مواظب تنهایی‌ها باشید

تا آنجایی که منع پزشکی وجود ندارد، خودتان مدرسه رفتن را تعطیل نکنید یا اجازه ندهید فرزندتان به تصمیم خودش قید آن را بزند. فضای مدرسه و بودن در جمع هم‌سالان می‌تواند بسیار روحیه‌بخش بوده و کمک کند فرزندتان با قضیه بهتر کنار بیاید. اگر از حضور مقابل دیگران فراری است و خجالت می‌کشد، مدرسه رفتن این مسئله را برایش عادی می‌کند. در مواردی که واقعاً امکان مدرسه رفتن نیست و باید استراحت و مراقبت را جدی‌تر گرفت، می‌توانید از دوستان یا افراد کاربلد بخواهید تا به منزلتان بیایند و مدتی را با او بگذرانند. در هر صورت اجازه ندهید دچار انزوا شود و در ضمن، عقب‌ماندگی زیاد درسی از هم‌کلاسی‌هایش داشته باشد. احساس تنهایی گذر زمان را سخت‌تر کند. خودتان هم سعی کنید زمان بیشتری برای با او بودن و هم‌صحبتی بگذارید؛ البته نه به شکل افراطی که دچار دل‌زدگی شود.

در هر صورت
اجازه ندهید دچار
انزوا شود و در ضمن،
عقب‌ماندگی زیاد درسی از
هم‌کلاسی‌هایش داشته
باشد.



از دیو و دد ملولم و قلیانم آرزوست

گفت‌وگو با دکتر محمد رضا کیومرثی

روان‌شناس و نویسنده کتاب «پیش‌گیری از اعتیاد؛ با رویکرد اسلامی»
پیرامون استعمال دخانیات توسط فرزندان

اجتماعی دارند و می‌خواهند فراموش کنند. قلیان در گروه دوم قرار می‌گیرد. اگر کسی به دنبال کسب نشاط از قلیان است یا به قول جوان‌ها می‌خواهد با قلیان حال کند، در واقع در اشتباه است؛ زیرا قلیان حال ایجاد نمی‌کند و تسکین می‌دهد و جزء مواد آرام‌بخش است. نتیجه عملی آگاهی از این تقسیم‌بندی این است که طبیعتاً کسانی

سراغ مواد محرک روان می‌روند. مثل حشیش، تریاک. نمونه مجازش قهوه و نوشابه است. معمولی‌ترینش هم چای است که با نوشیدن آن به دنبال شادی و دوری از کسالت هستیم. ۲. آن‌هایی که به قصد آرام‌بخشی و تسکین درد واقعی یا کاذب به سراغ این مواد می‌روند؛ حتی مثل مواقعی که ناراحتی‌های

چرا برخی به استعمال مواد دخانی از جمله قلیان رو می‌آورند؟

به‌طور کلی در پژوهش‌های جهانی که با پژوهش‌های داخلی هم پشتیبانی شده است، سوء مصرف مواد اعم از مواد آفتامین یا موادی که دارای محرک روان هستند، به دو نیت صورت می‌گیرد: ۱. آن‌هایی که به دنبال شادابی هستند به

قلیان را ادامه خواهند داد که قلیان، نیاز درونی‌شان را جواب می‌دهد و برای تسکین رنج و درد خود، این راه حل غیرمنطقی را برمی‌گزینند.

■ با توجه به این تقسیم بندی، آیا واقعاً به نتیجه مطلوب، یعنی آرامش می‌رسند؟

این افراد از نظر پزشکی به آنچه می‌خواستند، نمی‌رسند. نه تنها به واسطه قلیان تسکین خاصی انجام نمی‌گیرد و دردی از فرد درمان نمی‌شود؛ بلکه وابستگی‌های شیمیایی و انهدام عصبی و فیزیولوژیک نیز انجام می‌گیرد که صاحب نظران به این موضوع پرداخته‌اند؛ اما آنچه از منظر روان‌شناسی باید به آن بپردازیم، اصل نیاز به این ماده است. سؤال این است که چرا این افراد از طریق پزشکی دردشان را درمان نمی‌کنند؛ مثلاً کسی سردرد یا افکار ناجور دارد، چرا برای فرار از آن‌ها سراغ روان‌پزشک یا روان‌شناس نمی‌رود و ترجیح می‌دهد این را بهانه‌ای برای مصرف قلیان قرار بدهد؟ جواب این است که در قلیان کشیدن، یک نوع ایجاد شخصیت کاذبی شبیه آنچه قبلاً در مورد سیگار گفته می‌شد، اتفاق می‌افتد؛ یعنی افراد خصوصاً نوجوانان با مشاهده الگوهای جامعه مثل هنرمندان و شخصیت‌های مهم جامعه، می‌خواهند مشابه‌سازی کنند تا مثل شخصیت محبوب خودشان باشند.

■ نقش خانواده در این میان چیست؟

پایه اصلی افکار ناراحت‌کننده و تشویش‌های درونی از مشکلات اخلاقی، نارسایی شخصیت، اتکا نداشتن به یک منبع پر قدرت در زندگی به نام خدا و نداشتن راهکارهای معنوی در زندگی ناشی می‌شود. فرزندان در ناهشیار زندگی خود به دنبال راهی هستند که آرامش کسب کنند. چون این نیاز را برآورده نمی‌کنند، به این موارد رو می‌آورند؛ در واقع

صورت مسئله را پاک می‌کنند. خانواده‌ها باید با ایجاد الگوهای سالم ترو ابزارها و جایگزین‌های بهتر، آن آرامش روانی را به صورت واقعی نه به صورت کاذب به کام جوان‌ها بچشانند.

■ اینجور مواقع یکی از

پرسش‌های مهم برخی از خانواده‌ها این است که: ما چه چیزی باید برای فرزندان مهیا می‌کردیم که نکردیم؟

اگر بخواهیم نگاه مثبت به فرزند سالاری داشته باشیم، باید بگوییم ما برای فرزندانمان همه چیز تهیه کردیم، اکنون باید خوراک معنوی و ماورایی هم تأمین کنیم. نباید این بُعد را خالی بگذاریم. به هر حال انسان فقط بُعد رفتار، عقل و شناخت و هیجان و عواطف نیست. انسان یک بُعد معنوی یا ماورا دارد که در دنیای امروز هم ثابت شده است. نیاز به آرامش در بُعد ماورایی انسان تجلی پیدا می‌کند. خوراک بُعد معنوی چیست؟ لذت بردن از ارزش‌ها؛ یعنی بچه دبیرستانی یا دانشجو یاد بگیرد، از یک ساعت نشستن و فکر کردن لذت ببرد. چیزی که در روایات هم داریم. فرمودند: «ساعتی اندیشیدن برتر از هفتاد سال عبادت است». توجیه روان‌شناختی این روایت این است که باید از این تفکر یک لذت معنوی به این آدم دست بدهد. الان فرض کنید ما یک خانواده‌ای هستیم که به جنگل رفته‌ایم یا کنار آبی نشسته‌ایم. چرا باید لذت‌بخش‌ترین لحظه ما، خاموش کردن عقل و روشن کردن قلیان باشد؟ چرا با افزایش فعالیت‌های ماورایی عقلمان این لذت را نبریم؟ اینکه سعدی می‌گوید: «بر لب جوی نشین و گذر عمر ببین». چرا فرزندانمان به این تفکر و عبرت

اضطرابی که می‌خواستند با دخانیات برطرفش کنند، جای خودش را به اضطراب مصرف بعدی می‌دهد؛ یعنی همیشه این نگرانی را دارند که دفعه بعدی و قلیان بعدی را کجا بکشند، با چه کسی بکشند تا ضد حال نشود.

از طبیعت تمایل چندانی ندارند؟ البته امروز به همان اندازه که مشکلات فرهنگی در جوان‌ها نمایان است، بچه‌های نورانی زیادی هم داریم که حتی مثلش را در زمان جنگ هم نداشتیم. این تجربه شخصی من است که افرادی را مشاهده می‌کنم که در

اوج معنویت و معرفت به سر می‌برند. وقتی به خانواده این بچه‌های نورانی نگاه می‌کنیم، خانواده‌شان، خانواده‌ای هستند که دائم به فکر این بچه بودند. اینجا هم فرزند سالاری بوده؛ اما فرزند سالاری مثبت بوده. توجه به اولاد بوده که ثمره هم داده. همیشه این‌طور نیست که فرزند سالاری موجب شود بچه‌های لوس بار بیاوریم بلکه در مواردی بچه‌ها از والدین هم بهتر بار آمدند. باید به بخش خوراک معنوی فرزندان توجه بیشتری کنیم.

■ برخی مدعی هستند ما تفرنی می‌کشیم؛ نظر شما چیست؟

تمام تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که در هنگام شروع مصرف، با دلایل ذکر شده سراغ دخانیات می‌آیند و یک توجیه منطقی یا پزشکی برای روی آوری به قلیان دارند، به زودی بعد از چند بار مصرف دلایل اولیه خودشان را فراموش می‌کنند. اضطرابی که می‌خواستند با دخانیات برطرفش کنند، جای خودش را به اضطراب مصرف بعدی می‌دهد؛ یعنی همیشه این نگرانی را دارند که دفعه بعدی و قلیان بعدی را کجا بکشند، با چه کسی بکشند تا ضد حال نشود. بعدها به هیچ وجه آن نگرانی اولیه یادشان نیست و فقط نگرانی مسیر مصرف وجود دارد. درصد بالایی از افراد هم به خاطر تنوع مصرف، تفرن و بدون دلیل منطقی به این مواد روی می‌آورند. به نظر بنده این افراد وضعیتشان وخیم‌تر است؛ زیرا حتی یک قدم منطقی هم بر نداشتند و از ابتدا، بی‌منطق و بی‌دلیل به دخانیات رو آوردند.

کسی که سردرد یا افکار ناجور دارد، چرا برای فرار از آن‌ها سراغ روان‌پزشک یا روان‌شناس نمی‌رود و ترجیح می‌دهد این را بهانه‌ای برای مصرف قلیان قرار بدهد؟



■ پیشنهاد شما برای لذت‌های غیر دختانیاتی چیست؟

وقتی در طبیعت وارد می‌شویم، ما می‌توانیم لذت‌های دیگری ببریم که در آموزه‌های دینی هم آمده است. اصلاً اگر انسان در طبیعت بی‌عیب و نقص، عمیق بشود، دلش نمی‌آید که این عیش معنوی را با قلیان خراب کند. باید فعالیت‌های جایگزین پیدا کنیم. مثلاً در جمع همه را درگیر یک داستان کنیم. می‌توانیم از نقل قول‌ها و حکایت‌های جالب استفاده کنیم تا خوش بگذرد. اگر در جمع نبودیم هم می‌توانیم با تمرکز و مطالعه در طبیعت، لذت ببریم. به جای اینکه قلیان با خود ببریم، لوازم آزمایشگاهی همراه خود ببریم. دستگاه‌های مخابراتی، تلسکوپ. شاید نیاز باشد ده برابر پول قلیان را بدهیم اما مطمئنیم که وقتی به طبیعت می‌رویم، لذت سالم می‌بریم. این‌ها را باید از کودکی فرزندانمان آغاز کنیم. آن وقت، به دانشگاه که رسیدند هم دنبال همان ارزش‌ها خواهند بود.

فرزندمان را بزرگ کنیم. به جای اینکه برود با سیگار خودش را بزرگ کند، قبلاً ما در خانه او را بزرگ کرده باشیم. یک اشتباهاتی که خانواده‌ها دارند، این است که فکر می‌کنند بیان خوبی فرزندان کار درستی نیست؛ این عین بی‌رحمی است که بچه‌ای برای اولین بار کار خوبی انجام داده و ما بزرگش نکنیم. وقتی ما نگوئیم و خوبی‌هایش را بزرگ نکنیم، از راه نامربوط و منحرف به دنبال بزرگی می‌رود.

■ واکنش والدین در قبال استعمال دخانیات توسط فرزندان باید چگونه باشد؟

غالباً والدین اولین اشتباه فرزندان را آخرین اشتباه می‌پندارند. همان لحظه اول که مطلع شدند فرزندشان سراغ دخانیات رفته، با یک چهره درهم‌ریخته و برخورد سخت‌گیرانه او را سرزنش می‌کنند. مثل

آدمی که انگار یک عمر مشغول گناه بوده است. با این مدل برخورد، شک نکنید این فرزند تا آخر عمر سیگاری یا قلیانی خواهد ماند. برخورد بدون محاکمه و جریمه‌های یهویی فایده‌ای ندارد. به شدت به فرزند احساس بی‌عدالتی دست می‌دهد.

اگر پدر و مادر مطلع شدند که فرزندشان به سمت دخانیات رفته، حتماً به رویش بیاورند؛ چون مسئله شوخی برداری نیست. در این موضوع صرف سیگار و قلیان مطرح نیست بلکه مسئله ارتباط این بچه با سیگاری‌ها و قلیانی‌هاست. سریع واکنش نشان بدهند منتها یک واکنش جدی، همدلانه اما معمولی؛ طوری که انگار یک اشتباه کوچک از او سرزده.

■ چگونه به رویش بیاورند؟

۱. برای احترام به شخصیت فرزند بار اول را باید با این فرضیه جلو برویم که ندانسته دست به این کار زده یا فقط خواسته تجربه کند و قصد ادامه نداشته است. یک دفعه مثل آدمی که سابقه خلاف دارد نباید با او برخورد کنیم. طوری با او برخورد کنیم که این پیام را از ما دریافت کند: «تو اصلاً این‌کاره نیستی و به اشتباه سراغ این رفته‌ای». اگر خانواده‌ها خویشتن‌داری کنند و برخورد اولشان این‌گونه باشد، از هزاران مورد تلفات قلیان و سیگار جلوگیری می‌شود؛

زیرا اکثر بچه‌ها این‌گونه هستند که باید یک بار، دو بار تجربه کنند، بعد کنار بگذارند. درصد کم‌تری از بچه‌ها هستند که اگر با عقل و منطق برایشان توضیح دهید اصلاً طرف این موضوع نمی‌روند. اگر واکنش ما به دسته اول، یعنی بچه‌ای که اولین بار

برای احترام به شخصیت فرزند بار اول را باید با این فرضیه جلو برویم که ندانسته دست به این کار زده یا فقط خواسته تجربه کند و قصد ادامه نداشته است. یک دفعه مثل آدمی که سابقه خلاف دارد نباید با او برخورد کنیم.

تجربه کرده، واکنشی باشد که به یک آدم حرفه‌ای در این کار نشان می‌دهیم، در آن کار تثبیتش می‌کنیم. بعد از این مرحله با توجه به توصیه‌های اسلامی، تغافل صورت می‌گیرد.

۲. بعد از اینکه دیدند تغافل فایده نداشته، در مرحله دوم با او به صورت جدی صحبت می‌کنیم که پسر یا دخترم! یک بار دیگر دیدم این کار از تو تکرار شده. اگر ده بار هم دیده بودیم این کار را انجام داده فقط یک بار را به رویش بیاوریم. چرا که ما مدام می‌خواهیم عامل وجدان درونی را فعال بکنیم. وقتی بگوئیم: «یک بار دیگر دیدم»، این فرزند با خودش می‌گوید: «من ده بار دیگر سیگار یا قلیان کشیدم ولی یک بارش رو فهمیده». از درون به ما بدهکار می‌شود؛ اما اگر عین ده بار که دیده‌ایم را به رویش بیاوریم یا بی‌جهت بگوئیم چند بار دیگر هم از تو دیدم، بدتر می‌شود. در این مرحله به او می‌گوئیم ما قبلاً در این مورد صحبت کردیم اما مجدداً ترجیح دادی این کار را تجربه کنی. اگر ادامه پیدا کند، ناچاریم یک سری قوانین برای بگذاریم. یا پول توجیبی قطع می‌شود یا از راندن موتور یا ماشین محروم می‌شود یا...؛ این قانون با محرومیت از چیزی است که قبلاً در اختیار داشته یا ممنوعیت از داشتن چیزی است که قبلاً نداشته. دیگر بیشتر از این تنبیهی نداریم؛ منتها محرومیت و ممنوعیت از چیزی باید باشد که به آن علاقه‌مند باشد. گاهی برخی از تنبیه‌ها برای بچه‌ها محبوب است. به آن‌ها خوش می‌گذرد. مجدداً مدتی تغافل می‌کنیم و حالت مچ‌گیری نباید داشته باشیم.

۳. دفعه سوم که تکرار شد، قانون وضع شده را اجرا می‌کنیم.

اگر ده بار هم دیده بودیم این کار را انجام داده فقط یک بار را به رویش بیاوریم. چرا که ما مدام می‌خواهیم عامل وجدان درونی را فعال بکنیم.

■ جریمه فرزندان توسط والدین چگونه باید صورت بگیرد؟

جریمه باید فقط همان چیزی باشد که قرار بوده از آن محروم بشود. اگر محرومیت از موبایل بوده، فقط او را از موبایل محروم کنیم. خارج از قوانین تنبیه دیگری برای او در نظر نگیریم. اینکه ترش بشویم، با او حرف نزنیم، غذا جلوش نگذاریم و... اضافه است و به شدت کار را خراب می‌کند. در تنبیه همیشه همان چیزی که قانون گذاشتید را باید اجرا کنید؛ مثلاً اگر به بچه گفتیم یک ساعت با تو حرف نمی‌زنم، فقط حرف نزنید. حق ندارید لبخندتان را از او بگیرید.

■ ورود و اطلاع نفر سوم در اینگونه قضایا به صلاح است؟

به هیچ وجه! اصل این است که خود پدر و مادر این موضوع رو پیش ببرند. اگر قادر نبودند، بدون حضور فرزند به مشاور مراجعه کنند و قدم به قدم پیش بروند.

■ اگر با طی این مراحل باز هم فرزندان بی خیال مصرف دخانیات نشد، چه کنیم؟

اگر این مراحل را جلورفتید اما باز فرزندان سراغ آن رفتار انحرافی رفت، باز هم شما پیروزی؛ چرا که آن فرزند با خودش می‌گوید: «این جریمه و محرومیتی که برایم پیش آمده، فقط حاصل اشتباه خودم بود». وجدان او فعال

در تنبیه همیشه همان چیزی که قانون گذاشتید را باید اجرا کنید؛ مثلاً اگر به بچه گفتیم یک ساعت با تو حرف نمی‌زنم، فقط حرف نزنید. حق ندارید لبخندتان را از او بگیرید.

می‌شود. همین که می‌پذیرد گرفتار اشتباه شده پنجاه درصد راه را آمده است. در این جلسات «ان ای» برای ترک اعتیاد اولین کاری که می‌کنند این است که معتاد بپذیرد و اقرار کند که معتاد است. در اینجا هم همین اتفاق

می‌افتد و می‌توان او را به مسیر بازگشت و اصلاح برگرداند. البته اگر پدر و مادر خودشان مبتلا به سیگار و قلیان باشند، نمی‌توانند با این گونه واکنش‌ها در فرزندشان جلوگیری کنند. اگر این مسیر پیش برود، ۸۰ درصد به مرحله اجرای قوانین نمی‌رسد و خودشان از این کار کناره‌گیری می‌کنند. فقط خانواده‌ها باید خویشتن‌داری داشته باشند.





تکلیف فرزندم دستتان را می‌بوسد

○ دکتر نجیب‌الله نوری

مسئولیت‌پذیر هستند، کارهایشان را خودشان انجام می‌دهند؛ اما افراد بی‌مسئولیت این کار را به گردن دیگران می‌اندازند. برخورد والدین می‌تواند کودکان را مسئولیت‌پذیر یا غیرمسئول بار بیاورد. یکی از رفتارهایی که روحیه مسئولیت‌پذیری را در فرزندان تضعیف می‌کند، محول کردن وظایف آنان به دیگران یا انجام وظایف توسط خود والدین است.

دوم: بیش مراقبتی: مراقبت بیش از حد، فرزندان را شکننده و نازپرورده بار می‌آورد. در این موارد پدر و مادر این حس را دارند که نباید بچه‌شان به زحمت بیفتد؛ بنابراین تکالیف درسی را یا خودشان انجام می‌دهند یا زحمت آن را به گردن دیگران می‌اندازند. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «خداوند رحمت کند کسی را که فرزند خود را در انجام کار

جدید، سبب تقویت خلاقیت در دانش‌آموزان شود و آن‌ها نسبت به درس و مطالب درسی احساس مسئولیت داشته باشند. تمامی این نتایج زمانی رخ می‌دهد که شخص دانش‌آموز تکالیف را انجام دهد؛ اما اگر والدین به جای دانش‌آموز این کار را انجام دهند، هیچ‌کدام از هدف‌های فوق‌محقق نخواهد شد. والدینی که خود به جای فرزندان تکالیف درسی را انجام می‌دهند یا از دیگران می‌خواهند که این کار را انجام دهند. از چند جهت به فرزندانشان لطمه وارد می‌کنند:

اول: مسئولیت‌پذیری: این کار مسئولیت‌پذیری را در دانش‌آموزان ما تضعیف می‌کند. هر انسانی در این جهان مسئولیتی دارد. افرادی که

روزی در منزل نشسته بودم که زنگ در به صدا در آمد. همسایه‌مان بود. می‌گفت: حاج‌آقا! شما به مسائل دینی وارد هستید؛ پسرم تکالیف‌های مدرسه را که در مورد مسائل دینی است، نمی‌تواند انجام دهد. این تکالیف را به شما می‌دهم، خواهش می‌کنم شما حل کنید و به پسرم تحویل دهید؛ در غیر این صورت نمره‌اش کم می‌شود.

هدف از تکلیف درسی رشد و تقویت یادگیری در دانش‌آموزان است. معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد تا فعالیت‌های مرتبط با درس‌ها را در منزل انجام دهند. این تکالیف سبب می‌شود که دانش‌آموز بتواند مطالب را مرور کند، نگاهی دوباره به مطالب درسی داشته باشد و مطالب فراگرفته را در قالب مسئله‌ها یا مثال‌های جدید پیاده کند. تکالیف خانه از طریق گسترش مطالب به حیطه‌های





وقتی خودش پای کار بنشیند

در نقطه مقابل، والدینی که بر انجام تکالیف توسط خود دانش آموز اصرار دارند، چنین فوایدی را نصیب فرزندانشان می‌کنند:

اول؛ پیشرفت تحصیلی: انجام تکالیف درسی توسط دانش آموزان باعث پیشرفت تحصیلی قابل توجه می‌شود.

دوم؛ احساس کامیابی: موفقیت در انجام تکالیف درسی هیجان مثبت و احساس کامیابی را در دانش آموزان پرورش می‌دهد؛ زیرا آنان برای انجام تکالیف خانگی از ظرفیت‌ها، خلاقیت‌ها و امکانات ذهنی و فیزیکی خود بهره می‌برند که زمینه را برای احساس خودکارآمدی، موفقیت و عزت نفس آن‌ها فراهم می‌سازد.

سوم؛ امنیت روانی: انجام تکالیف درسی توسط خود دانش آموزان آرامش و امنیت روانی را به ارمغان می‌آورد؛ زیرا در صورتی که تکالیف‌های خانگی توسط دیگران انجام شده باشند، دانش آموز در حالت عدم آرامش به سر می‌برد و دلهره دارد که مبادا معلم متوجه شود که تکالیف او را کسی دیگر انجام داده یا نکند دانش آموزان دیگر به این قضیه پی ببرند و آبرویش برود. همچنین نگران است که نکند معلم سؤالی در مورد تکالیف‌های انجام شده بپرسد و او نتواند جواب بدهد؛ اما در صورتی که شخص دانش آموز تکالیف‌های خود را انجام داده باشد از تمامی این نگرانی‌ها و اضطراب‌ها رهایی می‌یابد و آرامش خاطر را تجربه می‌کند.

چهارم؛ شور و اشتیاق رفتن به مدرسه: انجام تکالیف درسی بر شور و اشتیاق دانش آموزان جهت رفتن به مدرسه می‌افزاید. دانش آموزانی که تکالیف خود را انجام داده باشند، با اشتیاق تمام عازم مدرسه می‌شوند تا در آنجا نیز تلاش‌های خود را به دیگران نشان دهند و از موفقیت‌های خود نزد دیگران پرده‌برداری نمایند. این امر، لذت درس خواندن را افزایش می‌دهد، انگیزه تحصیلی را ارتقاء می‌بخشد و از افت تحصیلی و خستگی درس خواندن می‌کاهد.

نیکش یاری دهد». قطعاً یکی از یاری‌های والدین آن است که به فرزند خود کمک کنند تکلیفش را خودش انجام دهد.

سوم؛ کاهش اعتماد به نفس: اگر والدین به جای فرزندان تکلیف انجام دهند، اعتماد به نفس فرزند کاهش می‌یابد؛ زیرا او احساس می‌کند که نمی‌تواند تکالیف خود را انجام دهد و بنابراین در موارد دیگر نیز این گونه عمل خواهد کرد و این احساس در او شکل می‌گیرد که خودش توانایی لازم برای انجام تکالیف را ندارد.

چهارم؛ آموزش سوءاستفاده: حل تکالیف توسط دیگران باعث می‌شود که دانش آموز احساس کند، می‌شود از دسترنج دیگران به نفع خود استفاده کرد و در واقع این عمل نوعی آموزش تقلب به فرزندان است؛ زیرا فرزندمان می‌آموزد که می‌توان از حاصل تلاش دیگران امتیاز گرفت و نمره کسب کرد.

پنجم؛ زمینه‌سازی برای ضعف علمی فرزند:

اگر والدین به جای کودک تکلیف انجام دهد، کودک در عمل از نظر علمی ضعیف بار می‌آید؛ زیرا تکلیف برای آن است که فرزند با مطالب درسی دست‌وپنجه نرم کند، آن‌ها را به چالش بکشد و گاهی پردازش مجدد کند تا بتواند تکلیف موردنظر را حل کند. حتی گاهی مجبور می‌شود به منابع دیگر مراجعه کند؛ اما والدین با انجام تکالیف درسی فرزندشان، او را از مزیت پیشرفت علمی محروم می‌سازند.

ششم؛ محرومیت از مهارت‌آموزی: زمانی که

فرزندان تکالیف درسی خود را انجام می‌دهند، مجبور می‌شوند که گاهی یک کاردستی را انجام دهند که در این صورت مهارت‌های دستی و هنری آن‌ها افزایش می‌یابد و گاهی مجبور می‌شوند مطلبی را بنویسند که در این صورت مهارت نویسندگی و انشاءنویسی در آن‌ها افزایش می‌یابد. آن‌ها گاهی موظف‌اند برای کار خود طرحی را الگوپردازی و اجرا نمایند یا گاهی ناگزیرند وسیله‌ای را بسازند. در تمام این موارد مهارت‌های مختلف دانش آموزان تقویت می‌شود؛ اما والدین با واگذاری تکالیف به دیگران، فرزندانشان را از این مزایا محروم می‌سازند.



”

ما در جهانی زندگی می‌کنیم که ناگزیر به استفاده از رسانه هستیم و گریز و اجتناب از رسانه‌های جمعی تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. یکی از این رسانه‌ها تلویزیون است که به راحتی برای سنین مختلف و در هر مکانی در دسترس است و استفاده از آن نیز ارزان تمام می‌شود. تلویزیون همیشه و در تمام دنیا میان تمام گروه‌های سنی طرفدار دارد. امروزه برخی از والدین برای فرار از شیطنت‌ها و سؤالات بی‌پایان فرزندان، آنان را برای ساعات طولانی جلوی این جعبه جادویی می‌نشانند. آنچه در این مطلب به آن می‌پردازیم، تماشای تلویزیون توسط محصلین است که طبق تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده، اوقات فراغت کمی دارند. به طور مثال در سنین نوجوانی، آن‌ها تنها سه ساعت فراغت دارند که می‌توانند به کارهایی غیر از مطالعات درسی بپردازند و این زمان باید برای برنامه‌هایی غیر از تماشای تلویزیون نیز هدف‌گذاری شود.

آنچه مسلم است، تماشای برنامه‌های مفرح و نشاط‌آور سبب می‌شود که فرزندانمان با حالی بهتر و نشاطی بیشتر به کارهای مدرسه بپردازند؛ ولی توجه به این نکته نیز ضروری است که تماشای بیش از حد تلویزیون سبب آسیب‌هایی می‌شود که در اینجا با جمع‌بندی برخی از پژوهش‌های انجام شده به آن می‌پردازیم.

“

• تأثیر تلویزیون بر درس و خلاقیت

۱. چنانچه برنامه‌های تلویزیونی تمام اوقات فراغت دانش‌آموز را پر کند، انگیزه او برای کشف مجهولات را تضعیف می‌کند و اندیشه و تفکر منفعلانه و غیرخلاق را در او به وجود می‌آورد.
۲. تماشای برنامه‌های تلویزیونی به مدت ده تا پانزده ساعت در هفته بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان اثرات مثبت دارد؛ اما تماشای بیش از حد اثرات منفی دارد. البته مسلم است که توجه والدین به نوع برنامه‌های تلویزیونی که فرزندانمان تماشا می‌کنند، بسیار مهم است.
۳. اثرات تلویزیون بر افراد با ضریب هوشی بالا، در مقایسه با افراد دارای ضریب هوشی پایین یا متوسط، منفی‌تر است. در سال‌های اول مدرسه کودکان باهوش‌تر، بیشتر از تلویزیون استفاده می‌کنند؛ در حالی که پس از دوازده و سیزده سالگی تلویزیون بیشتر مورد استفاده کودکان کم‌هوش‌تر و حتی کندذهن قرار می‌گیرد و باهوش‌ها به مواردی چون کتاب و روزنامه و مجله روی می‌آورند.
۴. افرادی که در سنین پایین و زود هنگام در خواندن مهارت پیدا می‌کنند، در بزرگسالی کمتر تلویزیون تماشا می‌کنند. به هر حال تلویزیون دیده می‌شود، در حالی که کتاب فهمیده می‌شود و تجسم خلاق را در کودکان افزایش می‌دهد. والدین می‌توانند با آگاهی از فیلم‌هایی که آثار اولیه آن به صورت کتاب موجود است، فرزندان خود را تشویق به خواندن اثر کنند و تماشای تلویزیون را انگیزه مطالعه سازند.

آنچه

مسلم است، تماشای برنامه‌های مفرح و نشاط‌آور سبب می‌شود که فرزندانمان با حالی بهتر و نشاطی بیشتر به کارهای مدرسه بپردازند.

بر پیشرفت تحصیلی

بررسی تأثیر تماشای تلویزیون
○ زهره مختاری

چاقوی دو
لبه یا چاقوی
یک لبه؟

● پژوهشی درباره فراغت نوجوانان شهری

در سال‌های گذشته پژوهشی با عنوان چگونگی پرداختن به فعالیت‌های فراغت در میان نوجوانان شهری انجام شده است. در این بررسی، هر نوجوان در شبانه‌روز سه ساعت اوقات فراغت دارد و از مجموع فعالیت‌هایی که برای نوجوانان در اوقات فراغت از اولویت برخوردار است، پرداختن به بازی و ورزش، مطالعه روزنامه و انجام کارهای هنری و دستی در میان آنان است. در تحقیقی دیگر بر روی دانش‌آموزان دوره راهنمایی شهر کرمان در سال تحصیلی ۱۳۸۳-۱۳۸۲، نتایج حاکی از آن بود: چنانچه بچه‌ها در زمان اوقات فراغت به تماشای برنامه‌های تلویزیون بپردازند یا به این کار مبادرت نورزند، میانگین نمرات درسی آنان تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد. البته اثر تلویزیون بر موفقیت و پیشرفت تحصیلی تا حدودی به محتوا و کیفیت برنامه‌های تلویزیونی بستگی دارد و از این رو بایستی در انتخاب برنامه، کیفیت و محتوا و تأثیر آن را مورد توجه قرار داده و احتیاط کنیم.

● چرا دانش‌آموزان به تلویزیون پناه می‌برند؟

از مواردی که توجه والدین را می‌طلبد، بررسی رفتار کودکانی است که اوقات زیادی را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند؛ چون در بیشتر مواقع این دانش‌آموزان ناکامی رفتارهای نامناسب انسانی را تجربه کرده‌اند و تماشای تلویزیون سبب می‌شود به دنیای خیالات و غیرواقعی پناه ببرند.

● دانش‌آموزان دوره ابتدایی تلویزیون ببینند یا نه؟

با توجه به بررسی‌های جهانی، کودکان نباید بیشتر از دو ساعت در روز تلویزیون تماشا کنند؛ زیرا کودکان ده‌ساله‌ای که بیش از دو ساعت به تماشای تلویزیون می‌پردازند، بازده تحصیلی آن‌ها نسبت به کودکانی که کمتر تلویزیون تماشا می‌کنند، کاهش می‌یابد. همچنین تماشای تلویزیون در دوسالگی موجب می‌شود کودکان در سن مدرسه کمتر به فعالیت‌های کلاسی تمایل داشته باشند و در دروس ریاضی نیز نمرات بالایی کسب نکنند.

تماشای بیش از حد برنامه‌های تلویزیونی نه تنها بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرات منفی می‌گذارد، بلکه طبق مطالعات جدید، کودکان پیش‌دبستانی که بیشتر اوقات خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، از رشد فیزیکی و تقویت روحیه اجتماعی مناسب نیز برخوردار نیستند.

دانشمندان

مشکلات مختلفی را

به تماشای تلویزیون ربط

می‌دهند که از جمله می‌توان

چاقی در دوران کودکی و اختلال

کم‌توجهی-بیش‌فعالی را

نام برد.

● تلویزیون و این همه آسیب؟

دانشمندان مشکلات مختلفی را به تماشای تلویزیون ربط می‌دهند که از جمله می‌توان چاقی در دوران کودکی و اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی را نام برد. کودکانی که بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند، بشیشتر چاق می‌شوند. رغبت به خوردن تنقلات در جلوی تلویزیون و همچنین تمایل به خوردن خوراکی‌هایی که در آگهی‌های تبلیغاتی توصیه می‌شوند و ارزش غذایی چندانی ندارند، به سلامتی آن‌ها آسیب می‌رساند و سلامت آن‌ها را مختل می‌کند.

● سختگیر نباشید اما مراقب باشید

ساعات تماشای تلویزیون باید توسط والدین و مراقبین آن‌ها کنترل شود. علاوه بر این، ضروری است اوقات فراغت فرزندانمان را با برنامه‌های مفرح دیگری پر کنیم که جنب‌وجوش و فعالیت فیزیکی بیشتری را به همراه داشته باشد. با توجه به نکاتی که در این مطلب ذکر شد، کوشش والدین تضمینی برای سلامت روانی و فیزیکی فرزندانمان است تا با برنامه‌ریزی صحیح برای اوقات فراغت فرزندانمان بتوانند آن‌ها را به سمت تماشای کمتر تلویزیون سوق دهند.



لطفاً چند دقیقه روی این داستان واقعی که این روزها زیاد تکرار می‌شود، تأمل کنید:

«سامان از مدرسه برگشته و حسابی ناراحت است. مادر دلیل ناراحتی‌اش را پرس‌وجو می‌کند و بعد از کلی کلنجار متوجه می‌شود که مشکلی در ارتباطش با معلم به وجود آمده است. معلم سامان امروز به او گفت: تو نباید این قدر توی کلاس حرف بزنی و حواس بقیه رو پرت کنی. اگر همین‌طور ادامه بدی، مجبورم می‌کنی ازت بخوام با پدر و مادرت بیای مدرسه!»

واکنش والدین سامان به این مسئله چه می‌تواند باشد؟

مگه جنگه!

تأملی در واکنش والدین در قبال اختلافات فرزندان با معلمان

ابراهیم اخوی

واکنش اول

معلم به چه حقی تو رو توی جمع ضایع کرده؟ من تو رو توی بهترین مدرسه ثبت نام کردم و کلی پول هم داریم به مدرسه می‌دیم که آب توی دل شما تکون نخوره. اصلاً قبل از اینکه معلم از تو بخواد، من خودم فردا میام مدرسه و تکلیف معلم تو رو روشن می‌کنم.

پیامدها: با این رفتار به سامان یاد داده‌ایم که تو از هر قانونی مهم‌تری و هیچ‌کس حق ندارد برایت قانون و شرایطی تعیین کند. وقتی سامان با این روحیه بزرگ شود، روحیه دور زدن قانون و سرپیچی از آن هم قوی‌تر خواهد شد. همچنین ناخواسته به سامان آموخته‌ایم که حتی اگر ما برایت قانون گذاشتیم، می‌توانی اعتراض کنی و آن را اجرا نکنی؛ یعنی سامان را برای فردای پرتلاطم آماده کرده‌ایم.

واکنش دوم

ببین من و بابات به اندازه کافی کار و مشکل داریم، تو دیگه مشکل جدید به ما اضافه نکن. ما وظیفه داشتیم تو رو توی یک مدرسه خوب ثبت نام کنیم که کردیم و الان هم وظیفه داریم که شهریه‌اش رو جور کنیم که دو تایی داریم کار می‌کنیم تا این اتفاق بیفته. هر مسئله‌ای توی مدرسه برات پیش بیاد به خودت مربوطه و دیگه هم حق نداری توی خونه این جوری ماتم بگیری!

پیامدها: به گمان سامان، معیار والدگری تنها تأمین کنندگی در مسائل مادی است و او نباید انتظار دیگری از والدین خود داشته باشد. در چنین شرایطی سامان ترجیح می‌دهد تمام مسائل مربوط به خودش را از والدین مخفی کند و به تنهایی یا به کمک دوستانش و بیشتر هم به روش‌های منفی و نادرست از پس آن‌ها بربایید. ممکن است در مقابل تهدید معلم، او هم نقشه‌ای برای ضایع‌پراکنی نسبت به معلم بکشد یا با شگردهای دیگر، جمع بیشتری را مانند خود نموده و یک تیم بسازد.

واکنش سوم

دست معلمت درد نکنه. خیال کردی معلم هم مثل من و باباست که هر کاری دلت خواست بکنی و هیچ اتفاقی نیفته. اصلاً خودم زنگ می‌زنم و از معلمت تشکر می‌کنم و ازش می‌خوام اگر به این کارها ادامه دادی، تو رو از مدرسه بیرون کنه.

پیامدها: مادر با این تهدید هم اضطراب تولید کرده، هم رابطه معیوب ایجاد کرده که سامان را دچار دوگانگی محبت-نفرت می‌نماید و هم از معلم یک چهره خشن و ترسناک ترسیم نموده است. در این شرایط، سامان والدین را افرادی غیرقابل اعتماد و غیرمنطقی ترجمه کرده و با رسیدن به سن نوجوانی و جوانی، رفتارهای ناهنجار زیادی را از خود بروز خواهد داد.

واکنش چهارم

چقدر شرایط بد شده. مثلاً ما تو رو توی بهترین مدرسه ثبت نام کردیم ولی اونجا هم یک معلم کاربلد نداشتن که بتونه توی این موارد عاقلانه تصمیم بگیره و راه درست رو نشونت بدم. دیگه نمیشه توی این دوره زمانه به کسی اعتماد کرد! موندم چه کنم؟

پیامدها: القای بدبینی سبب می‌شود فرزند به صورت تعمیم یافته، جامعه را ناامن تصور کرده و مسئولیت رفتاراش را گردن دیگران بیندازد. مادر یا پدری که چنین واکنشی نشان می‌دهند، نمی‌خواهند قبول کنند که فرزندشان مشکل پذیرش موقعیت دارد و نیازمند آموزش است. آن‌ها تنها درصدد تغییر دیگران به نفع فرزندشان هستند و این پیام را به سامان مخابره می‌کنند که تو نیاز به هیچ‌گونه تغییری نداری. این معلم و شاید بعدها مراجع قدرت و تصمیم‌گیری دیگر هستند که باید تغییر کنند و درک بهتری از تو داشته باشند. این واکنش هم به نوعی ناتوانی والدین در حل مسئله را نشان می‌دهد و پیام خوبی برای فرزند ندارد.

واکنش پنجم

سامان جان! معلم حق داره. زنگ تفریح رو گذاشتن برای حرف زدن و شوخی کردن تا خستگی کلاس از تن شما بیرون بره. کلاس جای حرف زدن نیست و امروز معلم بهترین قانون درس خواندن رو به تو آموزش داد. حتماً از فردا هم قانون کلاس رو رعایت کن و هم از معلمت به خاطر این تذکر خوب تشکر کن. تو هدف‌های خیلی مهمی داری و خداوند استعدادش رو هم داده، پس سعی کن توی کلاس یک دانش‌آموز فعال و کوشا باشی و با این کار جلب توجه کنی؛ نه با کارهای منفی که هر کس دیگه‌ای می‌تونه انجام بده.

پیامدها: به سامان کمک کرده‌ایم تا خود اجتماعی‌اش را بهتر بشناسد. ارزشمندی قانون را یاد بگیرد و رفتار مناسب با هر موقعیت را تمرین کند. از همه این‌ها مهم‌تر، معلم در نگاه سامان، یک فرد قوی، قانون‌گذار و شایسته احترام تعریف شده که لازم است با انجام دستورات آن، به رشد لازم برسد. استفاده از روش مقتدرانه به سامان این پیام را می‌دهد که مسئولیت صد درصد ارتباطات و رفتارهایش را بپذیرد و دیگران را به خاطر رفتارهای بد خودش سرزنش نکند. چنین فرزندانی رفتارهای اجتماعی شایسته همراه با عزت نفس بالا از خود نشان داده و می‌توانند مسیر موفقیت را با شوق فراوان و همت بلند بپیمایند.

الفبای احترام

مراقب باشیم عقده‌گشایی شخصی خود را بهانه‌ای برای ترویج بی‌احترامی و آموزش‌های نادرست به فرزندان نکنیم. یادمان باشد الفبای احترام، ریشه در آموزش‌های خانگی دارد و یادمان داده‌اند که آموزگاران، والدین دوم ما به شمار می‌آیند و شایسته احترام هستند.



والدین گرامی! لطفاً قبل از شروع به مطالعه این مطلب نخست لحظاتی به پاسخ سؤال زیر فکر کنید و اگر فرصت داشتید حتی پاسخ خود را روی برگه‌ای بنویسید:
«اولویت‌های کاری زندگی هر یک از شما پدر و مادر محترم تا یک سال آینده چیست؟»

اولویت شما چیست؟

والدین و فرزندپروری

دکتر علی صادقی سرشت

” حال که به پاسخ سؤال بالا فکر کردید و یا اولویت‌های کاری‌تان را نوشتید، لطفاً ببینید چندمین اولویت شما «دانش‌افزایی خود درباره تربیت فرزندان» و یا عبارت و مفهومی شبیه به این می‌باشد. معمولاً در کارگاه‌های تربیت فرزند وقتی از مادران و پدران می‌خواهم به پرسش فوق پاسخ دهند، در لیست اولویت‌های کاری خود، فعالیت‌های مختلفی مثل ارتقای شغلی، ارتقای تحصیلی، خرید ماشین، بالا بردن مدل ماشین، خرید خانه و... دیده می‌شود؛ ولی متأسفانه «دانش‌افزایی خود درباره تربیت فرزندان» یا مفاهیم مشابه این مفهوم دیده نمی‌شود. آیا فرزندان بخش کوچکی از زندگی ما والدین هستند؟ آیا نسبت به شیوه تربیتی خود اطمینان کامل یا در حد بالا داریم؟ با توجه به این توضیحات برآنیم که هر شماره مطالبی را درباره فرزندپروری ذکر کنیم.

” طرح دو سؤال مهم پیش از ورود به بحث اهمیت دارد:



۱ در مسیر فرزندپروری قرار است چه کسی تربیت کند؟

۲ قرار است چه کسی تربیت شود؟

پاسخ به سؤال اول روشن است؛ قرار است پدر و مادر تربیت کنند؛ اما پاسخ سؤال دوم نیاز به دقت بیشتری دارد؛ پاسخ بیشتر والدین به سؤال دوم «فرزند» است. و اینجاست که اولین خشت کج در دیوار تربیت کودک نهاده می‌شود. آنکه در واقع قرار است تربیت شود، فقط کودک نیست بلکه این خود پدر و مادر هستند که لازم است قبل از کودک تربیت شوند و بخش مهمی از تربیت فرزندان در پس تربیت خود والدین است؛ چراکه «فرزندان ما آن‌گونه خواهند شد که ما هستیم، نه آن‌گونه که دوست داریم باشند».

البته نمی‌خواهیم منکر خلق و خوی ذاتی کودکان شویم؛ اما باید بگوییم که اگر تربیت درست باشد، تا میزان بسیار قابل توجهی، خلق و خوی ذاتی نامناسب کودکان نیز قابل کنترل و تربیت خواهد بود.

■ اصل امن سازی

فرزندپروری چند اصل مهم دارد که یکی از آن‌ها عبارت است از: اصل امن‌سازی. زمانی که کودک بتواند برای پاسخ دادن به نیازهای حرکتی، نیازهای ارتباطی، و نیازهای کنجکاوی خود در محیط بدون مواجه شدن با خطر بدنی یا روانی فعالیت داشته باشد، می‌گوییم محیط او امن شده است. یکی از وظایف مهم والدین، ایجاد محیطی امن برای کودکان است تا آن‌ها بتوانند با آرامش فعالیت‌های حرکتی، عاطفی و کنجکاوی خود را انجام دهند و تقویت کنند و با دنیای پیرامونشان هر چه بیشتر و بهتر آشنا شوند. دو تله مهمی که برخی والدین در بحث ایجاد امنیت در آن می‌افتند عبارت است از:

تصور کنند برای امن‌سازی محیط کودک باید همه چیز را از جلوی دست بچه بردارند تا جایی که در برخی از خانه‌ها انگار فقط یک موکت و فرش کف اتاق است و دیگر هیچ!! بی‌توجهی به اینکه محیط افزون بر امن بودن، حتماً باید برای کودک جذاب باشد؛ اگر محیط مورد علاقه کودک نباشد، هر چند

امن باشد، کودک میلی به کنجکاوی کردن و حرکت در محیط پیدا نخواهد کرد.

مادر یک کودک می‌گفت: فرزند خردسال آن‌ها در خانه راه می‌رفته است که ناگهان لوستر از سقف رها شده و به سر این طفل خورده است! روشن است

چنین کودکی حس ناامنی در وجودش شکل می‌گیرد و این تصور احتمال وقوع خطر در او را می‌تواند به صورت افراطی به وجود آورد.

شما به عنوان والدین اگر محیط امن و جذاب برای

فرزند خود مهیا کردید، دو فایده

بزرگ را متوجه تربیت فرزند خود نموده‌اید: رشد ذهنی و کلامی فرزندان خوب خواهد شد و در نتیجه استعدادهای او در مسیر شکوفایی قرار می‌گیرد. هر چه امکان بررسی و ارتباط سالم با محیط را برای فرزند خود بیشتر کنید، احتمال رشد مغزی بهتر او و بیشتر شدن پیام‌های عصبی در مغز بالاتر خواهد رفت.

احتمال بد رفتاری در او کاهش خواهد یافت چراکه مشغولیت‌های سالم او زیاد می‌شود و کم‌حوصلگی به این زودی‌ها سراغ او نمی‌آید.

■ از خودتان بپرسید

اگر می‌خواهید بدانید که آیا جزو والدینی هستید که محیط امن فیزیکی و روانی برای فرزند خود تامین می‌کنند، افزون بر رعایت نکات بالا باید بتوانید در هر آن به چهار سؤال اصلی پاسخ دهید: کجا؟ چه کسی؟ چه کاری؟ کی؟ به بیان روشن‌تر:

الان فرزند شما کجاست؟

هم اکنون فرزند شما با چه کسی است؟

کودک شما هم اکنون مشغول چه کاری است؟

اگر بیرون از منزل است، تا چه زمانی بیرون (مثلاً در کوچه یا پارک) خواهد بود و کی برمی‌گردد؟

پاسخ برخی والدین مسامحه‌کار به سؤالات بالا به این صورت است:

الان

فرزند شما کجاست؟

هم اکنون فرزند شما با چه کسی

است؟ کودک شما هم اکنون مشغول

چه کاری است؟ اگر بیرون از منزل

است، تا چه زمانی بیرون (مثلاً در

کوچه یا پارک) خواهد بود

و کی برمی‌گردد؟

«پایین تو حیاط مجتمعه»، «تو کوچه، یه جایی همین اطرافه»، «معمولاً خیلی از درخونه دورتر نمی‌ره» و ...

«خونه همسایه است»، «پیش بچه‌های مجتمعه»، «با همین بچه‌های محله وقت می‌گذرونه» و ...

«معمولاً دارن با همدیگه بازی

می‌کنن»، «دقیقاً نمی‌دونم

چه کار می‌کنن»، «قرار بود

درس بخونن، ولی خوب

مطمئن نیستم چکار

می‌کنن» و ...

«هر وقت خسته شد می‌آید»،

«بهش سخت نمی‌گیریم، همین

جا تو مجتمعه، هر وقت کارش داشته

باشیم ما می‌ریم سراغش» و ...

لازم است شما به عنوان یک والد شش‌دانگ، به هر چهار سؤال بالا در هر زمان از روز بتوانید پاسخ بدهید. هر میزان پاسخی که به سؤالات بالا می‌دهید واضح‌تر باشد، احتمال آسیب دیدن فرزند شما کاهش می‌یابد. اشتباه نکنید! منظور ما آن نیست که به صورت وسواسی از فرزند خود مراقبت کنید، منظور آن است که والدینی باشید که برای فرزند خود دقیقاً برنامه دارند و می‌دانند هر کدام از این چهار سؤال چه پاسخی دارد.

فرزندان والدینی که به یک، دو و یا چند سؤال بالا معمولاً پاسخی مبهم می‌دهند، فرزندپروری آن‌ها دچار اشکال است و فرزندان خود را در معرض مشکلات مختلفی قرار می‌دهند. برای مثال، کودک ده ساله‌ای به شدت از جن می‌ترسید؛ چراکه زمانی که کوچه رفته بود، کسانی که با او بوده‌اند برایش از جن گفته‌اند و حالا این کودک شب‌ها حتی برای دستشویی رفتن مشکل داشت. و یا کودکی که به اعتماد والدین به خانه همسایه برای بازی رفته بود، غافل از آنکه در آن خانه فقط همبازی خردسال کودک حضور ندارد و شخص دیگری بوده که مادر به حضور او توجه نداشته و با کمال تأسف مشکلاتی نامناسب برای این طفل خردسال ایجاد شده است.



من مانده‌ام تنهای تنها

○ دکتر مبین صالحی



روز اول مهر بود. پسر من را رساندم مدرسه. سرم را از پنجره ماشین بیرون کردم؛ مدرسه مملو از پدران و مادران بود. البته با کمی دقت دانش‌آموزانی را با لباس‌های فرم آبی‌رنگ می‌شد دید! یاد کودکی خودم افتادم؛ روز اول مهر، کلاس اول دبستان. به یاد دارم که هیچ، دقیقاً هیچ پدر و مادری را در مدرسه ندیدم. واقعا چه اتفاقی رخ داده است؟ در ادامه برخی از علل بروز این وضعیت که در سال‌های مشاوره با والدین دانش‌آموزان دریافت‌ه‌ام، و تأثیرات منفی آن را با شما در میان می‌گذارم.



■ علت‌ها:

تغییر سبک زندگی: رشد روزافزون فن‌آوری باعث افزایش اوقات فراغت مادران خانه‌دار شده است. برخلاف سابق شستن لباس و جارو کردن خانه وقت زیادی نمی‌گیرد. مشاغل و فعالیت‌های خانگی زنان نیز کاهش قابل توجهی یافته است. فرش بافی، درست کردن مربا و رب و خرد کردن سبزی در بسیاری از خانه‌ها رنگ باخته است. مدیر محترمی گله می‌کرد: «امروزیکی از خانم‌ها داخل نمازخانه مدرسه نشسته بود. پرسیدم خانم چرا اینجا ایستادی؟ گفت خونه کاری ندارم، اگه اینجا کاری از دستم برمیاد بفرمایید، در خدمتم».

کاهش فرزند: یکی از پیامدهای کاهش تعداد فرزندان، تخصیص وقت بیشتر برای همین فرزندان محدود است. مادری که فقط یک (یا دو) فرزند دارد و می‌خواهد عشق و دلسوزی مادرانه خود را در بست نثار یک‌دانه فرزندش کند. گاهی نیز،

از سربیکاری! از مادری پرسیدم چرا از صبح که فرزندت را رساندی مدرسه تا زمان برگشتش در مدرسه می‌مانی؟ گفت: «حقیقتش این‌ه که خونه که کاری ندارم. بچه دیگه‌ای هم ندارم. اینجا موندم که اگه بچه‌ام کاری داشت، به‌هر حال باشم دیگه!»

نگرانی‌های بی‌جا: برخی از مادران نگران سلامتی فرزندشان هستند. آن‌ها تصور می‌کنند با ماندن در مدرسه می‌توانند از نزدیک مراقب او باشند. «آخه مدرسه که در و پیکر نداره! این بچه هم سر به‌هوا. اگه بره بیرون و اتفاقی براش بیفته چکار کنم؟ بچه‌ها هم که ماشاءالله همه شیطان. پسر من نمی‌تونه از خودش مراقبت کنه».

وابستگی کودک: وقتی هنوز مادر غذا در دهان کودک هفت-هشت ساله‌اش می‌گذارد، شب‌ها او را در آغوش خود می‌خواباند و مانند خدمتکار دور فرزندش می‌چرخد و حتی شخصی‌ترین کارهایش را می‌کند،

برخی از مادران نگران سلامتی فرزندشان هستند. آن‌ها تصور می‌کنند با ماندن در مدرسه می‌توانند از نزدیک مراقب او باشند.

آیا جز این نیست که کودک نتواند به تنهایی مدرسه برود و بماند. «شما بگید چه کار کنم؟ می‌گه اگه نیایی مدرسه نمی‌رم!»

وابستگی والدین: گاهی جریان کاملاً معکوس می‌شود، وقتی مادر دل‌کندن از فرزند برایش دشوار است. مادری که بیش از حد نیازمند حضور کودک و تماس با اوست. «وقتی نیست انگار یه چیزی کمه. دیروز چند بار خواستم برگردم ولی نتونستم. خونه که نیستش بی‌قرار میشم».

باورهای غلط: در روایات سفارش فراوانی درباره محبت به کودک شده است، روان‌شناسی نیز در عمل، نتایج مثبت آن را تأیید کرده است. نگاه ساده و یک‌جانبه به این موضوع باعث محبت بی‌حد و حصر می‌شود. آیا کاملاً در خدمتگزاری فرزند بودن محبت است؟ آیا محبت یعنی نثار تمام وقت و انرژی خود برای کودک؟ امام باقر (ع): «بدترین پدر، کسی است که نیکی کردن، او را به زیاده‌روی وادارد».*

چشم و هم‌چشمی: گاهی احساس می‌کنم مُد شده! بی‌هدف، بدون هیچ دلیلی! جملاتی

مانند اینکه همه والدین در مدرسه می‌مانند یا اگر من نمانم دخترم غصه می‌خورد؛ چون بقیه پدر و مادرها هستند، بهانه فریبده‌ای برای وقت گذراندن در مدرسه است.

■ آسیب‌ها:

وابستگی: عوامل مختلفی در ایجاد وابستگی کودک به والدین نقش دارد، از همه مهمتر، کیفیت ارتباط والد-کودک. کودکان با نوع و میزان خدماتی که از والدین می‌گیرند، توقعشان را از آن‌ها تنظیم می‌کنند. کافی است یک روز که مدرسه فرزندتان دیر شده با دست خودتان به او صبحانه بدهید. از فردا نه تنها عجله‌ای برای آماده شدن نخواهد داشت، بلکه صریحاً از شما درخواست می‌کند: «مامان میشه دارم لباسامو می‌پوشم لقمه دهنم بزاری؟» البته این پایان کار نیست، شروعی است برای پایان بی‌انتهای به‌مرور تقاضاها بیشتر می‌شود. این ویژگی انسان است. برگردیم به موضوع اول. وقتی با او در مدرسه می‌مانید، به‌مرور این را حق خود و وظیفه شما خواهد دانست. سپس انتظارات دیگر سربرمی‌آورند: «مامان تو آگه کنارم نشینی نمی‌تونم مشقامو بنویسم»، «حوصله‌ام سررفته بیا با هم بازی کنیم. تنهایی نمی‌تونم بازی کنم».

کاهش اعتماد به نفس: اعتماد به نفس یعنی اطمینان نسبت به توانایی‌های خود. کودکی که مدام عبارت‌های «نمی‌تونم»، «نمی‌شه» و «سخته» را تکرار می‌کند از اعتماد به نفس

کافی برخوردار نیست. کودکی که وسط انجام یک مسئله ریاضی عصبی می‌شود، گریه می‌کند یا تکلیف نوشتن را رها می‌کند، مشکل اعتماد به نفس دارد. فرزند، اعتماد به نفس را از ما بزرگ‌ترها می‌آموزد. اگر والدین به

کودکان شان اعتماد کنند و اجازه

مستقل بودن بدهند آن‌ها نیز

به خودشان اعتماد خواهند

کرد. اما وقتی به‌گونه‌ای رفتار

کنید که انگار او ضعیف است

و نیاز به کمک شما دارد،

به او ضعیف بودن را تلقین

می‌کنید. انتظار نداشته باشید

جراتمندانه «نه» بگوید و در مدرسه از

حق خود دفاع کند. این کودکان ممکن است

حتی کمک گرفتن از مسئولین مدرسه را هم

به خوبی ندانند.

تعارض نقش‌ها: انسان‌ها موجوداتی اجتماعی

هستند. البته اجتماعی که نظم و قانون دارد، به

اصطلاح یک سیستم نظام‌مند. در هر سیستم

هر چیزی باید سر جای خودش باشد. نقش‌ها

تعریف شده است. وظایف و حقوق نیز مشخص

است. نقش‌های یک فرد ممکن است در

سیستم‌های مختلف تغییر کنند. کودک وقتی

در سیستم خانواده است، نقش «فرزند» دارد؛

اما در مدرسه نقش «دانش‌آموز». ترکیب شدن

این نقش‌ها کارکرد فرد را کاهش می‌دهد.

کودک در مدرسه فقط باید نقش دانش‌آموز را

داشته باشد تا وظایف خود را بهتر انجام دهد.

اما حضور پدر و مادر در مدرسه باعث می‌شود او همزمان در این مکان دو نقش را تجربه کند: دانش‌آموز و فرزند. اطاعت‌پذیری دانش‌آموز از آموزگار در این شرایط افت قابل توجهی دارد. حتماً مشاهده کرده‌اید ترکیب دو نقش فرزند

و نوه را: «خونه مادرم که می‌ریم

دیگه حرفم رو گوش نمی‌کنه!»

اضطراب جدایی: اضطراب

جدایی یعنی نگرانی شدید

کودک هنگام جدایی یا

پیش‌بینی جدایی از والدین.

رشد وقتی به‌صورت طبیعی و

به‌نجار پیش برود انتظار داریم

کودک به مرور مستقل‌تر شده و

وقتی به سن مدرسه می‌رسد بتواند به آسانی

چند ساعت، بدون حضور والدین در مدرسه

بماند و دلتنگی شدید نکند؛ اما گاهی عواملی

مانع رشد استقلال می‌شود. مهم‌ترین عامل

کیفیت ارتباط والدین با کودک است. وقتی

والدین بیش از اندازه به فرزندشان نزدیک

بمانند نتیجه آن میل شدید کودک به حفظ

این نزدیکی است. وقتی کودک مشکلی برای

جدا شدن از والدین ندارد، اصرار بر همجواری

با او قطعاً مضر است. نگرانی بی‌جا درباره

کودک، مانند «دلش برام تنگ میشه. اون

هنوز خیلی کوچیکه. دوست دارم همه‌کار برایش

بکنم» باعث احساس ناامنی در او و افزایش

اضطراب جدایی‌اش می‌شود.

* حکمت نامه کودک، آیت‌الله ری شهری.

نقش‌های

یک فرد ممکن است

در سیستم‌های مختلف تغییر

کنند. کودک وقتی در سیستم

خانواده است، نقش «فرزند»

دارد؛ اما در مدرسه نقش

«دانش‌آموز».





تقویم

دین و زندگی

معلمی که به کلاس برمی‌گردد

تمثیلات مهدوی به مناسبت آغاز امامت امام زمان (عج)

○ از آیت الله حائری شیرازی (رحمته الله علیه)

قیمت امامت

امام غائب شد تا چه بشود؟ غیبت ایشان برای آشکار شدن قدر و قیمت اوست. خداوند نعمتی را می‌گیرد که مردم قیمت این نعمت را بدانند. انسان در خوف، قیمت امنیت را می‌داند. در مرض، قیمت سلامت را می‌داند. در غیبت هم قیمت امام خود را می‌داند. هزار سال غیبت این اثر را داشت که مردم به قیمت امامت و قدر امامت آشنا شوند و برای نایب امام «جان بدهند».

مهدی (عج) معلمی که به کلاس برمی‌گردد

در کلاس‌های درس دو چیز را می‌بینید: یکی معلم، یکی کتاب. اگر مثلاً کلاس اول ابتدایی بچه‌ات را به مدرسه فرستادی و گفتند: کتاب هست، اما متأسفانه معلم نداریم، حتماً ناراحت می‌شوید؛ چون از کتاب بی‌معلم، کسی چیزی نمی‌فهمد. از آن طرف، اگر معلم باشد و کتاب نباشد، این معلم از خودش یک چیزی می‌گوید، آن یکی چیز دیگری؛ پس برای یک کلاس، هم معلم لازم است، هم کتاب. قرآن کتاب درسی مسلمان‌هاست و اهل بیت (ع) معلم این کتاب. ظهور امام زمان (عج) یعنی این که دوباره این معلم بیاید سر کلاس و کتاب درسی بشر یعنی قرآن، بی‌معلم نماند.

جوشش از درون

در منازل جنوب شهر، گاهی که باران زیاد می‌آید، به ناچار آب را با سطل از خانه بیرون می‌ریزند. حال اگر سطح آب زیرزمینی بالا بیاید، این آب را با بشکه هم بیرون بریزند تمام نمی‌شود چون دوباره آب بالا می‌آید. عرب به این گونه جوشیدن آب، «انتفاضه» می‌گویند؛ یعنی خودجوش. الان به جریان فلسطین شورش نمی‌گویند، انتفاضه می‌گویند. در روایات داریم که خدا امر امام زمان (عج) را اصلاح می‌کند. اصلاح کار حضرت که به دقت توانای خداوند انجام می‌شود، همین است که آدم‌ها از درونشان جوشش پیدا می‌شود و نهضت از متن جوامع بشری می‌جوشد.

بین الطلوعین ظهور

عصر حاضر، زمان عجیبی است. همان‌طور که طلوع و غروب خورشید با مقدمات است و امری تدریجی است، غیبت و ظهور هم امری تدریجی است. امام عصر (عج) به تدریج غیبت کردند. غیبت، در ابتدا به صورت پرده سیاهی بود که در اتاق دیدار امام یازدهم (عج) نصب شد و مردم از پشت پرده، با حضرت صحبت می‌کردند. بعد، غیبت کوچکی پیش آمد که نور آن حضرت در بین مردم بود؛ اما خود حضرت از نظر مردم غائب شد. نور آن حضرت، نواب اربعه او بودند. همان‌طور که خورشید، بعد از ظهر، آرام آرام حرارتش کاهش پیدا می‌کند و انتهای عصر، جرم او پنهان می‌شود و بعد هم نور او، غیبت امام عصر (عج) هم این گونه بود. اول خودش غائب شد و بعد از هفتاد سال، نورهایش (همان نواب اربعه) نیز از دنیا رفتند؛ یعنی شفق ساقط شد. شفق همان محو نور خورشید است؛ و غیبت کبرا آغاز شد. در ظهور هم همین گونه است. نور حضرت، مثل نور خورشید است که ابتدا، صبح صادق را به وجود می‌آورد و بعد فضا مرتباً نورانی‌تر و روشن‌تر می‌شود؛ تا اینکه خورشید کاملاً ظاهر می‌گردد. الان ما در بین الطلوعین ظهور هستیم. آقایانی که می‌خواهید کاری بکنید، نماز صبح هم اگر می‌خواهید بخوانید و قشش بین الطلوعین است. اینکه بگوییم آقا بیایند چه می‌کنم، آقا بیایند چنان می‌کنم، این مثل این است که بگویید آفتاب که زد من نماز صبحم را می‌خوانم. آن موقع دیگر نماز قضاست. هر کاری که به ذهنتان می‌آید در این دوره بکنید. جلوترها نگران این بودیم که بمیریم در حالی که امام زمان (عج) نیامده؛ حالا نگرانیم بمانیم [در حالی که] آقا آمده‌اند! چون امام زمان (عج) از ما می‌پرسد که وقتی من نبودم شما چه کار کردید؟ چه چیزی به ایشان بگوییم؟

فرودگاه آخرالزمان

هوایمما که می خواهد فرود بیاید، باید فرودگاهش مطمئن باشد. اگر یک هوایمما کوچک بخواید بنشیند، یک باند دویست متری هم کافی است؛ اما یک هوایمما بزرگ، گاهی تا چند کیلومتر باند برای فرود لازم دارد، چون وقتی می نشیند چرخش چند صد تن فشار روی یک نقطه وارد می کند؛ به همین دلیل باید زیرسازی اش محکم باشد. امام زمان (عج) که هزار سال در پشت پرده غیبت بوده است، فرودگاهش که فرودگاه نازک نارنجی نمی تواند باشد! باید یک فرودگاه محکمی باشد تا بتواند فرود بیاید.

الگوی وفاداری

آقای ابوترابی خودشان برایم نقل کردند که یک سرهنگ بعثی آمد دید نماز می خوانند. امام جماعت را برد و مردم را غدغن کرد که نماز جماعت نباید بخوانند. گفت کف پای بهش بزنند تا ایشان قول بدهد که دیگر امام جماعت نمی شود. شلاق زدند؛ ده تا زدند ایشان به جای اینکه التماس کند می گفت یا صاحب الزمان. بیست تا زدند. می گفت یا صاحب الزمان. آقای ابوترابی گفت دویست تا زدند، سیصدتا، نخیر، هزارتا زدند. فقط گفت یا صاحب الزمان. اتو گذاشتند ولی باز هم التماس نکرد. فقط گفت یا صاحب الزمان. یک دفعه افسر خودش گفت این را کولش کنید و بیاورید. تا من هستم اینجا نماز بخوانید؛ جماعت هم بخوانید. من امروز به امام زمان (عج) شما ایمان آوردم. این ها همه اش وفاداری است. اصحاب امام زمان هم افراد تربیت شده و ساخته شده ای هستند. آن ها بدون اذن آن حضرت قدمی بر نمی دارند.

آخرین ثانیه ها

تا دست شما در دست دوستانتان قرار دارد، نمی توانید با دوست دیگران دست بدهید. مگر نمی گوئید با یکدست نمی شود دو هندوانه را برداشت؟ همچنان با یکدست نمی شود با دو نفر دست داد. انسان تا دست خود را از دست دنیا بیرون نکشد، نمی تواند با آخرت دست بدهد. از بیعت ظالم باید خارج بشود تا بتواند با امام زمان خود بیعت کند. از کفر باید خارج شود تا بتواند به وادی ایمان قدم بگذارد. تا وقتی که آخرین ثانیه های شب پایان نیابد، وارد اولین ثانیه های روز نخواهید شد.



تقویم

دین و زندگی

از چشمم افتاد!

معمومه انواری

برشی از زندگی پیامبر رحمت ﷺ: به مناسبت ۱۷ ربیع الاول

بی‌تعارف بگویم، همه شگفت‌زده شده بودیم؛ چون در یک لحظه جمعمان متوقف شد. ایستادیم به تماشا؛ انگار صحنه خارق‌العاده‌ای از طبیعت بکر دیده باشیم. بقیه را نمی‌دانم ولی من زل زده بودم به هیكل ورزیده‌اش و حسرت داشتن چنین اندام و بازویی حسابی توی قلبم می‌لولید. البته آدم مثل او زیاد دیده بودم؛ درشت‌هیکل و خوش‌اندام؛ ولی ورزشی او با جوانی و قدبلندی‌اش ترکیب قشنگی ساخته بود. دم مسجد داشت با پیرمردی خرمافروش گپ می‌زد. حواسش به ما نبود. شاید حدود هفده یا هجده سال داشت. تسبیحی از دانه‌های زیتونی‌رنگ توی دست داشت و همزمان با گپ زدن، دانه دانه آن را می‌چرخاند. محاسنش نهال‌هایی تازه‌روییده، باطراوت و خوش‌نما بود. بهش می‌آمد که جوان دین‌داری باشد. پیامبر هم مثل ما از او خوشش آمده بود چون راهش را کج کرد و رفت طرفش. من و عبدالله و عثمان هم دنبال ایشان راه افتادیم. بدمان نمی‌آمد چند دقیقه‌ای با او هم‌کلام شویم. حضرت رسید به پسرک و لبخند همیشگی صورتش را روشن‌تر کرد. سلام کرد و با پسرک دست داد. ما هم سلام کردیم. پسرک با خوشرویی جوابمان را داد. پیامبر اسمش را پرسید و بعد به قد و بالا و اندام ورزیده‌اش و احسنت گفت. ما هم به نوبه خودمان سخن پیامبر را تأیید کردیم و به‌به و چه‌چه‌مان بلند شد. جوان داشت از تعریف و تمجیدهایی که شده بود کیف می‌کرد و بال درمی‌آورد. این‌که مورد توجه رسول خدا قرار گرفته باشی کم چیزی نیست. پس از دقایقی خوش و بش، بالاخره اعجابمان خوابید و ذهنمان رفت سراغ کار و بار. منتظر بودیم پیامبر دست پسرک را رها کند و راه خودمان را برویم.

«شغل چيست جوان؟»

این را حضرت پرسید. من در کسری از ثانیه در ذهنم برایش کارهایی تصور کردم؛ اما دلم می‌گفت تا به حال دست به سیاه و سفید نزده. من اگر پدرش بودم، دوست می‌داشتم برایش دکان آهنگری راه بیندازم. دست‌ها و بازوهایش جان می‌داد برای پتک کوبیدن. جوان که هنوز داشت توی آسمان‌ها سیر می‌کرد، با چشم‌های پراز برقش گفت: «شغلی ندارم در حال حاضر».

حدس درست بود. به اینکه زده بودم توی خال خنده‌ام گرفت. توی دنیای خودم بودم که یک‌دفعه فضا عوض شد. پیامبر که هنوز دست آن جوان توی دستش بود، چند لحظه سکوت کرد و لبخندش محو شد. یک قدم عقب گذاشت و دست جوان را رها کرد. من چشمم به دهان حضرت قفل شده بود؛ جوان هم مات. چه شده بود؟ حضرت فرمود: «از چشمم افتاد! آدم بیکار در نظر من ارزشی ندارد!»

جوان مثل خمیر وارفته شد. پیامبر راه افتاد؛ ما هم به دنبالشان. قبول داشتیم که بیکاری چیز خوبی نیست و برازنده جوانی مثل او نبود؛ اما فکر نمی‌کردم این موضوع تا این اندازه برای ایشان غیرقابل تحمل باشد. جای سؤال داشت. خود را شانه به شانه حضرت رساندم. «ای رسول خدا! از و جناتش می‌شد فهمید که جوان مؤمنی است. چرا آدم‌های بیکار را تا این حد دشمن می‌دارید؟»

حضرت ایستاد. توی چشم‌هایم نگاه کرد. اندوه موج زد. فرمود: «مؤمن اگر بیکار باشد و شغلی نداشته باشد که با آن امرار معاش کند، برای گذران زندگی از دین خود خرج خواهد کرد!»

سرتکان دادم و کلامی در برابر این سخن به زبانم نیامد. باید روزها می‌نشستم و به این جمله فکر می‌کردم. راست می‌گفت پیامبر رحمت.

شایسته ستایش!

داشتم توی دکانم پشه می پراندم. راسته بازار خلوت بود. یک لحظه چشم هایم گرم شده بود و پلک هایم رفته بود روی هم که با سلامی از جا پریدم. باز هم او؟ حوصله اش را نداشتم. هر وقت می دیدمش یک چیزی توی نگاه و کلامش روی مخم بود. همیشه سعی می کردم از روبه رو شدن با او طفره بروم. انگار می خواست مزد همه عبادت هایش را از حلقوم من بیرون بکشد. گویا همه مدیون خم و راست شدن های او بودیم. شاید راسته بازار از نظر او راسته گناهکاران و دنیاپرستان بود! جواب سلامش را دادم؛ ولی لبخندی

روی لب نداشتم. منتظر بودم زودتر حرفش را بزنم و برود پی کارش؛ اما مگر ول کن بود؟ شروع کرد به پند و اندرز دادن من؛ که بیشتر از بند و بساط و کار و کاسبی، بچسبم به طاعت خداوند.

وای! دلم می خواست یک مشت حواله اش کنم ولی تحمل کردم و دم نزد. یک لحظه با دیدن حضرت رسول ﷺ که داشت از راسته بازار و مقابل دکان من می گذشت، گل از

گلم شکفت و بلند به ایشان سلام کردم. او هم

برگشت و به حضرت سلام داد. حضرت ایستاد و

به گرمی پاسخمان را داد. او شروع کرد به صحبت

با پیامبر ﷺ درباره مسائل عبادی و سؤال از ثواب و

عقاب اعمال. حضرت هم با لبخند شیرینش به

سخنان او گوش می داد و پاسخ می گفت. سعد،

پسر عبدالله را دیدم که بار سنگینی از چوب بر

پشت داشت و می رفت. این جوان قوی هیکل،

حسابی داشت عرق می ریخت. کل پیراهنش

خیس شده و به بدنش چسبیده بود. به

حضرت رسول ﷺ سلام داد. حضرت جواب

داد و به او مرحبا گفت. مردک از خودراضی تا

سعد عبور کرد و رفت، برای این که خودش را

در چشم حضرت عزیز کند، گفت: «حیف! اگر جوانی و

قوتش را در راه خدا به کار می انداخت، شایسته تمجید

و ستایش بود».

حضرت دستی به محاسنش کشید و فرمود: «این طور

نگو. اگر این جوان کار می کند که نیازمندی های

خودش را تأمین کرده و از دیگران بی نیاز شود، در راه

خدا قدم برداشته. اگر برای پدر و مادر ناتوان یا کودکان

خردسالش هم کار می کند و آن ها را از مردم بی نیاز

می کند، باز هم در راه خدا قدم برداشته است!»^۲

دلم خنک شد و به پاسخ حضرت

احسنت گفتم. او سکوت کرد و

سخنانش را ناتمام گذاشت. با من و

حضرت خدا حافظی کرد و رفت.

پی نوشت ها:

۱. بحار الأنوار، ج ۱۰۰، ص ۹.

۲. المحجة البيضاء، ج ۳، ص ۱۴۵.





روشنگری

دین و زندگی

چرا به انقلاب امیدوار باشیم؟

○ یاسر حسین پور

بهترین پاسخ به این سؤال، یک پرسش شناخته شده است: «اولسنا علی الحق؛ آیا ما برحق نیستیم؟» راهیان راه حق، فارغ از نتیجه‌ای که از مجاهدت‌های خالصانه خود می‌گیرند، همواره به برکت طی مسیر حق، امیدوارند؛ چون نتیجه رفتار تکلیف‌مداران آن‌ها، جز یکی از دو نیکویی نیست: یا به نتیجه دلخواه می‌رسند و پس به پیروزی امیدوارند؛ و یا از انجام تکلیف الهی خود خرسندند و طمع به وعده الهی، آن‌ها را خوشنود می‌دارد. بنابراین راهیان راه حق، هیچ‌گاه ناامید نیستند.

اما جزاین، چیزهای بسیار دیگری هم هست که ما را به ادامه راهی که طی کرده‌ایم، امیدوار نگه می‌دارد:

۱

تجربهٔ چهل‌ساله؛ انقلاب امروز دیگر یک طفل نوپا نیست؛ یک موجود کاملاً باتجربه است. خوشی‌ها و سختی‌های فراوانی چشیده و از فرازونشیب‌ها و گردنه‌های دشواری گذشته است. دشواری‌هایی که هر یک از آن‌ها، برای برانداختن یک نظام سیاسی کافی بوده‌اند و چه بسیار انقلاب‌هایی در طول تاریخ که با همین دشواری‌ها فرو پاشیده‌اند.

۲

راه روشن؛ صحیفهٔ نور، گنجینهٔ بیانات امام خمینی علیه السلام دستورالعمل انقلاب ماست. دستورالعملی روشن با معیارهایی پیشرفته و متعالی. همین مسئله تکلیف ما را در برابر مسائل مختلف و شرایط گوناگون مشخص کرده است؛ نه بلامتکلیفیم و نه سرگردان. کلام پیر انقلاب، شبهات نظر و عمل را رفع می‌کند و روشنایی می‌بخشد.

۳

رهبر حکیم؛ برای طی طریق انقلاب و استمرار آن به وسیلهٔ تشکیل دولت اسلامی، وجود رهبری حکیم ضروری است. ولایت فقیه - این اصل مترقی قانون اساسی - حقیقتاً یک هدیهٔ الهی است که پیشبرد انقلاب و حرکت‌های اساسی کشور بدون آن ممکن نبود و از این به بعد نیز ممکن نخواهد بود. ولایت فقیه افزون بر تأثیری که در سیاست‌گذاری‌های کلان نظام و حفاظت آن از انحرافات دارد و اساساً آن را بر ریل خود نگه می‌دارد، عامل وحدت ملی نیز هست؛ عاملی که از اختلاف‌های قومی و مذهبی که یکی از اصلی‌ترین عوامل عقب‌ماندگی است، پیشگیری می‌کند.

۴

مردم بصیر؛ تا به امروز انقلاب را مردم پیش برده‌اند و دستیابی به موقعیت کنونی انقلاب بدون حضور آن‌ها ناممکن بود. حتماً یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌های این انقلاب و نظام، مردمی بودن و اتکای آن به مردم است؛ تا جایی که این نظام را زاینده مردم می‌دانند. مردم در انتخابات، راهپیمایی‌ها و فتنه‌ها، اصلی‌ترین عامل امنیت و وحدت بوده‌اند. حضور همراه با بصیرت و به موقع مردم، کشور را بارها از پرتگاه‌ها و گردنه‌ها عبور داده است. آن‌ها اگرچه از برخی مشکلات اقتصادی و معیشتی ملول بوده‌اند و اغلب با آن‌ها دست و پنجه نرم کرده‌اند؛ اما هرگاه سخن از اسلام، انقلاب و ولایت بوده است، به میدان آمده‌اند و اسباب یأس دشمن را فراهم کرده‌اند. تفکیک مسائل اصلی از فرعی و دشمن‌شناسی مثال‌زدنی آن‌ها، بارها طعم شکست را به دشمنان چشاند است.

۵

رویش‌ها؛ امروزه شاهد نسلی نو از انقلابیون هستیم که نه امام و انقلاب را دیده‌اند و نه دفاع مقدس را تجربه کرده‌اند؛ اما دلدادۀ این انقلاب، امام و راه او هستند. جوانان فعال در نهادهای انقلابی، حوزه‌ها، دانشگاه‌ها، مدافعان حرم و شهدای سربلند آن، از جمله رویش‌ها هستند. جوانانی که مخاطب بیانیهٔ تاریخی و مهمی از سوی رهبر معظم انقلاب به نام «گام دوم انقلاب» نیز قرار گرفتند. این کشور می‌تواند به ایمان راسخ آن‌ها تکیه کند، به ابتکار، هوش و ذکاوت مثال‌زدنی‌شان امیدوار باشد و از دسترنج آن‌ها بهره‌برد.

۶

وعدهٔ الهی؛ وعده خداوند بر نصرت مجاهدان و مؤمنان و سرانجام حاکمیت مطلق حق و نابودی استکبار، ظلم و فساد است. ایمان به تحقق وعدهٔ الهی و انتظار موعود، شعلهٔ امید را همواره در دل آدمی زنده نگه می‌دارد.

۷

موفقیت‌ها؛ با وجود همهٔ حمله‌ها و حمله‌ها - اعم از نظامی، امنیتی و حتی فرهنگی و اقتصادی - کشور ما به فضل الهی و به واسطهٔ همهٔ عوامل برشمرده پیشین، دستاوردهایی داشته است که حتی دشمن و رقیب را به تحسین واداشته است. توفیقات در زمینهٔ فناوری‌های نانو، سلول‌های بنیادی، موشکی و دفاعی، پرتاب ماهواره و بسیاری از افتخارات دیگر، ما را به یک قدرت منطقه‌ای و بلکه فرامنطقه‌ای تبدیل کرده است. درحقیقت تجربه به ما نشان داده است که هر جا در مسیر انقلاب عمل کرده‌ایم و مدیریت جهادی به یادگار مانده از دوران پرشکوه دفاع مقدس را خالصانه برقرار کرده‌ایم، به پیروزی‌های خیره‌کننده نیز دست یافته‌ایم و گامی دیگر به سوی تمدن اسلامی پیش رفته‌ایم.

● به‌راستی با این همه مواهب، تجربیات، دستاوردهای برشمرده و بارقه‌های امید، باید پرسید:

چرا به انقلاب امیدوار نباشیم؟
«ان شاء الله ملت ایران به برکت اسلام، به برکت نظام اسلامی، بدون تردید به عالی‌ترین درجات یک ملت در حد و اندازهٔ ملت ایران خواهد رسید».*



معاشرت

زندگی بهتر

درود بر زندگی محترمانه

احمد انتصاری



یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، تعامل محترمانه با دیگران است که دانش و مهارت خودش را می‌طلبد. ممکن است کسی بگوید اینکه دیگر مهارت نمی‌خواهد؛ روزانه در حال انجام دادن آن هستیم؛ اما نکته همین جاست که به قول شاعر: ای بسا دانه که گردوست همه اطرافم / من ندانم که یکی با چه نسق بشکافم

ارتباط با فرد دیگر از آن جهت که دیگری است و غیر از خودمان است، به سبب تفاوت‌هایش با ما در رفتار، گفتار و اندیشه، ظرفیتی ویژه می‌طلبد. حتماً برای شما هم بسیار اتفاق افتاده که از فکر یا تیپ کسی یا مدل تزئین اتاق او و یا عطر مورد علاقه‌اش خیلی متعجب شده‌اید و حتی از سر تمسخر با خود گفته‌اید: «نمی‌دانستم یک آدم هم ممکن است فلان چیز را بپسندد! یا فلان مطلب ساده را درک نکند! یا اعتقاد این چنینی داشته باشد!» خدای متعال در قرآن از راز چنین اختلافی پرده برداشته و فرموده است که ما شما را به عمد، در «ملت‌ها و قبیله‌ها» و با «زبان‌ها و رنگ‌ها»^۲ و «راه و روش زندگی»^۳ گوناگون آفریدیم تا امتحان‌تان کنیم. پس برای آمادگی و توفیق در این آزمون، با این نوشتار همراه شوید.

■ احترام به عقاید دیگران

این شعار را زیاد شنیده‌ایم و ممکن است از آن بسیار سوءاستفاده شده باشد؛ اما معنای درستی هم دارد که قرآن از انسان‌ها خواسته است. خداوند انسان را موجودی مختار آفریده و به انتخابش احترام گذاشته. از سوی دیگر، برای او، راه سعادت را از گمراهی باز می‌شناساند و می‌فرماید که ای انسان! انتخاب با توست؛ «لا اکراه فی الدین»^۴. هرچند گمراهی را برگزینی، اختیارت را سلب نمی‌کنم؛ البته در آینده، چوب این انتخاب را خواهی خورد. نه تنها خداوند، روش برخوردش این گونه است، بلکه دیگران را هم از اجبار کردن به ایمان باز می‌دارد؛ با این خطاب توبیخ‌گونه که «... آیا تو مردم را وادار می‌کنی تا به اجبار مؤمن شوند»^۵.

■ احترام به سلیقه دیگران

با اینکه اعتقادات، نقش اساسی در سعادت یا تیره‌بختی افراد دارد، اما باز هم خداوند اجازه نمی‌دهد که این مهم، بهانه‌ای برای سلب اختیار انسان و احترام نگذاشتن به انتخاب او شود. حال خودتان بگویید آیا درست است که درباره سلیقه‌های متفاوت که چندان تأثیری در سعادت ندارند (مانند اینکه رنگ مبل قرمز باشد یا قهوه‌ای) به افراد احترام نگذاشت و چماق اجبار علم کرد؟ مثلاً آقا به خانم یا خانم به آقا بگوید: مسافرت فقط آنجایی که من می‌گویم؛ غذا آنی که من می‌لیم می‌کشد؛ فرش به رنگی

در
جای جای قرآن، باید‌ها
و نباید‌های دربارهٔ دیگران
را می‌یابیم. از «گفتار محترمانه با
مردم» و «پرهیز از مسخره کردن» تا
«دیگران را با القاب ناشایست
صدا نکردن».

است. حتماً به همهٔ ما در زندگی، ستم‌هایی
شده است. این عبارت‌ها از رساله حقوق،
نسخهٔ آرامش‌بخشی برای همهٔ ماست:
«اما حق کسی که از قضا در گفتار یا کردار خود
نسبت به تو رفتار سوئی داشته، این است که
اگر عمداً به ارتکاب آن دست زده، بهتر است وی
را مورد عفو قرار دهی و از او درگذری تا کدورت
ریشه‌کن شود؛ زیرا که خدای -عزوجل-
می‌فرماید: «وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ
بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ؛ چنانچه کیفر
دادید، به همان اندازه باشد که زخم خوردید
و اگر صبر کنید و بگذرید، این گذشت برای
صابران بهتر است»^{۱۰} و این در صورتی است که
عمداً مرتکب امری شده باشد و چنانچه رفتار
سوء وی از روی عمد نبود، تو خطای او را به بدی
عوض مده و با تعمد در انتقام، به او ستم مکن
و تا آنجا که مقدور است، با نرمی و ملاطفت با
وی رفتار کن».

باشد که با احترام به دیگران، بهترین بندگی
را به جا آوریم؛ چراکه امام صادق (ع) فرموده
است: «خداوند به چیزی برتر از ادای حق
مؤمن، پرستش نشده است»^{۱۱}.

پی‌نوشت‌ها:

۱. حجرات، ۱۳.
۲. روم، ۲۲.
۳. مائده، ۴۸.
۴. بقره، ۲۵۶.
۵. یونس، ۹۹.
۶. اصول کافی، ج ۳، ص ۱۱۴.
۷. بقره، ۸۳.
۸. حجرات، ۱۱.
۹. اسراء، ۲۳.
۱۰. نحل، ۱۲۶.
۱۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۳۶.



که من می‌پسندم و... اصلاً ریشهٔ خیلی از مشاجره‌ها، همین احترام نگذاشتن به
سلیقهٔ همدیگر است. ریشهٔ خیلی از ملامت‌هایی که ما به دیگران و دیگران به ما روا
می‌دارند، در درک نکردن این نکته است که خداوند او را به گونه‌ای و با ذائقه و درکی
و مرا با ذائقه و درک متفاوتی آفریده است؛ از این رو امام صادق (ع) می‌فرماید: «اگر
مردم می‌دانستند که خداوند تبارک و تعالی، مردم را چگونه آفریده است، هیچ‌کس
دیگری را ملامت نمی‌کرد». پس اگر دوست داریم با افکار و سلايقمان محترمانه
برخورد شود، برای دیگران نیز، همین را بپسندیم.

■ احترام به حقوق دیگران

در جای جای قرآن، باید‌ها و نباید‌های دربارهٔ دیگران را می‌یابیم. از «گفتار محترمانه
با مردم»^۷ و «پرهیز از مسخره کردن» تا «دیگران را با القاب ناشایست صدا نکردن»^۸.
همهٔ این‌ها حقوق کلامی و غیرکلامی افراد است که باید به آن‌ها احترام گذاشت.
خداوند، حقوق افراد مختلف (از جمله حقوق پدر و مادر را که قرین توحید قرار
گرفته^۹، حقوق فرزند، حقوق ایتام، مساکین و خویشان) را گوشزد می‌کند. اگر به
سراغ روایات برویم نیز، دریایی از ریز و درشت احترام گذاشتن به حقوق دیگران را
می‌یابیم که حتی حیوانات و گیاهان هم بی‌نصیب نمانده‌اند؛ بلکه بالاتر، اعضا
و جوارح هم حق و حقوقی دارند. رساله حقوق امام سجاد (ع) یکی از همین موارد



سلامت

زندگی بهتر

بهترتر از همه

چرا برخی‌ها متکبر هستند؟

دکتر علی صادقی سرشت



شش هزار سال عمر کمی نیست! شش هزار سال عبادت خدا کردن زندگی بدی نیست! شش هزار سال لحظه‌ای سر برنداشتن از سجده کم نیست! پس چه شد که شش هزار سال بر باد رفت؟! چه شد که سجده کننده این شش هزار سال، شد گردن کش در برابر خدای بزرگ! قرآن به این سؤال در یک کلمه پاسخ داده است: «استکبر؛ یعنی تکبر کرد». گفت: من از آتشم، او از خاک. من بهترم. من برترم. متکبر شعارش «زنده باد خودم» است؛ متکبر منطقش «بهترتر از همه منم» است؛ متکبر عشقش «تعریف شدن از او حتی به خاطر آنچه انجام نداده» است؛ متکبر اخلاقش «کینه گرفتن از دیگران» است؛ متکبر رفتارش «تحقیر دیگران و اجازه اظهارنظر ندادن به دیگران» است. اما چرا برخی متکبرند؟ و درمان تکبر چیست؟ در این شماره به پاسخ سؤال اول خواهیم پرداخت و در شماره بعد به پاسخ سؤال دوم خواهیم پرداخت.

ریشه‌شناسی

به‌طورکلی می‌توان ریشه‌های این رذیله را در عوامل مختلفی جستجو کرد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از:

پیروی از هوای نفس

«آیا چنین نیست که هر زمان، پیامبری چیزی برخلاف هوای نفس شما آورد، در برابر او تکبر کردید (و از ایمان آوردن به او خودداری نمودید)؛ پس عده‌ای را تکذیب کرده و جمعی را به قتل رساندید»^۲.

نفس سه جنبه دارد؛ جنبه عاقلانه، جنبه شهوانی، جنبه غضبی؛ مؤمن کسی است که عاقلانه زندگی می‌کند و شهوت و غضب خود را به کمک نیروی عقلش کنترل می‌کند؛ اما افرادی که جنبه شهوانی در زندگی آن‌ها بر عقلشان غلبه دارد، سبک زندگی‌شان مبتنی بر لذت بردن است و افرادی که جنبه غضب در زندگی آن‌ها بر عقلشان غلبه دارد، سبک زندگی‌شان قدرت‌طلبی و برتری یافتن بر دیگران است. این دو دسته، به خصوص دسته دوم، در برخورد با دیگران از سیستم ارتباطی تکبر استفاده می‌کنند؛ یعنی خود و خواسته‌های خود را برتر از دیگران می‌دانند.

چهارگانه سقوط

مرحوم فیض کاشانی برای تکبر چهار ریشه ذکر کرده است: عجب، کینه، حسد و ریا. ایشان معتقد است که تکبر درونی ریشه‌اش «عُجْب»^۳، یعنی خودبزرگ‌بینی است. این

خودبزرگ‌بینی سبب می‌شود که خود را برتر از آن‌ها بداند و بر آن‌ها فخر فروشی بکند و ریشه‌های دیگری هم دارد که یکی از آن‌ها «کینه» است که نسبت به شخص خاصی پیدا می‌کند و همین امر سبب بروز این رذیله اخلاقی می‌گردد و دیگری «ریا کاری»

است که سبب می‌شود شخص ریا کار امتیازات خود را به دیگران ارائه دهد.^۴ همین بیان را در مورد حسد نیز می‌توان داشت. این که شخص نسبت به امتیازی که دیگری دارد یک حس کمبود در خود حس کند و برای جبران آن حس رو به تکبر در مقابل او بیاورد. شاید بتوان نقطه مشترک صفات بالا را در حس

کمبودی دانست که در فرد وجود دارد.

مقایسه‌های پوشالی

شیطان یا یک مقایسه پوشالی، ۶۰۰۰ سال عبادت خود را به فنا داد! امام علی (ع) در خطبه ۱۹۲ در این باره می‌فرمایند:

«شیطان در مقایسه خود با حضرت آدم خمیر مایه پیدایش خویش را مطرح نموده (و بر آن اساس) آن حضرت را بر آفرینش مورد سرزنش قرار داد و گفت: من از آتشم و تو از گل».

با چه چیز خودمان را مقایسه می‌کنیم؟

در این قسمت به برخی از منابع مقایسه‌ای که به غلط سبب تکبر برخی بر دیگران می‌شود، اشاره می‌کنیم:

عبادت

شوخی نیست! آدم می‌تواند حتی با نماز شب و نماز جماعت اول وقت و روزه ماه رمضان در روزهای گرم تابستان، به جهنم برود! اگر هر آنچه انجام داده را پلی قرار دهد برای برتر دیدن خود بر دیگران.

امام صادق (ع) می‌فرمایند: عالمی نزد عابدی آمد و از عبادت او سؤال کرد. عابد گفت: از مثل من درباره نماز سؤال می‌کنی در حالی که من ساعت‌ها عبادت می‌کنم. عالم پرسید: گریه کردنت چگونه است؟ او گفت: آن قدر گریه می‌کنم تا اشک‌هایم جاری شود. بعد آن عالم به او گفت: اگر بخندی و از خدا بترسی بهتر است از اینکه گریه کنی و به خود بیالی و اگر کسی به خود بیالد چیزی از عملش بالا نمی‌رود.^۴

مدرک

افرادی که به سبب خواندن چهار کتاب بیشتر، خود را بالاتر از دیگران می‌بینند، در گودال تکبر سقوط کرده‌اند. تصور باطل این افراد این است که علم مساوی است با برتری؛ اما به واقع علم مساوی است با دانایی و انسان دانا می‌داند که هر چه دارد از خداست و آنچه دارد استقلالی نیست و لذا شایسته نیست خود را دست برتر بداند. از همین روست که مرحوم فیض کاشانی بعد از ذکر این

شوخی

نیست! آدم می‌تواند حتی با نماز شب و نماز جماعت اول وقت و روزه ماه رمضان در روزهای گرم تابستان، به جهنم برود!

سخن می‌افزاید: چقدر فرق است بین کسی که عالم یا عابدی را به خاطر علم و عبادتش بزرگ می‌شمارد، به او احترام می‌گذارد و خود را در برابر او ناچیز می‌بیند و آن عالم و عابدی که شخص مزبور را کوچک می‌داند و دوست دارد از او دور شود.^۵

ثروت

به فرموده خداوند متعال در سوره علق، اگر انسان خود را بی‌نیاز ببیند، طغیان می‌کند. یکی از مصادیق طغیان، تکبر و زربیدن است. قارون‌های تاریخ زیادند. قارون‌هایی که برای برتری جویی بر فامیل و همسایه و دوستان، به نمایش ثروت خود به روش‌های مختلف (در قالب مکان زندگی، اسباب و وسایل زندگی، ماشین و املاک و...) می‌پردازند و چه بسا عده‌ای را در حسرت زندگی خود می‌سوزانند. شاید بتوان یکی از دلایل این که انسان‌های ثروتمند معمولاً گرایش کمتری به مذهب دارند را همین مطلب دانست. جالب اینکه قرآن در آیه ۶ و ۷ سوره علق، تعبیر لطیفی دارد می‌گوید: اگر انسان خود را بی‌نیاز ببیند؛ و نمی‌گوید بی‌نیاز شود؛ بنابراین موجودی که تمام وجودش فقر و نیاز است، چگونه خود را بزرگ می‌بیند و به خود مغرور می‌شود؟

امتیازات طبیعی

امتیازات طبیعی، محدوده وسیعی دارد. این موارد از قدرت و نیروی جسمانی و جمال و زیبایی را شامل می‌شود تا موقعیت‌های سیاسی و اجتماعی‌ای که در مورد یک نفر قابل‌تصور است. پیامبر اکرم (ص) در این باره فرموده‌اند: آفت زیبایی خودبزرگ‌بینی است.^۶ و یا در روایتی ایشان آفت حسب و نسب را نیز فخر فروشی و خودبزرگ‌بینی می‌دانند.^۷

پی‌نوشت‌ها:

۱. بقره، ۳۴.
۲. همان، ۸۷.
۳. اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۵۵.
۴. بحار الأنوار، ج ۷۲، ص ۳۰۷.
۵. محجه البیضاء، ج ۳، ص ۲۶۹.
۶. بحار الأنوار، ج ۶۹، ص ۳۸۹.
۷. الکافی، ج ۴، ص ۲۰.

افرادی

که جنبه غضب در زندگی آن‌ها بر عقلشان غلبه دارد، سبک زندگی‌شان قدرت‌طلبی و برتری یافتن بر دیگران است.



مهارت

زندگی بهتر

چرتکه‌های امروزی

اپلیکیشن‌هایی که به درد حساب و کتاب زندگی می‌خورند

هادی سبحانی

شاید یک زمان جذاب‌ترین بخش مدیریت زندگی، همین بود که یک خط‌کش تهیه کنی و بنشیننی با دقتی مثال‌زدنی، روی کاغذ، خط‌های موازی بکشی و فهرستی از کارهای کرده و نکرده را تدارک ببینی؛ اما بهره گرفتن از فناوری برای مدیریت زندگی نیز لذت خودش را دارد. کافی است با اپلیکیشن‌های مختلف مربوط به حساب و کتاب آشنا باشید و با نصبشان در تلفن همراه یا تبلت، به راحتی از آن‌ها بهره ببرید. در ادامه اپلیکیشن‌هایی که در زمینه حساب و کتاب‌های مختلف زندگی به شما کمک می‌کنند را معرفی خواهیم کرد.



خانه‌ما

«خانه‌ما» یک نرم‌افزار حسابداری شخصی است که به شما کمک می‌کند کنترل بهتری بر درآمدها و هزینه‌های زندگی‌تان داشته باشید. با این نرم‌افزار می‌توانید تمام هزینه‌ها و درآمدهای خانه و زندگی‌تان را ثبت و دسته‌بندی کنید و از گزارش‌های متنوع این نرم‌افزار برای تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی بهتر دخل و خرج خود استفاده کنید. نرم‌افزار خانه‌ما، نرم‌افزار رسمی مسابقه تلویزیونی خانه‌ماست که شرکت‌کنندگان در این مسابقه، استفاده می‌کنند. مسابقه خانه‌ما، مستند مسابقه‌ای تلویزیونی است که سه خانواده در رقابتی یک‌ماهه، به خرج گروه سازنده زندگی می‌کنند و با چالش‌هایی روبه‌رو می‌شوند. سرانجام خانواده‌ای برنده می‌شود که درآمد و هزینه‌های خود را با حفظ کیفیت مطلوب زندگی به صورت بهینه مدیریت کرده باشد. امکانات خانه‌ما، عبارت‌اند از:

ثبت هزینه‌ها و درآمدها، دسته‌بندی درآمدها و هزینه‌ها، گزارش‌های آماری و نموداری به صورت روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالیانه و یا در بازه زمانی دلخواه بر اساس تقویم شمسی، بودجه‌بندی و کنترل بودجه برای کارهای ویژه، ایجاد فایل پشتیبان و استخراج اطلاعات برای استفاده در نرم‌افزارهای دیگر (مانند اکسل).



حاسبوا: مدیریت عادت‌ها

اگر دوست دارید تحلیل دقیقی از کارهایی که وقت می‌گذارید داشته باشید، اینکه در روز چقدر کار می‌کنید، چقدر می‌خوابید، چقدر ورزش می‌کنید؛ یا اینکه گزارشی کامل از وظایفی که باید در طول روز انجام دهید داشته باشید، از این اپلیکیشن بهره بگیرید.

برای نمونه، از امروز با خود عهد می‌بندید هر روز یک صفحه قرآن بخوانید؛ اما ممکن است در تلاطم مشغله‌های روزانه، این وظیفه فراموش شود؛ این نرم‌افزار هر روز این وظیفه را به شما یادآوری می‌کند و در پایان، گزارشی کامل از رفتارهای شما در طول روز، هفته، ماه و سال ارائه می‌دهد. از طرفی گاهی نیاز دارید تا رفتارهای خود را امتیازدهی کنید. مثلاً وقتی با خود عهد می‌بندید درباره دیگران قضاوت نکنید، از طریق این برنامه می‌توانید هر روز به این وظیفه خود امتیازدهی کنید.



درس یار (مدیریت زمان مطالعه)

نرم افزار «درس یار» دستیار درس خواندن شماست. درس یار با امکانات بسیار کاربردی خود، این قابلیت را دارد که افزون بر هدفمند کردن مطالعه، در شما انگیزه نیز ایجاد کند. برخی امکانات درس یار، عبارت اند از: تحلیل زمان مطالعه، برنامه ریزی خودکار با استفاده از هوش مصنوعی، افزودن هدف گذاری (زمان بندی خودکار)، گزارش، زمان سنج، یادداشت و یادآور، برنامه زمانی و...



مدیریت نمازهای قضا شده

نرم افزار «مدیریت نماز قضا» یک ابزار ساده برای وارد کردن تعداد نمازهای قضا شده شماست. شما می توانید تعداد نمازهای قضای خود را وارد کنید و با به جا آوردن آن ها، به همان تعداد از نمازهای قضای خود کم کنید تا ان شاء الله به عدد صفر برسید.

- امکانات نرم افزار:
 - وارد کردن نمازهای قضا به تفکیک نوع نماز (صبح، ظهر، عصر، مغرب، عشا، آیات)؛
 - مشاهده و مقایسه تعداد نماز قضاها و وارد شده در نمودار؛
 - ذخیره آمار نمازها در نمودار؛
 - ورود و تغییر آسان آمار برای کاربر؛
 - محاسبه کفاره روزه های قضا؛
 -
- امید است با به کارگیری این نرم افزار بتوانید نمازهای قضای خود را جبران کنید.



اپلیکیشن ترک عادت برنامه ها و بازی ها

اگر به گردش بی هدف در فضای مجازی یا بازی کردن با تلفن همراه عادت دارید و در پی اصلاح عادت خود هستید، با این برنامه می توانید به طور موقت یا در ساعات خاص، برنامه هایی را که تعیین می کنید، از دسترس خارج کنید. مثلاً ساعت دو تا شش عصر، ورود به برنامه اینستاگرام ممنوع می شود و بعد در ساعات های دیگر می توانید پیام های برنامه را ببینید و به آن دسترسی داشته باشید. این برنامه به نوعی برای همه اقشار قابل استفاده است و افراد دانشجو، خانه دار، شاغل و هر کس که زندگی اش تحت تأثیر اعتیاد به برنامه های گوناگون، مختل شده است، می تواند از آن استفاده کند.



چگونه این اپلیکیشن ها را دریافت کنیم؟

همه این اپلیکیشن ها، محیط کاربری فارسی دارند و می توانید به صورت رایگان از آن ها بهره مند شوید. نخستین راه دریافت این نرم افزارها، استفاده از «اپلیکیشن بازار» است. آخرین نسخه همه این برنامه ها با توضیحات یاد شده، تعداد دانلود، حجم و... در «اپلیکیشن بازار» موجود است و می توانید دانلود کنید. راه دوم نیز، جست و جوی نام این برنامه ها در اینترنت و دریافت آن از سایت های گوناگون است.





مهارت

زندگی بهتر

سلام به نوح ﷺ

ازدواج کرده و شوهرش آن شاهزاده سوار بر اسبی نیست که همیشه در رؤیاهایش تصور می‌کرده. دختر همسایه‌مان را می‌گویم. حالا خانواده، دوستان و اطرافیان، همه و همه دل‌سوزانه می‌گویند: ولش کن! مگر تو چند سال عمر داری؟ چند سال جوانی و زیبایی داری؟ حیف عمر که پای این مرد تباهش کنی!

اصلاً دیگر آدم‌ها هم مثل لوازم و وسایل، تا به دردمان می‌خورند خوبند؛ معیوب که شدند، باید دور انداخته شوند. دیگر حتی پدرها و مادرها هم با بچه‌های ناخلفشان چندان صبور نیستند. همه انگار دنبال بهانه‌اند تا سریع با فامیلشان قهر کنند و با دوستشان کات!

ولی هنوز هم دلمان که می‌گیرد، به حرم‌ها می‌رویم. مقابل شبکه‌های این ضربح‌ها می‌ایستیم و سلام می‌دهیم:

به نوح ﷺ که ۹۵۰ سال صبر کرد و نگفت حیف عمر که پای این مردم بی‌خرد تلف کنم.

به موسی ﷺ که عجول‌ترین و پرتوقع‌ترین آدم‌ها را کنار خود تحمل کرد. برایشان همه کار کرد، از شکافتن دریا تا آوردن غذای‌های آسمانی.

به عیسی ﷺ که عمری بیمار شفا داد و مرده زنده کرد و نگفت مفت‌خور می‌شوند، پررو می‌شوند.

این صبرها، روح بزرگ می‌خواهد؛ آمده‌ایم روح بزرگ بخواهیم.

تا می‌توانی ننشین

دیدید مرتاض‌ها چطور زندگی می‌کنند؟ بعضی‌شان سال‌ها چنان بی‌حرکت در جای خود می‌مانند که بدنشان به محل زندگی حشرات یا محل تخم‌گذاری پرندگان تبدیل می‌شود. بعضی‌ها مشقت خود را چندان بسته نگه می‌دارند که ناخنشان بر اثر رشد، در گوشت بدنشان فرو می‌رود! بعضی‌ها هم

آن قدر صورتشان را بالا نگه می‌دارند که ماهیچه‌های گردنشان خشک می‌شود و یا مدتی طولانی، روی ستونی از میخ دراز می‌کشند. برخی هم زنجیرهای بسیار سنگین به خودشان می‌بندند؛ به گونه‌ای که مجبورند مانند حیوانات روی زمین بخزند! یا اینکه تمام عمرشان را تهِ چاهی خشک سر می‌کنند و روزی یک دانه گندم می‌خورند! این‌ها با این روش‌های عجیب و غریب (که البته درست و شرعی هم نیست) از راحتی جسمشان می‌گذرند و در عوض به یک سری قدرت‌های روحی می‌رسند. با نگاهشان کارهایی می‌کنند که با دست هم نمی‌توان انجام داد. از دیوار رد می‌شوند و یا با قدرت تمرکز، قطار را نگه می‌دارند...

روحیات اغلب ما اما، کاملاً نقطه مقابل روحیات مرتاض‌هاست. ما تمام وقت، همه تلاش خود را به کار می‌بندیم که تا جایی که امکان دارد، راحت‌تر باشیم. ضرب‌المثلی هست که به چینی‌ها نسبت می‌دهند؛ اما حال و روز امروز ماست:

«تا وقتی می‌شود دراز کشید، چرا بنشینیم؟»

تا وقتی می‌شود نشست، چرا بایستیم؟»

ما خیلی‌هایمان چنین تفکری داریم. دنبال این هستیم که چرا اگر پاییم را دراز کنم و قرآن بخوانم، بی‌احترامی است؟ چرا حتماً باید جلوی بزرگ‌ترها مؤدب بنشینم؟ چرا متخصصان گفته‌اند به حالت خوابیده نمی‌شود درس

به روح اعتقاد دارید؟

● وحیده گلزاده

بوی
بچه دار شدنمان می آید،
اولین و مهم ترین اقدام، خرید
سیسمونی است؛

اما کمی که می گذرد، می بینیم نه
وقت شناس شدیم، نه ورزش کردیم.
نه درس خوان شدیم و نه زندگی
شیکمان، خوب از آب
درآمد.

مستحب است کمی
به احترام او از جایمان
تکان بخوریم. حتی
مقابله با بایستیم و یا به
استقبالش برویم.

غذا را می شود لم داد و روی
کاناپه خورد؛ اما ما را به شستن دست و
صورت و سر سفره نشستن سفارش کرده اند.
همین کارهای کوچک، روح را بزرگ و قوی
می کنند.

موفقیت صنعتی

تصمیم می گیریم درس بخوانیم، اول
می افتم دنبال خرید یک میز و صندلی
جدید؛

می خواهیم از این به بعد وقت شناس
باشیم، می گردیم دنبال یک ساعت مچی
تیل با صفحه نمایش بزرگ؛
اراده می کنیم ورزش کنیم و سلامت باشیم،
نخستین کاری که می کنیم، خرید گرم کن و
کفش مارک و تردمیل است؛
می خواهیم یک زندگی خوب را آغاز کنیم،
می گردیم دنبال بهترین و شیک ترین لوازم
منزل؛

بوی بچه دار شدنمان می آید، اولین و
مهم ترین اقدام، خرید سیسمونی است؛
اما کمی که می گذرد، می بینیم نه
وقت شناس شدیم، نه ورزش کردیم. نه
درس خوان شدیم و نه زندگی شیکمان،
خوب از آب درآمد.

این تبلیغات شرکت های تجاری و فرهنگ
مصرف گرایی با ما کاری کرده که تحول را در
وسیله ها می بینیم.

انگار مرغیم که با استفاده از ماشین آلات
جدید، بیشتر تخم بگذاریم!
یا چهارپاییم که با بهره گیری از فناوری
جدید، شیرمان بیشتر شود!
این بار که خواستیم متحول شویم و بهتر
زندگی کنیم، روی روحمان کار کنیم؛ جواب
می دهد....

* نهج البلاغه، خطبه ۱۸۳.

خواند؟ چرا غذایی را که می شود روی کاناپه لم داد و
خورد، باید سر سفره و با این همه آداب بخورم؟
ما همیشه می خواهیم در راحت ترین شرایط ممکن
باشیم. برای همین هم در اتوبوس و مترو، به این
راحتی ها صندلی مان را به کسی نمی دهیم. حتماً باید
بالای هفتاد سال و دارای ضعف شدید جسمانی و ترجیحاً مبتلا
به رعشه و التهاب مفاصل باشد!

شاید رفتار متراض ها و قدرت هایی که پیدا کرده اند، ما را به یک نتیجه
برساند: گویا حقیقتاً در عالم، ارتباطی بین سختی دادن به جسم و قوی
شدن روح وجود دارد! امیرمؤمنان (علیه السلام) جایی در نهج البلاغه می فرمایند:
«از آسایش بدن هایتان بگریزد و به روختن ببخشید (بیفزایید) و در این
بخشش، بخیل نباشید».*

در فرهنگ دینی ما هم، کارهای سخت تر پراج تر هستند. گاهی حتی
کارهایی را که می توان آن ها را به شکلی ساده تر انجام داد، توصیه شده به
سختی انجامش دهیم. قرآن را می شود نشسته یا خوابیده خواند؛ می شود
بی وضو و پشت به قبله هم خواند؛ اما با وضو، ایستاده (در قیام نماز) و رو به
قبله خواندن آن، مطلوب تر است.

وقتی کسی وارد مجلسی می شود، می توان به سلامی بسنده کرد؛ اما





به نظر شما تندخوانی برای ما و فرزندان دانش‌آموزمان چه فوایدی در پی دارد؟

فواید تندخوانی

۱. بیشتر کسانی که به مطالعه علاقمند هستند، از نداشتن وقت کافی شکایت دارند. همین افراد با کسب مهارت تندخوانی خواهند توانست در ساعات کمتر بیشترین میزان مطالعه را داشته باشند. در واقع یکی از آشکارترین اثرات و فواید تندخوانی را باید صرفه جویی در وقت دانست. داشتن این مهارت باعث می‌شود، فرزند دانش‌آموز ما فرصت بیشتری برای پژوهش و کارهای تحقیقاتی و مطالعات جنبی دیگر داشته باشد.

۲. تندخوانی موجب می‌شود، افراد دارای ذهنی فعال و حسابگر شوند. می‌توان گفت شخص تندخوان فعال و پویاست.

۳. همچنین تندخوانی، کارایی و خلاقیت فرد را بالا می‌برد. به تعبیر دیگر کسانی که سریع‌تر می‌خوانند، بهتر نیز می‌فهمند و راه پیشرفت برایشان همواره باز است.

روزی که تندخوانی محبوب شد

در سال ۱۸۷۸، «لوئیس امیل ژول»، چشم پزشک فرانسوی به این نتیجه رسید که اگر این کار در مورد کلمات انجام شود، ما با سرعت بالاتری کلمات را تشخیص می‌دهیم؛ یعنی چشم با سرعت بیشتری از روی کلمات عبور کند که با این عمل و تکرار آن، چشم ما سرعت دید بالاتری خواهد داشت و ذهن هم در اثر تمرین ادراک بیشتری خواهد داشت. در سال ۱۹۵۰ تندخوانی توسط معلمی به نام «ایولین وود»، با برگزاری دوره‌ای به نام تندخوانی محبوبیت یافت و تا به امروز هم محبوب است؛ حالا با همه این تفاسیر،



در جنگ جهانی دوم، متخصصان نیروی هوایی ارتش آمریکا برای اینکه خلبان‌ها هنگام پرواز بتوانند هواپیماهای دور دست را به خوبی مشاهده کنند، وسیله‌ای به نام «تاکیس توسکوپ» اختراع کردند که در فواصل زمانی کوتاه تصاویری را روی صفحه خود نشان می‌داد. در ابتدا تصاویر کاملاً بزرگ و با سرعت کم نمایش داده می‌شدند؛ اما رفته رفته اندازه تصاویر کوچک‌تر و مدت زمان نمایش آن‌ها کمتر می‌شد.

تا پیش از ساخت این دستگاه، سرعت بالای هواپیما و پایین بودن سرعت تجزیه و تحلیل و ادراک ذهن و چشم خلبان این قابلیت را به آن‌ها نمی‌داد که بتوانند هواپیماهای دور دست را تشخیص بدهند، این امر در موقعیت‌های حساس، ضعف عمومی قلمداد می‌شد. این دستگاه کارش این بود که تصاویر را به خلبان نشان می‌داد و خلبان هم تصاویر را به خوبی می‌دید و باید تشخیص می‌داد که تصویر چیست؟

پیش از این باورها بر این بود که خواندن یعنی نگاه کردن به تک تک کلمات نوشته شده و درک مفهوم آن؛ اما ارتش آمریکا با بیان اینکه انسان قادر است به جای خواندن یک کلمه، در همان زمان، یک گروه از کلمات را بخواند، این باور را عوض کرد. به همین ترتیب زمانی که چشم‌ها می‌توانند در این سرعت باور نکردنی مشاهده کنند، سرعت مطالعه نیز قابل پیشرفت می‌باشد؛ بنابراین آن‌ها تصمیم گرفتند این اطلاعات را به مطالعه انتقال دهند.

در نیم ساعت

خواندن یک کتاب دویست صفحه‌ای

هرآنچه باید در مورد تندخوانی بدانید

آسیه طاهری



مواع تندخوانی

الف) تلفظ و لب خوانی: گاهی به هنگام مطالعه، به جای خواندن بی صدا، کلمات را تلفظ و یا لب خوانی می‌کنیم؛ در این صورت، مغز وادار می‌شود که مطالب را با سرعتی در حد سرعت حرف زدن جذب کند که این سرعت، برای خواندن بی صدا، فوق‌العاده کم است.

ب) تلفظ در ذهن: اشتباه دیگری که تقریباً همه گرفتار آن هستند، تکرار کلمات در مغز است؛ که اصطلاحاً به آن حرف زدن ذهنی می‌گویند. هنگام خواندن، هر قدر تلفظ کلمات در ذهن کاهش یابد، به همان نسبت، به سرعت خواندن افزوده می‌شود. **ج) واپس‌نگری:** برای بعضی‌ها بارها اتفاق افتاده است که بعد از پایان هر سطر، دوباره به همان سطر برمی‌گردند و آن را می‌خوانند. معمولاً این اتفاق در مواردی روی می‌دهد که شخص تمرکز کافی و حضور ذهن لازم را ندارد؛ به این عمل واپس‌نگری می‌گویند که اگر هنگام مطالعه کنترل نشود، به یک عادت بد برای شخص تبدیل می‌شود.

د) معکوس بینی: علت این مورد که بیشتر در مورد کلمات انگلیسی و یا شمارش اعداد در زبان فارسی اتفاق می‌افتد؛ از راست به چپ خواندن مغز است؛ زیرا فراموش می‌کنیم که کلمات انگلیسی و اعداد را باید از چپ به راست خواند.

نکاتی که باید به هنگام تندخوانی به

آن‌ها توجه داشت:

۱. تندخوانی مهارت با ارزشی است؛ اما دانستن این نکته نیز ضروری است که تندخوانی در همه جا به کار نمی‌آید؛ به طور مثال برای مطالب ریاضی و علمی که مسائل

آن مرحله به مرحله روشن می‌شود، گزینه مناسبی نیست.

۲. قبل از شروع تندخوانی، لیستی از سؤالاتی که به دنبال پاسخ آن‌ها هستید را آماده کنید. در این صورت ذهن شما زمانی که مشغول تندخوانی هستید، ناخودآگاه به دنبال پاسخی برای آن سؤالات می‌باشد.

۳. از صفحات فهرست مندرجات کتاب استفاده کنید تا دیدی سریع و کلی از محتویات کتاب به دست آورید.

۴. اگر هدف از مطالعه دستیابی به یک نمای اجمالی از موضوع است، تندخوانی مفید خواهد بود؛ اما اگر نیاز دارید بعد از مطالعه به اطلاعات دقیق و کاملی دست پیدا کنید، با تندخوانی نمی‌توانید به عمق مطالب و نتیجه‌ای که می‌خواهید دست یابید.

۵. تمرین کنید که به جای لغت، گروهی از لغات را یک‌باره درک کنید؛ زیرا در بسیاری از عبارات فقط یکی دو تا از کلمات برای درک مطلب مهم هستند.

۶. مرور مطالب قبلی و یادآوری نکات اصلی که در حال تندخوانی یاد گرفته‌اید، به شما کمک می‌کند تا تمرکز ذهن شما به هنگام تندخوانی بیشتر شود. همچنین ممکن است بار اولی که تندخوانی کرده‌اید، مطالب مهم را از قلم انداخته باشید که در این صورت با مرور، آن‌ها را ملاحظه خواهید کرد.

۷. نگاهی به صفحات بعدی بیندازید؛ اینکه بدانید مطلب بعدی چیست، برای حفظ توجه و تمرکز شما نسبت به مطلبی که در حال خواندن آن هستید، مفید خواهید

بود. البته در مورد رمان و داستان این مورد توصیه نمی‌شود.

همه می‌توانند تندخوان شوند؟

مغز کسی که کندخوان است، کار و وقت بیشتری را برای هضم و درک مطالب انجام می‌دهد؛ زیرا ناچار است بعد از تشخیص هر کدام از کلمات، معنای آن‌ها را با معانی کلمات بعدی به هم اضافه کند. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که مغز یک انسان سالم، می‌تواند گروه کلمات یا شبه جمله‌ها را به خوبی تک کلمه‌ها بپذیرد و این عمل، از هر جهت آسان‌تر است. ما جمله را هرگز به خاطر درک تک‌تک کلماتش نمی‌خوانیم؛ بلکه آن را برای درک شبه جمله‌هایی که کلمات نیز در آن‌ها هستند، مطالعه می‌کنیم و این امر با تندخوانی حاصل می‌شود. هر کسی می‌تواند با تمرین و تکرار به مهارت تندخوانی دست پیدا کند.



شعر

حال خوب

۱

نفس یا زوو

مسابقه نفس یا همان زوو، یکی از مسابقات سرگرم‌کننده‌ای است که برای دورهمی‌های خانوادگی مناسب است. به این شکل که از یک نفر می‌خواهیم که با یک نفس عمیق، خواندن کلمه مورد نظر را آغاز کند، بدون آن‌که کشش صدایش قطع شود و به محض آغاز شدن، زمان را محاسبه می‌کنیم. هر گاه کشش صدا به پایان رسید، زمان را نگه می‌داریم و در پایان، کسی برنده است که بیش‌ترین زمان را به خود اختصاص داد.

نکته: باید افراد منتخب در یک رده سنی باشند.

چند کلمه به عنوان نمونه:

آبجوووووووووووووووووووو

آبگووووووووووووووووووو

فیگووووووووووووووووووو

دایییییییییییییییییییی

ماماااااااااااااااااااااا

پانتومیم قرآنی

یک بازی قرآنی جذاب. آیه‌های مورد نظر را روی کاغذ نوشته و در پاکت مخصوص قرار می‌دهیم. چند گروه دو نفره را تشکیل می‌دهیم. گروه مورد نظر از میان پاکت، آیه‌ای را انتخاب می‌کند. سپس بر روی برگه‌ای یادداشت شده، شعر یا ضرب‌المثل معادل فارسی آن آیه را به یکی از اعضای گروه نشان می‌دهیم و از او می‌خواهیم در زمان در نظر گرفته شده، ضرب‌المثل را به صورت پانتومیم برای هم گروه خود اجرا کند. اگر در این کار موفق شدند، به این گروه امتیاز داده و با گروه بعدی، مسابقه را ادامه می‌دهیم.

نکته: حتماً لازم است یک نفر مجری این مسابقه باشد و تنها او از آیات و ضرب‌المثل‌های مرتبط باشد و در زمان مشخص شده در اختیار هر گروه قرار بدهد. اما تعدادی از آیات و ضرب‌المثل‌های مرتبط:

۱. «لَمْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ؛ چرا سخنی می‌گویید که به آن عمل نمی‌کنید». (صف، ۲)

به عمل کار برآید، به سخن دانی نیست.

۲. «وَمَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا الْبَلَاغُ؛ پیامبر، وظیفه‌ای جز رسانیدن پیام (الهی) ندارد». (مائده، ۹۹)

از ما گفتن بود.

۳. «لِكُلِّ نَبِيٍّ مُّسْتَقَرٌّ؛ هر خبری را وقت معینی است». (انعام، ۶۷)

هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد.

۴. «مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ؛ بر نیکوکاران

به بازی‌های سنتی برگردیم

○ مهدی زراعتی

زمانی بازی‌ها و مسابقات خانوادگی، در میان خانواده‌ها بازاری گرم داشت؛ اما امروزه به لطف دنیای مجازی و تلفن همراه، بسیاری از دورهمی‌هایمان نیز نشاط لازم را ندارند و هر کس در دنیای خودش سیر می‌کند. خوب است سنت‌های نیک را دوباره زنده کنیم. با زندگی‌های شهری امروز و رشد بیش‌ازحد آپارتمان‌ها و کمبود فضای سبز در داخل ساختمان‌ها، نیاز به بازی‌هایی که بتواند کودکان و حتی بزرگسالان را در داخل خانه سرگرم کند، بیش‌تر از قبل احساس می‌شود. خوب است فهرستی از بازی‌های خانوادگی را تهیه کنیم و مهمانی‌های خانوادگی‌مان را به جای در دست گرفتن تبلت و تلفن همراه، با انجام دادن مسابقات شاد و مفرح زینت دهیم. در این نوشتار به سه نمونه از این سرگرمی‌ها اشاره می‌کنیم.



تکرار جملات سخت

حتماً می‌دانید که این کار چه قدر می‌تواند شادی‌آفرین باشد و خنده بر لب همراهان بنشانند. پس این مسابقه را بین اعضای خانواده - به‌ویژه کودکان - اجرا کنید و از لحظات با هم بودن لذت ببرید. از شرکت‌کننده بخواهید پنج مرتبه با سرعت جمله مورد نظر را تکرار کند. جملاتی مانند:

۱. زیره ریزه میزه از زیر میز می‌ریزه؛

۲. غولارو با قند گول می‌زنیم؛

۳. یه یویوی یه یورویی؛

۴. چه ژست زشتی؛

۵. شیشلیک شنسل شنسل شیشلیک؛

۶. سپر عقب ماشین جلویی زد به سپر جلو

ماشین عقبی؛

۷. افسر ارشد ارتش اتریش؛

۸. شست، ششوار کرد؛

۹. شش سیخ جگر، سیخی شش هزار؛

۱۰. شیخ شمس‌علی در شمس‌آباد؛

۱۱. قوری گل‌قرمزی.

۱۲. «واعتصموا بحبلِ الله جميعاً ولا تفرقوا؛ و همگی به ریسمان الهی دست‌زدید و پراکنده نشوید». (آل عمران، ۱۰۳)
یک دست صدا ندارد.

۱۳. «إني أرى ما لا ترون؛ همانا من آن می‌بینم که شما نمی‌بینید». (انفال، ۴۸)
تو مو می‌بینی و من پیچش مو.

۱۴. «قال يا نوح إنه ليس من أهلك إنه عمل غير صالح؛ ای نوح! بی‌گمان او از اهل تو نیست. او [صاحب] کرداری ناشایست است». (هود، آیه ۴۶)
پس نوح با بدان بنشست

خاندان نبوتش گم شد

۱۵. «لو كان فيهما آفة إلا الله لفسدتا؛ اگر در آن دو (آسمان و زمین) معبودانی جز خدای بودند، البته [هر دو] تباه می‌شدند». (انبیاء، ۲۲)
دو پادشاه در یک اقلیم نکجند.

۱۶. «وإذا مروا باللغو مروا كراماً؛ هنگامی که برگفتار و کردار لغو می‌گذرند، با بزرگواری و متانت می‌گذرند». (فرقان، ۷۲)
شتر دیدی، ندیدی.

۱۷. «خير الدنيا والآخرة؛ در دنیا و آخرت زیان‌کار شد». (حج، ۱۱)
از آن جا رانده، از این جا مانده.
۱۸. «كان الإنسان كفوراً؛ انسان، ناسپاس است». (اسراء، ۶ و ۷)
نمک خوردن و نمکدان شکستن.

باکی نیست». (توبه، ۹۱)
آن را که حساب پاک است، از محاسبه چه باک است.

۵. «قل كل يعمل على شاكلته؛ بگو هر کس براساس شکل‌گیری شخصیتش، عمل می‌کند». (اسراء، ۸۴)

از کوزه همان برون تراود که در اوست.
۶. «أليس الصبح يقریب؛ مگر نه این است که صبح امید (پیروزی) نزدیک است؟» (هود، ۸۱)

در نومیدی بسی امید است
پایان شب سیه سپید است.

۷. «فإن مع العسر يسراً؛ پس به یقین با هر سختی، آسانی است». (انشراح، ۵)

از پس هر گریه، آخر خنده‌ای است.
۸. «الله يرزقها و يارزقها؛ خداوند، او و شما را روزی می‌دهد». (عنکبوت، ۶۰)

هر آن کس که دندان دهد، نان دهد.
۹. «و جزاء سيئة سيئة مثله؛ و جزای بدی، بدی‌ای است مانند آن». (شوری، ۴۰)
کلوخ‌انداز را پاداش سنگ است.

۱۰. «و أن لا يس للإنسان إلا ما سعى؛ و انسان را نیست جز آن چه کوشش کند». (نجم، ۳۹)
نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.

۱۱. «يعرف المجرمون بسيماهم؛ گناهکاران به چهره و سیماشان شناخته شوند». (الرحمن، ۴۱)

رنگ رخساره خبر می‌دهد از سردرون.





شعر

حال خوب

حدود ده سال پیش، یعنی حوالی سال ۸۸ یک ویروس فصلی، ده روزی زمین گیرم کرد. به جای دانشگاه رفتن، خوابیده بودم توی خانه. دوسه روز آخر حسابی کلافه و دلتنگ بودم. در آن چند روز، چندتایی رمان خوانده بودم و دیگر حتی حوصله داستان خواندن هم نداشتم. دقیقاً یادم هست، یک بعد از ظهر زمستانی بود. هوای ابری، محیط خانه را مثل دم غروب تاریک کرده بود. آمدم جلوی کتابخانه پدرم و برای سرگرمی شروع کردم به خواندن عطف کتاب‌ها. دیوان شعرا را برمی داشتم و به شوخی برای خودم فال می گرفتم. همین طور پشت سر هم. دیوان ابن یمین فریومدی آخرین کتابی بود که آن روز برداشتم. دلیلش این بود که گرچه یادم نیست فالی که گرفتم روی کدام صفحه و شعر باز شد؛ اما آن قدر آن شعر را دوست داشتم که شعر بعدی و بعدترش را هم خواندم و آن قدر به این خواندن ادامه دادم که از خستگی نشستم روی مبل و آن قدر نشسته خواندم که از خواندن خسته شدم، اما کتاب را توی کتابخانه برنگرداندم. دیوان ابن یمین از همان روز تا چند ماه، شد کتاب روی میز اتاقم. هر روز با یک مداد، در وقت‌های خالی و بی حوصلگی سراغش می رفتم، می خواندم، لذت می بردم و بیت‌هایی را که دوست داشتم علامت می زدم و اگر نکته‌ای بود کنارشان می نوشتم. از بیت اول تا بیت آخر. واقعیت این است که ابن یمین گرچه مشهورترین قطعه سرا در بین شاعران کلاسیک است؛ اما در غزل جزو شاعران درجه یک به حساب نمی آید. در ماه‌ها و سال‌های بعد، دیوان شعرایی چون سعدی، عطار، باباطاهر، حزین لاهیجی، عراقی، هلالی جغتایی، قاسم انوار،

شما تنها عاشق روی زمین نیستید!

○ سجاد محقق

فروغی بسطامی و... را هم به همین شکل از صفحه اول تا آخر خواندم. این کار برایم یک تفریح خوشایند و لذت بخش شد. کاری که اسمش تمام خوانی دیوان شعراست.

من نه دانشجوی ادبیاتم و نه شاعر. مثل خیلی از شما! اما فکر می‌کنم برای مایی که روزی چندین بار اسم بزرگان تاریخ ادبیات کشور را سر در مغازه‌ها و مدارس و خیابان‌ها می‌بینیم و از آن طرف مرتب به پیشینه و فرهنگمان می‌نازیم، حتماً لازم است تا یک بار هم که شده کارنامه آن‌ها را ورق بزنیم و ببینیم چه فکر کرده‌اند و چه نوشته‌اند. اما اگر خیال می‌کنید که این کار هیچ فایده‌ای ندارد و برای تفریح کارهای بهتری می‌شود کرد، لاقلاً این چند خط را بخوانید. شاید این فایده‌ها نظرتان را عوض کرد.

● طبیعت چقدر زیباست؟

برای ما که در عصر رسانه زندگی می‌کنیم، برای ما که خیلی‌ها مان سال‌هاست میان حیاط یا پشت بام یا هر جایی زیر فرش آسمان و ستارگان خدا نخوابیدیم و برای مایی که اسیر زندگی ماشینی و شهری شده‌ایم و فرصت نکرده‌ایم تخیلمان را پرورش دهیم، این دیوان‌ها بهترین منابع الهام‌مند. غنچه گل، ستارگان آسمان، بلبل، آب روان، کوه‌ها و خیلی چیزهای دیگر در ادبیات منظوم ما هزاران بار توصیف و تشبیه شده‌اند. همین الان اگر بخواهید یک گل را توصیف و تشبیه کنید، چند جمله در موردش می‌توانید حرف بزنید؟ شعرهای

کلاسیک مثل منابع امتحانی پر از نکته و مورد است. اگر کمی مأنوس اشعار شوید، از این به بعد لابه‌لای همین زندگی ماشینی هم حواستان به قشنگی‌های دنیایی که خدا ساخته جلب می‌شود و از آن لذت می‌برید.

● شعرهای چه کسی را می‌خوانید؟

برخلاف چیزی که خیلی از مردم تصور

می‌کنند، شعرای کلاسیک هنرشان شاعری نبوده و عالمان زمانه خود بودند. برعکس امروز که یک شاعر، اوج هنرش شعر گفتن است. در روزگار پیشین اغلب، شاعری کمترین هنری بوده که به آن آراسته بودند. شعرای کلاسیک ما اغلب به فقه، طب و نجوم و ریاضیات و فلسفه و منطق مسلط بودند و تمام این آگاهی‌ها را با زبان

شیرین شعر به مردم منتقل می‌کردند. ترجیح می‌دهید یک کتاب علمی خشک و بی‌روح را بخوانید یا یک کتاب علمی که سلیقه یک دانشمند خوش ذوق است؟

● التجربة فوق العلم

تجربه فراتر از علم است. این فرمایش مولای متقیان علیه السلام است. لابه‌لای هر بیت از اشعار شاعران کلاسیک تجربه نهفته است. اشعارشان روایت تاریخ است. پر از امثال و حکم و تجربه‌های زندگی پیشینیان. عبرت‌ها، پندها و هرچیز دیگری که دنبالش باشید. اگر برای‌تان مهم است که از تجربه دیگران بخوانید، شعرها گاه با تلخی و گاه با لطافت هر چه تمام راوی تجربه‌های مثبت و منفی سرایندگانشان هستند.

● ترجمه روان منابع دینی

اشاره کردیم که شعرای کلاسیک ما اغلب از اهالی دین بودند. ایات بسیاری را در دیوان آن‌ها پیدا خواهید کرد که ترجمه آیات قرآن و احادیث هستند. ترجمه‌هایی در نهایت زیبایی ادبی. از توحید و معاد و دیگر اصول دین گرفته تا حج و زکات و دیگر فروع دین، تار و پود اشعار شعرای کلاسیک ما را بافته‌اند. علاوه بر این خواهید دید که روایت‌های برجسته حاضر در شعر شعرای ما همان روایت‌های برجسته قرآنی هستند. داستان

روان‌شناسان عقیده دارند همزادپنداری و شنیدن روایات همسان باعث می‌شود تا آدم‌ها روزهای سختشان را راحت‌تر تحمل کنند.

یوسف و زلیخا و خضرو موسی و عیسی و حواریون و نوح نبی. شعر خواندن یادمان می‌اندازد که بن‌مایه ادبیات کهن ما را اعتقادات و باورهای دینی شکل داده است.

● شما تنها عاشق روی زمین نیستید!

بخش زیادی از ادبیات منظوم ما عاشقانه است. عشق‌های زمینی و آسمانی. از هزار سال پیش و از زمان رودکی تا همین امروز، شاعران از اوضاع و احوال عاشق و معشوق می‌گویند. از درونیات، احساسات، غم‌ها، دلخوشی‌ها و خیلی چیزهای دیگر. می‌دانید وقتی این‌ها کنار هم خوانده می‌شوند چه سودی دارند؟ خواندن این درونیات شاعرها باعث می‌شود فکر نکنید در احساسات خودتان نسبت به یک فرد، به یک معبود، به یک وطن و... تنها هستید. فکر نکنید هیچ‌کس حال شما را نمی‌فهمد. دنیا تا بوده همین بوده و تا هست هم همین خواهد بود. پر از وفا و بی‌وفایی. روان‌شناسان عقیده دارند همزادپنداری و شنیدن روایات همسان باعث می‌شود تا آدم‌ها روزهای سختشان را راحت‌تر تحمل کنند. دست‌آورد کمی است؟ غزل‌های عاشقانه بخوانید تا فکر نکنید در این دنیا کسی حال شما را نمی‌فهمد. باید باور کنیم که تنها نیستیم!

تمام این چند بند که گفتیم و خیلی از چیزهای دیگر که مجال گفتنشان در این متن کوتاه نبود، اثرات ناخودآگاه خواندن شعر است و لازم نیست موقع خواندن توجه‌مان معطوف آن‌ها باشد. خود به خود به وجود می‌آیند؛ اما فراموش نکنیم که شعر یک قالب هنری است و هنر روح آدمی را طراوت و شغف می‌بخشد. یادمان نرود که اگر شعرخوانی هیچ‌کدام از این فواید را هم نداشت، همان طراوتی که به روح می‌بخشد به عنوان بهانه خواندنش کافی بود. امتحانش بی‌ضرر است.

شعراي کلاسیک ما اغلب به فقه، طب و نجوم و ریاضیات و فلسفه و منطق مسلط بودند و تمام این آگاهی‌ها را با زبان شیرین شعر به مردم منتقل می‌کردند.



در گذشته تحصیل علم برای بچه و صاحب بچه این قدر سخت و پیچیده نبود؛ اما امروزه یکی از بغرنج‌ترین دغدغه‌های والدین درس خواندن بچه‌شان است. همین پیچیدگی و سختی تحصیلات و داشتن یک عدد مدرک علمی معتبر که آبروی والدین را جلوی فک و فامیل و دروهمسایه حفظ کند، باعث شد والدین هم آستین بالا بزنند و وارد گود آموزش کودکان بشوند.

کمی بعد از دوران پارینه‌سنگی، اولین آموزشی که قبل از دبستان به کودک داده می‌شد و اتفاقاً خیلی در ارتباط مؤثر والدین و بچه مفید بود، آموزش شعر «یه توپ دارم قلقلیه» بود. این شعر با مضامین بلند علمی و اخلاقی در آینده کودک همان نقشی را بازی می‌کرد که دنده در اتومبیل تمام اتوماتیک. به عقیده برخی که نخواستند نامشان فاش شود، آموزه‌های این شعر کهن و باستانی فراتر از آموزه‌های کنفوسیوس بوده که به زبان کودکان بیان شده است.

مثلاً در بیت اول که شاعر برای دست‌گرمی، مفاهیم ساده اما مهمی را آموزش داده است:

یه توپ دارم قلقلیه
سرخ و سفید و آبی

والدین با آموزش این بیت، مفاهیم حجم قلقلی، رنگ، ورزش و دربی و داور حیا کن را به کودک آموزش داده‌اند. در بیت بعدی مباحث کمی تخصصی‌تر می‌شد:

می‌زنم زمین هوا می‌ره
نمی‌دونی تا کجا می‌ره

که والدین ضمن مطرح کردن قانون اول و دوم نیوتن و مباحث آیرودینامیک به کودک دلبندشان، ضرب‌شست هم نشان می‌دادند



یه توپ دارم قلقلیه

○ س. رستمی





گرامی باید توجه داشته باشند که خوش خط و خوانا بنویسند و پسان فردا معلم نگویید: «بچه جان! دوباره بنویس». حتماً با معلم فرزندشان در تماس باشند که معلوم شود چه درسی را «نیاز به تلاش بیشتر» گرفته‌اند و جبران کنند تا آبروی بچه‌شان نرود. در صورتی که بالأخره پس از ممارست بسیار اگر بچه در درسی پیشرفت داشت، برای خودشان جایزه بگیرند، اسپند دود بدهند، یک وقتی چشم نخورند. نصب پارچه نوشته و دورافتخار با پرچم کشور را بگذارند برای کارنامه گرفتن.

والدین از مشکلات و مباحث روزمره در انجام تمرین و تکلیف استفاده کنند، تا بچه با دخل و خرج آشنا شود؛ یعنی بفهمد پول علف هرز نیست و پدرش هم در زندگی قبلی‌اش نهایتاً دفترچه قسط عقب افتاده بوده نه خودپرداز بانک سوئیس. اگر والدین در نوشتن مشق شب بچه به جای اسکار بهترین نقش مکمل، مستحق زرشک طلایی شدند، بهتر است دست به جیب شده و یک بسته کمک آموزشی بخرند تا تمام مسئولیت‌های پدرمادری‌شان را دایورت کنند روی بسته مذکور.

آپشن جدید این بسته، غول چراغ جادو است که هم به درس و مشق بچه می‌رسد و هم آب‌پرتقال نچرال می‌ریزد ته حلق بچه و حتی زباله را رأس ساعت نه شب شوت می‌کند وسط خیابان. دست‌آخر هم خدمت می‌رسد و می‌پرسد: «دیگه چی می‌خوایدی؟» این غول‌ها به روزرسانی شده‌اند و دیگر لازم نیست برای احضارشان روی چراغ جادو دست بکشند تا با آلودگی ناشی از دود و دم، پلیس بیاید و به جرم نداشتن معاینه فنی، چراغ جادو را اعمال قانون کند. فقط یک شماره را پیامک می‌کنند و غول مربوطه درب منزل ظاهر می‌شود.

والدین هم اگر خیلی نگران ارتباط مؤثر با فرزندشان هستند، هر شب، یک ضربه جانانه بزنند پس گردن بچه‌شان؛ شاید آن‌ها ندانند برای چه می‌زنند اما بچه می‌داند چرا پس گردنی خورده. خودش به صورت پیش فرض برمی‌گردد به تنظیمات کارخانه.

که چنانچه احترام بزرگ‌ترت را رعایت نکنی، چنان می‌زنیمت که با آخرین برف سال دیگر پایین بیایی! در بیت بعد، والدین به قانون جزا و پاداش اشاره می‌کنند: من این توپ نداشتم و این توپ، حاصل مشق خوب نوشتم است. کودک در این بیت به خوبی می‌فهمد انسان‌ها نباید انگل جامعه باشند و پیشرفت کردن، جیب پر می‌خواهد و صبر خفن. در بیت آخر نیز والدین، پدر اقتصاد نوین جهانی را با فن‌اشکیل گربه ضربه فنی می‌کنند. همان‌جا که می‌گوید:

بابام بهم عیدی داد

یه توپ قل‌قلی داد

و اینجا به عنوان عیدی بچه، جایزه تحصیلی‌اش را می‌دانند که یک وقت بچه رویش زیاد نشده و صرفه جویی در تک‌تک سیتوپلاسم‌هایش نهادینه بشود.

ارتباط مؤثر والدین در ایام مدرسه رفتن کودک هم خلاصه می‌شد در یک ضربه پس‌گردنی جانانه از جنس همان ضرباتی که نثار تلویزیون می‌نمودند تا آنتن بدهد یا بر کنترل تلویزیون می‌نواختند تا باطری‌هایش از نو فول شارژ بشود؛ جوری که کنترل تلویزیون دیگر غلط می‌خورد که کانال عوض نکند و دوباره به حیات خود ادامه می‌داد. دو مورد از این ضربات، تمام چاکراهای هر بشری را باز می‌کرد و بچه ریست فکتوری می‌شد و انگاری تازه از مادر متولد شده. به این ضربات کاربردی در اصطلاح مشق کدئینه می‌گفتند.

اما امروزه برخی از روان‌شناسان که گویا جای پس‌گردنی، کف‌گرگی و فت‌پاهای دوران طفولیتشان هنوز درد می‌کند، اعتقاد دارند ارتباط مؤثر والدین و کودک، خصوصاً در مبحث تحصیل و مشق شب اصلاً این‌ها نیست؛ بلکه پدر و مادر باید ابتدا به مقدار لازم برای نوشتن مشق شب برنامه‌ریزی کنند تا بچه برنامه‌ریزی اصولی را ببیند و حالش را ببرد. سپس باید به انتخاب خود بچه مشق‌هایش را بنویسند و هر بار بگویند: «بین من چطوری نوشتم بعداً مثل من بنویس». اصلاً این روش در افزایش اعتماد به نفس بچه جوری کولاک می‌کند که ستاد مدیریت بحران باید پادرمیانی کند. والدین





همدلی

همسرانه

بین خودمان بماند

در باب همسری و هم‌سری همسران

بشری رضایی

مینا می‌گوید: «بابا بالاخره تونست شوهر تو رو هم چایی خور کنه ها...». لبخند تلخ مینا نشان از بی‌حوصلگی دارد و مزگان را بی‌خیال شوخی و مزاح می‌کند. مادر به مزگان می‌گوید که زودتر چایش را بریزد و ببرد. با رفتن او، مادر دیگر طاقت نمی‌آورد و تصمیمش را می‌گیرد. می‌رود و روی صندلی کناری مینا می‌نشیند. تمام دل‌نگرانی‌هایش را می‌ریزد توی کلام و می‌گوید: «هیچ معلومه تو چته؟! از وقتی اومدی، نشستی اینجا و

یه کلمه حرفم نمی‌زنی. بگو چی شده... آخه چرا این‌قدر گرفته‌ای عزیز دلم؟» مادر بی‌صبرانه منتظر جواب است و به مینا زل زده. مینا بعد از کمی تعلل و تردید، بغض می‌کند و با صدای گرفته ماجرا را برای مادر تعریف می‌کند.

انگار از سؤال مادر بدش هم نیامده و دلش می‌خواسته با یک نفر درد دل کند.

موضوع چیزی جز یک دعوی زن و شوهری ساده نبوده؛ آن‌هم فقط به قدر آزرده شدن دل

یک دختر!

مادر سعی می‌کند مینا را دل‌داری دهد ولی دل

از وقتی وارد خانه شده بودند، مینا یک‌راست توی آشپزخانه رفته و تمام یک ساعت گذشته را روی صندلی کز کرده بود و با خرده‌نان‌های روی میز و می‌رفت. هرکسی از فاصله یک فرسخی هم می‌توانست بفهمد که این زن غمی دارد؛ چه رسد به مادری که او را بزرگ کرده است. مادر به ظاهر داشت کار خودش را می‌کرد و تدارک شام را می‌دید، اما همه هوش و حواسش پیش مینا بود و زیرچشمی حرکاتش را زیر نظر داشت. مدام با خودش کلنجار می‌رفت که آیا باید از مینا علت این حالش را بپرسد یا نه؟! بعد از ازدواج دخترش همیشه سعی کرده بود کمتر سؤال بپرسد و بیشتر بگذارد خود مینا هرچه را دوست دارد یا صلاح می‌داند بگوید؛ اما این بار به نظر می‌رسید اتفاقی افتاده باشد و این فکر او را نگران می‌کرد. هر از گاهی برای خالی نبودن عریضه و شکستن سکوت خسته‌کننده بینشان حرفی می‌زد یا ماجرای تعریف می‌کرد. مینا هم بدون اینکه دل از خرده‌نان‌ها بکند، پاسخی کوتاه می‌داد و یا حتی به سر تکان دادن می‌ختم کلام می‌کرد. از بچگی همین‌طور بود. هر وقت ناراحتی‌ای داشت و دلش می‌گرفت، کم حرف‌تر از همیشه می‌شد.

برخلاف مینا، حامد انگار سعی داشت آشفتگی‌اش را پنهان کند. توی پذیرایی رو به روی پدر نشسته بود و با هم از هر دری می‌گفتند. تلویزیون با صدای کم شبکه خبر را نشان می‌داد و پدر طبق عادت هر وقت فرصت می‌شد، زیرنویس‌ها را دنبال می‌کرد. همین لحظه‌ها کافی بود تا حامد نیم‌نگاهی به سمت آشپزخانه بیندازد، به امید اینکه مینا را ببیند و از اوضاعش باخبر شود؛ مینایی که قصد بیرون آمدن از آشپزخانه را نداشت!

مزگان برای دومین بار سینی فنجان‌های خالی را می‌آورد تا برای پدر و حامد چای ببرد. او هم که متوجه ناراحتی خواهرش شده، سینی را می‌گذارد روی میز و برای عوض کردن فضا به





وجود اختلاف و نوسان در رابطه زن و شوهر، مسئله دور از انتظاری نیست. آنچه مهم است، هنرمندی در مدیریت این تلاطم‌های مشترک است. در داستان بالا، چند نکته وجود دارد که دقت در آن می‌تواند برای همسران سودمند باشد:

(یک) مهمانی، زمان تسویه حساب همسران نیست. مینا هر چند در ابتدا سخنی نگفت ولی با رفتار خود همه را متوجه وجود یک مشکل در رابطه خود با شوهرش نمود که تلخ‌کامی دیگران و ویتیرین کردن شوهر را به دنبال داشت. (دو) زمانی که یک نفر آن هم فردی که به خاطر او دور هم جمع شده‌اند، دچار سکوت طولانی و رفتارهای حاکی از غمگینی است، طبیعی است که چراغ سبز برای ورود دیگران به این رابطه روشن می‌شود؛ درحالی‌که می‌توانست با تبحر بیشتر، مسئله را مدیریت نماید.

(سه) اصرار بر بازگویی مشکل آن هم توسط مادری که سرشار از تجربه است، آن هم در موقعیت خاصی که قرار داشتند، کار سنجیده‌ای به نظر نمی‌رسد. گاهی تغافل و ایجاد فضای جدید احساسی می‌تواند مرهم مناسب‌تری باشد.

(چهار) فعال شدن حامد در پذیرایی از مهمان‌ها، می‌توانست شرایط تازه‌تری را رقم بزند. مردها با رفتار خود هم عذرخواهی می‌کنند و هم تقدیر.

(پنج) داشتن توافق همسرانه برای مسائلی از این دست، بسیار لازم است. حامد و مینا برای روزهایی که از دست هم دلخورند، قرارهایی بگذارند که ناراحتی آن‌ها به دیگران کشیده نشود. مثلاً در چنین شرایطی، رفتن به مهمانی کار حسابگرانه‌ای نبود. یا قبل از حضور در مهمانی لازم بود مسئله پایان پذیرد.

شش) مهم‌ترین قانون در ارتباط همسران، اختصاصی بودن آن است. پس از ازدواج، پرچین‌های محکمی اطراف زندگی مشترک کشیده می‌شود تا مرد و زن جوان با حل مسائلی که خود پدیدآورنده‌اش بودند، به رشد بهتری از شخصیت و ارتباط برسند و هنر حل مسئله را از درون خانه خود بیاموزند و تمرین کنند.

خودش را که حالا آشوب شده چه کند؟! به دنبال مقصر نمی‌گردد ولی خب بغض دخترش را دیده و خواسته یا ناخواسته حامد برایش در جایگاه محکوم نشسته است. مینا از جا بلند می‌شود و می‌رود سمت یخچال. یک لیوان آب‌خنک می‌ریزد و تا آخرش را سر می‌کشد. مادر هم که دیگر حساسی آتش جافتاده‌ی مژگان را صدا می‌زند تا سفره‌ی شام را پهن کند. بوی پیازداغ و نعنا آشپزخانه را پر کرده. مژگان هر بار که می‌آید چیزی را ببرد سر سفره، یک قصه‌ی جدید تعریف می‌کند؛ انگار داستان‌های او تمامی ندارد! مینا روی کاسه‌های آشی که مادر می‌ریزد را تزیین می‌کند و درد دل کوتاه با مادر، حالش را آن قدری جا آورده که دنبال حرف‌های مژگان را بگیرد و چندجمله‌ای هم ضمیمه کند. مادر اما در سکوت کار می‌کند. بی‌آنکه کسی را به خود مشکوک کند. سر سفره هم آخرین نفری که می‌آید، مادر است. پدر مثل همیشه مدام از دست‌پخت او تعریف می‌کند. آش رشته‌های مادر واقعاً هم بی‌نظیر است. مینا و حامد مثل همیشه موقع غذا کنار هم نشسته‌اند. مینا کمی قیافه گرفته است ولی با هر کلمه‌ای که بینشان رد و بدل می‌شود و هر تعارفی که حامد از محتویات سفره به او می‌زند، چهره‌اش بیشتر سمت باز شدن می‌رود. موقع جمع کردن سفره، حامد هم دست به کار شده و به خانم‌ها کمک می‌کند. پدر که حال از جا بلند شدن ندارد، مدام به او می‌گوید بنشینند و خودش را به زحمت نیندازد!

انگار همه چیز مثل همیشه پیش می‌رود. بعد از شام همه دور هم می‌نشینند و می‌گویند و می‌خندند. دوباره با هم چای می‌خورند و میوه پوست می‌کنند. شبکه‌ی خبر همچنان زیرنویس‌هایش را می‌دهد و مژگان خاطره تعریف می‌کند. حتی مینا هم انگار مثل همیشه سر حال است و گاه‌گداری که با حامد چشم در چشم می‌شود، لبخندی می‌زند. این وسط فقط مادر است که مثل قبل به نظر نمی‌رسد و نگاه‌هایش به حامد آن قدر زیرپوستی تغییر کرده که توجه هیچ‌کس را به خود جلب نمی‌کند. گویا او نمی‌تواند مثل دخترش همه چیز را زود فراموش کند. آخر شب، موقع رفتن، خداحافظی مادر مثل سلام موقع آمدن گرم نیست و شاید سلام وقت آمدن هفته‌های بعد هم به گرمی امشب نباشد...! مینا با خود می‌گوید: کاش می‌توانست راحت‌تر از برخی مسائل عبور کند تا غمی به دل دیگران ننشانند!





همراهی

همسرانه

بابا رو بیشتر دوست داری یا مامان؟

هادی نقوی



۱

چگونه باید کودکان را از این دوراهی های کاذب نجات داد؟ چطور آن ها را از آسیب ها و آفات برخوردهای مشابه ایمن کنیم؟ شاه کلید اصلی هدایت عاطفی و تصمیم گیری درست کودک، در دست پدر و مادر است؛ آن ها باید با پشتیبانی از یکدیگر در نوع و روش برخورد با کودک، دوشادوش هم او را رشد بدهند. تکذیب یکدیگر در سبک سخن و رفتار با کودک در حضور او، انگیزه او را در تبعیض مهرورزی به آن ها بالا می برد. هنگامی که فرزند در درون خانه با هدایت عاطفی و بستر محبت آمیز مناسب و موفقی تربیت شود، در قبال سؤالات نادرست دیگران مقاومت می کند و سطح آسیب پذیری او به حداقل می رسد. یادآوری جلوه های محبتی و کارهایی که پدر برای آسایش فرزند انجام می دهد توسط مادر خانواده و برعکس آن، یعنی بیان زحمت ها و نیکی های مادر برای راحتی کودک توسط پدر به فرزند، مسئله ای است که فرزندانمان را از گرفتار شدن در این دوراهی ها بیرون می کشد. پدر و مادر، جای اینکه همراه و هم تیم فرزند بشوند و به سرزنش یکدیگر بپردازند، لازم است پشتیبان یکدیگر باشند.

معمولاً فرزندان در پاسخ به این دست سؤالات بزرگ ترها که در ادامه می خوانید، ترکیب واژگان و جواب یکسانی دارند:

- با کی رفتی مسافرت؟

- با کی دوست داری غذا بخوری؟

- با کی می خوام بیای خونه مون؟ ...

بیشتر آن ها در پاسخ می گویند: «مامان و بابا»؛ اما برخلاف سرشت پاک، دوست داشتنی، مهربان و عدالت محورشان، گاهی ما از آن ها می پرسیم: «بابا رو بیشتر دوست داری یا مامان؟»

با این سؤال دانسته یا ندانسته او را بر سر دوراهی کاذبی قرار داده ایم که لحظاتی را مات و مبهوت سپری می کند و در پی یافتن جواب مناسب تلاش فراوانی انجام می دهد. آیا این سؤال با جهان ذهنی بی آرایش فرزندان هماهنگ است؟ مثل اینکه از کودکی پرسید: کدام چشمت را بیشتر دوست داری؟ باید کمی بیندیشیم!

با طرح سؤال مذکور، چه چیزی وارد دنیای افکار فرزند می شود؟ آیا او معنی و مطلب جدیدی را می آموزد؟ اینکه می توان یکی از عزیزترین عزیزان را بیشتر از دیگری دوست داشت و دیگری را کمتر؟ می توان حساب نزدیکان را از هم جدا کرد؟!

اگرچه این مفاهیم به تدریج و با رشد فکری فرزندان روشن می شود، ولی طرح آن در سنین پایین مناسبی با فکر معتدل و روان پاک آن ها ندارد. علاوه بر این، موضوعی انحرافی و تشویشی کودکانه در نظر او تولید می شود و مدیریت عاطفی اش را دچار آسیب می کند.

فرزندان در حقیقت تمایلی به سطح بندی محبت میان پدر و مادر و انتخاب گزینه بهتر ندارند. آن ها با موهبت فطری و خدادادی پاکی متولد شده اند و محبت بدون تبعیض نسبت به والدین، زاییده همین شعور درونی و زلالی روح آن هاست. پدران و مادران مؤمن، سهم عمده و مسئولیت حساسی را در تربیت عاطفی و مدیریت احساسات دختران و پسران دارند. شاید توجه جدی به برخی نکات بتواند یاریگر ما در ایفای این نقش خطیر باشد.

۲

فرزندان گل‌های زندگی‌اند و محبت و دوست داشتن آنان موهبتی الهی است. این مهربانی امری درونی است و به‌طور طبیعی ممکن است فردی یکی از فرزندان خود را بیشتر از بقیه دوست داشته باشد. شدت محبت به فرزندان «رحمت» آفریدگار را جلب می‌کند؛ امام صادق علیه السلام فرمود: «قطعاً خدای عزیز و بزرگ به کسی که محبت زیادی به فرزندش دارد، رحم می‌کند»^۱.



ممکن است مادر یا پدر، یکی از فرزندان را به دلیل یک ویژگی جسمی یا حادثه‌ای خاص یا رفتار شایسته یا هر چیز دیگری بیشتر دوست بدارد؛ اما حق ندارند این کشش و علاقه را ابراز کنند و به رخ دیگر خواهران و برادران او بکشند. آثار سوء تبعیض رفتاری در صفاتی چون حسادت، بدبینی، رقابت ناسالم، ریا و خودبرتربینی میان فرزندان دیگر آشکار می‌شود. این آفات رفتاری، گاهی می‌تواند خط‌مشی رفتاری بچه‌ها با یکدیگر را تا پایان عمر تحت الشعاع قرار دهد که ریشه این رفتاری‌ها، اظهار غلط مهرمادری یا محبت پدری بوده است. در گفتار نورانی اهل بیت علیهم السلام چنین هشدارهای تربیتی دقیقی به چشم می‌آید؛ به این دو روایت دقت کنید:

پیامبر مردی را دید که یکی از دو پسرانش را بوسید و دیگری را نبوسید سپس فرمود: «چرا میان آن دو مساوات را رعایت نکردی؟»^۲ و نیز فرمود: «در پنهان هم عدالت بین فرزندان را رعایت کنید؛ همان‌طور که دوست دارید آن‌ها در نیکی و لطف به شما عدالت داشته باشند»^۳. بنابراین در ابراز محبت به اولاد باید از اصل مساوات پیروی کرد تا صلح و صفای فرزندان در آینده خدشه‌دار نشود و ستمکاری و تبعیض در سپهر روشن زندگی‌شان جلوه‌گری نکنند.

۳

موضوع ابراز محبت و علاقه، جدا از اصل محبت است. انسان‌ها باید مهرورزی و عشق به اولاد را بروز بدهند. یکی از ارکان تربیت صحیح برخورد با محبت و ابراز آن است. مردی که کودکش را نبوسد، در آغوش نکشد و گرمای مهرش را به او نچشاند، به زودی نوجوان آینده‌اش را در معرض آغوش و بوسه‌های آلوده خواهد دید. مردی به محضر رسول خدا صلی الله علیه و آله رسید و گفت: من هرگز کودکی را نبوسیده‌ام! هنگامی که از محضرش خارج شد، پیامبر فرمود: «او مردی است که در نظر ما از اهل آتش است»^۴.



پی‌نوشت‌ها:

۱. بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۹۱.
۲. همان، ص ۹۹.
۳. مکارم الأخلاق، ص ۲۲۰.
۴. همان.



فضای مجازی

فرهنگ و رسانه

چه توقع ز جهان گذران؟

اینجا مجازآباد است؛ دنیایی پر از سوءتفاهم

معصومه فراهانی



مشکلی پیش آمده است که دیگر صفحه من

را دنبال نمی‌کنی؟

مشکلی پیش نیامده است. خیلی‌های دیگر را هم دیگر دنبال نمی‌کنم. سرم حسابی شلوغ شده است و احساس می‌کنم صفحات مجازی دارد زیادی وقتم را می‌گیرد. این است که دست به کار شدم و غیر از صفحاتی معدود، بقیه را از حالت دنبال کردن خارج کردم. حالا انگار با خبر شده‌اند که دیگر صفحه‌شان را دنبال نمی‌کنم و فکر می‌کنند مشکلی پیش آمده و به دل گرفته‌اند.



مردم هر شهری آداب و رسوم و رفتارهای مخصوص خودشان را دارند؛ بعضی‌ها معروف‌اند به مهمان‌نوازی، بعضی‌ها به نظم و دقت زیاد، بعضی‌ها به خسته و بی‌حوصله بودن، بعضی‌ها به دست و دل باز بودن و بعضی‌ها به مقتصدانه خرج کردن. میان همه این شهرها، مردمان شهر تازه بنا شده‌ای هستند که روز به روز دارند عادت‌ها و آداب و رسوم جدیدتری پیدا می‌کنند؛ شهر «مجازآباد». مجازآبادی‌ها هر روز درگیر یک کار جدید یا چالش جدید هستند. یک بار در بینشان عادت می‌شود همه برای هم معما طرح کنند و هرکس جواب اشتباه داد، آن معما را در خانه مجازی خودش به اشتراک بگذارد. یک بار تصمیم می‌گیرند عکس‌های سیاه و سفیدشان را نشان هم بدهند، یک بار عکس‌های کودکی، یک بار عکس‌های پیری.

خلاصه هر روز برای خودشان سرگرمی مخصوصی دست و پا می‌کنند. این‌ها از رفتارهای متغیرشان است؛ اما بعضی از چیزها دارد برای مجازآبادی‌ها تبدیل به یک خصلت همیشگی می‌شود؛ از آن خصلت‌هایی که آدم‌ها را به آن می‌شناسند. یکی از این خصلت‌ها که موجب آزار و اذیت بسیاری از اهالی هم می‌شود، خصلت «متوقع بودن» است.

آدم‌های مجازآبادی مدام از هم ناراحت می‌شوند. از این چالش به آن چالش و از پست تولد تا پست مرگ دائم دارند از هم دلخور و آزرده‌خاطر می‌شوند.

من هم مثل بیشتر شما یک مجازآبادی هستم و باز هم مثل شما بارها پیش آمده است که با سؤال‌های مختلفی از اهالی مجازآباد مواجه شوم. مثلاً:



چرا مدام در فضای مجازی دلخور می شویم؟

شاید علت این همه توقع و دلخوری در این باشد که: ما به دنیایی که نام و مرامش **مجازی** است پا گذاشته ایم؛ اما توقع داریم عکس العمل‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، عکس العمل‌هایی از جنس دنیای **واقعی** باشد. مثلاً در دنیای واقعی اگر کسی به ما بگوید امروز تولدش است و ما به روی خودمان نیاوریم و یک تبریک خشک و خالی هم نگوئیم، خب معلوم است ناراحت می‌شود یا اگر کسی خبر فوت عزیزش را به گوشمان برساند و ما زل بزنیم در چشم‌هایش و نگاهش کنیم، مسلم است که حق دارد ناراحت شود.

اما در مجازا بآباد قضیه متفاوت است. ما در صفحه مجازی‌مان، می‌نویسیم که تولدمان است، می‌نویسیم که بدحالیم و فشارمان افتاده و زیر سرم بوده‌ایم، می‌نویسیم که ازدواج کرده‌ایم، در سفر هستیم و توقع داریم تبریک بشنویم، نگرانمان بشوند، سراغمان را بگیرند، برایمان آرزوی خوشبختی کنند، سفر به خیر بگویند یا حداقل یک قلب ناقابل بگذارند پای پستی که این همه برای نوشتنش خون دل خورده‌ایم؛ اما دریغ که گاهی آدم‌هایی که بیش از همه از آن‌ها انتظار توجه کردن و واکنش نشان دادن داریم، اصلاً به روی خودشان نمی‌آورند که چیزی دیده‌اند.

آن وقت واکنش ما چیست؟

ناراحت می‌شویم و گله‌مند. چون توقع داریم مثل دنیای واقعی وقتی حرفی می‌زنیم، بدون فوت وقت، واکنش موردنظرمان را ببینیم. گره کار دقیقاً همین‌جاست. مخاطب‌های مخصوص ما که می‌توانند همسر، مادر، دوست صمیمی، پسرخاله یا هم‌کلاسی ما باشند، شاید اصلاً نتوانند آن پست یا استوری را ببینند؛ یا وقتی ببینند که سرشان حسابی شلوغ باشد و نتوانند واکنشی نشان بدهند؛ یا دلشان بخواهد واکنش بهتری نشان بدهند و برای این کار نیاز به زمان داشته باشند؛ یا اصلاً بخواهند حضوری وقتی ما را دیدند، حرف‌هایشان را چهره به چهره بزنند. هرکدام از آدم‌ها می‌توانند یک طومار دلیل برای رفتارشان در فضای مجازی داشته باشند. این گره کور وقتی باز می‌شود که در این موارد یک خط فاصله پرنرنگ بکشیم بین جهان واقعی و جهان مجازی.

چرا برای تولدم استوری تبریک نگذاشتی؟ این دیگر فوق‌العاده بود! بعضی از مجاز آبادی‌ها در حق آدم لطف می‌کنند و تولدش را در مجازستان جار می‌زنند و تبریک می‌گویند؛ اما خب توقع هم دارند هر وقت نوبت به تولد آن‌ها رسید، شما هم مشابه همین کار را انجام بدهید؛ ولی خب به نظرم این اصلاً منطقی نیست که آدم بخواهد برای نوّه دختر دایی مادرزگش، تبریک تولد مجازی بگذارد.



پست‌هایم را لایک نمی‌کنی‌ها! حواست هست؟

یکی از فامیل‌های مجازآبادی‌مان از من این سؤال را پرسید. راستش هیچ قصد و غرضی هم در کار نبود. پست‌هایش را یا ندیده بودم یا دیده بودم و دوست نداشتم. بالآخره لایک کردن یعنی آفرین، یعنی درست است، یعنی حرفت، کارت و منش را قبول داریم. با این حساب چرا باید قلب تقدیم می‌کردم به چیزهایی که با اعتقادات من جور در نمی‌آمد و مخالفش بودم؟



من یار مهربانم، اما کمی گرانم

چگونه می شود ارزان کتاب خواند؟

رامین قربانی نژاد

کلاس دوم ابتدایی که بودم، شعری در کتاب فارسی بود با عنوان «یار مهربان». شاعرش هم عباس یمینی شریف بود. یادم می آید معلممان شعر را که در مورد کتاب و کتاب خوانی بود، خواند و برایمان از اهمیت و ارزش کتاب صحبت کرد و گفت: «سعی کنید همیشه با کتاب مأنوس باشید». فکر می کنم اگر معلم دبستان بودم، روز تدریس شعر «یار مهربان» اندکی آن را تغییر می دادم تا از گرانی آن گله کنم.

متأسفانه امروزه در کنار گرانی کتاب، با ورود دنیای دیجیتال به زندگی روزمره، کتاب خوانی رونق خود را بیش از پیش ازدست داده است. آمارها نشان می دهد که سرانه مطالعه در کشورمان به روزانه ۱۲ یا ۱۳ دقیقه محدود می شود. یکی از دلایل کم شدن مطالعه به خصوص برای کتاب خوان ها، گران شدن کتاب در چند سال اخیر است. متأسفانه به دلایل مختلف و با گران شدن کاغذ، روزبه روز قیمت کتاب ها گران و گران تر می شود. حال باید چه کرد و چگونه می توان کتاب با قیمت پایین و ارزان خواند؟

راهکارهای سنتی

۱ عضویت در کتابخانه های عمومی

شاید راحت ترین و کم هزینه ترین راه برای مطالعه کتاب های مورد علاقه ما و اینکه بتوانیم تعداد بالایی از کتاب ها را به صورت رایگان بخوانیم، عضویت در کتابخانه های عمومی است. شما می توانید با مراجعه به نزدیک ترین کتابخانه عمومی در محل زندگی تان حتی در روستاها و ثبت نام و عضویت در آن کتابخانه از کتاب های آنجا استفاده کنید و به صورت امانی آن ها را به خانه برده و مطالعه کنید.

کتاب

صوتی برای کسانی که

قادر به خواندن کتاب نیستند
و یا اینکه در طول روز زمان قابل
توجهی را در وسایل نقلیه سپری
می‌کنند، می‌تواند راه حل مناسبی
برای مانوس شدن با کتاب
باشد.

آگاه شوند. نسخه‌های
صوتی کتاب‌ها را می‌توان
از طریق سایت‌های
اینترنتی و یا اپلیکیشن‌های
کتاب‌خوان دریافت و با
قیمت مناسب استفاده کرد.

۲ مجلات با موضوع داستان

چند سالی است که برخی مجلات برای
بالا بردن سرانه مطالعه و گسترش فرهنگ
قصه‌گویی و داستان، اقدام به چاپ مجلاتی
با موضوع «داستان» نموده‌اند. هدف از
چاپ این مجلات، رونق فرهنگ مطالعه و به
خصوص خواندن داستان‌های سالم و ایرانی
که بیشتر به مخاطب عمومی توجه دارد،
در جامعه است. استفاده از این مجلات که
قیمت آن نیز مناسب است، می‌تواند برای
دانش آموزان و دانشجویان و علاقه‌مندان
کتاب راهکار مناسبی باشد.

چند نکته برای خرید کتاب ارزان

۱. کتاب‌هایی که کیفیت کاغذ آن‌ها پایین
است ارزان‌تر خریداری می‌شوند. به همین
دلیل بسیاری از انتشاراتی‌ها کتاب‌های خود را
روی کاغذ گاهی چاپ می‌کنند. کتاب‌های با
کاغذ گاهی هم ارزان‌تر هستند و هم سبک‌تر
و به راحتی خوانده می‌شوند.
۲. هر چه قدر قطع کتاب‌ها کوچک‌تر باشند،
ارزان‌تر خریداری می‌شوند. خوشبختانه در این
چند سال برخی از انتشاراتی‌ها کتاب‌های
خود را در قطع‌های مختلف چاپ می‌کنند. با
این روش می‌توان کتاب‌های با قطع کوچک
مثل رقیعی و پالتویی و جیبی را ارزان‌تر خرید.

به نظر می‌رسد گرانی و حتی درگیری
بیش‌ازحد با دنیای مجازی و دیجیتال هم
بهانه‌های خوبی برای کتاب‌نخوانی ما
نیستند. کاش با این یار مهربان، همیشه
همراه باشیم.

دیجیتال کتاب‌های مکتوب
نیستند بلکه می‌توانند
علاوه بر متن و تصویر، در
قالب فیلم و کتاب‌های
صوتی و انیمیشن نیز باشند.
امروزه این روش از کتاب‌خوانی با

پیشرفت دنیای فن‌آوری و دیجیتال و
استفاده مردم از گوشی‌های هوشمند می‌تواند نظر
افراد کتاب‌خوان را به خود جلب کند. روش‌های
مختلفی برای تهیه این کتاب‌ها وجود دارد:

● نسخه پی‌دی‌اف (PDF)

نسخه PDF، نسخه‌ای الکترونیک از متن یا
عکس صفحات کتاب است که به راحتی
می‌توان این نسخه از کتاب‌ها را از سایت‌ها
و اپلیکیشن‌های قانونی با قیمت بسیار پایین
خریداری و سپس بارگیری کرد و در رایانه یا
گوشی مطالعه نمود.

● اپلیکیشن‌های کتاب‌خوان

اپلیکیشن‌های کتاب‌خوان را می‌توان
به راحتی و به صورت رایگان از فروشگاه‌های
اینترنتی دانلود کرد و روی گوشی‌های هوشمند
نصب کرد. پس از نصب این اپلیکیشن‌ها
می‌توان از کتاب‌هایی که به صورت
الکترونیک در آن وجود دارد استفاده کرد و با
یک جستجوی ساده به راحتی به مطالعه
پرداخت. اپلیکیشن‌های متنوعی در دنیا
برای این کار وجود دارد؛ اما در کشورمان نیز در
سال‌های گذشته توسط شرکت‌های مختلف
اپلیکیشن‌های خوبی در حوزه کتاب‌خوانی
تولید شده که می‌توان از اپلیکیشن «فیدیبو»،
«طاقچه»، «فراکتاب»، «کتابرا» و «پاتوق
کتاب» نام برد.

● کتاب‌های صوتی

یکی از نمونه‌های کتاب‌های الکترونیک،
کتاب صوتی است. کتاب صوتی برای کسانی
که قادر به خواندن کتاب نیستند و یا اینکه در
طول روز زمان قابل توجهی را در وسایل نقلیه
سپری می‌کنند، می‌تواند راه حل مناسبی برای
مانوس شدن با کتاب باشد. در کتاب صوتی
یک فرد کتاب را خوانده و فایل صوتی آن را
در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد تا افراد با
شنیدن آن از متن و موضوع کتاب موردنظرشان

۲ خرید کتاب‌های دست دوم

برخی‌ها دوست دارند که مالک کتاب باشند تا
اینکه امانی آن را در اختیار داشته باشند. بعضی
دیگر به برخی کتاب‌ها نیاز مداوم دارند و لازم
است حتماً در کتابخانه شخصی خودشان باشد.
برای این‌که بتوانید کتاب موردعلاقه خود را با
قیمت پایین خریداری کنید، می‌توانید کتاب را
از مراکز خرید و فروش کتاب‌های دست دوم که در
بیشتر شهرها وجود دارد تهیه نمایید. به دلیل
دست دوم بودن این کتاب‌ها، قیمت خرید
آن‌ها هم می‌تواند مناسب باشد. همچنین
اگر به کتاب‌فروشی‌های دست دوم دسترسی
ندارید یا در مناطقی زندگی می‌کنید که چنین
کتاب‌فروشی‌هایی وجود ندارد، می‌توانید
به صورت مجازی به سایت‌ها و کانال‌هایی
که کارشان خرید و فروش کتاب‌های دست دوم
است، مراجعه کنید و کتاب موردعلاقه خود را
سفارش داده و بعد از چند روز دم در خانه آن را
تحویل بگیرید. با این کار هم در زمان و هم در
هزینه صرفه جویی کرده‌اید.

۳ طرح «وقف در گردش کتاب»

طرح «وقف در گردش کتاب» که چند سالی
است توسط گروه‌ها و انجمن‌های فرهنگی
دغدغه‌مند در حوزه کتاب اجرا می‌شود نیز
می‌تواند راهکار مناسبی برای تهیه کتاب و
خواندن آن باشد.
روال کار این طرح به این شکل است که یک
نفر یا یک گروه کتابی را با قیمت مناسب از
نمایشگاه‌های کتاب وقف در گردش خریداری
می‌کنند و پس از مطالعه، آن را در اختیار دیگران
قرار می‌دهند و نفر بعد هم پس از مطالعه آن
را در اختیار دیگری قرار می‌دهد. به همین
شکل آن کتاب به صورت رایگان در اختیار
علاقه‌مندان قرار می‌گیرد.

راهکارهای نوین

۱ کتاب الکترونیک (E-book)

کتاب الکترونیک، کتابی است که به شکل
پرونده‌های دیجیتال و از طریق رایانه و
گوشی‌های هوشمند تولید و خوانده می‌شود.
کتاب‌های الکترونیکی صرفاً نسخه‌های





درست نویسی زبان وطنی

مریم احمدی

این «ز» یا این «ذ»؟

بعضی از غلط‌ها را آن قدر نوشته ایم و نوشته اند که به عنوان نگارش درست پذیرفته شده اند و به سختی قابل تشخیص اند؛ مثل کاربرد «ز» در کلمه گزار و «ذ» در کلمه گذار که در تلفظ یکسانند اما دو معنای متفاوت را منتقل می کنند.

واژه «گذاشتن» دو معنای حقیقی و مجازی دارد. معنای حقیقی آن قرار دادن به طور عینی و مشهود است. معنای مجازی آن نیز وضع کردن است. مثل کاربردهای آن در ترکیب های قانون گذاری، سرمایه گذاری، پایه گذاری و... واژه «گزاردن» اما در وهله اول به جا آوردن و انجام دادن را می رساند. نظیر کلمات نماز گزار، خدمت گزار، سپاس گزار و... بنابراین تکلیف نگارش درست این گونه می شود که:

«برای من وقت بذار» - «برای من وقت بذار».

«از شما سپاس گذاری می کنم» - «از شما سپاس گزاری می کنم».

این «ت» یا این «ط»؟

نوع ساده تر شباهت تلفظ و تفاوت املا در کلماتی چون «حیاط» و «حیات» دیده می شود.

واژه «حیاط» در حقیقت اشاره به بخشی از محیط خانه دارد؛ در حالی که واژه «حیات» به معنای زیستن است.

«ه» بگذاریم یا کسره؟

یکی دیگر از اشتباهات رایج، استفاده از «ه» به جای کسره است که این روزها با اصطلاح «هکسره» شناخته می شود. نوشتن «ماله من» به جای «مالِ من» یا «جانه من» به جای «جانِ من» به شدت غلط است.

از طرفی استفاده از «ه» به جای «است» در زبان محاوره درست بوده و نباید «کسره» به کار برد. در واقع هر جا که از واژه «است» در زبان رسمی استفاده می کنیم، در زبان محاوره ای می توانیم آن را تبدیل به «ه» کنیم. مثلاً جمله «دیوار رنگارنگ است»، در نگارش محاوره ای می شود: «دیوار رنگارنگه»؛ ولی استفاده از «کسره» به جای «است» و بیان جمله «دیوار رنگارنگ» در این گونه مواقع اشتباه خواهد بود.

یک جست و جوی ساده در گوگل

در این میان هستند غلط هایی که فقط از ندانستن املا ی صحیح کلمه آب می خورند و نه بد فهمیدن معانی یا عدم آگاهی نسبت به قواعد دستوری. این نوع غلط نویسی ها آزاردهنده ترند. ما هر زمان که شیوه نوشتن یک کلمه را نمی دانستیم یا در آن شک داشتیم، با یک جست و جوی ساده در اینترنت می توانیم نگارش درست را بیاموزیم. برخی از غلط های مشهور در این زمینه:

«مطمئن» «مطمعن»

«درخواست» «درخاست»

«حاضر» «حاضر»

از طرفی استفاده از «ه»

به جای «است» در زبان محاوره درست بوده و نباید «کسره» به کار برد. در واقع هر جا که از واژه «است» در زبان رسمی استفاده می کنیم، در زبان محاوره ای می توانیم آن را تبدیل به «ه» کنیم.

مثل تمام کارهای ریزودرشتی که در طول روز انجام می دهیم، نوشتن هم یک سری اصول ابتدائی دارد که حتی اگر بخواهیم دو جمله در خور خواندن بنویسیم، باید مراعاتشان کنیم. قرار نیست در حد یک نویسنده حرفه ای باشیم؛ ولی باید بتوانیم اشتباهات فاحش را تشخیص بدهیم و از آن ها دوری کنیم. شبیه پخت و پز روزانه مان که شاید در حد سرآشپز یک رستوران مشهور نباشد اما حداقلی هایی مثل شوری یا بی نمکی را رعایت می کنیم؛ یا رانندگی کردنمان که مثل رانندگان رالی نیست ولی بلدیم بین خطوط و با سرعت مطمئنه برانیم. رعایت درست نویسی، شناخت علائم نگارشی و استفاده به جا از آن ها و چیزهایی از این قبیل، اولیات نوشتن به شمار می روند. گاهی همین اولیات به ظاهر ساده، ناشیانه نادیده گرفته می شوند و شأن مطلبی را که چه بسا محتوای خوبی دارد، پایین می آورند. این طور هم نیست که خیال کنیم اشتباهات مختص گروه خاصی است؛ سیل غلط های نگارشی در کشور ما آن قدر رواج پیدا کرده که حتی چهره های مشهور با میلیون ها دنبال کننده در فضای مجازی نیز از آن در امان نمانده اند و در جملاتشان غلط های فاحشی یافت می شود. با چند غلط مشهور آشنا شوید.

بیشترین علائمی که در

نوشته‌های معمولی به کار
می‌آیند را می‌توان نقطه، نقطه‌ویرگول
و ویرگول دانست که هرکدامشان
ویژگی‌ها و جایگاه استفاده خاص
خود را دارد.

یادگیری درست نویسی به کمک این منابع

مطالعات عمومی، می‌تواند در
یاد گرفتن درست نویسی کمکمان
کند. وقتی مدام شکل‌های صحیح
نوشتن جلوی چشممان باشد، ناخودآگاه
در ذهنمان حک می‌شود کدام درست
است و همان را به کار خواهیم برد.
روزنامه بخوانیم، مجلات را دنبال کنیم،
کتاب‌هایی که به آن‌ها علاقه‌مندیم را
تهیه کنیم. همه این‌ها باعث می‌شود
چشم و ذهنمان درست‌ها را بشناسد.
خواندن کتاب‌های تخصصی در زمینه
درست نویسی بسیار راهگشاست. یکی از
این کتاب‌ها که متنی سلیس و
قابل فهم دارد، راهنمای نگارش و
ویرایش است که انتشارات «به نشر» آن
را به چاپ رسانده. همکاری دکتر جعفر
یا حقی و دکتر محمد مهدی ناصح در
تألیف این کتاب، اثری مناسب عموم را
ایجاد کرده که می‌توان برای یاد گرفتن
کلیات و بخشی از جزئیات رویش حساب
باز کرد.

اگر با نرم‌افزار «Word» مطالبتان را تایپ و
نگارش می‌کنید، می‌توانید افزونه
«ویراستیار» را از اینترنت دریافت کرده و از
طریق آن، هم غلط‌های نگارشی متن‌تان
را اصلاح کنید و هم قواعد درست نویسی
را بیاموزید.

مستقل که جمله
واحدی می‌سازند یا
زمانی که در مورد چند
کلمه اسناد واحدی داده
می‌شود.

معروف‌ترین مثالی که اهمیت استفاده از
ویرگول را نشان می‌دهد، جمله «بخشش
لازم نیست اعدامش کنید» است که با
گذاشتن ویرگول به دو شکل متفاوت خوانده
خواهد شد:

«بخشش، لازم نیست اعدامش کنید».
«بخشش لازم نیست، اعدامش کنید».
بنابراین در استفاده از ویرگول، دقت بیشتری
به خرج دهید.

نقطه‌ویرگول :

از علامت‌های درنگ به شمار می‌رود. مثلاً
برای جدا کردن عبارت‌های مختلف یک
جمله طولانی که به‌ظاهر مستقل و در معنا
به هم مربوط هستند از نقطه‌ویرگول بهره
می‌بریم. مثل:

مشک آن است که خود ببویید؛ نه آنکه عطار
بگوید.

دونقطه :

هنگامی که کار برده می‌شود که می‌خواهیم
نقل قول مستقیمی در نوشتارمان به کار
ببریم. مثل:

حسین می‌گفت: من به آینده امیدوارم.

علامت‌ها سر جای خودشان

استفاده از علائم نگارشی علاوه بر زیباتر
کردن نوشتار، خواندن آن را آسان‌تر می‌کند.
به این معنا که مفاهیم به درستی منتقل
می‌شود و خواننده مطلب را همان‌طوری
می‌خواند که غرض و مقصود نویسنده
است. دروغ نیست اگر بگوییم این علامت‌ها
خودشان یک دنیا حرف برای گفتن دارند.
کاربرد به جا و مناسب علائم به راحتی
می‌تواند در مکث‌ها و توقف‌ها، لحن
خواندن، مشخص کردن گوینده و...
راهنمای خواننده باشد تا با دقت و سلیس‌تر
از مطلبی که دنبال می‌کند، لذت ببرد.
بیشترین علائمی که در نوشته‌های معمولی
به کار می‌آیند را می‌توان نقطه، نقطه‌ویرگول
و ویرگول دانست که هرکدامشان ویژگی‌ها و
جایگاه استفاده خاص خود را دارد. سایر
علائم نیز به نوبه خود مهم هستند؛ اما در
اینجا فرصت پرداختن به همه آن‌ها نیست.

نقطه .

مهم‌ترین کاربرد نقطه در پایان جملات
خبری و انشائی است. مثل:
باید هر چه زودتر برویم.

ویرگول ،

به‌طور کلی ویرگول نشانه درنگ و توقف
کوتاهی است که در چند مورد استفاده
می‌شود. مثلاً میان چند جمله و عبارت

امام صادق علیه السلام فرمود:

زمانی برای مردم

فتنه و آشوب می‌رسد که

آن هنگام جز با

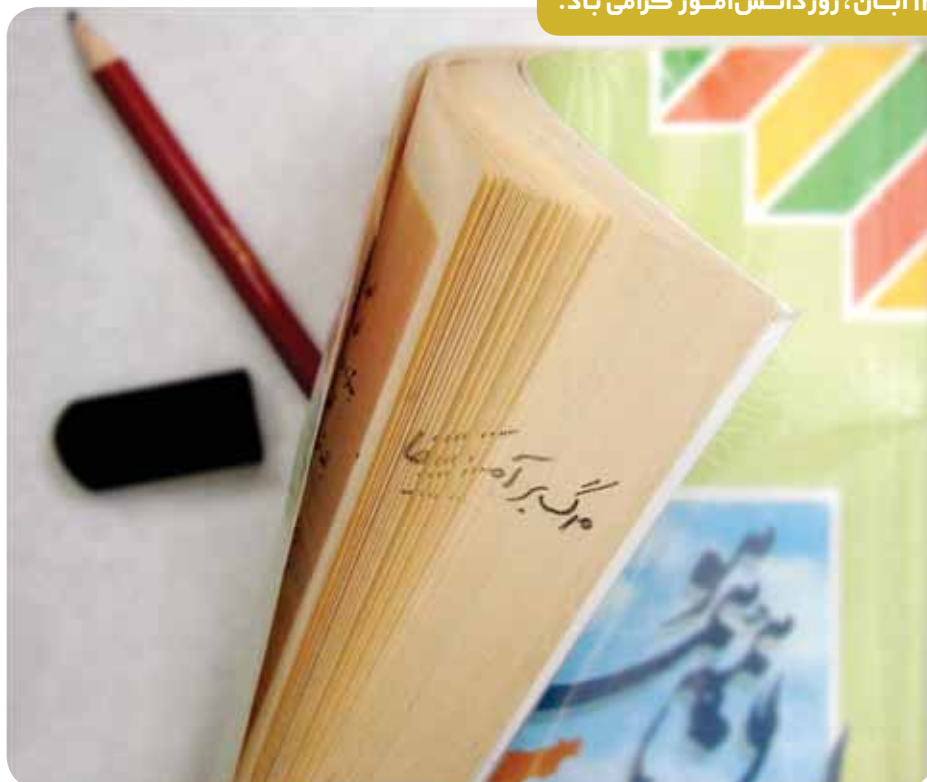
کتاب آسوده خاطر نشوند.

اصول کافی، جلد ۱، صفحه ۵۲.



هفته کتاب و کتابخوانی گرمی باد.

۱۳ آبان، روز دانش‌آموز گرمی باد.



$$\left(\sqrt{\frac{27}{8}}\right)$$

$$\left(\sqrt{\frac{9}{24}}\right)$$

$$x^2 + 3x + 2 = (x+1)(x+2)$$

یا نشاط و یا حوصله باش!

اینکه مرتب می‌گوییم نشاط... نشاط یعنی حوصله کار، نشاط کار، تحرک، که دل انسان آماده باشد برای حرکت، کار، فعالیت کردن؛ خسته و ملول و افسرده نباشد؛ این معنای نشاط است. بخصوص شما جوانها خیلی به این احتیاج دارید.

سید علی
۱۷/۱۲/۰۵
رهبرانقلاب