

خودت بند کفشت را ببند

■ راهکارهای ایجاد مسئولیت پذیری در فرزندان

نوجوان را واقع نگر بار بیاوریم

■ پاسخ به ده پرسش رایج والدین درباره تلفن همراه و تبلت

● لقمه های مامان پیچ

● بازم مدرسه ام دیر شد

● خوبی های بچه داری را می بینی؟

● فراتر از خاله بازی

بازیگوشی نه؛ بازیبھوشی!

■ چگونه ظرفیت آموزش پذیری فرزندان را فراهم کنیم؟



یلدا، شب هندوانه های حكاکی شده نیست

فروغ بخش شب انتظار، آمدنی است
رفیق، آمدنی، غمگسار، آمدنی است

به خاک کوچه دیدار آب می پاشند
بخوان ترانه، بزن تار، یار آمدنی است

ببین چگونه قناری ز شوق می لرزد
مترس از شب یلدا، بهار آمدنی است

صدای شیهه اسب ظهور می آید
خبر دهید به یاران: سوار آمدنی است

بس است هر چه پلنگان به ماه خیره شدند
یگانه فاتح این کوهسار آمدنی است

مرتضی امیری اسفندقه



الحمد لله

اللهم صل على محمد وآل محمد وعلم بن فخرهم



سخن زیبا، نسلانہ فراوان عقل است
امیر المؤمنین علیہ السلام

فانها ۷۷

رشد آموزش

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس • ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه

دوره اول • شماره سوم • آذر ۱۳۹۸

فهرست

یک تیر و چند نشان

اگر می‌خواهید ثروتمند شوید با ما همراه باشید

تبر یازدهم

پرواز با چادر گلگلی

بابا قنداقی



سخاوت خاص

خودت بند کفشت را ببند!

بازم مدرسه‌ام دیر شد



بازیگوشی نه؛ بازیگوشی!

خوبی‌های بچه‌داری را می‌بینید؟

بزن و بیدار باش



پاسخ به ده پرسش والدین

چند گام تا شایستگی

فردای فرزندان طلاق چه رنگی است؟



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

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: محمد عباس نژادفرد

نشانی دفتر مجله: تهران، ایران شهر 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 هرچه بهتر

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

ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار

است و این مقالات بازگردانده نمی‌شوند.

خودنمایی کند؟ تقویت دلسوزی برای همدیگر، خیرخواهی نسبت به یکدیگر، غم خوار همدیگر بودن، هوای دل همدیگر را داشتن، حس خوب درونی نسبت به هم داشتن، حس دوست داشتن از صمیم قلب و... همگی آجرهای ساختن خانه هم‌دلی است. در فرهنگ و معارف انسان‌ساز اسلام و ادبیات کهن فارسی نیز این معنی و این نگاه، بزرگ و برجسته شده است. قرآن کریم این‌گونه از خانواده سالم پرده‌برداری می‌کند که: «این خداست که مودت و رحمت را در درون شما بنیان نهاد تا با آن به آرامش برسید». پیام‌آور مهربانی‌ها و رسول اعظم انسانیت حضرت محمد ﷺ نیز فرمود: ای مردان! قلب خود را برای همسرانتان پاک و خوشایند سازید تا با شما و در کنار شما بمانند. ای خانم‌ها! بهترین شما زنی است که قلبی سرشار از عواطف داشته باشد؛ کاری کنید که قلب همسران به آرامش برسد. در ادبیات پرمغز پارسی نیز آمده است: «دل نشان شد سخنم تا که قبولش کردی»؛ یا «هم‌دلی از هم‌زبانی خوش‌تر است»؛ یا «سخن کز دل برآید لاجرم بر دل نشیند». شاعری نکته‌سنج نیز گفته است:

هم‌دلی از هم‌رهی بالاتر است / هم‌دلی از هر نظر زیباتر است
هم‌دلی باشد بسی با عشق و شور / هم‌رهی باشد چه بس با جبر و زور
هم‌رهان در راه با صدها غرور / هم‌دلان دریادلانی هم‌عبور
هم‌رهان هر یک خودی بالا برند / هم‌دلان هر دل به دل داری خرنند
پس بیاییم هم‌دل باشیم تا هم‌فکر شویم. بیاییم هم‌فکر باشیم
تا هم‌زبان شویم؛ و بیاییم هم‌زبان باشیم تا هم‌کار و همراه شویم. سربلند باشید.

در فضای ارتباطی و محیط زندگی خانوادگی ما، چهار کلمه خیلی خودنمایی می‌کنند. اصلاً این واژه‌ها بیش از آن که کلمه باشند، یک حس و حال درونی هستند. بگذارید همین‌جا از این واژه‌ها رونمایی کنم؛ هم‌فکری، هم‌زبانی، هم‌دلی و هم‌کاری که دوست دارم از این به بعد از سراختصار یا به رمز به آن‌ها بگویم «معجون شفافبخش چهار هم». حضور این «هم»‌ها در خانواده آرامش‌ساز است و نبودنشان، اضطراب‌آور و آشفتگی‌ساز. نکته مهم اما قاعده‌مند بودن آن‌هاست که کمتر شنیده شده است. بگذارید سخنم را با یک پرسش ادامه بدهم: آیا برای در کنار هم قرار دادن این چهار هم، ترتیبی هم وجود دارد؟ یعنی در ارتباط درون خانوادگی کدام یک مقدم بر دیگری است؟ من به شما توصیه می‌کنم که احترام هم‌دلی را بیشتر نگه دارید و آن را در صدر این چهار هم بنشانید. چرا؟ هم‌دلی یعنی پیوند جان‌ها، گره خوردن عواطف، دل سرشار از محبت، احساس ناب یکی بودن، طراوت یک روح در دو بدن و... گاهی همسران گلایه می‌کنند که ای دریغ از دو کلمه صحبت با هم، امان از یک بار هم‌فکری و آه از یک بار هم‌کاری. هر کسی راه خودش را می‌رود، فقط در یک خانه‌ایم و زیر یک سقف و والسلام. عدم هم‌فکری، نبود هم‌راهی و فقدان گفت‌وگو، آرامش و پویایی را از زندگی می‌گیرند؛ اما این‌ها همه حلقه‌های متصل به هم چرخه زندگی‌اند. تا دل‌ها به هم نزدیک نباشند، هم‌فکری مجال حضور نمی‌یابد؛ و چون هم‌فکری نباشد، هیچ گفت‌وگوی مثبتی زاییده نمی‌شود؛ و بالاخره چگونه هم‌کاری بدون گفت‌وگو





به امید بازگردیم

زننده یاد نادر ابراهیمی

زمانی که کودکی می‌خندد، باور دارد که تمام دنیا در حال خندیدن است و زمانی که یک انسان ناتوان را خستگی از پای در می‌آورد، گمان می‌برد که خستگی، سراسر جهان را از پای درآورده است. چرا ناامیدان، دوست دارند که ناامیدی‌شان را لجوجانه تبلیغ کنند؟ چرا سرخوردگان مایل‌اند که سرخوردگی را یک اصل جهانی ازلی ابدی قلمداد کنند؟ چرا پوچ‌گرایان، خود را برای اثبات پوچ بودن جهانی که ما عاشقانه و شادمانه در آن می‌جنگیم، تلاشی می‌کنند؟ آیا همین‌که روشنفکران بخواهند بیماری‌شان به تن و روح دیگران سرایت کند، دلیل بر ذالت بی‌حساب ایشان نیست؟ من هرگز نمی‌گویم که در هیچ لحظه‌ای از این سفر دشوار، گرفتار ناامیدی نباید شد. من می‌گویم: به امید بازگردیم؛ قبل از آنکه ناامیدی، نابودمان کند.

* یک عاشقانه آرام، نشر روزبهان



ویتامین د

ابراهیم اخوی

یکی از روش‌های پیشنهادی دین برای تربیت فرزندان، دعا برای آنان است. آموزه‌های دینی، ما را تشویق کرده‌اند تا در کنار روش‌های دیگر، از سرمایه معنوی یاری‌خواهی از خداوند برای پیشبرد تربیتی فرزندان خود استفاده کنیم. در قرآن بارها از زبان پیامبران و اهل ایمان به روش الگویی چنین مسئله‌ای تکرار شده است. به عنوان مثال در آیه ۷۴ سوره فرقان در توصیف اهل ایمان می‌فرماید: یکی از دعا‌های آنان این است که خدایا فرزندان ما را مایه خوشحالی و چشم‌روشنی ما قرار بده. در سخنان معصومین (علیهم‌السلام) نیز دعا مانند آب برای کشاورزی معرفی شده که حاکی از عمق اثربخشی آن است. در سیره معصومین (علیهم‌السلام) هم بارها شاهد دعای آنان برای فرزندانمان هستیم که نتایج شگفت‌انگیزی را در پی داشته است. فرزندان ما نیز نیازمند چنین حمایت معنوی هستند. آنان با دعایی که ما از سر رضایت و محبت برایشان خواهیم داشت، زمینه‌های بهتری را برای بالندگی به دست می‌آورند. البته به ما آموخته‌اند که پس از دعا و خواستن، نوبت اقدام و برخاستن است و دعا بستر ساز موفقیت خواهد بود؛ به گونه‌ای که زمینه و حس و حال حرکت برای پیشرفت را فراهم می‌نماید و در مواردی هم موجب می‌شود میان برهائی پیش پای افراد قرار گیرد. گاهی وجود یک دوست خوب یا استاد اندیشمند، سکوی پرش ما به سمت پیشرفت می‌شود و زمانی هم مطالعه کتابی که زندگی ما را متحول می‌کند. با دعا برای فرزندان، از خداوند چنین زمینه‌هایی را درخواست می‌کنیم و با دعایی که از سوی دیگران به ویژه پدر و مادر نصیب خود می‌کنیم، تضمین بیشتری برای رسیدن به آینده موفق را رقم می‌زنیم. مراقب باشیم تا در هیاهوی دنیای مادی، ابزارهای معنوی از یاد نروند.



نقش خانواده و خصوصاً مادر در نونهالان و پدر در نوجوانان بسیار حساس است و اگر فرزندان در دامن مادران و حمایت پدران متعهد به طور شایسته و با آموزش صحیح تربیت شده و به مدارس فرستاده شوند، کار معلمان نیز آسان‌تر خواهد بود. اساساً تربیت از دامن پاک مادر و جوار پدر شروع می‌شود و با تربیت اسلامی و صحیح آنان استقلال و آزادی و تعهد به مصالح کشور پایه‌ریزی می‌شود. امروز باید پدران و مادران مواظب رفتار فرزندان خویش باشند که در صورت مشاهده حرکات غیرعادی آنان را نصیحت نمایند تا گول منافقین و منحرفین را نخورند؛ که در این صورت سعادت دنیوی و اخروی آنان تباه می‌گردد. مادران و پدران باید توجه داشته باشند که سنین دانش‌آموزی و دانشگاهی، سال‌های شور و هیجان فرزندانمان می‌باشد و با اندک شعاری جذب گروه‌ها و منحرفین می‌شوند.

* صحیفه نور، ج ۱۵، ص ۲۴۵.



خانواده خوب یعنی، زن و شوهری که با هم مهربان باشند، باوفا و صمیمی باشند، به یکدیگر محبت و عشق بورزند، رعایت همدیگر را بکنند، مصالح همدیگر را گرامی بدارند، این در درجه اول. بعد، اولادی که در آن خانه به وجود می آید نسبت به او احساس مسئولیت کنند، بخواهند او را از لحاظ مادی و معنوی سالم بزرگ کنند، بخواهند از لحاظ مادی و معنوی او را به سلامت برسانند، چیزهایی به او یاد بدهند، به چیزهایی او را وادار کنند، از چیزهایی او را باز بدارند و صفات خوبی را در او تزریق کنند. یک چنین خانواده ای اساس همه اصلاحات واقعی در یک کشور است. چون انسان ها در چنین خانواده ای خوب تربیت می شوند، با صفات خوب بزرگ می شوند. با شجاعت، با استقلال عقل، با فکر، با احساس مسئولیت، با احساس محبت، با جرأت، با خیرخواهی، با نجابت. خب وقتی مردم جامعه ای این خصوصیات را داشته باشند، یعنی خیرخواه و نجیب و شجاع و عاقل و متفکر باشند و قدرت اقدام داشته باشند، این جامعه دیگر روی بدبختی را نخواهد دید.

*۱۳۷۷/۹/۱۲



بابا قنداقی

زهرا اکبری

هر شب دعوا می کردیم. سه تا بودیم و بابا دو تا پهلوی بیشتر نداشت. هر شب دعوا می کردیم که کدام دو نفر، پهلوی بابا بخوابند. قصه های تخیلی «بابا قنداقی» را خیلی دوست داشتیم. بابای قنداقی که پس از به دنیا آمدن، می آید شهر و برای خودش زندگی مستقلی تشکیل می دهد! با همان قنداقش، پشت کامیون می نشیند و غذا سفارش می دهد و ...

یک شب بابا گفت قصه بابا قنداقی تمام شد. از امشب قصه جدید. خوب نیست تا همیشه توی تخیل محض بمانید. آن شب قهر کردیم. گریه کردیم. دلمان برای بابا قنداقی خیلی تنگ شد و با قصه جدید شاهنامه، غریبی کردیم؛ اما کم کم توی شخصیت های شاهنامه گم شدیم. کم کم فهمیدیم جزئی از قصه بودن و به جای یک شخصیت حرف زدن، عالم دیگری دارد. کم کم باید با شاهنامه و نمایش های شبانه مان خدا حافظی می کردیم. باز هم سخت بود؛ اما نه به سختی قبل. حس می کردیم قصه های بهتری در انتظارمان است.

قصه ها شد قصه انبیا. داستان حضرت لوط و دخترهایش را که می شنیدم، برای خودم، نقش های بزرگ تری تصور می کردم. می رسیدم به تصمیم گیری درباره این که «می خواهی همسر حضرت لوط باشی یا دختران همراهش»؟

کم کم قصه ها، اختصاصی تر شد. یک شب، شب دختر بود؛ و بابا از بانوی قهرمان کربلا می گفت. شبی که شب پسرها بود، داستان کربلا بود و ولایت. کم کم تفاوت بین قصه های پیشین و این قصه ها برایم روشن می شد. از قهرمان هایی که خودشان پررنگ بودند تا قهرمان هایی که یک راست، دستت را می گذاشتند توی دست خدا. توی قصه های انبیا، هر جا می پرسیدی «چرا؟» می شنیدی که می گفتند «خدا».

توی تمام این سال ها، الگوی ما از بابا قنداقی رفت به سمت واسطه فیض. این روزها با خودم فکر می کنم که گاهی ما آدم بزرگ ها، الگوهایمان در حد همان بابا قنداقی است؛ تخیلی و ناقص! دل کندن از الگوهای تخیلی سخت است؛ اما لازمه رشد و زندگی است.



پرواز با چادر گلگلی

○ نیلوفر زیران پور

همیشه همراهش داشت؛ تا جایی که با رسیدن محرم و صفر اصرار می‌کرد در خانه‌شان روضه برپا شود. آن وقت چادرش را سر می‌کرد و خادم‌الحسین می‌شد.

بعد از انقلاب، مردم عاشق امام خمینی بودند، اما بچه‌ها به واسطهٔ سن و سالشان درک زیادی از امام و شخصیت ایشان نداشتند. زهرا اما با همه فرق داشت، او حرف‌هایی از امام می‌زد که گمان می‌کردی او را می‌شناسد. خواهر زهرا می‌گوید: «زهرا همیشه عکس‌های امام خمینی علیه‌السلام را جمع می‌کرد و همراه با یک گلبزرگ محمدی در هر صفحه از یک دفتر نگهداری می‌کرد اما من هیچ‌وقت نتوانستم راز این کار زهرا را بفهمم. هر وقت از زهرا می‌پرسیدم چرا این کار را می‌کنی، با همان زبان کودکانه و شیرینش می‌گفت: این یک راز بین من و گل محمدی است.»

هوش زهرا بالا بود؛ آن قدر بالا که زودتر از همهٔ هم‌سن و سالانش قرآن خواندن یاد گرفت و بهتر از همه قرآن خواند. وقتی اولین بمباران عراق شروع شد، پدر زهرا در خانه نبود. بقالی پدر فاصله زیادی تا خانه نداشت، زهرا اما نمی‌توانست همان قدر دوری را هم تاب بیاورد؛ یعنی نمی‌خواست هنگام بمباران پدرش از خانه بیرون باشد، به خاطر همین چادرش را به سر کرد تا خودش را به پدر برساند.

مادر مانعش شد، ولی زهرا دوید سمت خیابان، فریاد زد: «با بابا برمی‌گردم» اما هیچ‌وقت برنگشت. او در بمباران هوایی و در ۱۱ سالگی به آسمان پرکشید. دوستان و خانواده‌اش هنوز اخلاق نیکو و ایمان قوی زهرا ترکمن را به یاد دارند. زهرا اگر می‌ماند شاید خانم دکتر، مهندس یا معلمی نمونه می‌شد، ولی زهرا خانم، طاقت دوری از بهشت را نداشت.

بعضی از کلمه‌ها سنگین‌اند، بزرگ‌اند و معنای عمیقی دارند. کلماتی مانند: «مقاومت»، برای اینکه بتوانیم به کسی صفت «مقاوم» بدهیم، باید او را فردی دارای سعه‌صدر، منطق و آگاه بدانیم و داشتن این سه ویژگی در سن و سال بالا آرزوی خیلی‌هاست. او اما در نه‌سالگی، یعنی در روزگاری که تازه به سن تکلیف رسیده بود، این صفت را به نام خودش سند زد؛ تا جایی که امروز خواهرش می‌گوید: «خواهرم از زمانی که زبان به سخن گشود هیچ‌یک از اعضای خانواده را با کلمه «تو» خطاب نمی‌کرد. او هیچ‌گاه کاری نمی‌کرد که مجبور به معذرت‌خواهی شود. زهرا با سن کمی که داشت، احساس مسئولیت می‌کرد و در مواجهه با مشکلات اجازه نمی‌داد کسی مرواریدهای جاری شده از چشمش را ببیند. عصبانیت برای او معنایی نداشت و زمانی که ما عصبانی می‌شدیم، مثل یک خواهر بزرگ‌تر با ما شوخی می‌کرد. در یک کلمه او بسیار مقاوم بود.»

زهرا ترکمن، سال ۱۳۴۸ در اسلام‌آباد کرمانشاه، چشم‌هایش را به دنیا باز کرد. پدر و مادر زهرا به عشق بانوی دو عالم، نام دخترکشان را «زهرا» گذاشتند تا او همیشه در پناه بی‌بی باشد. درست وقتی زهرا به سن تکلیف رسید، مادر چادری برایش دوخت تا حجاب فاطمی داشته باشد، از همین تربیت اسلامی بود که زهرا، حب اهل بیت علیهم‌السلام را



ایران خانم ایران



کتاب‌ها دوستانش بودند، می‌خواند و سیراب نمی‌شد. وقتی واژه‌ها در جانش جاری می‌شدند، قلم دست می‌گرفت می‌نوشت. انشایش در مدرسه مانند نداشت. همه می‌دانستند او بلد است خالق کلمات جادویی باشد؛ اما وقتی خودش کلماتش را می‌خواند، لذت شنیدنشان یک چیز دیگر بود. شاید به خاطر همین بود که نورچشمی بچه‌ها و کادر مدرسه شده بود.

شهرش می‌رفت، در تشییع شهدا شرکت می‌کرد و بعد در دفترش می‌نوشت: «ای خدای مهربانم! شاهد باش که تمام وجودم لبریز از تو شده، خدایا شاهد باش که چگونه این قلب پژمرده، هر شب و روز و غروب و سپیده‌دم در همه حال به یاد توست. خدایا از تو تمنا دارم که در همه حال با من باشی که من در همه حال به یاد تو خواهم بود. مدد رسان که کار و درس خواندنم، زندگی کردنم، هدفم و مردنم همه به خاطر تو و برای تو باشد».

خدا خواسته ایران را اجابت کرد. او فهمیده بود که به زودی پرواز خواهد کرد، این را می‌توان از گفته‌های مادرش فهمید: «مدتی بود هنگامی که آب به صورتش می‌زد چشمش اذیت می‌شد. برای همین مدتی نتوانست وضو بگیرد. مقداری خاک تیمم به خانه آورد. قسمتی از خاک را الک کرد و داخل کمدش گذاشت. علت را که پرسیدم گفت: مامان اگر لیاقت شهادت داشتم توی این خاک برایم سبزه بکار و روی سنگ مزارم بگذار، از حرفش جا خوردم؛ اما طولی نکشید که ایران من در بمباران دبیرستان زینبیه به آرزویش رسید». ایران ما، مانند «ایران قربانی» کم ندارد. هرچند که ایران‌های زیادی در این سرزمین ناشناخته مانده‌اند، شاید هم خودشان گمنامی را دوست دارند.

جنگ که شروع شد، ایران بیشتر از هر وقتی دلش برای کشورش تپید. دوست داشت خودش را برساند خط مقدم، اما امکانش وجود نداشت. به خاطر همین با قلمش می‌جنگید، برای رزمندگان شعر می‌گفت، برای جهاد و مقاومت و شهادت. سعی می‌کرد رفتار و گفتارش را به رزمندگان نزدیک کند، به همکلاسی‌هایش می‌گفت: «ما هم در مدرسه در حال جنگ با دشمن هستیم».

آلبومش را باز کرده و پرسیده بود کدام یک از عکس‌هایم برای مزار خوب است؟ دوستش خندیده و گفته بود: «معمولاً عکس شهدا را بر سر مزارشان می‌گذارند، مگر تو شهیدی؟ دوما تو دختری، دختر را چه به شهید شدن؟ ایران اخم کرده بود که نمی‌خواهم در بستر بمیرم؛ و دوستش عکسی را که ایران با چفیه و به قول خودشان با روسری فلسطینی انداخته بود انتخاب کرده بود برای مزارش.

هیچ‌کس خبر نداشت در دل ایران چه خبر است. بی‌تاب شهادت بود، آن هم در روزهایی که هیچ خبری از جنگ در میانه نبود. ایران با مشت گره کرده و چشم‌های سرخ به پیشواز شهدای



● تبر یازدهم
حجت الاسلام والمسلمین قرانتی

یأس از گناهان کبیره است. هم نسبت به لطف خدا؛ اینکه بگویی: خدا دیگر ما را نمی‌بخشد؛ من دیگر آدم بشو نیستم. هم نسبت به خود و دیگران؛ اینکه بگویی: از من گذشته دیگر سراغ تحصیل علم بروم. از او گذشته که دیگر من نصیحت کنم و گوش بدهد. گاهی وقت‌ها ممکن است چند بار هم نصیحت کنیم و آن فرد گوش ندهد؛ ولی بار آخر گوش بدهد. مثل چوب سفتی که ده بار تبر زدی و نشکست، ممکن است با تبر یازدهم بشکند. نمی‌شود گفت: بابا من ده بار تبر زدم نشکست، دیگر من تبر را دور می‌اندازم یا چوب را دور می‌اندازم. نه تبر را باید دور انداخت، نه چوب را. مثل قرص بچه! بچه که مریض شد، شما نمی‌گویید: من نه تا پزشک بردم و خوب نشده است! اگر نه پزشک بردی و خوب نشد، بچه را رها می‌کنی و در کوچه می‌گذاری؟ پزشک دهم خوب نشد، یازدهم. خوب نشد دوازدهم! خسته نشوید.



● حیا کردنی که عاقلانه نیست
دکتر سید محسن میرباقری

حیا کردن نابجا، امر عاقلانه‌ای نیست؛ بلکه نشان از کم‌اندیشی آدمی است. رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «حیا بر دو گونه است: حیای عاقلانه و حیای به دور از خرد. اگر کسی از تذکر دادن به افراد غافل حیا کند، این حیا، حیای غیرعاقلانه است نه حیای عاقلانه. یا حیا در بیان احکام شریعت، یک حیای غیرعاقلانه است. احکام شریعت گاهی به مواردی مربوط می‌شود که انسان از گفتن و یا سؤال کردن درباره آن شرم دارد. این نوع شرم موجب می‌شود که احکام خدا اجرا نگردد. بیان این احکام با حفظ حریم‌ها بر والدین و اولیای مدرسه واجب است. گاهی متأسفانه دیده می‌شود که چون مادر از بیان احکام برای دختر شرم دارد یا پدر از بیان احکام برای پسر حیا دارد، تا مدت‌ها اعمال عبادی آن‌ها با مشکل روبه‌رو بوده است. البته باید به فرزندان هم آموزش داده شود که درباره مسائلی که نمی‌دانند، سؤال کنند.



● باری به هر جهت نباشیم
حجت الاسلام والمسلمین رفیعی

یکی از راه‌های کسب محبت الهی، پرهیز از آن چیزهایی است که خدا مبعوض می‌دارد؛ مثلاً شما فرزندی دارید، می‌گویید: بابا اگر با فلانی قدم بزنی، دیگر من دوستی‌ام را کنار می‌گذارم. خیلی دوست دارم؛ به شرط اینکه دروغ نگویی، خیانت نکنی. امام صادق علیه السلام فرمودند: «من به دنبال محبت خدا بودم؛ دیدم محبت خدا در بغض اهل معصیت است». یعنی اگر کسانی معصیت می‌کنند و من ناراحت نشوم و برایم مهم نباشد، راحت سر سفره‌شان بروم و با آن‌ها حشر و نشر داشته باشم، محبت خدا با این، جور در نمی‌آید. امام صادق علیه السلام سربیک سفره‌ای دعوت شدند. ظاهراً منصور دوانیقی مراسمی گرفته بود. سر سفره شراب آوردند. آقا بلند شد. هر چه اصرار کرد، فرمودند: نه. جایی که شراب باشد، نمی‌نشینیم! آخر سوره شعرا وقتی می‌خواهد شعرای غیر متعهد را معرفی کند، می‌فرماید: «فِي كُلِّ وادٍ يَهِيمُونَ»^۲ این‌ها هر جایی دعوت بشوند، می‌روند. نباید باری به هر جهت بود. انسان مؤمن باید موضع داشته باشد. این جلسه‌ای که درونش شراب‌خواری است، در آن اختلاط و ابتذال است، محرم و نامحرم حریم را رعایت نمی‌کنند، من شرکت نمی‌کنم و از این جلسه بیرون می‌آیم. محبت الهی اقتضا می‌کند انسان نسبت به محرّمات و مبعوضات الهی، حساسیت داشته باشد.



● باغبان خیرخواه

حجت الاسلام والمسلمین رنجبر

این باغبان‌ها قیچی باغبانی دارند؛ خیلی هم تیز و بُرنده است. نشستنی کنار گلی و داری تماشایش می‌کنی. چقدر زیبا و جذاب است. یک وقت باغبان با یک قیچی که در دستش است، شروع می‌کند بی‌رحمانه این ساقه‌ها و شاخه‌ها را می‌چیند. می‌گویی: حیف است، نکن. خیلی زیباست. گوشش به حرف شما بدهکار نیست. به ظاهر بی‌رحمانه است. اما در حقیقت رحمت است به این گل. چون رشد گل در همین هرص کرده است. درست است در ظاهر کوتاهش می‌کند اما بلند شدن و قد کشیدن و قامت کشیدن این گل به همین است. منتهی تو الان را می‌بینی و او چهار روز دیگر را می‌بیند. او بهارش را می‌بیند. این عالم هم باغ است. آدم‌ها هم گل هستند و خدا باغبان است. این باغبان هم قیچی دارد. قیچی تند و تیزی هم دارد. بی‌رحمانه هم قیچی می‌کند. یک وقتی یک منصبی را بی‌رحمانه از تو می‌گیرد. زمین می‌روی و آسمان می‌روی و التماس می‌کنی عین خیالش نیست. چرا؟ چون رشد تو را دلیل می‌بیند. حالا شما نگاه کن اگر ما این را بفهمیم، غم‌های ما تبدیل به شادی نمی‌شود؟ غم‌های ما کجاست؟ وقتی چیزی را از دست می‌دهیم، این می‌گوید: بابا این چیزی که تو از دست می‌دهی، من دارم تو را هرص می‌کنم. رشد تو در همین است. چون من رب هستم. تربیت تو در همین است.



● پناه بر خدا از درد ساختن

استاد عبدالله فاطمی نیا

می‌فرمایند حتی در عبادت هم مشقت ساختن جایز نیست. [می‌گوید] من امروز باید چه حال دارم و چه حال ندارم این هشت جزء را بخوانم، بعد هم عاشورای خود را هم بخوانم، جوشن کبیر خود را هم بخوانم، بعد بخوانم. حالا فردا درس هم دارم، فردا را سر کلاس چرت بزنم، بخوانم، درس خود را نخوانم. این یعنی سختی ساختن، مشقت ساختن. فرمود: «لَا تُكْزِلُوا إِلَى أَنْفُسِكُمُ الْعِبَادَةَ» عبادت را برای خود اکره نکنید، برای خود تلخ نکنید. بارها گفته‌ام که نوجوان را از خواب هفتم بیدار می‌کنند بلند شو به هیئت برویم. از خواب هفتم بلند می‌کنند، بدبخت دیر هم خوابیده است، تا می‌گوید حال ندارم، می‌گویند حال نداری؟ خیلی خوب، همین دیگر! خدا تو را از در خانه خود رانده است. یک نوجوان را در خواب هفتم این‌طور کوبیدن، از خدا مأیوس کردن! از کسانی است که فکر می‌کنند تربیت بلد هستند. امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: من به تو پناه می‌برم از مشقت ساختن، درد ساختن حتی برای خود. می‌رود یک خانه‌ای می‌خرد، یک ماشینی است دوست دارد رفته است خریده است، شب و روز خود را به هم دوخته است که قسط آن را بدهد. بیچاره شده است. چرا؟ دوست داشته است از این‌ها داشته باشد. خوب حالا یک چیز دیگر می‌خریدی. یک خانه خریده است شب و روز در فکر این است که باید قسط آن را بدهد. قرض آن را بدهد. مشقت سازی خیلی بد است.



● اولویت معاشرت

دکتر محسن اسماعیلی

مبادا آن قدر به فکر دیگران باشیم که از نزدیک‌ترین نزدیکان غافل شویم و حقوق آن‌ها را به هوای ادای حقوق دیگران ضایع کنیم. اگر انسان حق نزدیکانش را ضایع کرد و به آن‌ها بی‌توجهی و کم‌لطفی داشت، این را هم بداند که به دست خود ایشان را به سوی دام‌های خطرناکی سوق داده است که بیگانگان و بدخواهان برای او پهن می‌کنند. این بیان امیرالمؤمنین علیه السلام است. اگر پدری به فرزندانش بی‌اعتنایی کند و اگر همسری به شریک زندگی‌اش محبت نکند و این رابطه گرم را ضایع سازد، باید منتظر باشد که همسر و فرزندش در دام محبت‌های دروغین بیفتند و عاقبت سوء آن را فقط خدا می‌داند. بسیاری از آسیب‌های اجتماعی، مانند فرار از خانه، طلاق، خیانت به همسر، ازدواج مجدد و فرار مغزها را از این منظر هم می‌توان، و بلکه باید تحلیل و درمان کرد؛ گرچه آسیب‌های اجتماعی هیچ‌گاه معلول یک علت نیستند.

پی‌نوشت‌ها:

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۷۳. ۲. شعرا، ۲۲۵.



اگر می‌خواهید ثروتمند شوید، با ما همراه باشید!

معصومه فراهانی

«ثروتمند شدن دیگر رؤیا نیست». از کنار این جمله شبیه باقی جملات تبلیغاتی ساده نگذرید. ما آرزوهای شما را پیش چشمانتان مجسم خواهیم کرد. ما می‌توانیم به شما راهکارهایی ارائه بدهیم که در کمتر از یک سال سرمایه اولیه‌تان بیست الی پنجاه برابر شود. تعجب می‌کنید؟ حق هم دارید اما اگر چند دقیقه‌ای زمان بگذارید و حرف‌های ما را بشنوید، می‌بینید همه چیز کاملاً منطقی است و دیگر از تعجب خبری نیست.

اگر وقتی که این جملات را می‌خوانید در خیابان یا اتوبوس هستید، کافی است نگاهی بیندازید به اطرافتان؛ اگر هم در خانه نشسته‌اید چشم‌هایتان را ببندید و فکر کنید بیشترین گروه سنی‌ای که بیرون از خانه می‌بینید، چه کسانی هستند؟

بله درست است. حتماً شما هم هر روز با پیرمردان و پیرزن‌های سرگردانی که راه خانه را گم کرده‌اند یا یک گوشه خیابان از خستگی نشسته‌اند یا صدای عصاهایشان در گوش شهر جاری است، برخورد داشته‌اید. اصلاً احتمال اینکه خود شما هم یکی از این بزرگواران باشید زیاد است.

حتماً دارید با خودتان فکر می‌کنید که این حرف‌ها چه ربطی به چند برابر شدن سرمایه دارد؟ با ما همراه باشید تا همه چیز برای شما روشن شود!

شاید شما هم یادتان بیاید در ایام کودکی ما سیستمی فروشی‌ها چقدر شلوغ بود. مردم همیشه دنبال جایی بودند که فرزند دلبندشان را سالم و در رفاه کامل به دنیا بیاورند. مطب متخصصان اطفال شلوغ بود و خب انگار دنگ و فنگ مادر و پدر بودن آن قدر زیاد بود که همه به آوردن یکی، دو تا بچه کفایت می‌کردند؛ اصلاً بچه زیاد، بی‌کلاسی بود. کم می‌آوردند اما حسابی

برایش هزینه می‌کردند. آن موقع‌ها خیلی بازار کارهای مرتبط به کودک داغ بود. پوشک بچه گران و کمیاب شده بود؛ در نمایشگاه کتاب بخش‌های کودک و نوجوان غلغله‌تر از بقیه غرفه‌ها بود. زن‌های باردار برای سونوگرافی شدن باید کلی منتظر می‌نشستند تا نوبتشان شود؛ احتمالاً خیلی‌هایشان مادران ما هم بودند. حالایش را نگاه نکنید که متخصصان کودک توی کلینیک‌هایشان مگس می‌پراندند. اصلاً یادتان هست آن زمان‌ها، جوان‌ها چقدر برای قبول شدن در رشته‌های پزشکی و مهندسی و تربیت معلم، دست و پا می‌زدند؟ حالا اصلاً جوانی نیست که بخواهد برود دانشگاه. پزشک‌های کودک هم به فکر این افتاده‌اند بروند تخصص‌هایی بخوانند که به درد سالمندان بخورد. مثلاً فکری به حال پوکی استخوان و شکستگی‌های پی‌درپی بدن کنند یا خیلی‌هایشان درمان رها کرده‌اند و رفته‌اند سراغ تولید سمعک و ویلچر و واکرو و توالت فرنگی‌های مخصوص! آن زمان‌ها کلاس داشت که یک نفر مهندسی هوافضا بخواند و ماهواره و موشک بسازد یا روی ژنتیک و انرژی هسته‌ای و این‌جور چیزها کار کند. حالا از دانشمندان پرافتخار آن روزها فقط سالمندانی مانده‌اند که در کلاس‌های چهار نفره دانشگاه سعی می‌کنند آنچه آلزایمر هنوز از حافظه‌شان نگرفته را به ذهن محدود جوانان نسل جدید بسپارند؛ یا آدم‌هایی که در خانه سالمندان دراز کشیده‌اند روی تخت و آرزو می‌کنند جوانکی برای عیادت به آنجا سر بزنند و آن‌ها از خاطرات جوانی‌شان برایش بگویند.

آن موقع‌ها ما روی تقویت قوای نظامی‌مان هم خیلی کار می‌کردیم. یادتان می‌آید چقدر رژه در تلویزیون می‌دیدیم؟ آسمان

و زمین را در می‌نوردیدیم. حالا به جای رژه، چند پیشکشوت موسفید می‌نشینند روی صندلی‌هایی کنار هم و یاد ایام جوانی می‌کنند. حالا نام همه گردان‌های حضرت علی اکبر علیه السلام را باید تغییر داد به حبیب ابن مظاهر.

خلاصه اینکه گذشت آن روزها که آدم‌ها به دنبال رشته‌های جدید و پیشرفت علم و تکنولوژی و قوت نظامی بودند. حالا همه خرج و مخارج کشور خلاصه می‌شود در یک کلمه پنج حرفی: سالمند!

در روزگار ما این کلمه یعنی گنج! «سالمند» یعنی خروارها خروار گنج و کلید استفاده کردن از این گنج‌ها در دست ماست! مشاوران شرکت ما به شما کمک خواهند کرد که با توجه به میزان سرمایه و تخصص و علاقه‌مندی‌هایتان در حیطه سالمندان مشغول به کار شوید. با هر میزان سرمایه‌ای که دارید، به شما اطمینان خاطر می‌دهیم با کمک ما می‌توانید آن را چندین و چند برابر کنید.

از تولید کفش و سمعک و عصای مجهز به جی‌پی‌اس که راه خانه را به افراد نشان می‌دهد تا پروژه‌های بزرگی مثل خانه سالمندان، پارک سالمندان، ورزشگاه سالمندان، سینمای سالمندان، رستوران سالمندان مرکز مشاوره و خدمات روان‌درمانی سالمندان، کارگاه‌های بزرگ یا خانگی ساخت دندان مصنوعی، شرکت ساخت تجهیزات شهری متناسب با سالمندان، تأسیس مراکز آموزشی تخصصی پرستاری از سالمندان، کارگاه‌های ساخت و طراحی سریع سنگ قبر در کمترین زمان ممکن و صدها عنوان متنوع شغلی دیگر.

با روند چشمگیر رشد روز به روز سالمندان، باز هم تکرار می‌کنیم که ثروتمند شدن دیگر یک رؤیا نیست!



خطری جدی در کمین آینده

احتمالاً دیدن چنین آگهی‌ای در یک نشریه شما را بسیار بسیار متعجب کند؛ اما حقیقت غیر قابل انکار این است که اگر روند رشد جمعیت در کشور ما شبیه امروز پیش برود، در کمتر از سی سال دیگر آنچه در آگهی صفحه قبل خواندید، می‌شود جزو عادی‌ترین واقعیت‌های جامعه‌ای که در آن زیست می‌کنیم. یک شهر ساکت و کم‌نشاط و خاکستری که شعاع همه‌چیزش را پرگار سالمندان تعیین می‌کند. حالا این ما پدر و مادرها هستیم که تا قبل از بالا رفتن سنمان تعیین می‌کنیم که بگذاریم چنین اتفاقی برای سرزمینمان بیفتد یا خیر!

”

نعمت بزرگ و خطر بزرگ‌تر

وجود انبوه جوانان - میلیون‌ها جوان - در کشوری که این همه ظرفیت کار و تلاش دارد، یک نعمت بزرگی است. سیاستی وجود دارد که این نعمت را از ملت ایران سلب کند؛ نعمت وجود جوانان انبوه و فراوان را. نتیجه این مسئله تحدید نسل، ده سال دیگر، پانزده سال دیگر این خواهد بود که شما دیگر کشور را متراکم از نسل جوان مشاهده نخواهید کرد؛ و اینکه بنده این همه تکرار می‌کنم، تأکید می‌کنم، هشدار می‌دهم، به خاطر این است. بعضی از خطرات و اقدامات خطرناک هست که اثر آن بعد از ده سال، بیست سال ظاهر خواهد شد؛ آن وقتی که دیگر کاری هم نمی‌شود کرد.

* رهبر معظم انقلاب، دیدار دانش‌آموزان و دانشجویان، ۱۳ آبان ۱۳۹۸.



به انتخاب رحمت پوریزدی
● ترجمه احمد رضا جلیلی

چند نشان

کلمات نورانی حضرت امام علی علیه السلام راهنمای زندگی همه انسان‌هاست. احادیث کوتاهی از ایشان نقل شده است که نکات پربراری در بر دارند. خیلی از کسانی که در فضای مجازی مشغول فعالیت هستند، علاقه دارند این احادیث را برای افرادی که فارسی‌زبان نیستند ارسال کنند و آن‌ها را با این گنجینه ارزشمند آشنا سازند. از طرفی برای بسیاری از کودکان و نوجوانان دانش‌آموز که تازه با زبان انگلیسی آشنا شدند، خواندن احادیث به زبان انگلیسی جذابیت زیادی دارد که والدین محترم می‌توانند این ترجمه‌ها را در اختیار فرزندانشان قرار دهند و به اصطلاح با یک تیر چند نشان بزنند؛ هم زبان فرزندانشان را تقویت کنند، هم نکات ارزنده اعتقادی و تربیتی را در یک قالب جذاب به فرزندان ارائه دهند و هم افرادی را از گوشه و کنار جهان با این سخنان آشنا سازند. با این مقدمه، شما را به مطالعه چند حدیث کوتاه ولی گویا از امیرالمؤمنین علیه السلام به همراه ترجمه انگلیسی دعوت می‌کنیم.

● «الْمُنَافِقُ مُرِيبٌ؛
منافق در شک و تردید است.»
The hypocrite is
skeptical [and puts
others in doubt].

● «الْكَرِيمُ أَلْبَجُّ؛
بزرگوار گشاده‌رو است.»
The noble-minded
one is
bright.

● «أَنْسِ رِفْدَكَ؛
بخششت را
فراموش کن.»
Forget
your gift.

● «أَعِنْ تُعْنِ؛
کمک کن تا یاری شوی.»
One who does
not help [others]
is not helped.

● «أَرْضُ تَسْرَحْ؛
به آنچه داری راضی باش تا آسوده باشی.»
Be pleased [with what
you possess] and you
will be at ease.

● «الصَّبْرُ مَرْفَعَةٌ؛
شکیبایی نردبان ترقی است.»
Patience is an
elevation.

● «الشُّكْرُ مَفْرُوضٌ؛
سپاسگزاری واجب است.»
Gratitude is
obligatory.

● «الْحَازِمُ يَقْظَانُ؛
دوراندیش بیدار است.»
The judicious
one is alert.

● «الْحَسُودُ مَغْمُومٌ؛
حسود غم زده است.»
1) The jealous person will
never be found happy.
2) The jealous one is sad.



● «الْمَرْءُ بِهَمَّتِهِ»

قیمت مرد، به اندازه
همت اوست.

A man is
[valued] by his
endeavor.

● «الْعِلْمُ بِالْعَمَلِ»

ارزش علم به عمل است.
The excellence
of knowledge
is [in] acting
upon it.

● «الْقَنَاعَةُ تُغْنِي»

قناعت بی نیازی می آورد.
Contentment
enriches.

● «الْعِلْمُ يُنْجِيكَ»

دانش نجات می دهد.
Knowledge rescues.

● «الْمَعْرُوفُ قَرْضٌ»

کار نیک قرض دادن است.
Benevolent acts are loans.

● «الْمَعْرُوفُ سَيَادَةٌ»

کار نیک سروری است.
Benevolence is authority.

● «اِحْلَمْ تَوْقَرُ»

بردبار باش تا مورد احترام واقع شوی.
Be forbearing
and you will be
respected.

● «الْوَرَعُ جُنَّةٌ»

پرهیزگاری سپر از گناه است.
Piety is a
shield [from
committing sins].

عليه السلام

● «الْكَذِبُ خِيَانَةٌ»

دروغگویی نشان دهنده خیانت است.
Lying is treachery

● «الْعُجْبُ هَلَاكٌ»

خودبینی نابودی است.
Conceit is destruction.

● «الصِّدْقُ يُنْجِي»

راستگویی نجات می دهد.
Truthfulness
saves [one
from hardship].

● «الطَّمَعُ مِحْنَةٌ»

طمع، مایه اندوه است.
Covetousness
is an affliction.

● «اللَذَّةُ تُلْهِي»

لذت فریب می دهد.
Pleasure
distracts.

● «الْفَكْرُ عِبَادَةٌ»

اندیشیدن، عبادت خداست.
Contemplation is
worship.

● «اسْأَلْ تَعْلَمَ»

پرس تا بدانی.
Ask and you will learn.



سخاوت خاص

وقتی اعضای خانواده به کشف راه‌های جدید بخشنندگی می‌پردازند

هادی سحابی

یک‌هشتم ماشین برای آقا

از ظاهرش برمی‌آمد دغدغه‌هایش از جنس دغدغه‌های روزمره زندگی فراتر نرفته باشد. راننده کامیون همسایه‌شان را می‌گفت. می‌گفت فکر نمی‌کردم که یک راننده کامیون هم می‌تواند در نوع خودش برای ظهور امام زمان مقدمه‌چینی کند اما وقتی به بهانه مجلس روضه خانه‌مان با او هم صحبت شدم، جمله‌ای از او شنیدم که تمام افکارم را نقش بر آب کرد: «یک‌هشتم ماشینم را وقف سلامتی امام زمان کرده‌ام. هر سرویسی که می‌روم، دور باشد یا نزدیک، دستمزدش زیاد باشد یا کم، یک‌هشتم آن را صدقه می‌دهم برای سلامتی امام زمان (عج)».



یک گاز هم شما بزنید

لپ‌تاپ به دست وارد اتاق شد. اتاق سمعی و بصری حسینی که داخلش نشسته بودیم و صوت و تصویر مراسم را با سیستم کند از دور افتاده قرض گرفته شده جمع‌وجور می‌کردیم برای انتشار در فضای مجازی. لپ‌تاپش را گذاشت جلوی رویمان. گفت: «این سیب گاز زده روی لپ‌تاپ را می‌بینید؟ آوردم یک گاز هم شما بزنید. کارهای این چند روز مراسم‌تان که تمام شد، صدایم کنید خودم می‌آیم می‌برمش به ادامه کارهایم برسم؛ این چند روز نیازش ندارم».



بعضی آدم‌ها متفاوت و خاص‌اند. بخشش و دست‌ودل‌بازی‌شان هم خاص است. آن‌ها وقتی می‌خواهند سخاوت هم کنند، سعی می‌کنند خلاقیت به خرج بدهند تا هم خودشان رغبت بیشتری برای انجام آن داشته باشند و هم گونه‌ای جدید از سخاوتمندی را ترویج کنند. اگر سری به اداره اوقاف، کمیته امداد یا بهزیستی بزنید، با بخشش‌های جالبی روبه‌رو می‌شوید. در این زمینه باید گفت اصل خلاقیت در بخشش، امر نیکویی است؛ خصوصاً انسان‌هایی با روحیه تنوع‌طلبی که شاید انفاق هر روزه در صندوق صدقات سیرشان نمی‌کند و لذت ویژه برایشان بر جای نمی‌گذارد، خوب است با اندیشه و تأمل، خلاقیت به خرج بدهند و راه‌های خاص و جدید و پر منفعتی برای بخشش خود شناسایی کنند. از طرفی بخشش‌های خاص، برای کودکان هم جذاب‌تر است. دوست معلمی داشتم که می‌گفت در کلاس وقتی از دانش‌آموزانم خواستم به اتفاق هم شیوه‌های نو در بخشش به کودکان را شناسایی کنیم، حدود پنجاه ایده جدید به ذهن کلاس رسید. مثلاً یکی از بچه‌ها پیشنهاد داده بود: «از این به بعد هر وقت خواستیم کتاب بخریم، دوتا برداریم و یکی‌اش را به بچه‌هایی که توانایی خرید آن را ندارند بدهم». یک نفر از راه انداختن کمپین برای کمک به کودکان اتباع خارجه در کشورمان گفته بود و یک دانش‌آموز ایده خرید چتر در فصل پرباران برای کودکان کار را مطرح کرده بود و... نکته جالب اینجاست که دانش‌آموزان تمایلشان به بخشش بیشتر شده بود و بی‌قرار رسیدن فرصتی بودند که ایده‌هایشان را اجرایی کنند. اگر شما هم تمایل دارید با یک دست‌ودل‌بازی خاص کار خیر کنید و لذت ویژه ببرید، در خانه به همراه فرزندان خود در پی کشف راه‌های جدید و جالب انفاق باشید. ضمناً ادامه این مطلب که گزیده‌ای از بخشش‌های خاص در جامعه امروز ماست را هم بخوانید.

بیداری اسلامی در بالا شهر

نه توی جنوبی ترین نقطه تهران، نه توی محله های پر پیچ و خم، نه توی یک ساختمان قدیمی و فرسوده؛ اتفاقاً گشته بود و یک واحد از ساختمانی نوساز در بهترین محله های شمالی ترین نقطه تهران که شاید قیمت معامله اش از محدوده سواد ریاضی ما خارج باشد را پیدا کرده بود، تا کارش را انجام دهد. کارش چه بود؟ بخشی خاص برای دغدغه های دینی اش. یک آپارتمان در شمال تهران را وقف کرده بود با همین عنوان: «کارهای جهادی فرامرزی (خارج از کشور) برای تبلیغ اسلام و بیداری اسلامی».



مغازهای برای جایزه

فرهنگی بود و برای همین عجیب نبود که به سخاوت خود جهت فرهنگی بدهد. معلم بازنشسته ای که یک باب مغازه تجاری را وقف اعطای جایزه به دانش آموزان ممتاز فارغ التحصیل در رشته های متوسطه فنی و حرفه ای کرد. مقرر کرد که در هر سال شمسی، اجاره بهای این مغازه به یکی از شاگردان ممتاز به صورت جایزه نقدی اهدا شود تا زمینه اشتغال او فراهم شود. موضوع را به آموزش و پرورش و تمام هنرستان های شهرستان ابلاغ کرد.



بفرمایید شیر و کیک

رسانه ای هم شد. مأموری که خیلی اتفاقی پشت چراغ قرمز یکی از تقاطع ها بوده و کودکی از کودکان کار شیشه خودروی او را می شوید. او هم به جای پول، شیر و کیک که سهمیه غذایی اش بود را در دستان کودک می گذارد. بعد از او کودکان دیگر هم که شاهد ماجرا بودند سمتش می آیند و همین اتفاق تکرار می شود. وقتی لبخند رضایت آن ها را می بیند، تصمیمش را برای هر روز و هر سال می گیرد: «سهمیه سازمانی تغذیه من، سهم کودکان کار است».



عراقی های خوش ایده

تمام این مسیر پیاده روی اربعین را که می رفتیم، موکب به موکب، به این فکر می کردم که این ها چرا برای سخاوتمندی و دست و دل بازی موضوع کم نمی آورند؟! راستی هر کجا که قدم بر می داشتی، یک کار جالب و جدید می دیدی. یکی پاستیل نذری می داد، یکی آب نبات دست بچه هایی که گریه می کردند می گذاشت، یکی بین زائر ها هندزفری پخش می کرد، یکی دستمال کاغذی سر راهشان می گذاشت، یکی منت می کرد مهمان خانه اش شوی. خلاصه که رقابت داشتند برای اینکه با ایده های خاص پیش ارباب خودنمایی کنند.



همین درخت را دارم!

وقتی دید توان کمک مالی ندارد، در بخشش را به روی خودش نبست. به اطرافش نگاه کرد. مهم ترین چیزی که پیدا کرد، درخت توی حیاط خانه بود. موضوع را با هیئت امنای مسجد محل در میان گذاشت. رسیدگی به درخت از من، فروش میوه آن از شما و در نهایت مبالغ فروشش برای مسجد.



خودت بند کفشت را ببند

راهکارهای ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در فرزندان
 ○ ابوالفضل ابراهیمی



می‌کنند؛ چراکه مسئولیت‌پذیری امروز و فردای فرزندان تا اندازه زیادی، نتیجه همین رفتارهای پدر و مادر است؛ بنابراین پدر و مادرهای مسئولیت‌پذیر نمی‌توانند از کنار این مسئله مهم بی‌تفاوت بگذرند و آن‌ها می‌دانند اگر امروز به فکر ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در فرزندان خود نباشند، فردا دیر خواهد بود. اگر فرزندی امروز مسئولیت تکالیف مدرسه خود را بر عهده نگیرد، شاید در سی‌سالگی هم مسئولیت بدهی‌های خود را بر عهده نگیرد. پدر و مادر باید با اتفاق‌نظر و همکاری یکدیگر، پیوسته در پی ایجاد فضایی برای تقویت رفتار مسئولانه در فرزندان خود باشند. والدین برای ایجاد و تقویت حس مسئولیت‌پذیری در فرزندان نیازمند

شاید تا به حال شما هم این احساس را داشته‌اید که شمار کم فرزندان در بیشتر خانواده‌های امروزی، سبب توجه افراطی پدر و مادر به رفاه آنان شده است و بارها مشاهده کرده‌اید که بسیاری از خانواده‌ها به بهانه‌های مختلفی مانند اذیت شدن بچه‌ها یا رسیدگی بیشتر به تحصیل آنان و یادگیری مهارت‌های هنری و ورزشی یا کلاس زبان، از واگذاری مسئولیت به فرزندانشان خودداری می‌کنند. پدر و مادرهایی که برای فرزند خود هر کاری می‌کنند و به فرزند خود فرصت تجربه کردن و عهده‌دار شدن مسئولیت‌ها را نمی‌دهند. پدر و مادری که در جزئی‌ترین کارهای فرزند خود نیز مداخله می‌کنند و به عنوان مثال بند کفش فرزند دبستانی‌شان را به بهانه اینکه او نمی‌تواند این کار را انجام دهد، با دست خود می‌بندند، نخستین الگوی‌های خطرناک را به فرزندشان منتقل

آموزش‌های مرتبط‌اند که از طریق مطالعه، مشاوره و شرکت در جلسات آموزشی مرتبط به دست می‌آید و از این مهم‌تر، به‌کارگیری این آموزش‌ها و همکاری پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده در این مسیر، نقطه مهمی است که نباید از آن غافل شد. به امید خدا در چند شماره آینده، به برخی از راهکارهای ایجاد حس مسئولیت در کودکان و نوجوانان خواهیم پرداخت.

به عنوان اولین قدم لازم است بدانیم گاهی انجام دادن یک مسئولیت، می‌تواند پاسخی به یک یا چند نیاز اساسی فرزند باشد. در این موارد، لازم است این نیازها را شناسایی و میان آن‌ها با مسئولیت‌هایی که به فرزندان می‌دهید، پیوندی ایجاد کنید تا او مسئولیتش را با علاقه بیشتری بپذیرد؛ نیازهایی مانند:

ک نیاز به استقلال

حس مستقل بودن برای بسیاری از فرزندان مطلوب است. شما می‌توانید از این نیاز طبیعی برای ایجاد مسئولیت‌پذیری استفاده کنید:

تو برای ساختن این کاردستی به کمک من نیاز نداری. می‌توانی با کمک دوستان آن را بسازی. شما به خوبی می‌دانید چطور باید هواپیمای کاغذی ساخت. امروز همه می‌خواهیم کمد‌هایمان را مرتب کنیم. تو هم کمد لباس‌هایت را مرتب کن و لباس‌های کثیف را برای شستن کنار بگذار.

ک نیاز به حس مفید بودن

احساس رضایت حاصل از «مفید بودن» حسی است که می‌توان به عنوان یکی از انگیزه‌های مسئولیت‌پذیری بر آن تکیه کرد:

گل‌ها خیلی به مراقبت نیاز دارند. فکر می‌کنم تو می‌توانی به آن‌ها رسیدگی کنی. از وقتی صبح‌ها برای خرید نان، خودت از خواب بیدار می‌شوی، همیشه نان تازه داریم. صبحانه با نان تازه، واقعاً خوش‌مزه است.

ک نیاز به پذیرفته شدن

یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به پذیرفته شدن و لازمه برآورده شدن آن در کودک، جهت‌دهی هوشمندانه پدر و مادر است. فرزندان دوست دارند با کسب اعتبار برای خود، موجودیتشان را به افراد خانواده ثابت کنند. بسیاری از فرزندان، هنگامی برای انجام مسئولیت‌هایشان برانگیخته می‌شوند که احساس کنند افراد مهم زندگی‌شان، آن‌ها را پذیرفته‌اند. شما می‌توانید از این نیاز طبیعی، برای آشنا کردن فرزند با مسئولیت‌هایش و انجام دادن آن‌ها بهره ببرید:

پدرت به تنهایی ماشین را تمیز می‌کند. اگر بتوانی به او کمک کنی، خیلی خوش حال خواهد شد. دیروز معلمت می‌گفت که همیشه از بچه‌های کوچک‌تر و ضعیف‌تر مدرسه مراقبت می‌کنی. من واقعاً به تو افتخار می‌کنم.

ک نیاز به آگاهی از رشد و توانایی

کودکان از اینکه در جریان فرآیند رشد خود قرار بگیرند، لذت می‌برند. فرزند ما با بزرگ شدن، به‌طور طبیعی در تیررس مسئولیت‌های جدیدتر قرار می‌گیرد. با ایجاد ارتباط میان رشد فرزند با مسئولیت‌هایش، می‌توان انجام دادن آن‌ها را برایش جذاب کرد:

تو دیگر می‌توانی ساعت را کوک کنی و صبح‌ها خودت بیدار شوی.

حالا که خواندن و نوشتن بلدی، می‌توانی هر شب برای خواهر کوچک‌ترت کتاب بخوانی. من هم خیلی دوست دارم قصه گفتن تو را بشنوم. با این همه مطلبی که درباره بازیابی زباله‌ها می‌دانی، به نظر من تو بهتر از همه می‌توانی مسئولیت جداسازی زباله‌ها را به عهده بگیری. بهتر است از این پس، همه ما را درباره اینکه کدام زباله را در کدام سطل بیندازیم، راهنمایی کنی.

ک نیاز به برقراری و تحکیم رابطه با دیگران

انسان، موجودی اجتماعی و پویاست که برای تأمین نیازهای جسمی، روحی و عاطفی‌اش، همیشه با هموعان خود تعامل دارد و بدون ارتباط با دیگران، نمی‌تواند توانمندی‌های خویش را برای انجام دادن وظایف فردی و اجتماعی گسترش دهد. این ارتباط در سال‌های آغازین زندگی، بیشتر در چارچوب خانواده شکل می‌گیرد و ناگفته پیداست که پدر و مادر، طرف‌های اصلی آن هستند؛ بنابراین ناتوانی پدر و مادر در برقراری ارتباط سازنده فرزند براساس نیازهای او، می‌تواند در آینده، مشکلات فراوانی برای وی ایجاد کند. وجود ارتباطی محکم و برپایه عشق و محبت میان پدر و مادر با فرزند، فرصتی برای والدین فراهم می‌کند تا فرزند را با مسئولیت‌هایش آشنا کنند:

اگر کمد اسباب‌بازی‌هایت را مرتب نگه داری، من می‌توانم در عوض مرتب کردن کمد، برایت قصه بخوانم. چند وقتی است که دوست کمی ناراحت به نظر می‌رسد. تو می‌دانی موضوع چیست؟

ناتوانی
پدر و مادر در برقراری
ارتباط سازنده فرزند - بر
اساس نیازهای او - می‌تواند
در آینده، مشکلات فراوانی
برای وی ایجاد کند.

بسیاری
از فرزندان، هنگامی
برای انجام مسئولیت‌هایشان
برانگیخته می‌شوند که احساس
کنند افراد مهم زندگی‌شان،
آن‌ها را پذیرفته‌اند.

بازم مدرسه‌ام دیر شد!

○ دکتر مبین صالحی

فرزندتان ما دست‌پخت خودمان هستند!

البته هر کودکی با خودش ویژگی‌هایی را به دنیا می‌آورد، اما اینکه چه بشود و چه نکند بیش از هر عاملی بستگی به سبک تربیتی والدین دارد. به بیان خداوند متعال، که خالق ما و آگاه‌تر از هر کس بر طبیعت‌مان است، انسان‌ها ذاتاً ویژگی‌هایی دارند: مانند سرکشی، ناسپاسی، عجله داشتن و در معرض خسران بودن. این پایان کار نیست: در جاهای دیگر به مراقبت و ادب‌آموزی فرزندانتان امر شده‌ایم. دل نکنند از رختخواب، بی‌نظمی در انجام برنامه‌های روزانه، سستی در انجام تکالیف و راحت‌طلبی از خصوصیت‌های بسیاری از کودکان است. والدینی که تحت تأثیر این ویژگی‌ها، در تربیت کودکان خود کاهلی کنند باعث تثبیت آن‌ها در وجود فرزندانشان می‌شوند. بچه‌ها دقیقاً رفتار ما را زیر نظر می‌گیرند. اگر متوجه شوند والدین به سبب بهانه‌گیری آن‌ها، گریستن، شکایت کردن یا تنبلی کردنشان کوتاه می‌آیند، می‌آموزند که این‌ها روش‌های مؤثری برای عدم مواجهه با تکالیف زندگی است.

آنچه آموزه‌های دینی و یافته‌های علم روان‌شناسی از ما می‌خواهند جدی گرفتن تربیت کودک است. گاهی بهای این جدی گرفتن‌ها ناراحتی کودک است، گاهی گریستن کودک و گاهی نثار کردن جملات شکایت‌آمیزی مانند «شما من را دوست ندارید». این‌ها عوارض موقتی و گذراست. اما چنانچه در روایات دنیا محل گذر دانسته شده و باید لذت‌ها را در آخرت جست، در تربیت کودکان نیز باید به جای تمرکز صرف بر شاد و راضی بودن آن‌ها در حال حاضر، باید به نتایج مفید پایدار که در آینده پدیدار می‌شود توجه داشت.

وقتی مادر با تنبلی پسر نوجوانش همکاری می‌کند و با دادن کرایه تاکسی او را حمایت می‌کند، آیا چیزی جز فرار از مسئولیت شخصی به او می‌آموزد؟ بهانه اغلب مادران عبارت‌هایی شبیه این است: «آخه اگه دیر برسه مدرسه، اسمش رو می‌نویسند. بچم ناراحت می‌شه. نمیره انضباطش کم میشه». این عبارت‌ها یعنی کسب رضایت آنی فرزند به بهای آسیب به تربیت او. این کودکان در آینده اعتماد به نفس کافی ندارند و از تلاش کردن برای رفع مشکلات خود فراری هستند.

راه‌کار شماره ۱

از مادر خواستم همراه با پدر جلسه‌ای با فرزندشان برگزار کنند. در این جلسه مسئله و انتظار والدین دقیقاً بیان شد. «ببین پسر! مدرسه شما نزدیک است، نهایتاً ۱۰ دقیقه. یعنی پسری با سن و سال شما به راحتی آن را طی می‌کند. اما چند هفته‌ای است که اغلب صبح‌ها به دلیل دیرآماده شدن، پهل می‌گیری تا با تاکسی بروی. حتماً خوب می‌دانی شرایط مالی خانواده اجازه این کار را به ما نمی‌دهد. پس از شما می‌خواهیم مسئولیت پذیر باشی، یعنی از این به بعد روی همت خودت تکیه کنی. اگه سریع‌تر باشی که خیلی عالی! سروقت می‌رسی. اما اگر دیرآماده شوی، دیر می‌رسی و ناراحتی‌های بعدی. توقع نداشته باش کاهلی شما را ما جبران کنیم». در این شرایط درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان مسئله را جدی گرفته و تغییر رفتار خواهند داد. بعضی دیگر نیز شرایط را نمی‌پذیرند و ممکن است همچنان به روند قبلی خود ادامه دهند. اشکالی ندارد! کودک می‌خواهد جدیت شما را امتحان کند. شاید هم باورش نشده است. به او فرصت دهید. فرصت برای تغییر رفتار و رشد کردن. ممکن است مدرسه‌اش دیر شود. اما او خوب می‌داند که این انتخاب خودش بود: می‌توانست زودتر آماده شود و لذت زود رسیدن را بچشد، اما انتخاب کرد که لذت بودن در بستر را بچشد و در عوض رنج بدو بدو مدرسه رفتن و دیر رسیدن و توبیخ ناظم را تحمل کند.

حکایت شماره ۱

مادری تعریف می‌کرد پسر ۱۲ ساله‌ام صبح‌ها برای مدرسه رفتن دیرسر درست می‌کند. مدرسه فاصله چندانی ندارد؛ حدود ۱۰ دقیقه پیاده. اما آن قدر کند است که آخرسر باید با تاکسی برود. ما وضعیت مالی خوبی نداریم. همسر شکایت دارد. هر قدر هم تذکر می‌دهم که زود باش فایده ندارد. قول می‌دهد، اما باز هم کار خود را می‌کند.

حکایت شماره ۲

دخترم پیش‌دبستانی می‌رود. هر روز صبح باید ساعت ۷ و نیم بیدارش کنم تا آماده رفتن شود. سرویس ساعت ۸ می‌رسد. صدایش می‌کنم، اما مقاومت می‌کند. پتورا می‌کشد روی سرش. این برنامه تا ساعت ۸ ادامه پیدا می‌کند، وقتی راننده بوق می‌زند. هول می‌کنم. با عجله و شتاب از رختخواب بلندش می‌کنم. تا آماده‌اش کنم تقریباً ده دقیقه می‌شود؛ البته صبحانه نخورده. هر روز صبح باید از غر زدن‌های راننده شرمند شوم.





راه کار شماره ۲

به مادر روش چند مرحله ای را آموزش دادم:

۱. ساعت هفت و نیم با صحبت کردن و نوازش او سعی کن هشیارش کنی. معمولاً ممکن است یکی دو دقیقه طول بکشد. به مقاومتش توجه نکن، مانند این جملات: «مامان خوابم میاد. ولم کن». با خونسردی به کار خود ادامه بده.
۲. پس از اینکه کمی از حالت خواب آلودگی خارج شد، با لحنی ملایم و با محبت، اما درخواست گونه (نه ملتمسانه) بگو «دختر گلم باید بلند بشی، آماده بشی برای مدرسه». ۳۰ ثانیه، با سکوت فرصت بده.
۳. این بار با لحنی جدی درخواستت را تکرار کن: «دخترم زود بلند شو و الا مجبور میشم خودم دستت رو بگیرم و بلندت کنم». ۳۰ ثانیه، با سکوت فرصت بده.

۴. دستش را بگیر (بدون خشونت)، بلندش کن و ببر سمت دستشویی. به مقاومت کلامی اش توجه نکن. اغلب بچه ها شروع به شکایت می کنند.

نتیجه شماره ۲

«روز اول به همین شکل انجام دادم. همه مراحل، هرچند سخت اما خوب پیش رفت، جز آخری. در راه شروع کرد به جیغ زدن و حتی نفرین کردن من! دلم برایش سوخت. ترسیدم نفرین هایش کار دستم بدهد! اما بدون توجه به راهم ادامه دادم. آن روز خوشبختانه خبری از غر زدن های راننده نبود. البته هنوز کاملاً خوشحال نبودم. از اینکه بخواد هر روز صبح اینطور قشقرق راه بیندازد نگران بودم. صبح روز بعد نیز مانند روز قبل پیش رفت، جز اینکه در راه فقط اخم کرده بود و سنگین راه می رفت. من از آن مادرهای آرمان گرا نیستم که مثلاً بخواهم دخترم با یک صدا زدن زود آماده شود و همه کارهایش را بکند. اما همینکه صبح های عذاب آورم تمام شد خوشحالم.

نتیجه شماره ۱

«پسر روز اول، طبق عادت دیر آماده شد؛ دو سه دقیقه مانده به زنگ صبحگاه. گفت مامان تو رو خدا امروز پول بده قول میدم این آخرین بارم باشه. اما خیلی جدی جواب دادم که ما دیشب حرف هایمان را زدیم. و سکوت کردم و مشغول جمع کردن سفره صبحانه شدم. لحظات سختی برایم بود، ولی ظاهراً این بهترین راه بود. چند هفته از آن ماجرا می گذرد، خوشبختانه مسئله حل شده. واقعاً خوشحالم. باورم نمی شد این قدر راحت باشد».





بزن و بیدار باش!

نوجوانان و پدیده شب‌زنده‌داری

زینب میرفیضی

شود، تجدیدقوا کند و برای فعالیت‌های جدید آماده شود.

خداوند، به عنوان خالق و

آفریننده بشر، بهترین زمان برای

استراحت را شب معرفی کرده است. در

کاتالوگ بدن انسان نوشته شده: «برای اینکه بدن بهترین

بازدهی و کارایی را داشته باشد، باید شب‌ها به اندازه کافی و عمیق بخوابید».

مشکل از آنجا شروع می‌شود که انسان زمان خواب را دست‌کاری می‌کند. این مسئله که بین دانش‌آموزان و نوجوانان بسیار رایج است، معمولاً به چند دلیل اتفاق می‌افتد:

اول اینکه دانش‌آموزان بعد از پایان ساعت مدرسه، چند ساعت خواب عصرگاهی دارند. بعد از این خواب هم یا مجبورند چند ساعت در شب بیدار بمانند تا تکالیف و مطالعه‌شان را تمام کنند یا به دلیل ساعات طولانی خواب ظهر، دیگر شب احساس خستگی نمی‌کنند و نیازی به خواب ندارند. دوم اینکه گاهی این مسئله به عدم برنامه‌ریزی دانش‌آموزان مربوط می‌شود. نوجوانی که ساعت‌ها در فضای مجازی وقت می‌گذراند یا جدول برنامه‌های تلویزیون را بهتر از عوامل سازنده آن‌ها می‌داند، قطعاً برای جبران درس‌هایش باید ساعاتی از شب را بیدار بماند. این بیدار ماندن همانا و خستگی و فرسودگی مغز همان.

سوم اینکه گاهی دلیل شب‌بیداری در نوجوانان به عوامل محیطی برمی‌گردد. مهمانی‌های طولانی، بیدار ماندن بقیه اعضای خانواده تا نیمه‌شب، استرس و اضطراب از عواملی هستند که باعث می‌شوند دانش‌آموزان دیرتر بخوابند.

چگونه ساعت خواب دانش‌آموزان را کوک کنیم؟

واقعیت این است که فرزندان معمولاً به دنبال بهانه‌ای برای دیر خوابیدن هستند. پس در اولین قدم باید این بهانه را از آن‌ها گرفت:

بدن ما با نظم مشخصی کار می‌کند. پس بهتر است که ما هم با این نظم پیش برویم تا اختلالی در سیستم بدنمان ایجاد نشود. نوجوانان باید بدانند ساعت خوابشان به خصوص در روزهای سال تحصیلی، مشخص است. حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب مفید در شب لازم است که ذهن آمادگی لازم

آب را جوش می‌کند و دو بسته نسکافه در لیوان می‌ریزد. همان‌طور که پودر نسکافه را هم می‌زند، با خودش حساب می‌کند که اگر تا صبح بیدار باشد، می‌تواند یک دور کامل فصل‌های امتحان را بخواند؛ حتی می‌تواند قبل از رسیدن به مدرسه یک‌بار مطالب را مرور کند. برای بیدار ماندن، حالا غیر از نسکافه، به لطف تبلیغات تلویزیونی انواع و اقسام محصولات کافئین‌دار دیگر را هم در دسترس دارد تا «بزند و بیدار باشد». غرق حساب‌وکتاب برای دور دوم مرور است که صدای ناراحت پدر را می‌شنود: «منم آگه ظهر چهار ساعت می‌خوابیدم، الان خوابم نمی‌ومد. مگه تو جغدی که روز و شب برعکس آدم‌هاست؟ این چه درس خوندنی که قراره فردا سر جلسه امتحان و کلاس چرت بزنی؟»

چرا دانش‌آموزان شب را به روز ترجیح می‌دهند؟

اصولاً دستورالعمل استفاده از هر ابداع یا اختراع را باید از سازنده‌اش پرسید. آفریننده بهتر از هر کس زمان مناسب استفاده از ابداعش را می‌داند. می‌داند کی روشن شود، کی خاموش. چه زمانی پرکار باشد و چه وقت کم‌تر کار کند.

حالا که راجع به خلقت پیچیده‌ای مثل انسان صحبت می‌کنیم، قطعاً باید گوشمان به دستورات آفریننده‌اش باشد. حواسمان باشد چگونه از این بدن استفاده کنیم. به هر حال قرار است یک عمر از این جسم استفاده کنیم. بدن هم به زمانی نیاز دارد که بازبایی

خصوص مهمانی‌ها و جشن‌ها را به آخر هفته موکول کنید تا بچه‌ها مجبور نباشند شب‌های قبل از مدرسه تا آخر شب بیدار بمانند.

نوشیدن یک لیوان شیر یا میل کردن یک نارنگی در ساعات اولیه شب، بدن را برای خواب راحت آماده می‌کند. این نکته به خصوص برای کسانی که به دلیل استرس کم‌خواب هستند و سخت به خواب می‌روند، مفید است.

اگر فرزندان به وقت بیش‌تری برای انجام تکالیفش نیاز دارد، صبح‌ها زودتر بیدار شود. با توجه به ساعتی که باید به مدرسه برود (بین ساعت ۷ تا ۸)، می‌توانید یک یا دو ساعت زودتر بیدارش کنید.

فضای مجازی، تلفن همراه و تبلت آفت درس خواندن برخی دانش‌آموزان شده‌اند. حتماً استفاده از این وسیله‌ها را به ساعت‌های مشخصی محدود کنید و برای استفاده از آن‌ها قوانین خاصی در نظر بگیرید. بعضی دانش‌آموزان به بهانه اینکه خوابشان نمی‌برد یا می‌خواهند کمی استراحت کنند، قبل از خواب با تلفن همراه یا تبلت بازی می‌کنند. حتماً مطمئن شوید موقعی که به رختخواب می‌روند فقط قرار است بخوابند، نه این‌که تازه زمان بازی‌شان شروع شده باشد.

به فرزندان اطمینان دهید که تفریح‌شان سر جای‌شان است. اگر فیلم یا برنامه خاصی را دنبال می‌کند که آخر شب پخش می‌شود، حتماً بگذارید تکرار آن را ببیند. حتی می‌توانید از طریق تلویزیون‌های اینترنتی هر ساعت که درس‌هایشان را تمام کرد، آن را برایش دانلود کنید. با این کار به او اطمینان می‌دهید که قرار نیست خواب به موقع، تمام تفریحاتش را مختل کند و مثل یک سرباز در پادگان نظامی باشد.

عوارض شب‌بیداری در فرزندان

همان‌طور که در ابتدای مطلب بیان شد، ما به هیچ عنوان نباید خلاف نظم طبیعی بدن پیش برویم؛ وگرنه درگیر مشکلات و عوارض این بی‌نظمی می‌شویم. یکی از مهم‌ترین عوارض شب‌بیداری، اختلال در رشد است. بدن انسان بین ساعت ۱۱ تا ۲ نیمه‌شب هورمون رشد ترشح می‌کند. البته این هورمون به شرطی ترشح می‌شود که حداقل یک ساعت از خوابمان گذشته باشد. پس اگر ساعت ۱۲ به رختخواب برویم، عملاً هورمون رشد به اندازه کافی در بدنمان تولید نمی‌شود. این موضوع به خصوص برای کودکان که در سن رشد هستند بسیار مهم است. بسیاری از مشکلات فیزیکی بدن مثل چاقی، کوتاهی قد، جوش‌های صورت و... به دلیل اختلال در خواب رخ می‌دهند. ساعت استراحت و ریکاوری بدن، شب است و هیچ خوابی غیر از خواب شب نمی‌تواند مغز را برای یادگیری آماده کند. شب‌زنده‌داری، روند یادگیری در دانش‌آموزان را مختل می‌کند و این دقیقاً همان چیزی است که والدین نمی‌خواهند. علاوه بر این، تحقیقات رسمی تأثیر بد خوابی و شب‌زنده‌داری بر آلابر و کوچک شدن مغز را تأیید کرده‌اند. ما به عنوان والدین موظفیم که بهترین شرایط را برای رشد جسمی و فکری فرزندانمان مهیا کنیم. پس تنظیم خوابشان را جدی بگیرید تا از آسیب‌های احتمالی به مغز و دستگاه عصبی‌شان جلوگیری کنید.

نوشیدن

یک لیوان شیر یا میل

کردن یک نارنگی در ساعات اولیه شب، بدن را برای خواب راحت آماده می‌کند. این نکته به خصوص برای کسانی که به دلیل استرس کم‌خواب هستند و سخت به خواب می‌روند، مفید است.

را برای یادگیری در روز داشته باشد. زمان مناسب بیداری هم بین ۵ و ۶ صبح است، پس ساعت خواب ایده‌آل را بین ۹ تا ۱۰ شب در نظر بگیرید.

نظم در درس خواندن مهم‌ترین نکته‌ای است که باید به آن توجه کنید. مراقب باشید که فرزندان در طول روز تمام تکالیف و درس‌هایشان را انجام دهد. خواب کوتاه بعد از ظهر برای تجدید قوا خوب است؛ اما نباید طولانی باشد. یک اصطلاح قدیمی می‌گوید: «خواب، خواب، خواب میاره». در طب سنتی هم خواب بعد از ظهر توصیه نمی‌شود. یک چرت کوتاه ۳۰ دقیقه‌ای برای رفع خستگی کافی است. خواب بعد از ظهر اگر طولانی شود هم احساس کسالت می‌آورد، هم وقت دانش‌آموزان برای مطالعه و درس خواندن را محدود می‌کند.

یک ساعت قبل از خواب فضای خانه را برای استراحت آماده کنید. تلویزیون خاموش باشد، شام را میل کنید و برنامه خاصی برای این ساعت در نظر نگیرید. به

خوبی‌های بچه‌داری را می‌بینید؟

زهرا کاردانی

به صدقه‌دهنده‌ای و سریع باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟ حتماً جلوی صندوق‌های صدقات صفی دراز ایجاد می‌شود. آدم‌ها از این جیب یک اسکناس می‌اندازند توی صندوق صدقات و بلافاصله حجم یک بسته اسکناس را توی جیب دیگرشان احساس می‌کنند. خنده‌دار است! همین‌آنی نبودن ورود برکات به زندگی است که باعث می‌شود به چشم نیایند. لازم است گاهی پدرمادرها به روزهای قبل از فرزندداری‌شان نگاه کنند و ببینند که ورود فرزند، چه تحولی در زندگی‌شان پدید آورده.

کاش می‌شد به همه گفت که وجهه‌ی مادی، فقط یک بُعد از برکات حضور این فرشته‌های کوچک است. خداوند بعد از به زمین رسیدن فرشته‌ها، در روایات پدرمادر و اطرافیان دیگرشان، تحول بزرگی پدید می‌آورد. به پدرمادرها صبر و تحمل و قوه مدیریت، به پدرمادربزرگ‌ها نشاط و امید به زندگی و به خواهر و برادرهای بزرگ‌ترشان، شادی و اعتماد به نفس می‌دهد.

صحبت از نکات مثبت زندگی و حضور فرزندمان پیش از آن‌که روی دیگران تأثیر بگذارد، به روحیه و نشاط خودمان کمک می‌کند.

متأسفانه آن قدر که ما به بازگویی سختی‌های بچه‌داری علاقه‌مندیم، به تعریف کردن از محاسنش عادت نداریم. بیش‌تر وقت‌ها نقل محافل مادرانه، صحبت از سختی‌های مراحل گوناگون پرورش کودک است. شاید نمی‌دانیم که وقتی توی مهمانی از بدغذایی، شیطنت‌ها و بدخواهی فرزندمان حرف می‌زنیم، درحقیقت علاوه بر ناشکری خداوند، داریم ذهنیت اطرافیانمان را درباره‌ی داشتن این موهبت عظیم الهی تغییر می‌دهیم. تا حالا از خوبی‌های فرزندپروری‌تان حرف زده‌اید؟ کدام خوبی؟!

وقتی نوزادی متولد می‌شود، همه می‌گویند: «قدمش مبارک». یعنی خبر می‌دهند که این مسافر کوچولو، لای بند قنّاق، ناف‌بند و مشّت‌های گره‌کرده‌اش «برکت» به سوغات آورده. بچه‌دارها می‌دانند که راست می‌گویند. بچه واقعاً برکت می‌آورد. خانه، روزی، نگاه و عمر را گل‌وگشاد می‌کند؛ اما نه یک‌شبه!

اصلاً خیلی از نعمت‌ها و برکت‌ها یک‌باره اتفاق نمی‌افتند. مثلاً صدقه! پیامبر اکرم ﷺ فرموده‌اند که صدقه، روزی و ثروت صدقه‌دهنده را افزایش می‌دهد. شما تصور کنید اگر روند بازگشت هفتاد برابری مال

از منطق محوری

تا صفحه پدر-پسری

دو پیشنهاد برای مدیریت فضای مجازی فرزندان

محسن سیمانی

بسیاری از پدر و مادرها مضرات دنیای مجازی را می‌دانند، از درگیری بیش از حد فرزندان خود با آن کلافه‌اند اما مسیر گفت‌وگو و توجیه فرزندان را از بر نیستند. درحالی‌که گلیه کردن بهره‌چندانی حاصل نمی‌آورد اما در بیشتر موارد جز این کار، قدم مهم‌تری هم از سوی والدین برداشته نمی‌شود. برای اینکه فقط به ناله و گلیه بسنده نکرده و بتوانیم فرزندانمان را توجیه کنیم، از چه روش‌هایی باید استفاده کنیم؟ توجه آن‌ها را به چه چیزهایی باید جلب کنیم؟ دو راهکار مهم در این زمینه عبارت‌اند از:

۲

مدیریت قانونی

در این تردیدی نیست که وضعیت مطلوب برای خیلی از پدر و مادرها، عدم استفاده فرزندان از این وسایل به سبب مضرات فراوان آن و مشغولیت در کارهای مفید است؛ اما برای رسیدن به این نقطه مطلوب، ابتدا باید فضا را مدیریت کرد و برخورد چکشی کارساز نیست. پدر و مادر باید از ظرفیت ارتباطی و عاطفی خود در مورد فرزندان استفاده کنند و هنرمندانه این فضا را مدیریت کنند. یکی از راه‌های مدیریت، قوانینی است که از سوی والدین پیرامون استفاده از فضای مجازی در خانه گذاشته می‌شود و تمام اعضای خانواده حتی شخص قانون‌گذار، در پایبندی به آن اهتمام می‌ورزند؛ مثلاً:

– مودم اینترنت برای استفاده از رایانه خانه فقط ساعت ۷ تا ۹ شب روشن می‌شود.

– همه اعضای خانواده در یک شبکه اجتماعی عضو می‌شیم.

– فقط یک ساعت در روز اجازه استفاده غیرضروری از تبلت و تلفن همراه وجود دارد.

همچنین می‌توان با روش‌هایی مثل استفاده از صفحه اجتماعی مشترک مادر-دختری و همچنین پدر-پسری، ضمن استفاده صحیح از شبکه‌های فضای مجازی، از آسیب‌های احتمالی نیز پیشگیری کرد.

۱

تفکر انتقادی

ایجاد و تقویت تفکر انتقادی فرایندی است که در طول مسیر تربیتی باید به آن توجه ویژه‌ای داشت. موارد زیر، نمونه‌هایی است از نتیجه وجود تفکر انتقادی:

- اگر کسی بدون اجازه من رو وارد گروه نامناسب کرد، از گروه میام بیرون.
- اگر کسی اجازه گرفت و بعد من رو وارد گروه نامناسب کرد، عذرخواهی می‌کنم و بعد میام بیرون.

– چرا باید ساعت‌ها درگیر دیدن تصاویر این و اون باشم؟ از دیدن تصاویر دیروز چه بهره‌ای برام حاصل شد؟

بهترین روش این است که پدر و مادر به تدریج، غیرمستقیم و در تعاملاتشان با فرزند، تفکر انتقادی را به او بیاموزند. مثلاً گفت‌وگو و وجود دیالوگ در خانه، یکی از مواردی است که در ایجاد روحیه پرسش‌گری و تفکر انتقادی مؤثر است. حتماً زمانی که فرزندان را به سمت یک کار منطقی هدایت می‌کنید، بعد از هر نصیحت یا امر و نهی، دلیل آن را هم برایش ذکر کنید. مثلاً: «الان نباید بری بیرون؛ چون شبهه و وقت اینه که کنار خانواده باشی». وقتی شما به عنوان پدر و مادر بعد از امر و نهی به فرزند، در مورد آن با او گفت‌وگو می‌کنید و دلیل منطقی‌تان را هم ذکر می‌کنید، این‌گونه به او می‌آموزید که او هم برای تمام کارهایش باید دلیل منطقی داشته باشد و اساساً در هنگام انجام هر کاری باید این سؤال را از خودش بپرسد که: آیا این کار منطقی است؟ آیا فایده‌ای به حالم دارد؟ به صورت مستقیم نیز می‌توان با لحنی به دور از سرزنش و همراه با خیرخواهی، تفکر و توجه او را به نکات مهم در استفاده صحیح از فضای مجازی، جلب نمود.

بازیگوشی نه؛ بازیهوشی!

چگونه ظرفیت آموزش پذیری فرزندان را فراهم کنیم؟

دکتر علی صادقی سرشت

در شماره قبل، درباره اصل «امن سازی» در فرزندپروری، مطالبی خدمت والدین گرامی تقدیم نمودیم. در ادامه بیان اصول فرزندپروری در این شماره به توضیح اصل دوم یعنی «آموزش دهی» می پردازیم.

سن شروع

شاید بارها شنیده باشید که «آموزش کودکان زیر هفت سال خطاست»؛ اما این جمله یک اصلاحیه نیاز دارد و آن اینکه «آموزش رسمی کودکان زیر هفت سال خطاست»؛ به این معنا که اگر آموزش به «زبان بین المللی فرزندان زیر هفت سال» با «بازی» باشد، هیچ اشکالی ندارد؛ یعنی اگر در قالب ارائه بازی های شاد و سرگرم کننده به کودکان زیر هفت سال آموزش هایی با رعایت حوصله کودک و به اختصار ارائه شود، هیچ اشکالی ندارد و حتی خیلی از والدین معمولاً به انجام چنین آموزش هایی در فرزندان خود اقدام می کنند ولی خوب این آموزش ها بدون توجه به جنبه های مختلف مورد نیاز برای آموزش این سنین انجام می شود.

لازم است کلمه «آموزش» فرزندان در کنار کلمه «هوش» فرزندان مورد توجه قرار گیرد تا دریابیم اگر قرار است با فرزندان خود بازی کنیم، دقیقاً در چه حوزه های هوشی و به چه روش هایی باید با آن ها بازی کنیم (بخوانید به آن ها باید آموزش دهیم) تا در نهایت هوش فرزندان ما و ظرفیت آموزش پذیری آن ها برای ورود به سنین ابتدایی آموزش رسمی در مدرسه بهتر مهیا شود.

بنابراین در این نوشتار برآنیم دقیقاً حوزه های هوشی را به شما معرفی کنیم و نوع کلی بازی های مربوط را نیز مشخص سازیم.

با تست هوش و کسلر آشنا شوید

در زمینه هوش، تست های هوشی مختلفی هست مثل تست هوش و کسلر، تست هوش استنفورد بینه، تست هوش وود کاک جانسون، تست هوش کتل و ... ما در این قسمت به دلیل اهمیت بالای تست هوش و کسلر، محورهای هوشی را که در این تست سنجیده می شود مورد اشاره قرار می دهیم و شیوه های عملیاتی تقویت این محورها از طریق آموزش را مورد اشاره قرار خواهیم داد. محورهای تست هوش و کسلر عبارتند از:

اطلاعات عمومی: از دامنه اطلاعات و نیز حافظه طولانی مدت کودکان سوالاتی می پرسد. اطلاعات عمومی بالا و حافظه درازمدت خوب، سبب بالا رفتن علایق کودکان به تحصیل، نگرش مثبت نسبت به مدرسه و توانایی کلامی خوب آن ها خواهد شد.

ادراک: قدرت قضاوت اجتماعی، فهم مقررات متداول اجتماعی و استفاده درست از مفاهیم را در کودکان بررسی می کند. ادراک پایین سبب قضاوت های اجتماعی ضعیف و بالا رفتن رفتارهای پرخطرگانه در کودکان می شود.

حساب: تمرکز حواس، توان عددی در حل مسائل ریاضی و قدرت استدلال ریاضی کودکان را بررسی می کند؛ توانایی بالای حساب سبب می شود هوشیاری و تمرکز بالا باشد و در مقابل حواس پرتی های سرکلاس کم شود.

شباهت ها: توانایی جمع بندی مفاهیم کلی و تفکر منطقی را در کودک بررسی می کند. توانایی بالا در شباهت ها سبب می شود کودک به جای تکرار طوطی وار و تحت اللفظی مطالب، مفهوم دقیق آن ها را بفهمد.

معانی واژه ها: توانایی کودک در مفهوم و معنای واژه ها را بررسی می کند. توانایی بالا در فهم معانی واژه ها موجب رشد زبانی هرچه بهتر آن ها می شود و رشد زبانی خود یکی از پایه های مهم در فکر کردن است چراکه برخی روان شناسان تفکر را گفت وگویی آرام درونی می دانند.

تقویت زمینه‌های هوشی

اما به اختصار درباره شیوه تقویت این زمینه‌های هوشی نکاتی ذکر می‌شود:

برای تقویت اطلاعات عمومی، گنجینه لغات، درک و فهم؛

اطلاعات زمانی همچون روزهای هفته، ماه‌ها، فصل‌ها، اطلاعات جغرافیایی همچون جهت‌ها، اسامی کشورها، نقشه‌های جغرافیایی، حمل‌ونقل و شباهت‌ها و تفاوت‌های این مناطق و غیره را به کودک آموزش دهید. تشویق کنید با بریدن و چسباندن تصاویر جانوران، ساختمان‌ها و غیره در صفحه‌های یک کتابچه، کتاب مصور بسازند. آموزش کلمات، کار کردن با فرهنگ لغات و معرفی لغات انتزاعی، تکرار داستان‌های ساده توسط کودک و... نیز مفید است.

برای تقویت توانایی شباهت فهمی؛

بازی‌های نشان بده و بگو، تهیه کتابچه تصویری از طبقه‌بندی حیوانات، وسایل نقلیه و وسایل خانه، کار یا آشپزخانه، مقایسه مفاهیم انتزاعی، بیان جنبه‌های مشترک اشیاء غیرمشابه، مقایسه حروف، اشکال، اعداد و... مفید است.

برای تقویت فراخوانی ارقام، تکمیل تصاویر و ترتیب تصاویر؛

کنار هم چیدن کارتهایی که از جهت معنایی به هم مرتبط هستند؛ مسابقه هجی کردن کلمات؛ اینکه به تدریج از فرزند خود بخواهید شش، هفت کلمه یا عدد تک‌رقمی یا دورقمی را بعد از آنکه شما گفتید از حفظ تکرار کنند؛ از اول به آخر و بعدها از آخر به اول، حفظ روزهای هفته، ماه، شماره تلفن‌ها، آدرس دقیق منزل و... مفید است.

برای تقویت طراحی مکعب‌ها و الحاق قطعه‌ها؛

شناسایی و بحث درباره جزئیات اشیاء معمولی، مسابقه‌های حدس زدن که مستلزم توصیف یک شخص، مکان، یا یک شیء است استفاده کنید. از او بخواهید با بلوک‌ها با یک الگوی منظم یک شکل بسازد و از انواع معماها برای ساخت اشیاء از قطعات جداگانه استفاده کنید.

برای تقویت رمزگردانی، نماد ارقام، الحاق قطعه‌ها، مازها؛

از فعالیت‌های تا کردن کاغذ، رنگ کردن با انگشت، برش با قیچی، نوشتن در فضا، نخ کردن مهره‌ها به صورت الگوهای مختلف، طرح‌های جا اندازی قطعه‌ها و از انواع پازل‌ها استفاده کنید؛ بخواهید یک ماز را حل کند. برای مثال او با حرکات هماهنگ چشم، یک شیء متحرک را تعقیب کنند و یا سایر تمرین‌های ردیابی را به کار ببرید. بخواهید دایره‌ها و خطوط بزرگ را با گچ روی یک تخته بکشند و یا روی آن تخته طرح‌های منسجم یا الگوهایی جالب و متنوع را بکشند. از سویی بخواهید تا اشکالی را از حفظ بکشند.

شما والدین محترم می‌توانید با خلاقیت خود مواردی را در همین راستا جهت تقویت موارد ذکر شده به این موارد اضافه کنید.

حافظه ارقام: میزان توجه و حافظه کوتاه‌مدت را بررسی می‌کند. توانایی بالا در حافظه کوتاه‌مدت دیداری و شنیداری یکی از پایه‌های مهم یادگیری در کودکان است.

تکمیل تصاویر: توانایی تشخیص جزئیات مهم و بی‌توجهی به جزئیات بی‌اهمیت و میزان سازمان‌دهی دیداری را بررسی می‌کند. توانایی بالا در تشخیص اطلاعات دیداری قدرت تجزیه و ترکیب اطلاعات را در کودک بالا می‌برد.

ترتیب تصاویر: توانایی تفسیر موقعیت‌های اجتماعی، استدلال غیرکلامی و قدرت نقشه‌کشی کودک را بررسی می‌کند. توانایی بالا در این زمینه هوشی، سبب می‌شود کودکان بهتر بتوانند پیامدهای عمل خود و یا دیگران را پیش‌بینی کنند و در برقراری روابط با دیگران نیز توانمندتر شوند.

مکعب‌ها: میزان هماهنگی دیداری-حرکتی، سازمان‌دهی ادراک، تجسم فضایی، تفکر انتزاعی و تجزیه و تحلیل کودک را بررسی می‌کند. توانایی بالا در این بخش نشان می‌دهد که کودک در حفظ و تداوم کوشش خود موفق است. **تنظیم قطعات:** میزان هماهنگی دیداری-حرکتی و سازمان‌دهی ادراک به شیوه متفاوت از بخش مکعب‌ها را بررسی می‌کند. توانایی بالا در این بخش، سبب می‌شود کودکان صرفاً در فهم امور عینی و محسوس موفق نباشند بلکه در فهم امور انتزاعی و غیرکلامی هم موفق عمل کنند.

تطبیق علائم: از میزان سرعت عمل در فعالیت‌های ذهنی، حافظه کوتاه‌مدت و هماهنگی دیداری حرکتی آزمون می‌گیرد. نمرات بالا نشانگر توانایی دیداری-حرکتی عالی کودک، کارآمدی ذهنی، و هوشیاری بالای آن‌هاست.

مازها: میزان قدرت نقشه‌کشی، سازمان‌دهی ادراک، هماهنگی دیداری-حرکتی را بررسی می‌کند. توانایی در این بخش سبب توانمندی در برنامه‌ریزی برای آینده (متناسب سن خود) و نیز جهت‌گیری ذهنی می‌شود.

نوجوان را واقع‌نگر بار بیاوریم؛ نه خیال‌پرداز و در حسرت آرزوهای ساختگی

پاسخ به ده پرسش رایج پدر و مادرها دربارهٔ تلفن همراه و تبلت فرزندان

○ گفت‌وگو از احمد انتصاری

زمان خرید تلفن همراه و تبلت برای فرزندان، استفاده بیش از حد آنان از این وسایل، جایگزین‌های مناسب و... از پرسش‌ها و مشکلات بسیاری از پدر و مادرهاست. پاسخ ده پرسش مرتبط با این موضوع را در گفت‌وگوی ما با دکتر رضا مهکام، روان‌شناس و عضو هیئت علمی موسسه امام خمینی (ره) بخوانید.

با توجه به جذابیت‌ها و امکانات زیادی که تلفن همراه دارد، ما بیش‌ترین وقتمان را برای آن می‌گذاریم و دچار انزوای شویم.

شما ندارد. این دوست آرام آرام تمام وقت شما را پر می‌کند و جایگزین بقیه افراد برای شما می‌شود. زیر طیف گسترده‌ای از نیازهای شما را هر وقت که اراده کنی، برآورده می‌کند. می‌خواهی بازی کنی تلفن همراه، می‌خواهی ارتباط بگیری تلفن همراه، می‌خواهی مطالعه کنی تلفن همراه، می‌خواهی کار بانکی انجام دهی تلفن همراه و... عملاً جایگزین بسیاری از فعالیت‌های شما می‌شود؛ اما ما بسیاری از چیزها (از جمله دوستانمان) را از دست خواهیم داد. وقتی دوستانمان را از دست دادیم، بسیاری از تجربیات یا پختگی‌هایی را که ناشی از ارتباط واقعی با آنها بود، از دست می‌دهیم. تلفن همراه آرام آرام ما را از همه جا کنده و به خود معطوف می‌کند و از معاشرت با دیگران دور می‌شویم. ممکن است کسی بگوید من مشکلی ندارم که دوستی نداشته باشم. پاسخ این است

نمی‌خواهیم بگوییم این نیاز، یک نیاز کاذب است؛ بلکه بحث بر سر میزان ضرورت است. افراد در مقدار نیاز به تلفن همراه متفاوت‌اند.

۲ تلفن همراه چه خللی در روند تربیتی ما ایجاد می‌کند؟

با توجه به جذابیت‌ها و امکانات زیادی که تلفن همراه دارد، ما بیش‌ترین وقتمان را برای آن می‌گذاریم و دچار انزوا می‌شویم. بگذارید مثالی بزنم. اگر شما بخواهید با کسی دوست شوید، آن فرد یک انسان با درایت و برنامه برای خود است و برای خودش زندگی دارد. تمام وقتش را نمی‌تواند به رفاقت با شما اختصاص دهد و در یک زمان محدود در اختیار شماست؛ اما تلفن همراه از لحظه بیداری تا لحظه خواب کاملاً در اختیار شماست و مقاومتی در برابر

۱ آیا داشتن تلفن همراه، یک نیاز واقعی است؟

به طور کلی هر وسیله‌ای باید برای هدفش استفاده گردد؛ برای نمونه، ابزار پزشکی به کار نجار نمی‌آید. برخی ابزار، عمومی هستند؛ اما در عین حال استفاده اشخاص بنا به ضرورت و شرایط (مانند سن و جنسیت) متفاوت خواهد بود.

تلفن همراه در وهله اول، برای تماس حاصل کردن و جبران محدودیت تلفن ثابت ساخته شده است؛ پس این وسیله برای کسانی ساخته شده که اغلب بیرون از خانه‌اند و به تماس نیاز دارند؛ بنابراین به طور کلی، وسیله‌ای ضروری نیست که نباید از فرد جدا شود. در گذشته که تلفن همراه به کشور ما وارد نشده بود، زندگی را پیش می‌بردیم. هم‌اکنون هم اگر در نقطه‌ای (مانند روستا) باشید، شما با کاهش سطح ارتباطات به راحتی می‌توانید با شرایط کنار بیاورید.



وقتی

وابستگی به تلفن همراه

ایجاد شد، در برابر پدر یا مادر یا

برادری که خواهان استفاده نکردن از

این وسیله - هر چند برای لحظاتی است -

می ایستیم و پرخاشگری می کنیم. این اعتیاد

و به تبع آن پرخاشگری، روی زندگی

آینده در ارتباط با همسر و فرزند

هم تأثیر می گذارد.

که الان نیاز به دوست

نداری؛ اما وقتی نیاز به

کمک پیدا کردی، دیگر

دوستی نیست تا دستت را

بگیرد. تنها دوست نیست؛ بلکه

پدر، مادر، خواهر و برادر را هم از دست

می دهی. آسیب دیگر، پرخاشگری است.

وقتی وابستگی به تلفن همراه ایجاد شد، در

برابر پدر یا مادر یا برادری که خواهان

استفاده نکردن از این وسیله - هر چند برای

لحظاتی است - می ایستیم و پرخاشگری

می کنیم. این اعتیاد و به تبع آن پرخاشگری،

روی زندگی آینده در ارتباط با همسر و فرزند

هم تأثیر می گذارد. پس صرفاً از دست دادن

چند دوست نیست. این تنها یک بعد از آثار

زیان بار تلفن همراه است که این همه تبعات

دارد. تلفن همراه آن قدر فرد را درگیر می کند

که برنامه های شخصی او برای پیشرفت

تحصیلی، عبادت و ... را تحت تأثیر قرار

مختل می شود.

پرخاشگری: که می تواند برخاسته از وابستگی

باشد که توضیح داده شد و می تواند مجزا

باشد که ناشی از محتوای پرخاشگرانه

بازی ها، نرم افزارها، عکس ها و کلیپ های

موجود در گوشی باشد.

آسیب های مغزی: ناشی از اشعه که

می تواند بیماری های روانی را در پی داشته

باشد.

اضطراب: به سبب اضطراب ز بودن برخی

ارتباط ها یا برخی بازی ها و نرم افزارها.

افسردگی: شما در فضای مجازی با افرادی

آشنا می شوید که ادعاهایی درباره زندگی زیبا

و رؤیایی خود می کنند که شما این زندگی را

ندارید. مثلاً فرد در گروهی عضو است که در

این گروه، آرمان هایی ترسیم می شود که هر

کس این ها را نداشته باشد، بیچاره و بدبخت

است. آرمان هایی که یا دروغ است و یا

نوجوان توان دست یابی به آن ها را ندارد.

می دهد. آن قدر غرق

می شود که فراموش

می کند به کلاس برود یا

تکالیفش را انجام دهد و یا

حتی نمازش قضا می شود.

هم چنین از تغذیه اش می زند تا بیش تر

در گوشی غرق شود؛ بنابراین سبک زندگی ما

تحت الشعاع این وسیله قرار می گیرد.

۳ رابطه تلفن همراه با اختلالات روانی

چیست؟

لزوماً هر کس که از این وسیله استفاده کند،

به اختلال روانی دچار نمی شود. استفاده

محدود و کم، مشکلات روانی را در پی ندارد؛

اما مشکلات استفاده کنترل نشده، عبارت

است از:

وابستگی: این است که فرد به یک وسیله

یا شخص علاقه مند می شود؛ به گونه ای که

نمی تواند از آن دست بکشد و زندگی اش

تلفن همراه می‌شوند. ما که ارتباط تلفنی با تلفن همراه را ضروری ندانستیم، وضعیت این امکانات جانبی از حیث میزان ضرورت کاملاً مشخص است.

۵ نوجوانی اوج هیجان طلبی و تنوع خواهی است و بخشی از هویت نوجوان از هم رنگی با گروه همسالان است. چگونه می‌توان او را در برابر آسیب‌های ناشی از دنیای فن‌آوری همسالان بیمه کرد؟

در روان‌شناسی، موضوعی با عنوان مرکز مهار مطرح است. آدم‌ها دو جورند: بعضی مرکز مهارشان بیرونی است که دیگران آن‌ها را کنترل می‌کنند و بعضی دیگر، مرکز مهارشان درونی است که خودشان خود را کنترل می‌کنند و برای خود تصمیم می‌گیرند. اگر بچه‌ها را طوری تربیت کنیم که مرکز مهارشان درونی شود، در این صورت در رویارویی با بیرون، ارزش‌هایشان را از بیرون نمی‌گیرند. من اگر نوع دوستی، داشتن معنویت، ارتباط با خدا و امثال این‌ها برایم ارزش باشد، طبیعتاً داشتن تلفن همراه برایم ارزشی نخواهد داشت؛ البته این واقعیت است که انسان‌ها وقتی چیز جذابی را می‌بینند، دوست دارند آن را داشته باشند؛ چون انسان زیاد دوست و در پی کمال است؛ اما انسان‌ها در عین حال می‌کوشند پایشان را به اندازه گلیمشان و با رعایت مصلحتشان دراز کنند؛ از این‌رو افرادی هستند که پول دارند، اما می‌گویند الان وقت خرید ماشین یا خرید خانه و یا فلان چیز نیست؛ بنابراین نوجوانی که ارزش‌ها برایش درونی شده و نیز به خوبی توجیه شده باشد که تا ۱۶ سالگی داشتن تلفن همراه به صلاحش نیست، طبیعتاً تحت تأثیر رفتارهای همسالان قرار نمی‌گیرد. نمونه درونی شدن ارزش‌ها و مرکز مهار، درباره حضرت یوسف (ع) است که در جواب خواسته زلیخا می‌گوید: «پناه بخدا! او پروردگار من است و برای من جایگاه رفیعی قرار داده»؛ و من با یک رابطه چند دقیقه‌ای، آن جایگاه را نمی‌خواهم از دست دهم. این مسیر کمک می‌کند که نوجوان، خودش را مدیریت کند؛ بدون هیچ زور و مهار بیرونی.

ندارند؛ چرا که در مدارس ما از ابتدایی تا دبیرستان (یعنی تا ۱۸ سالگی) بردن تلفن همراه ممنوع است. حال پرسش این است که چند درصد وقت نوجوان در بیرون از خانه، داخل مدرسه صرف می‌شود؟ ۹۰ درصد. این که بعد از ظهر بیرون بروند، چند درصد است؟ ۱۰ درصد. پس این نوجوان هم میزان ضرورتش به تلفن همراه زیاد نیست. برخی می‌گویند که فرزندانمان به کلاس جبرانی و غیره می‌روند و می‌خواهیم از حالشان باخبر شویم. پاسخ این است که به راحتی می‌توان تدبیری اندیشید که در عین اطلاع از آن‌ها، به داشتن گوشی همراه هم، نیازی نداشته باشند. افزون بر آثار زیان‌بار امواج الکترومغناطیس و وای فای برای افراد در حال رشد، تلفن همراه آسیب‌های اجتماعی زیادی نیز دارد. کودک یا نوجوانی که پختگی لازم را ندارد، با داشتن تلفن همراه، ایجاد روابط با افراد مختلف برای او آسان می‌شود؛ درحالی‌که پختگی برای مدیریت و جلوگیری از آثار مخرب این ارتباطات را ندارد.

این نکته را هم لحاظ کنیم که امروزه دیگر تلفن همراه تنها وسیله تماس نیست؛ بلکه انواع نرم‌افزارها، بازی‌ها، دسترسی به اینترنت و شبکه‌های اجتماعی در این وسیله فراهم آمده است. خیلی‌ها هم برای داشتن این مزایا و امکانات جانبی، جذب خرید

این خواسته‌های فرضی و ساختگی، افراد را به سمت افسردگی پیش می‌برد. حالا نوجوانی را فرض کنید که بعد از ظهرها به همراه پدرش به نجاری می‌رود. این کودک در دنیای واقعی با افراد گوناگون در ارتباط است. فردی را می‌بیند که ندارد، دیگری به مغازه می‌آید و فلان مشکل را دارد. پیداست که این نوجوان، واقع‌نگر بار می‌آید، نه خیال‌پرداز و در حسرت آرزوهای ساختگی. در بهترین گروه‌های مجازی هم امکان القای اطلاعات خیالی هست. برخی آدم‌ها را می‌شناسم که خیلی در این شبکه‌های مجازی حضور داشتند و بعد از پنج یا شش سال، دروغ‌های مسلم برایشان تبدیل به باور شده است. وقتی با آن‌ها وارد بحث می‌شوی، می‌بینی با این که آدم عاقلی بوده، اما از خود بی‌خود شده است. این که کسی در عالم خیالات خود زندگی کند، شادابی و تفریح را از دست می‌دهد و افسردگی می‌گیرد. یا این که با فردی دوست می‌شود و پس از مدتی به هر دلیلی او را از دست می‌دهد و طبیعی است که این جدایی، افسردگی به دنبال دارد.

۴ بهترین سن برای خرید تلفن همراه چه زمانی است؟

در جامعه ایرانی، افراد زیر ۱۶ سال چندان نیاز و ضرورتی برای داشتن تلفن همراه

افزون بر آثار زیان‌بار امواج الکترومغناطیس و وای فای برای افراد در حال رشد، هم چنین تلفن همراه آسیب‌های اجتماعی زیادی دارد.



نوجوان

میلیاردها تومان هم که داشته باشد، چون هنوز به سن قانونی نرسیده است، چگونگی هزینه کردنش باید با هماهنگی والدین باشد و نباید به او اجازه داد که خودش به تنهایی تصمیم بگیرد

۱۰ نوجوانی که والدین را برای خرید تلفن همراه تحت فشار می‌گذارد و حتی به ترک تحصیل، رفیق‌بازی، ترک منزل و... تهدید می‌کند، چه مشکلی دارد و چه‌گونه باید با او برخورد کنیم؟

نکته اول این‌که این نحوه برخورد نوجوان، در ضعف والدین ریشه دارد؛ برای نمونه، در کودکی وقتی چیزی می‌خواست، با داد و گریه و... والدین تسلیم او شده‌اند؛ اکنون هم همین رویه را پیش می‌گیرد. در هر حال باید والدین قاطع باشند و کوتاه نیایند. می‌توانند به صورت منطقی با نوجوان صحبت کنند و بگویند اگر ادله منطقی ارائه کردی، برای تلفن همراه تهیه می‌کنیم و از آن‌جا که ما پاسخ‌ها و ادله‌ای داریم که خدمتتان عرض شد، نوجوان به صورت منطقی خواهد پذیرفت. اگر نوجوان برخورد منطقی نداشت، باید از یک مشاور کمک بگیریم و شگردهای گوناگون به کار ببریم تا مسئله پایان یابد؛ ولی تسلیم شدن به هیچ‌وجه درست نیست.

۶ خود شما به عنوان یک پدر می‌توانید راه کارهای پیشنهادی را اجرایی کنید؟

مثلاً پسر من که حدوداً ۱۴ ساله است، یک تبلت دارد که سیم‌کارت ندارد و در ایام تحصیل، تنها روزهای پنج‌شنبه و جمعه - آن هم یک ساعت و نیم - استفاده می‌کند. در روزهای تابستان هم روزانه نیم ساعت صبح و نیم ساعت عصر استفاده می‌کند.

۷ چه مهارت‌هایی را پیش از ورود فرزندان به دنیای فن‌آوری باید آموزش داد؟

الف. نوجوان قدرت خویشتن‌داری داشته باشد و در واقع ما در او مسند مهارگری درونی ایجاد کنیم.
ب. به نوجوان اطلاعات کافی داده شود درباره این‌که دنیای فن‌آوری چه آسیب‌ها و چه محسناتی دارد. درباره سایت‌ها، کانال‌ها، بازی‌ها و نرم‌افزارها هم او را هشیار کنیم.

ج. به نوجوان بیاموزیم که از هر وسیله‌ای به اندازه مورد نیاز باید استفاده کرد و تلفن همراه هم جزئی از برنامه روزانه ماست و نباید کارهای اصلی و برنامه‌های ما را تحت الشعاع قرار دهد. تلفن همراه به دلیل جذابیت بالایی که دارد، فقط باید در ساعاتی خاص و محدود استفاده شود تا از آسیب‌هایش در امان باشیم.

۸ اگر محتوای نامناسب در گوشی فرزندم دیدم، چه کنم؟

اولاً این نامناسب بودن شدت و ضعف دارد. ثانیاً باید دید بار اول است یا نه. نخستین بار چشم‌پوشی می‌کنیم. بار دوم به صورت غیر مستقیم تذکر می‌دهیم و هم‌زمان از ابزارهایی برای فیلتر کردن باید استفاده کنیم. اگر ادامه یافت، برخورد مستقیم (مثل گرفتن گوشی و گرفتن تعهد جدی) برای برگرداندن گوشی را به کار می‌گیریم.

۹ آیا نوجوان با پول خودش تلفن همراه بخرد، پی‌آمدهایی دارد؟

نوجوان میلیاردها تومان هم که داشته باشد، چون هنوز تجربه کافی ندارد و به رشد عقلی نرسیده است، چگونگی هزینه کردنش باید با هماهنگی والدین باشد و نباید به او اجازه داد که خودش به تنهایی تصمیم بگیرد؛ اما گاهی پدر و مادر تصمیم دارند برای نوجوان تلفن یا تبلت بخرند. در این صورت ایرادی ندارد که بخشی از پول را خود نوجوان بپردازد.

چند گام تا شایستگی

راهکارهایی برای ایمن سازی فرزندان
از کارهای نادرست
هادی عجمی

یک آمار و چند نکته

با توجه به اطلاعات به دست آمده از پرونده شخصیتی نوجوانان بزهکار گروه سنی پانزده تا هجده سال کانون اصلاح تربیت تهران ملاحظه می شود که تنها ده درصد آن ها نماز می خوانند. جالب اینکه بین این افراد نمازخوان، صرفاً جرایمی مانند تصادف، نزاع و درگیری دیده می شود؛ آن هم به صورت اتفاقی.^۱

این آمار نکته ای مهم برای خانواده ها دارد. به آن ها عاملی تربیتی را یادآوری می کند که بیش از نود درصد احتمال ارتکاب جرم فرزندان را کاهش می دهد: «همانا نماز (انسان را) از زشتی ها و گناه بازمی دارد».^۲

تربیت صحیح فرزندان و برخورداری آن ها از زندگی سالم، آرزوی هر خانواده ای است؛ اما با وجود آسیب ها و مفاسد زندگی امروزی، این آرزو به راحتی محقق نمی شود. به ویژه

با وجود فضای رها شده مجازی در کشورمان که نوجوانان بسیاری را به دام های خود گرفتار کرده است. در نتیجه خانواده ها برای تربیت صحیح فرزندان، نیاز به کمک دارند و چه کمک و یابری بهتر، درونی تر و مؤثرتر از نماز.

یک پرسش و چند پاسخ

با توجه به جایگاه بی بدیل نماز در تربیت فرزندان نوجوان، پرسش والدین این خواهد بود که چه راهکارهایی برای ارتباط دادن هرچه بیشتر نوجوانمان با نماز وجود دارد؟ پاسخ این است که دو کار را وظیفه خود بدانید تا به نتیجه برسید: زمینه سازی و رفع موانع.

۱. زمینه سازی

نماز ارتباط با خداست. اگر قرار است فرزند ما ارتباطی قوی با او داشته باشد، باید زمینه های این ارتباط را فراهم ساخت. چند نمونه آن

عبارت اند از:

ارتباط هرچه بیشتر با خانواده های با ایمان، با هدف الگوگیری فرزندان از رفتارهای درست آن ها.

حضور در محیط های سالم برای تفریح و محیط های مذهبی برای تقویت ایمان فرزندان؛ مانند زیارتگاه ها و حرم های اهل بیت (ع).

ارتباط دادن فرزندان با محیط های مذهبی و سپردن مسئولیت آن محیط ها به فرزندان؛ مانند تشویق به حضور در هیئت های مذهبی و قبول مسئولیت در آن ها.

خرید چادر، جانماز و عطر به همراه خود نوجوان و به سلیقه او، نمکی است برای تقویت گرایش بیشتر به نماز.

۲. برداشتن موانع

تربیت در سه بخش بینش (فکر)، گرایش (به



فضا بیشتر حفظ خواهد کرد.^۳ از طرفی گمان اینکه خداوند ظالم است و نعمت چندانی به من نداده، بسیار مخرب است. هنگامی نوجوان احساس بهتری نسبت به خداوند پیدا می‌کند که او را مهربان و عادل ببیند. ارتباط داشتن با افرادی که وضع مالی پایین‌تری دارند، عیادت از مریضان و رفتن به آرامگاه درگذشتگان، یادآور نعمت‌های مالی، بدنی و جانی به نوجوان است.

موانع بینشی؛

قطع کردن ارتباط فرزندان به رسانه‌های آسیب‌زا و شبهه‌زا. ساده‌اندیشی است بگوییم که این رسانه‌ها با هزینه‌کرد ده‌ها میلیون دلاری و پوندی، می‌خواهند اوقات ما را غنی‌سازی و پر کنند. زیر پوست این مار خوش خط و خال، از میان بردن پایه‌های اعتقادی است و بس! هراندازه فرزندان از این شبکه‌های رسانه‌ای و مجازی دور بمانند، در امان‌تر هستند؛ اما در کنارش وظیفه تربیت ایجاب می‌کند پاسخی برای شبهات آن‌ها داشته و به فرزندانمان انتقال دهیم؛ تا اگر از طریق دوستی در مدرسه این شبهه به آن‌ها رسید، واکنش نشان داده باشند. هدیه کتاب‌های مفید، شرکت کردن همراه فرزندان در جلسات معرفت‌افزایی از جمله راهکارهاست.^۴

موانع رفتاری؛

چیدمان نامناسب برخی خانه‌ها و نداشتن محلی ولو کوچک برای نماز، از موانع نماز باکیفیت است. مناسب است فضایی ویژه برای اقامه نماز در خانه فراهم شود؛ هرچند به این صورت باشد که بخشی از خانه به‌دور از عوامل تزئینی و حواس پرت‌کن برای خواندن نماز چیده شده باشد. چه خوب است که برای دختر نوجوانمان آن قسمت را کمی تزئین معنوی نیز کرده باشیم. رفتارهای نامناسب ما گاهی بدون اینکه بدانیم، الگوی فرزندان است. زمانی الگویی

تا حد توان مراقب باشیم نوجوانمان در محیط‌های آلوده به گناه حضور پیدا نکند؛ حتی اگر محیط زندگی نزدیکانمان باشد؛ فضای مجازی، برای نوجوانان بسیار آسیب‌زاست؛ به‌ویژه در کشور ما که فاقد اینترنت ویژه کودک و نوجوان است.

خوب برای فرزندان هستیم که اولاً محبوب فرزندانمان باشیم؛ وگرنه برای فرزندان الگو نخواهیم بود؛ بلکه ممکن است برای مخالفت با ما، به عکس خواسته ما عمل کنند. دوماً رفتارهای خوب خود را علنی انجام دهیم تا به فرزندان اجازه تقلید داده باشیم؛ و سوماً اگر رفتار خوب آن‌ها را در تقلید از خود یا دیگران دیدیم، تشویقشان کنیم. حواسمان باشد، بیشتر از آنکه حرف‌های ما در قلب فرزندان بنشیند، رفتارهای ما نشسته است. برخی والدین از این ناراحت هستند که چرا خود آن‌ها به نماز پایبند هستند؛ اما فرزندانمان پایبندی لازم را ندارند. یکی از دلایل مهم می‌تواند این باشد که والدین به رفتارهای خود توجه لازم را ندارند. تصور کنیم:

صدای اذان بلند شده است. پدر بر مبل لم داده و مشغول حل جدول و مادر به آماده کردن شام. تصویر به جامانده از این دو رفتار برای فرزند چیست؟ تصویر این است: نماز چندان هم مهم نیست! ممکن است با گذشت مدتی نمازتان را بخوانید؛ اما آن تصویر در ذهن او بایگانی شده است. اگر بارها به او بگویید نماز مهم است، جایگزین این تصویر مفهوم نمی‌شود.

در نتیجه والدین باید یک قدم جلو باشند. اگر می‌خواهند به فرزندان بگویند نماز بخواند، نماز خودشان یک قدم جلوتر و اول وقت باید باشد. البته اگر به علتی امکان اقامه نماز در آن لحظه محیا نیست، نگذارند تصویر بی‌اهمیت بودن نماز در فکر فرزند شکل گیرد.

پی‌نوشت‌ها:

۱. حمید محمدی فرد، مجله اصلاح و تربیت، شماره ۳۴، ص ۵.
۲. عنکبوت، ۴۵.
۳. نماز، رسانه و فضای مجازی، ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۶.
۴. رک به سایت قنوت، جامع‌ترین پایگاه در مورد معارف نماز: qunoot.ir.

رفتارهای خوب یا بد) و رفتار تحقق می‌یابد. در نوجوانان بُعد گرایشی و عاطفی مهم‌تر و مؤثرتر است. تفکر، پی‌سختمان شخصیتی هر فرد است. رفتار، برون‌داد تربیت است. والدین محترم، توجه داشته باشند که موانع تربیت در هر سه حوزه باید برطرف شود تا درون پاک نوجوان رشد کند و با نماز انس بگیرد.

موانع گرایشی؛

تا حد توان مراقب باشیم نوجوانمان در محیط‌های آلوده به گناه حضور پیدا نکند؛ حتی اگر محیط زندگی نزدیکانمان باشد؛ فضای مجازی، برای نوجوانان بسیار آسیب‌زاست؛ به‌ویژه در کشور ما که فاقد اینترنت ویژه کودک و نوجوان است. جذاب‌تر کردن فضای حقیقی زندگی به وسیله ارتباط‌های انسانی و عاطفی و پرکردن درست اوقات فراغت، نوجوانمان را از آسیب‌های این

فرزندان طلاق

اگر مادر مرا دوست داشت، چرا رفت؟!

پری ۱۱ ساله در یکی از بهترین مدارس شهر مشغول تحصیل است و از رفاه زندگی هیچ کمبودی ندارد، اما سه سال است که سایه مهربان مادر را بر سر خود نمی بیند. نه اینکه مادرش از دنیا رفته باشد و پری به یاد مهربانی های مادرش دلتنگ او شود، نه. پدر و مادر او که نتوانستند به «شعار» زیبای همراهی پایبند باشند، طلاق را راه نجات خود از زندگی که باب میلشان نبود دانستند و در پی آن، مادر رفت. اکنون بزرگ ترین دغدغه پری که در دوران بلوغ قرار دارد و کم کم با مسائل این دوران مواجه می شود، این است که «اگر مادر مرا دوست داشت، چرا رفت؟!»

فرزندت بزرگ خواهد شد، تو جوانی ات را دریاب!

از واقعیت های امروز جامعه ما این است که ارزش هایی مثل صبوری و از خود گذشتگی که از فاکتورهای موفقیت در زندگی متأهلی است، کمرنگ شده و مدام صحبت از حق و حقوق است؛ رویه جاری در زندگی اخلاق نیست، بلکه حقوق فردی است.

بسیار شاهد آن هستیم که وقتی افراد در زندگی خود دچار بحران و مشکل می شوند و برای حل مشکل به جای رجوع به مشاوره دانا. از اطرافیان راهنمایی می خواهند، با این پاسخ مواجه می شوند که «فرزندت بزرگ خواهد شد، تو جوانی ات را دریاب!»، آری، فرزند بزرگ می شود، مدرسه می رود، دانشگاه می رود، ازدواج می کند و... اما از خود پرسیده ایم که چگونه؟ آیا به این فکر کرده ایم که این بزرگ شدن با چه چالش هایی همراه خواهد بود و جای خالی پدر یا مادر چگونه در زندگی او - که در میان مردم برچسب فرزند طلاق را

طبق روال معمول جامعه ما، برای یک ازدواج همه چیز به سرعت اتفاق می افتد؛ آشنایی، خواستگاری، برگزاری جشن و شروع زندگی... زندگی خیلی آرام و زیبا شروع می شود؛ وعده های همراهی در فراز و نشیب ها و خرج محبت تا انتهای دنیا، چاشنی زندگی است، اما آیا فرزندان بالغ شده ما که اکنون سکان یک زندگی را به دست گرفته اند، نگاه روشن و تعریف دقیق و واقعی از زندگی و فراز و نشیب های آن دارند؟ آیا تربیت های امروزی، جوانان قوی، مقاوم و باتدبیر پرورش داده است که روحیه ایثار را در خود پرورده باشند، یا اینکه راحت طلبی، فرافکنی و منفعت طلبی شخصی را به عنوان اوج تدبیر به آن ها معرفی کرده و محبت و همراهی را فقط به عنوان لقلقه های عاشقانه به آنان آموخته است؟

نیازی نیست که به گذشته های خیلی دور رجوع کنیم، کافی است به زندگی دو نسل گذشته نگاهی بیندازیم و شرایط زندگی آنان را با وضعیت کنونی بسنجیم؛ زندگی در هر زمان سختی های خود را داشته است، اما آمارها پیام تلخی دارد؛ چراکه هر روز بر تعداد طلاق افزوده می شود و در مقایسه با سرعت پیشرو طلاق، تعداد ازدواج رو به کاهش گذاشته است. پیام این واقعیت اجتماعی چیست؟ آیا در جامعه ما ارزش هایی مانند تعهد، مسئولیت پذیری و از خود گذشتگی رنگ باخته و راحت طلبی و خودبینی پررنگ شده است؟

قدیم ترها وقتی زندگی به پدر و مادرها فشار می آورد و از هم ناراحتی و کدورتی پیدا می کردند، بچه ها بهانه قشنگی برای در کنار هم ماندن و تحمل سختی ها بودند، اما اکنون چرا فرزندان به راحتی نادیده گرفته می شوند؟ آیا پدر و مادرها خودخواه شده اند، یا فرزندان دیگر جایگاه قبلی را در زندگی ندارند؟

خورده - پر خواهد شد؟ آیا

به این اندیشیده ایم که فردای روشنی که برای فرزندانم آرزو داشتیم، بعد از طلاق والدینش، چه رنگی خواهد داشت؟ اصلاً چه تضمینی وجود دارد که آن فرزند، بحران ناشی از جدایی پدر و مادر را تاب آورد و به فردایی هرچند خاکستری برسد! همان طور که شیرین نوجوان نتوانست با این موضوع کنار بیاید و بعد از جدایی والدینش دست به خودکشی زد.

فرزند، قربانیان طلاق

اگر با چشمی باز و واقع بین به اطرافمان نگاه کنیم، به راحتی آثار طلاق را بر زندگی فرزندان خواهیم دید. گاهی حتی حرف طلاق هم کار خود را می کند. حامد، نوجوانی ۱۷ ساله است که مادرش دیگر تحمل تهمت ها و بداخلاقی های همسرش را نداشت. او تصمیم به طلاق گرفت و اگرچه هرگز اقدام نکرد، با جدیت تصمیم خود را مطرح کرد و مدام با این تصمیم به تهدید همسرش پرداخت تا اینکه فضایی متنشخ در خانه حاکم شد. حامد که دچار بار روانی سنگینی شده بود، می گفت در میان دوستان و اطرافیان تحمل این را ندارم که مادرم... در پی این فشار روانی، حامد ابتدا به سیگار و سپس به اعتیاد به مواد مخدر روی آورد و طولی نکشید که مبتلا شد؛ شرایط حامد به چنان معضلی تبدیل شد که پدر و مادرش

بسیار
شاهد آن هستیم که
وقتی افراد در زندگی خود دچار
بحران و مشکل می‌شوند و برای حل
مشکل به جای رجوع به مشاوره دانا
از اطرافیان راهنمایی می‌خواهند، با این
پاسخ مواجه می‌شوند که «فرزندت
بزرگ خواهد شد، تو جوانی‌ات
را دریاب!»

طلاق چه رنگی است؟

بد اخلاقی‌ها و
تهدیدهای یکدیگر
را فراموش کردند و گرفتار
فرزند از دست رفته خود شدند.

نسخه‌ای که همیشه نیست

در جامعه ما که فرهنگی برگرفته از تعلیم اسلام دارد، خانواده نهادی ارجمند است، از این رو طبیعتاً باید طلاق را آخرین گزینه برای حل مشکلات دانست. نمی‌توان برای شرایط گوناگون، یک نسخه را تجویز کرد؛ گاهی اوقات وضعیت والدین یا یکی از آن‌ها در خانواده به گونه‌ای است که نجات فرزندان در گرو طلاق است، اما نباید فراموش کنیم که طلاق، آخرین گزینه است، که برای قدم نهادن در مسیر آن، باید از مشاوره متخصص و خیرخواه چاره‌جویی کرد. ما در این نوشتار، با

ذکر مثال‌های واقعی از زندگی‌های بحران‌زده، بر آن بودیم که به تأثیر طلاق بر زندگی فرزندان خانواده بپردازیم. شکی نیست که والدین نیز همانند فرزندان حق دارند از زندگی آرام و دلخواه بهره‌مند شوند، اما برای رسیدن به این مطلوب، طلاق مسیر پرهزینه‌ای است که معمولاً فرزندان قربانیان آن هستند.



شهر شهر فرنگه، سختی‌هاش از همه رنگه

قابل توجه والدینی که فرزندان بی‌انگیزه دارند
○ مهدیه امینی

بیایید تماشا

رفاه و امکانات کلماتی هستند که با شنیدنشان شروع می‌کنیم به غرزدن: «ما امکانات داریم؟ کو رفاه؟» شاید همین رفتار ما باعث شده، کودکان و نوجوانان ما هم برای رفتن به مدرسه به جان زمین و زمان غر بزنند و از کوچک‌ترین کمبودی، کوه بسازند و آن را بهانه برای درس نخواندن و شاید تنبلی قرار دهند. راستی اگر دخترتان از مدرسه برگشت و به جان سیستم گرمایشی مدرسه غرزد، به جان بارانی که باریده و زنگ ورزشی که برگزار نشده، شما چه پاسخی برای او درآستین دارید؟ یکی از مهم‌ترین پاسخ‌ها، تماشاست؛ تماشای مدارس و دانش‌آموزانی که نصف رفاه فرزندان را هم ندارند اما گاهی اوقات دو برابر آن‌ها انگیزه و پشتکار دارند.

این مدرسه تا اطلاع ثانوی تعطیل است

«برخی از مدارس روستاها به دلیل کمبود امکانات اولیه آموزشی تعطیل شده‌اند». خبر کوتاه است و دردناک. کمبود امکانات اولیه آموزشی مانند ساختمان مناسب، دستشویی مناسب، آب و وسایل گرمایشی، تخته، میز و صندلی و... باعث بسته شدن مدرسه شده است؛ یعنی بچه‌های

هوا هنوز تاریک بود که با تکان‌های مادرش بیدار شد، چای شیرینش را با همان چشم‌های پف کرده سرکشید و لباس‌هایش را پوشید. مادر جلو آمد، یک کاموا و یک کاپشن دیگر تنش کرد، کلاه را کشید روی سرش، با شال‌گردن تمام دماغ و دهانش را پوشاند، یک جفت جوراب ضخیم دیگر داد دستش و گفت: «پوش» و بعد چکمه‌هایش را گذاشت جلوی در. سنگین شده بود، با آن همه لباس مانند آدم‌آهنی راه می‌رفت. چکمه پلاستیکی تا زانویش را بغل کرد، مادر چراغ قوه زد و گفت: «بریم»، زمین خیس و مرطوب خبر از باران دیشب می‌داد، سوز از سر شاخه‌ها گذشت، دست‌هایش را فرو کرد توی جیب تا از سرما در امان باشد، هوا هنوز تاریک بود اما خانه‌شان تا مدرسه کوچک روستای بغلی یک ساعت فاصله داشت. راه صعب‌العبور، بخاری نفتی کم سو، میزهای چوبی زهوار دررفته، دستشویی‌های کوچک بدون شیلنگ و نبودن وسایل ورزشی و آزمایشگاهی تنها بخشی از کمبودهای مدرسه آن‌ها بود؛ اما او، برای درس خواندن، برای «سواددار» شدن همه سختی‌ها را به جان می‌خريد.

شاید
عجیب به نظر برسد،
اما واقعیت دارد. در کشور ما
مدارس تک دانش‌آموزی یا چند
دانش‌آموزی وجود دارد که نظافت
کلاس، حیاط، توالت‌ها و... همه
و همه برعهده دانش‌آموز
است

”

تحصیل آسان آرزوی خیلی‌هاست

مطلب بالا، به معنای خو گرفتن و پذیرفتن کمبود امکانات نیست، مطالبه فضای آموزشی مناسب، داشتن مدارس نوساز و مجهز حق همه دانش‌آموزان و والدین کشور است؛ اما گاهی باید چند قدم عقب بنشینیم، به داشته‌هایمان نگاه کنیم. به داشته‌های به ظاهر بی‌ارزشی که به چشمان نمی‌آید. همین دیوارهای مستحکم، میز و صندلی نو، تخته صاف و ماژیک‌های پررنگ، معلم‌های علوم تا مشاور و ناظم، وسایل ورزشی و آزمایشگاهی، کتابخانه، برنامه‌های تفریحی و آیینی و مذهبی، حتی همین بابای مدرسه که از جان و دل برای نظافت کلاس‌ها و حیاط مایه می‌گذارد، آن وقت به نوشته بالا فکر کنیم، به جای مقایسه و سرکوفت زدن، عکس، فیلم و گزارش‌های موجود در فضای مجازی از دانش‌آموزانی که با کمترین امکانات و بیشترین انگیزه درس می‌خوانند و در اکثر موارد رتبه‌های برتر کنکور هستند را به فرزندانمان نشان دهیم، شاید آن وقت قدر نعمت و عافیت دانستند، شاید تصمیم گرفتند از داشته‌هایشان نهایت استفاده را ببرند و جای گله و شکایت از کمبودهای پیش و پا افتاده، با همت بیشتری درس بخوانند.

منطقه‌ای در روستاهای کشور، کتاب‌هایشان را خریده‌اند، جلد کرده‌اند، صبح شال و کلاه کرده‌اند بروند مدرسه اما با در بسته مواجهه شده‌اند و خبر رسیده: «مدرسه تعطیل» حالا چه کسی به آن‌ها درس خواهد داد؟ چه کسی جمع و تفریق، ضرب و تقسیم، علوم و فارسی و قرآن به آن‌ها خواهد آموخت؟ اصلاً اگر سنشان بالا رفت و بی‌سواد باقی ماندند باید چه کنند؟ توی مدرسه فرزندتان، ماژیک وایت‌برد قرمز و سبز پیدا نمی‌شود؟ می‌توان با این کمبود ساخت، چرا؟ چون بعضی از مدارس تخته‌ای برای نوشتن و میزی برای نشستن ندارند.

دوره ابتدایی، پایان دوره تحصیلی

«کمبود معلم و نیروی انسانی ماهر، فرسوده بودن مدارس و کمبود تجهیزات مناسب آموزشی دست به دست هم داده‌اند تا در بعضی مناطق مدارس دوره متوسطه وجود نداشته باشد». دوره ابتدایی را تمام کرد، با معدل بیست. تمام کتاب‌های کتابخانه مدرسه‌شان را خواند، در آخرین انشاء دوره ابتدایی اش نوشت: «دوست دارم در آینده دندان‌پزشک شوم» اما او نمی‌دانست در بعضی از مناطق کشورمان، مدارس دوره متوسطه وجود ندارد، یا مدارس فقط یک رشته تحصیلی دارند؛ چون به علت کمبود دانش‌آموز و کمبود معلم نمی‌توانند همه رشته‌های ریاضی، تجربی، انسانی و فنی را برگزار کنند. همین می‌شود که دانش‌آموز شیفته پزشکی به اجبار سر کلاس‌های ادبیات می‌نشینند و بالعکس. حالا رشته مورد علاقه فرزندان در مدرسه نزدیک خانه‌تان تشکیل نمی‌شود؟ اشکالی ندارد. با او حرف بزنید. تاکسی گرفتن و با اتوبوس تا مدرسه رفتن خیلی آسان‌تر از خط کشیدن دور همه آرزوهای رنگی نوجوانی و کودکی است.



عبور از رودخانه‌ای به عرض ده متر

«تعدادی از دانش‌آموزان مقطع ابتدایی یکی از روستاهای جنگلی تالش برای رسیدن به مدرسه باید از یک رودخانه پر آب عبور کنند». شده صبح وقتی فرزندان را بدرقه می‌کنید دل‌شوره داشته باشید، آب رودخانه او را با خود ببرد؟ شده وقتی زمستان او را به مدرسه می‌فرستید نگران باشید بخاری نفتی آتش بگیرد و جان عزیزش

به خطر بیافتد؟ نه. نهایت مشکل فرزندان ما در مدارس، تنبیه شدن به دلیل عدم رعایت انضباط است یا انجام تکالیف، گاهی آسیب دیدن هنگام ورزش کردن و دویدن؛ اما در همین ایران خودمان، گاهی بچه‌ها مجبورند ۲۰ کیلومتر برای رسیدن به مدرسه‌شان پیاده‌روی کنند؛ آن هم از مسیرهای صعب‌العبور. داشتن بخاری گازی، شوفاز، پکیج و وسایل ورزشی هم که آرزویی بیش نیست.

من تنها دانش‌آموز این مدرسه هستم

«۲۲۰ مدرسه تک‌دانش‌آموزی در کشور وجود دارد که اغلب این مدارس در نقاط دورافتاده و محروم هستند».

لذت داشتن هم‌کلاسی، یکی از لذت‌های دوران تحصیل است، هم‌کلاسی‌هایی که تا روزگار بزرگ‌سالی هم رفیق باقی می‌مانند؛ اما در بعضی از نقاط کشور، هم‌کلاسی معنا ندارد. یک دانش‌آموز، به تنهایی هر روز، روی تکه‌ای حصیر، زیلو یا موکت می‌نشیند، درس می‌گیرد، مدرسه را تمیز می‌کند، به نظافت سرویس بهداشتی می‌پردازد، اگر معلم نباشد بخاری را روشن می‌کند و در زنگ ورزش و زنگ تفریح تنهای تنهاست.

شاید عجیب به نظر برسد، اما واقعیت دارد. در کشور ما مدارس تک دانش‌آموزی یا چند دانش‌آموزی وجود دارد که نظافت کلاس، حیاط، توالت‌ها و... همه و همه برعهده دانش‌آموز است، در این مدارس زنگ‌های ورزش و تفریح در آرام‌ترین وضعیت ممکن برگزار می‌شود و هیچ وقت دانش‌آموزانش در اردوی تفریحی و علمی شرکت نمی‌کنند، چون چنین اردوهایی وجود ندارد.



آینه عمر

فاطمه عطایی

شاخه گل را که از دستش می‌گرفت، قد و بالایش را به نگاهی گذراند، خنده مستانه‌ای کرد و گفت: «چقدر جوونی جوون!»

مرد جوان که همراه با دوستانش به دیدن پیرمرد و پیرزنهای آسایشگاه می‌آمد و حداقل هرکدامشان را به چهره می‌شناخت، دنبال خنده پیرمرد را گرفت و گفت: «ما هم پیر می‌شیم عمو رحیم».

عمو رحیم خمیده بود و پراز چروک. هزار گذاری خنده‌ای می‌کرد و زیر لب با خودش حرف می‌زد. انگار دلبسته هیچ‌کس نبود، علاقه‌ای نداشت نام و نشان کسی را به خاطر بسپارد یا برای او آن قدر ارزش قائل شود که بخواهد وقتی را صرف حرف زدن کند. در روز شاید چند جمله کوتاه با دیگران هم صحبت می‌شد که آن هم نصیب مهمان جوان آسایشگاه شده بود. لب‌هایش می‌لرزید؛ مثل دست‌هایش. وقت حرف زدن گاهی مکث می‌کرد و لب‌ها را جمع و جور می‌کرد و باز ادامه می‌داد.

- گفتی اسمت چی بود جوون؟

- محمدم عمو جون.

- آها... محمد... گل محمدی... گل محمدی....

عمورفته بود تو خیالات خودش. شاید به پیش از سالمندی که گل‌های حیاطش را آب می‌داد. محمدی‌ها را هرس می‌کرد و گلدان شمعدانی‌ها را لب حوض می‌گذاشت. به آن موقع که توان زندگی کردن داشت. زمانی که به جای یک جا نشستن و خیره شدن، کار و تلاش می‌کرد. با گل‌ها و خانواده و روزمرگی‌هایش وقت می‌گذراند. وقتی که همه چیز با الانش فرق داشت.

محمد دست انداخت دور گردنش و رشته

خیالات قشنگ و سرگرم‌کننده‌اش را پاره کرد: «خدا به شما عمر با عزت بده عمو؛ دعا کن ما هم با عزت زندگی کنیم. عزت پیرو جوون نداره».

عمو رحیم به لب‌های محمد خیره بود و به انعکاس عزت توی سرش گوش می‌داد؛ اما محمد با خود فکر می‌کرد که آیا اصلاً عمو چیزی از حرف‌هایش فهمیده؟!

عمو رحیم عزت را خیلی بهتر از جوان‌های هم سن و سال محمد می‌فهمید و می‌شناخت. او عزت را توی نانوائی کوچکش زندگی کرده بود. لای گرد آرد و هرم آتش نفس کشیده بود. با دیزی جاافتاده توی تنور نانوائی مزه کرده بود. عزت برایش چیزی جدای از وجودش نبود. مثل دست، مثل پا، مثل قلب عضوی از اعضایش بود؛ ولی حالا احساس می‌کرد این عضو، بی‌جان شده و رمق ندارد. تا وقتی عضوی را حس نمی‌کنی، یعنی حالش خوب است، روبه‌راه است؛ ولی وقتی هر لحظه فکرت را به خود مشغول کرد و قابل حس بود و حتی گاهی تیر کشید یا گزگز کرد، باید به فکر چاره بود؛ یعنی یک مشکلی دارد؛ مثل وقتی که دست، روی شانه سنگینی کند و آزاردهنده شود یا جای خالی دندان تازه کشیده شده، برود روی اعصاب و آسایشش.

عمو رحیم هم داشت به عزتش فکر می‌کرد. برایش سؤال شده بود که آیا هنوز هم عزیز هستم یا نه. هنوز از خود و زندگی‌ام راضی‌ام یا نه. پیش خودم و پیش دیگران، ارج و قرب دارم یا...؟ به حرف مادر خدایا می‌مرزش فکر می‌کرد: «قدر جوونی تو وقتی می‌دونی که پیر بشی مادر!» قدر خیلی چیزهای دیگر را هم حالا که پیر شده بود می‌دانست.

چیزهایی که مادر به جای گفتن تک‌تکشان همین یک جمله را می‌گفت و سکوت می‌کرد.

عزت عمو رحیم نیاز به مداوا داشت. دیگر وجود این عضو برایش بدیهی به نظر نمی‌آمد. عمو نیاز داشت دو تا هندوانه زیر بغل بگیرد و در آهنی خانه‌اش را با پا باز کند و هندوانه‌ها را قل بدهد توی حوض تا از خودش راضی باشد. دست کند و از جیب کتش دو تا اسکناس تا نخورده در بیاورد، بگذارد روی طاقچه برای خرج روز عیال و بچه‌ها تا احساس کند وجودش برای دیگران مفید است. با شیرهای هرز و آنتن تلویزیون و کیسه‌های سنگین جو و عدس دست و پنجه نرم کند. نیاز داشت نوه‌ها از سر و کولش بالا بروند و حتی اگر از سر بی‌حوصلگی برایشان اخم هم کرد، خود را لوس کنند تا حس کند برای دیگران عزیز است. ولی آیا اصلاً چهره آن‌ها را به خاطر می‌آورد؟!

سر ظهر شد و وقت ناهار. پرستار سفیدپوش بشقاب برنج را جلویش گذاشت. عمو که حسابی گرسنه بود، دست لرزانش را سمت قاشق برد. دانه‌های برنج یکی در میان از قاشق می‌افتادند و نیمی از بار غذا به دهان می‌رسید. پرستار سعی کرد کمکش کند. لباسش را تمیز کرد و تندتند چند قاشق غذا دهان عمو گذاشت.

جوان و دوستانش که گشتشان را در آسایشگاه زده بودند، آماده رفتن می‌شدند. محمد برای خدا حافظی پیش عمو آمد. بین چارچوب در ایستاد و دستش را تا کنار صورتش بالا آورد و گفت: «ما رفتیم عمو رحیم. ماه دیگه می‌بینمتون».



عمو چیزی نگفت. حتی لبخند هم نزد. فقط شروع کرد به شمردن انگشتان دستش. بلند و بافاصله. هر بار موقع خدا حافظی با محمد همین کار را می‌کرد. روزهای باقی مانده تا دیدار بعد را حساب می‌کرد. هر عدد را چند بار تکرار می‌کرد. درست به همان اندازه

که هر روز برایش طول می‌کشید. محمد پشت کرد برود که عمو رحیم صدایش کرد: «جوون! مراقب عزت باش بابا جون! قدر جوونیت رو همین الان بدون... نه وقتی که پیر شدی»؛ و دوباره مستانه خندید و شمردن انگشت‌ها را از سر گرفت.

امام علی علیه السلام فرمود:
چه بسا از دست رفته‌ای که دیگر قابل جبران نیست.*

* شرح غررالحکم، ج ۴، ص ۳۵۵.





تو خونه چی کار میشه کرد؟

پیشنهاد شغل برای مادران، همسران و دخترانی که می‌خواهند محل کارشان، منزلشان باشد

فاطمه دولتی

نگاه اول

دکمه پیراهن دخترش را محکم می‌کند. بوی بادمجان سرخ‌شده بلند می‌شود. خودش را به آشپزخانه می‌رساند. روبروی آینه مکت کوتاهی می‌کند. تارهای سفید لابه‌لای موهایش ایستادگی زنی را نشان می‌دهند که هرروز در سکوت برای حفظ سنگر خانه‌اش جهاد می‌کند، بدون آنکه توقعی، چشم‌داشتی یا ادعایی داشته باشد. کاش بداند که او بهترین مدیر دنیاست و زمانش را تلف نکرده، بلکه زمانه را ساخته است. بر اساس آمار در ایران بیش از ۱۹ میلیون زن خانه‌دار وجود دارد، بانوانی که در نقش همسری، مادری و... زندگی خود را می‌گذرانند. با این حال در زندگی امروز، زمانی که با زنان خانه‌دار هم‌کلام بشوی، می‌بینی که بسیاری از آن‌ها برای رفع مشکلات اقتصادی، احساس مفید بودن، رهایی از رکود و تنهایی، داشتن روابط اجتماعی و سرگرم شدن، علاقه دارند در منزل کاری برای خود دست‌وپا کنند. اگر شما هم به داشتن یک کسب‌وکار خانگی فکر می‌کنید، با ما همراه باشید:

و فامیل لباس بدوزید. ژورنال‌ها، الگوهای اینترنتی و ویدیوهای آموزشی، نیاز شما به آموزش را تا حد زیادی برطرف می‌کند. خیاطی این روزها درآمد نسبتاً بالایی دارد.

دوخت کیف و کوله: دوخت کیف‌های پارچه‌ای و کوله‌های فانتزی که امروزه روی دوش دختران جوان دیده می‌شود، کار سختی نیست. کافی است آموزش ببینید و الگوهای این کیف‌ها را از اینترنت دانلود کنید. برای شروع دوخت کیف موبایل، کیف آرایش، کیف پول بهترین‌ها هستند.

عروسک دوزی: اگر کمی

حوصله و پشتکار همراه با علاقه

داشته باشید، می‌توانید با دوخت انواع مدل عروسک نمدی جالب و متنوع که بسیار کم‌خرج و در دسترس است کار خود را شروع کنید. برای فروش عروسک‌های نمدی، پارچه‌ای و بافتنی خود از اینستاگرام و تلگرام کمک بگیرید.

سوزن‌دوزی: در سوزن‌دوزی روی سطح پارچه‌های ساده، طرح‌هایی را با نخ‌های رنگی ترسیم می‌کنند که این کار با کمک سوزن و

دوخت و دوز



دوختن و خیاطی یکی از قدیمی‌ترین کارهایی است که خانم‌های ایرانی در آن مهارت دارند. اگر به دوختن و دنیای پارچه و نخ و سوزن علاقه دارید، می‌توانید شغل‌های زیر را امتحان کنید.

خیاطی لباس: می‌توانید با یک

چرخ خیاطی که در اکثر خانه‌ها پیدا می‌شود، برای خودتان، فرزندان، همسایه

بشقابی، دم‌کنی و...) و یک تبلیغ مناسب، می‌توانید مشتری زیادی داشته باشید.

پخت‌وپز



سرزمین ما ایران به غذاهای متنوع و بی‌نظیری که اصیل هستند معروف است، کدبانوهای ایرانی هر روز هنر آشپزی را در خانه تمرین می‌کنند، اما آشپزی می‌تواند منبع درآمد باشد:

کیک‌پزی و قنادی: در جامعه ما از یک سو مصرف شیرینی‌های فرنگی مرسوم شده و از سوی دیگر شیرینی‌های محلی، جای خود را در فرهنگ ما حفظ کرده است؛ بنابراین تهیه انواع شیرینی‌ها (فرنگی و محلی) در هر زمان و مکانی، متقاضیان بسیاری خواهد داشت. ساخت کاپ کیک‌ها، پخت کیک‌های خامه‌ای و فوندانتی یکی از خوشمزه‌ترین مشاغل دنیاست. با آزمون و خطا هر روز بهتر می‌شوید. صفحات اینستاگرامی و سایت‌های زیادی هستند که نشان از درآمد بالا و موفقیت‌های خانم‌های آشپز دارند.

فوندات کار: فوندانت نوعی تزئین خوراکی است که در صنایع ساخت کیک و شیرینی کاربرد زیادی دارد. از خمیر فوندانت عموماً برای تزئین لایه‌های رویین و تزئیناتی مانند گل و عروسک‌های فانتزی بر روی انواع کیک و کاپ کیک استفاده می‌شود. از مزیت ویژه فوندانت می‌توان به رنگ‌پذیری و شکل‌دهی آسان و همچنین ماندگاری طولانی در مقابل فاسد شدن اشاره کرد. در ایران، چند سالی است استفاده از این مواد گسترش فراوانی پیدا کرده است. اگر به مجسمه‌سازی علاقه دارید، ساخت مجسمه‌های خوراکی را امتحان کنید.

تولید و بسته‌بندی سبزیجات: تهیه انواع سبزی پلویی، کوکویی، قورمه‌سبزی، بسته‌بندی

متفاوت بسته شده‌اند را دیده‌اید. این اسکاچ‌ها توسط خانم‌ها در منزل و به وسیله قلاب و کاموا بسته می‌شود، فقط کمی خلاقیت و رعایت رنگ‌بندی لازم است. اسکاچ‌های میوه‌ای، دستگیره‌های کاموایی و... می‌تواند سرگرمی سودآوری برایتان باشد.

چرم‌دوزی: کیف‌های چرمی، کیف‌های موبایل، جاکلیدی‌ها، دستبندهای چرمی این روزها طرفداران زیادی دارد. افرادی که به کار دوختن چرم مشغول‌اند، از لذت بخش بودن خلق یک وسیله می‌گویند. از طرفی بازار خرید محصولات چرمی بسیار داغ است. آموزش‌های چرم‌دوزی نیز در اینترنت یافت می‌شود. چرم مصنوعی آن قدرها که فکر می‌کنید گران نیست. هنرهایی مثل سوخت روی چرم، نقاشی روی چرم و حکاکی و معرق روی چرم به شما کمک می‌کند که کارتان متفاوت از دیگران شود و خریدار داشته باشد.

سرویس آشپزخانه: از آن دسته کارهایی است که همیشه مشتری دارد. خانم‌های کمی هستند که برای تمیز و یکدست ماندن لوازم آشپزخانه‌شان از دستمال‌ها و پارچه‌های خوش‌رنگ استفاده نکنند. با تولید سرویس نگهداری لوازم آشپزخانه (دستمال سفره، زیر

قلاب انجام می‌شود و بخیه‌های ظریفی روی پارچه می‌دوزند. در روش‌های اجرای سوزن‌دوزی تنوع زیادی وجود دارد. معمولاً برای سوزن‌دوزی از کارگاه سوزن‌دوزی (قابی به شکل مستطیل یا دایره برای صاف نگه داشتن پارچه) استفاده می‌شود. با یک جست‌وجوی ساده می‌توانید با ابزار این کار آشنا شوید.

دوخت روسری: سری به پارچه‌فروشی‌های شهر بزنید و هر پارچه‌ای که می‌پسندید را انتخاب کنید. آن را به قواره‌ای دلخواه برش بزنید و دور دوز کنید. روسری‌های دست‌دوز برای شما یک سوم قیمت بازار تمام می‌شود. **سرمه‌دوزی:** شاید شما نیز هنگام عبور از بازار، شیفته زیبایی رومیزی‌ها و پارچه‌های طرح ترمه‌ای شده‌اید که پراز منجوق است. این هنر سرمه‌دوزی نام دارد و انجام سرمه‌دوزی با وجود ظاهر سلطنتی و زیبا و قیمت‌های بالا، بسیار راحت است. روبان دوزی و مليله‌دوزی را هم فراموش نکنید.

بافت اسکاچ: حتماً تا به امروز در فروشگاه‌ها و بازار، اسکاچ‌های براق که در شکل‌های





فراهم است، می‌توانید یک کارآفرین نمونه بشوید. به پیشنهادی زیر توجه کنید:

باغداری: کاشت گیاه یکی از جذاب‌ترین کارهای دنیاست، کاشت و نگهداری از گیاهانی مانند شاهی، ریحان، تربچه و ... در باغچه خانه می‌تواند به اقتصاد خانواده و روح خانه‌تان کمک کند. سبزی‌های ارگانیک طرفداران زیادی دارد. با بسته‌بندی و ارائه آن‌ها به بازارهای هفتگی که در همه شهرها برپا می‌شود، سبزی‌فروشی‌ها و مغازه‌های تره‌بار، می‌توانید درآمد مطلوبی کسب کنید. داشتن یک سبد سبزی تازه، زیبایی هر سفره‌ای را بیشتر می‌کند. کاشت صیفی‌جات دیگر مانند گوجه، فلفل، خیار در باغچه خانه و جعبه‌های خالی امکان‌پذیر است.

فراآورده‌های لبنی: شاید نگهداری از دام برای خانم‌ها کاری سخت و طاقت‌فرسا باشد اما می‌توان با خرید شیرهای محلی ماست، کره، دوغ و پنیر خانواده و فامیل را در خانه درست کرد. روش‌های تهیه همه این مواد لبنی در اینترنت وجود دارد. کافی است با چند بار آزمون و خطا در این کار مسلط شوید. سوپرمارکت‌ها هم این روزها از محصولات لبنی خانگی استقبال می‌کنند.

محصولات سبز: شاید نام مرغ سبز برای‌تان آشنا باشد، اگر فضای کافی برای پرورش طیور دارید شما می‌توانید یک تولیدکننده کوچک مرغ سبز باشید، جوجه مرغ، اردک، غاز، بلدرچین و بوقلمون در اکثر شهرها در دسترس است، برای پرورش تعداد محدودی از این پرندگان از غذای دورریز و نان‌های خشک خانه استفاده کنید.

گل‌های زینتی: اکثر بانوان ایرانی نگهداری از گل‌ها را دوست دارند. شما می‌توانید در بالکن و حیاط خلوت خانه‌تان گل پرورش دهید. کاکتوس جزء گیاهانی است که بسیار متنوع،



نویسنده‌گی: بسیاری از خانم‌های کشور تحصیلات عالی دارند، دانشجو و طلبه بوده‌اند، مدرک کارشناسی و ارشد دارند و کتاب‌های بسیاری مطالعه کرده‌اند. این گروه از خانم‌ها بدانند که روزنامه‌ها، هفته‌نامه و ماهنامه‌ها و سایت‌ها همیشه از مقالات، داستان‌ها و یادداشت‌های عمومی و یا تخصصی استقبال می‌کنند. شاید شما هم بتوانید دانشتان را با دیگران به اشتراک بگذارید.

ویراستاری و تایپ: اگر چند وقت روی یادگیری قواعد نگارش وقت بگذارید، به راحتی می‌توانید در رشته ویرایش نوشته‌های مطبوعاتی وارد کار شوید. اکثر پایان‌نامه‌ها و رساله‌های علمی نیاز به ویرایش دارند. از طرفی تایپ کردن مقالات، جزوه‌ها و ... می‌تواند کاری درآمدزا و آسان باشد.

ترجمه و تدریس: اگر به زبان انگلیسی، عربی یا فرانسه مسلط هستید، انجام ترجمه در منزل کار سرگرم‌کننده‌ای است، برای این کار از داستان‌های خوب و کوتاه جهان شروع کنید و آن‌ها را برای مطبوعات بفرستید. می‌توانید در سایت‌ها و کانال‌های تلگرامی هم توانایی خود را معرفی کنید. تدریس در منزل هم می‌تواند شغل مناسبی برای‌تان باشد.

طراحی: در دنیای امروز هیچ اداره و نهاد و سازمانی نیست که با یک طراح سر و کار نداشته باشد. طراحی بنرها، پوسترها، مجلات و ... از جمله مشاغل است که پس از طی مراحل آموزش و یادگیری، امکان کسب یک درآمد مطلوب در خانه را برای‌تان فراهم می‌کند.

کسب‌وکارهای روستایی

اگر خانه ویلایی دارید یا در روستا زندگی می‌کنید و برای‌تان شرایط محیطی مانند دسترسی به خاک مناسب، آب و فضای کافی

حبوبات پاک شده و ... از دیگر راه‌های کسب درآمد در خانه است. خانم‌های شاغل برای تهیه این اقلام ضروری همیشه با مشکل روبرو هستند و می‌توانند از مشتری‌های ثابت شما باشند.

ترشی و مربا: مرباهای خانگی، ترشی‌ها و شربت‌های متنوع، پخت رب گوجه، انار، آلوچه، نارنج، درست کردن لواشک و خشک کردن میوه برای خود شغلی دست‌وپا کنید. از فروشگاه‌های اطراف منزل و آگهی دادن در سایت‌های ارائه خدمات برای فروش محصولاتتان استفاده کنید.

طراحان خوش‌سلیقه



جعبه‌های رنگی و کارت‌پستال: جعبه‌های سه‌بعدی که چند سالی جای کاغذ کادو را گرفته و بیشتر هدایا را در دل خود جای می‌دهد، خلایقی است که از دل همین کسب‌وکارهای خانگی بیرون آمده است. این شغل از آن دسته مشاغلی است که بیش از هر چیز به یک ذوق هنری نیاز دارد. وسایل اولیه راه‌اندازی این کسب‌وکار مقدار زیادی کارتن، کاغذ رنگی، چسب، روبان، قیچی و ... است. هزینه اولیه درست کردن جعبه کادویی ساده با کاغذ رنگی، فقط همان خرید برگ کاغذ با سایز ۵۰ در ۷۰ است. می‌توانید طراحی پاکت‌های کادو و کارت‌های تبریک عید را هم امتحان کنید.

طراحی کفش: کفش‌های پارچه‌ای ساده که جذابیت خاصی ندارند بسیار ارزان قیمت هستند، اما اگر همین کفش‌ها با پارچه‌های مختلف تزیین شوند و یک طرح منحصر به فرد داشته باشند، مشتاقان بسیاری پیدا می‌کنند. می‌توانید طراحی این کفش‌ها و صحبت‌های افرادی که این هنر را شروع کرده‌اند را در اینترنت ببینید.

دنیای نگارش



تهیه محصول به خرازی‌ها سری بزنید. **صابون‌سازی:** راه‌های درست کردن صابون در خانه متفاوت است اما ساخت صابون یک حالت کلی دارد همانند شمع‌سازی که در آن پارافین و نخ وجود دارد و کنار آن با استفاده از مواد دیگر طرح‌های مختلفی از شمع ساخته می‌شود. در مورد صابون‌سازی هم به همین صورت است؛ مثلاً از نعنا، ریحان، رزماری، پوست لیمو یا پرتقال رنده شده استفاده می‌شود.

ظرفیت شبکه‌های اجتماعی



این روزها منبع درآمد خیلی‌ها از اینترنت است. اگر کمی ابتکار داشته باشید، از پشت میز تحریر اتاقتان می‌توانید درآمد حلال کسب کنید. اینترنت به راحتی آموزش انواع هنرها و مهارت‌ها را در اختیار ما قرار داده است. از طرفی برای فروش محصولات و ارائه خدمات خود فرصت و فضای آماده شبکه‌های مجازی و اینترنت را از دست ندهید. کافی است میان علایق، استعداد و توانایی‌هایی که دارید بگردید، آن وقت می‌توانید متناسب با موقعیت خانوادگی و شرایط روحی و جسمی‌تان، شغلی برای خود دست‌وپا کنید.

این‌ها فقط بخشی از مشاغل خانگی بود که دست‌اندرکاران نشریه به شما پیشنهاد داده‌اند که البته همه آن‌ها اختصاص به خانم‌ها نداشت و مردان و پسران نیز می‌توانند پیگیرشان شوند. کار خانگی، از هدر رفت زمان در منزل و افت روحیه اعضای خانواده جلوگیری می‌کند. حتماً شما می‌توانید کاشف و طراح مشاغل بهتری هم باشید؛ پس دست به کار شوید.

نقش و نگار بر روی آن از قدیمی‌ترین هنرهای دستی بشر است. این روزها هنر چاپ روی تی‌شرت با رنگ پارچه یا همان رنگ اکریک برای خوش ذوق و سلیقه‌ها یک هنر جالب است. شما باید عکس و یا نوشته را با روش برش و اتوروی لباس چاپ کنید. روش‌های چاپ روی پارچه بسیار متنوع است. آن‌ها را در اینترنت پیدا کنید.

شمع‌سازی: این روزها استفاده از شمع به ویژه انواع معطر آن برای کمک به ایجاد یک فضای گرم و آرامش‌بخش در خانه بسیار متداول است. شمع‌هایی که حروف نام افراد را تشکیل می‌دهد، شمع‌هایی که شکل‌های خاص و تزئین متفاوتی دارند، در شبکه‌های مجازی با استقبال خوبی روبرو هستند، شمع‌سازی در منزل، پیشنهاد دیگری است برای کسب درآمد.

زیورآلات: اگر بازدیدی از مغازه‌های بازار داشته باشید یا صفحات شبکه‌های مجازی را بررسی کنید، متوجه می‌شوید که دستبند، گوشواره و زیورآلات پارچه‌ای، سنگی و... خواهان زیاد دارد. جز سرهم‌بندی و چیدمان هنرمندانه مرواریدها، سنگ‌های تزئینی و بافت‌های کنفی و پارچه‌ای مهارت دیگری نیاز ندارد.

ساخت گیره روسری: خانم‌های باحجاب برای ثابت نگه‌داشتن روسری‌های خود، همیشه به دنبال یک گیره خاص که هم محکم باشد و هم زیبا هستند، شما می‌توانید با خرید گیره‌های معمولی با کمی سلیقه انواع نگین‌ها، شکک‌ها و گل‌ها را به انتهای گیره‌ها اضافه کرده و دست‌سازه‌هایتان را در فامیل بفروشید.

مونتاز گل: شاید شما هم تل‌های دخترانه و گیره‌های زیبایی را دیده باشید که پر از گل‌های رنگی فومی است. بسیاری از خانم‌ها تل‌ها و گیره‌های ساده را به قیمت بسیار ارزان می‌خرند. گل‌های آماده را نیز از بازار تهیه می‌کنند و با چسباندن گل به تل و گیره یک اثر هنرمندانه خلق می‌کنند. مونتاز گل‌های شیشه‌ای که در بازار موجود است بر روی ساقه و قرار دادن آن‌ها در گلدان‌های سفالی رنگی نیز کار پرتفرداری است. کافی است برای

قیمتی و مقاوم است و فضای کمی از محیط را اشغال می‌کند. کاشت سنبل، لاله و نرگس و انواع گیاهانی که پیاز دارند هم می‌تواند تجربه‌ای منحصر به فرد باشد. اگر شرایط آب و هوایی منطقه‌تان برای پرورش زعفران مناسب است درنگ نکنید، با کاشت پیاز زعفران می‌توانید زعفران مصرفی خود و خانواده را تامین کنید.

آنتیک‌های پرتفردار



وسایل تزئینی محیط را زیبا می‌کند، به همین دلیل شما می‌توانید با ساخت انواع گل، قاب و مانند آن، در آراستن محیط‌تان شریک باشید. **ویترای:** ویترای به معنای نقاشی کردن روی شیشه است و می‌توان به کمک آن به ظروف ساده شیشه‌ای جلوه‌ای جدید داد و با انجام آن روی ظروف ساده‌ای همچون بطری‌ها دکوری‌های زیبا ساخت. حتی اگر از نقاشی کردن هیچ ندانید؛ می‌توانید از هر نقشی استفاده کرده و آن را روی شیشه مورد نظرتان پیاده کنید. برای شروع کافی است چند ویدیوی آموزشی ببینید.

نقاشی روی سفال و سنگ: یکی از نقاشی‌های پرتفردار، نقاشی روی سفال و ظروف سفالی است که خیلی پرکاربرد بوده و شما می‌توانید از آن برای رنگ بخشیدن به اطرافتان استفاده کنید. برای شروع نقاشی روی سفال به یک ظرف سفالی، چند رنگ گواش، یک تکه سمباده و مقداری چسب چوب نیاز دارید و همین‌طور ابزاری مثل پالت و قلم‌مو. آموزش نقاشی روی سنگ هم یکی از هنرهای زیبا و آسان است که با به‌کارگیری آن به راحتی و بدون صرف هزینه می‌توانید وسایل دکوری و تزئینی زیبایی داشته باشید.

چاپ روی پارچه: چاپ روی پارچه و درآوردن

■ پرسش:

آقا یا خانمی پرسیده است: تابستان که گذشت و وارد پاییز شدیم، اندک اندک، از نشاطم کاسته شد و اکنون دلم گرفته و احساس افسردگی و دلمردگی می‌کنم. آنچه بیشتر آزارم می‌دهد، اندوهی است که در دلم لانه کرده و شادمانی‌ام را ربوده است. تحمل این اندوه بی‌دلیل، برایم دشوار است. چه کنم؟

■ پاسخ ما:

تحلیل مسئله:

چون در فصل پاییز، روزها کوتاه می‌شود و آسمان گاهی ابری می‌گردد، نور کمتری به زمین می‌تابد. هوا نیز سرد می‌شود. از این‌رو، انرژی کمتری به زمین و آدمی می‌رسد و همین، باعث افسردگی خفیفی می‌شود.

همگان این افسردگی ملایم را احساس می‌کنند، اما کسانی که زمینه پذیرش اندوه و افسردگی را دارند، آن را بیشتر لمس می‌کنند و گاهی آسمان دلشان ابری می‌شود و قطره‌های اشک، در چشمانشان می‌نشیند. اینک پاسخ به پرسش و بیان راهکارهایی برای عبور از این حالت ناخوابشی:

۱. خود را نورافشانی کنید.

در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید؛ راه رفتن در آفتاب، خوابیدن زیر نور آفتاب، ورزش در زیر آفتاب، دریافت آفتاب از در و پنجره. درها را باز کنید. پنجره‌ها را بگشایید.

افسردگی پاییزی

گزارش یک مشاوره نتیجه بخش

○ استاد علی اکبر مظاهری

یک دسته کلید است به زیر بعل عشق
از بهر گشاییدن ابواب رسیده^۱

پرده‌ها را کنار بزنید. در سایه و تاریک ننمایید.
تا می‌توانید از نور و انرژی خورشید استفاده
کنید.

۲. ورزش کنید.

ورزش، در زدودن این حالت نامطبوع و ایجاد
نشاط، بسیار مؤثر است. هر نوع و هر مقدار
از ورزش، مفید است، اما ورزش عرق‌ریزان،
تأثیری معجزگون دارد.

۳. فعالیت کنید.

بیکار ننمایید. راکد نشوید. از خود کار بکشید.
خود را به جنبش و جوشش وادارید. بیکاری
و رکود، خمودگی می‌آورد و کوشش و خروش،
شادابی می‌زاید و امید می‌افزاید.

۴. نوشیدنی‌های گرم بنوشید.

به تکرار، نوشیدنی‌های گرم، بلکه نزدیک
به داغ، بنوشید. انواع چای، دمنوش‌ها،
قهوه و هر نوشیدنی‌ای را که دل‌پسندتان
است، دم‌به‌دم، بنوشید.

۵. تنها ننماید. بخش عمده‌ای از تنهایی‌تان
را با کسانی که دوستشان دارید پر کنید؛ با
افراد مثبت‌اندیش و امیدمند.

۶. اخبار نشنویید و بنینید. بنیان نخستین
رسانه‌های خبری را بر «سیاه‌نمایی» نهاده‌اند.
این رسانه‌ها، در نشر اخبار و مطالب
نگران‌کننده و دلهره‌آور، حریص‌اند و به
پخش خبرها و مسائل آرامش‌بخش و
امیددهنده، بی‌رغبت‌اند. تا جای ممکن، از
تیررس اخبار بگریزید. اگر ناچارید یا دوست
دارید که از اخبار باخبر باشید، هر شبانه‌روز
فقط یک‌بار کافی است.

۷. فیلم‌های اندوهناک نبینید. بسیاری
از فیلم‌ها و سریال‌ها اندوه‌افکن و
نامیدکننده‌اند. تأثیر فیلم، تدریجی و
«سُرْم‌گونه» است. سُرْم مسموم، جسم آدمی
را مسموم می‌کند و فیلم‌های یأس‌آلود، جان
آدمی را، البته خودتان فیلم‌های مثبت و
امیدبخش را انتخاب کنید و ببینید.

۸. کتاب‌های مثبت بخوانید. کتاب‌ها مانند
فیلم‌ها و اخبارند. با این‌ها مانند آن‌ها رفتار
کنید.

۹. با خدا صمیمی‌تر شوید. به دامن پرمهر

خداوند بیشتر پناه برید. یادمان باشد که: «لَا
يَذْكُرُ اللَّهُ تَظَلُّمَئِنَّ الْقُلُوبُ؛ دل‌ها با یاد خدا،
اطمینان و آرامش می‌یابند»^۲.

پس از یک هفته

■ پرسش:

به راهکارهایتان عمل می‌کنم و - خدا را
شکر- حالم خیلی بهتر شده است.
یکی از راه‌ها، نخواندن مطالب منفی و
نامیدکننده است. این را کاملاً عمل کردم و
در بهبود حالم مؤثر بود. راه دیگر این است
که مطالب امیدبخش بخوانم. نمی‌دانم چه
بخوانم. لطفاً یک کتاب مثبت و امیدبخش
و راهگشا معرفی کنید.

■ پاسخ ما:

مرحبا به شما که راهکارها را عمل کردید و
الهی شکر که حالتان بهتر است. با پشتکار،
راه را ادامه دهید تا این افسردگی را از جانتان
بیرون برانید و کاملاً شاداب شوید؛ اما معرفی
کتاب:

کتاب «آیین زندگی»، نوشته «دیل کارنگی»
را بخوانید. این کتاب، جان‌مایه ارجمندی
است برای زدودن اندیشه‌های منفی و ایجاد
افکار مثبت. نیز راهکارهایش برای برون‌رفت
از تنگناها، بسیار مؤثر است.

این کتاب را مترجمان پرشماری ترجمه و
ناشران متعددی منتشر کرده‌اند. از مترجم
و ناشری نام نمی‌بریم. برخی از ترجمه‌ها
بهتر است. برخی از مترجمان و ناشران، آن
را کوتاه و خلاصه کرده‌اند. شما متن کامل
را بخوانید. از اینترنت نیز قابل داندلود است.
فایل صوتی آن نیز در اینترنت، موجود و قابل
داندلود است.

تذکر: یادمان باشد که نویسنده این کتاب،
غیرمسلمان و غیرایرانی است.

پس از دو هفته

■ پرسش:

همه راهکارها را عمل کردم. الان حالم خوب
شده است و آن حالت رنج‌بار، دیگر وجود
ندارد. آیا لازم است که باز هم راهکارها را
ادامه دهم؟

■ پاسخ ما:

به شما آفرین می‌گوییم که چنین پشتکار
دارید و برای تحصیل سلامت و سعادت خود
کوشاید.

راهکارهایمان هیچ‌کدام مانند دارو نبود که با
بهبودی حالتان رهایشان کنید. نیز هیچ‌یک
تاریخ مصرف نداشت که با شاداب شدن،
تاریخ مصرفش تمام شود؛ همه آن راهکارها
همیشه مفیدند. نیز برای بهتر شدن حال و
رشد روانی و جسمانی کارسازند.

دریافت بیشتر نور و انرژی خورشیدی، ورزش،
فعالیت جسمانی، نوشیدن نوشیدنی‌های
شادابی‌بخش، معاشرت با مثبت‌اندیشان،
نشاندن خبرهای سیاه، ندیدن فیلم‌های
اندوه‌بار، خواندن کتاب‌های امیدبخش،
تقویت معنویت‌های روحی و تقویت ارتباط
با خداوند (که همگی از راهکارهایمان بودند)،
همیشه مفید و مطلوب‌اند.

بنابراین، راه را ادامه دهید و راهکارها را
همچنان عمل کنید، اما از این پس، نه فقط
برای درمان، بلکه برای فریب کردن جان.

ذکر نکته‌ای بایسته:

افسردگی، شدت و ضعف دارد. افسردگی
این مورد مذکور که -بحمدالله- به راحتی
زدوده شد، افسردگی عمیقی نبود؛ بلکه اصلاً
افسردگی به معنای بیماری عصبی و روانی
نبود؛ یک پژمردگی موقت و تغییر حالت
فصلی بود.

شایسته و بلکه بایسته است بدانیم که
درمان برخی افسردگی‌ها ممکن است
نیازمند راهکارهای بیشتر و زمان بلندتر باشد.
حتی گاهی نیاز به دارودرمانی است که باید
به مدد پزشک متخصص اعصاب و روان
انجام گیرد.

پی‌نوشت‌ها:

۱. مولوی.

۲. رعد، ۲۸.

○ معصومه انواری اصل

تازه از مغازه بیرون آمده. موهایش بافته شده و چشم‌های آبی‌اش برق می‌زند. لباس صوتی‌اش هم مرتب و تمیز است. فریبا حسابی هوای عروسکش را دارد که مبادا چیزی‌اش بشود. سرو صدا بالا رفته؛ اما چشم من دنبال عروسک فریباست فقط. حسودی‌ام شده. هی نگاه می‌کنم. هی نگاه می‌کنم. هی نشینیم و تکیه فریبا بی‌خبر از بغض درون‌ها. می‌توانم عروسکش را کش بروم؟ نه، حتماً مادرم آن را از من می‌گیرد و به او برمی‌گرداند؛ در نهایت هم روسیاهی به خال بازی کنیم». می‌نشینم و تکیه زغال منم. عروسکش را بگیرم و احتمالاً می‌گویند زشت است جلوی گلدالمش؟ آن وقت مادرم دعوایم می‌کند و دخترش بخیریم؛ و باز هم او یک عروسک نو خواهد باید شکل همان را برای عروسک من بگذارد؛ همه چیزش سر جاست. من هم بهتر است نام داشت. عروسک کچل بی‌چشم و روی من کجا، عروسک موبافته چشم‌قشنگ نیست. او کجا؟ فریبا بلند می‌شود. می‌گوید: «مثلاً من و نازی می‌خوایم بیایم خونه تو». باید هم اسمش را نازی بگذارد؛ بیشتر از این بهش نمی‌آید. دوباره زل می‌زنم به موها عروسکم را «کلاچه» بگذارم؛ بیشتر از این بهش نمی‌آید. دوباره زل می‌زنم به موها

و چشم‌های نازی. دیگر طاقت آن همه تفاوت را ندارم. بلند می‌شوم. بدون هیچ دلیل موجهی، فریبا را هل می‌دهم؛ تلوتلو می‌خورد و با عروسکش می‌افتد توی جوب. نمی‌کنم و کثیف، گریه‌اش می‌رود هوا. معطل است دم در. زود می‌روم سمت خانه. مادرم نشسته توی هم. می‌نشینم پشت در و نفس نفس می‌زنم. خودم که خودم را نمی‌بینم؛ شاید لپ‌هایم قرمزتر شده و عرق روی پیشانی‌ام نشسته؛ شاید موهای مجعدم ریخته به هم و قیافه خنده‌داری پیدا کرده‌ام.

صدای کبری خانم که با مادرم سلام علیک می‌کند دلم را هزّی می‌ریزند. آمده است سر وقت من که چرا دخترش را هل داده‌ام توی جوب؟ شاید آن موقع عروسکم را پرت کرده‌ام کنار و گوشم را چسبانده‌ام به در. شاید رنگ در، کرم بوده یا قهوه‌ای.

تقه‌ای به در می‌خورد. کبری خانم صدایم می‌زند. صدایش عصبانی نیست. شاید از پشت در آمده‌ام کنار. شاید صدای مهربان کبری خانم مرا به فکر فرو برده؛ فکر کرده‌ام واقعاً چرا؟ فریبا که کاری با من نداشت. اگر من هم مثل او از عروسکم مراقبت می‌کردم، سالم و تَر و تمیز می‌ماند.

آن موقع نه تصویری از حسادت داشتم، نه پاسخی برای پرسش احتمالی کبری خانم که «چرا هُلش دادی؟» توی صورتش نگاه کنم چه بگویم؟ در باز نکردم؛ اما آیا همیشه درها می‌توانند بسته بمانند؟ جایی در باز می‌شود؛ باید همیشه درها می‌توانند بسته بمانند؟ جایی در باز صفحه گذاشتن‌ها، آتش‌بیار معرکه بودن‌ها، بددهنی‌ها و نیش‌زدن‌ها.... در باز می‌شود و باید چشم در چشم، پاسخی موخه برای کارهایمان ردیف کنیم! زندگی فراتر از خاله بازی است.



جارو بزن دل را

○ دکتر علی صادقی سرشت

در شماره قبل به سؤال «چرا برخی متکبران؟» پرداختیم و قرار شد در این شماره به سؤال «درمان تکبر چیست؟» بپردازیم. همان‌طور که بیان شد، از نگاه اسلامی پیروی از هوای نفس، عجب، کینه، حسد، ریا و مقایسه‌های نادرستی که منجر به خودبرتربینی می‌شود، از ریشه‌های تکبر محسوب می‌شوند. مقایسه‌های نادرست از جهت فراوانی عبادت، بالا بودن مدرک، زیادی ثروت، زیبایی ظاهر، قدرت جسمی و تفاوت سطح اجتماعی؛ اما تکبرتکانی یا جارو زدن دل از این صفت بد اخلاقی چگونه ممکن است؟ البته روشن است که اصلاح تکبر نیاز به تلاش‌های روحی خستگی‌ناپذیر و حتی ارشادهای حضوری عالمان ربانی دارد اما در این مختصر، اشاراتی کلی و البته مفید در این مهم تقدیم می‌شود. می‌توان گفت، برای اصلاح تکبر نیازمند فعالیت‌هایی هستیم که در زیر تقدیم می‌شود.

گام اول: پایش نشانه‌ها

گام اول، پایش نشانه‌های تکبر در افکار، احساسات و رفتارهاست؛ لازم است فرد قلم و کاغذی بردارد و تک‌تک افکار، حالت‌های احساسی و رفتارهای متکبرانه‌ای که می‌توانند جزء نشانه‌های تکبر محسوب شوند را یادداشت کند. برای مثال، افکار متکبرانه‌ای همچون اینکه فرد تصور کند هر چه در زندگی به دست آورده است، صرفاً به خاطر توانمندی‌های خود او بوده است و خداوند در این زمینه نقش خاصی نداشته، اینکه فرد تصور کند من برترم و یا هرکسی یا چیزی که به من مربوط است مثلاً فرزند من، اثر هنری من، شرکت من، مدرسه من، ... از دیگران و داشته‌هایشان بهتر است؛ حالت‌های احساسی و هیجانی مثل این‌که فرد عاشق تعریف شدن باشد، فرد خیلی کینه‌ای باشد و یا تحقیرگر دیگران باشد. نشانه‌های مربوط به رفتار متکبرانه مثل جلوگیری از اظهار نظر دیگران، حاضر به شنیدن نبودن انتقادهای خود



تقلید

رفتارهای متواضعانه

می‌تواند به مرور در فرد تولید
تواضع کند. رفتارهایی همچون
آغازگر احترام گذاشتن به دیگران
بودن با احترام‌هایی کوچک همچون
پیش‌دستی در سلام دادن، جلوی
پای دیگری پا شدن و...

چه بسا شخصی احساس
می‌کند زمانی که در
برخی مجالس صحبت
از مدرک تحصیلی و
میزان موفقیت‌های
علمی می‌شود، او
نمی‌تواند خود را کنترل کند

و سریع شروع به تعریف از خود و

مطرح کردن خود می‌نماید؛ به طوری
که به کلی فراموش می‌کند این‌ها الطاف
الهی در حق او بوده و خود را مستقل در به
دست آوردن آن‌ها می‌بیند. شاید شروع بحث
علمی در یک مجلس زمینه‌ساز برتری طلبی
علمی یک فرد و در نهایت بروز صفت تکبر در
او شود. در اینجا این مجلس و این موقعیت
«محرک تکبر» است. چنین شخصی باید
در مراحل اولیه اصلاح تکبر از شرکت در این
مجالس پرهیز کند یا اگر شرکت کرد، حواسش
باشد که وارد این‌گونه مذاکرات نشود. بزرگان
اخلاق در این‌گونه مواقع بسیار از خود در مقابل
وسواس شیطان محافظت می‌کرده‌اند.

گام چهارم: غافل نشدن از کارهای کوچک

تقلید رفتارهای متواضعانه می‌تواند به مرور
در فرد تولید تواضع کند. رفتارهایی همچون
آغازگر احترام گذاشتن به دیگران بودن با
احترام‌هایی کوچک همچون پیش‌دستی
در سلام دادن، جلوی پای دیگری پا شدن،
هنگام صحبت دیگران به حرفشان خوب
گوش دادن و وسط حرفشان نپریدن و...
می‌تواند تمرینی عملی برای تواضع باشد.
در پایان تذکر این نکته کلیدی نباید فراموش
شود که در کنار تلاش‌های صادقانه برای
اصلاح رذائل اخلاقی، تضرع به درگاه الهی
و توسل به اهل بیت علیهم‌السلام باید مورد توجه
خاص قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها:

۱. دهر، ۱.
۲. نساء، ۲۸.
۳. نهج‌البلاغه، خطبه ۹۹.

نشان می‌دهد؟».

در کنار پاسخ دادن به
این سؤالات، توجه
فکری به برخی افکار
زیربنایی، به کنترل تکبر
و هر چه بهتر پاسخ دادن
این سؤالات کمک شایانی
می‌کند که در زیر به اختصار به
آن‌ها اشاره می‌کنیم:

آخرنداری هستیم: همه انسان‌هایی هستیم
که زمانی هیچ چیز نبود و به فرمایش قرآن
کریم «لَمْ يَكُنْ شَيْئاً مَّذْكُوراً»^۱ تا وقتی که
نطفه پست و بدبویی شده و آن‌که سرانجام
مرداری متعفن خواهد شد. قرآن هفتاد
بار از نطفه سخن به میان می‌آورد؛ شاید
می‌خواهد ما یادمان نرود از چه چیز پستی
خلق شده‌ایم و یادمان نرود که «خُلِقَ
الْإِنْسَانُ ضَعِيفاً»^۲ هستیم؛ یعنی موجوداتی
ضعیف.

هر چه داریم از اوست: رسیدن به این باور
که هر چه از موفقیت و کمال داریم، همه از
آن خداوند است و اوست که این‌ها را به ما
لطف کرده. آری ما انتخاب کرده‌ایم تا مسیر
درست را در راه استفاده از استعدادهایمان طی
کنیم؛ اما همین توفیق را هم او به ما داده
است.

دنیا زودگذر است: کسانی که به موقعیت
اجتماعی، اموال، فرزندان، علم و... مغرورند
و بر پایه آن تکبر می‌ورزند، باید بدانند که
همین‌ها به انسان وفایی ندارند و فقط
همراه دنیایی او هستند. امام علی علیه‌السلام در این
باره فرموده‌اند: به زینت‌ها و نعمت‌های
دنیا مغرور نشوید و رنج‌های دنیا نباید شما را
بی‌تاب و توان کند؛ چرا که عزت و فخر دنیا
پایان می‌پذیرد و زیور و زینت و نعمت‌های
دنیا نابود می‌شود و رنج‌ها و سختی‌هایش
نیز به نهایت می‌رسد.^۳

گام سوم: کنترل محرک‌ها

برخی محرک‌های محیطی سبب می‌شود
فرد نتواند خود را کنترل کند و رفتارهای
متکبرانه از خود نشان دهد؛ برای مثال،

از زبان دیگران، تمایز طلبی در جمع، دوری از
انجام کارهای روزانه، منم منم گفتن، تکبر
در سخن گفتن، تکبر در راه رفتن، نصیحت
و حرف حق دیگران را نپذیرفتن، انتظار
احترام و سلام از دیگران داشتن. لازم است در
کنار تعیین نوع نشانه‌های متکبرانه فکری،
هیجانی و رفتاری، فراوانی این نشانه‌ها نیز
مورد توجه قرار گیرد. یعنی هر کدام از مواردی
که ذکر شد، تا چه حد از فراوانی در طول یک
روز، یک هفته و یک ماه از او سر می‌زند.
ممکن است برخی از این نشانه‌ها زیاد در فرد
دیده شود و برخی کمتر. روشن است نوع
سرمایه‌گذاری روی هر کدام از این‌ها به یک
شیوه نخواهد بود.

گام دوم: برنامه‌ریزی

بعد از آنکه نشانه‌های تکبر در افکار،
احساسات و رفتارها شناسایی شد، لازم است
فردی که خواهان اصلاح رذیله اخلاقی خود
می‌باشد، در این قسمت، به سؤال‌های زیر
برای هر یک از نشانه‌های تکبر پاسخ دهد:
برای رفع این نشانه فکری / هیجانی /
رفتاری چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟
با تواضع چه چیزهایی در دنیا و آخرت به
دست می‌آورم؟

با تکبر چه چیزهایی را در دنیا و آخرت از
دست می‌دهم؟

داشتن چه اطلاعات دینی‌ای به من برای
رفع این رذیله اخلاقی انگیزه می‌دهد؟ از چه
منابع یا افرادی می‌توانم برای کسب این
اطلاعات استفاده کنم؟

اگر بتوانم با این نشانه مبارزه کنم، چه
تأثیری در روحیه من خواهد گذاشت؟
اگر بتوانم این نشانه را از بین ببرم، چه
تأثیری در بهبود روابط من با اطرافیانم
خواهد گذاشت؟

در مسیر اصلاح می‌توان بارهای بار این
سؤالات را از خود پرسید و هر بار جواب‌های
بهتری برای آن‌ها یافت. شاید لازم باشد این
سؤال را نیز در ادامه از خود پرسید که «چرا
هنوز نتوانسته‌ام این نشانه از تکبر را رفع
کنم؟ این عدم موفقیت چه چیزی را در من

یک بارمصرف‌ها در راه مدرسه

○ سارا حسنلو



ظروف پلاستیکی

ظرف‌های یک‌بارمصرف پلاستیکی معمولاً از دو جنس پلی‌پروپیلن (PP) و پلی‌استایرن (PS) هستند. هر دو نوع این محصولات، رنگی شفاف دارند؛ اما بسته به ترکیبات موجود در آن‌ها، می‌توانند به صورت رنگی یا مات هم تولید شوند. ظروف پلی‌پروپیلن دارای مقاومت بیش‌تری نسبت به ظرف‌های پلی‌استایرن هستند. معمولاً در صنایع غذایی و بسته‌بندی محصولات غذایی هم از ظرف‌های پلی‌استایرن که انعطاف‌پذیری بیش‌تری دارند، کمک گرفته می‌شود. البته اگر قصد ریختن غذاهای گرم (نه داغ) یا کمی چرب در این ظرف‌ها دارید، هنگام خرید آن‌ها دقت کنید که انواع فودگریذشان را انتخاب کنید. ظرف‌های فودگریذ باید دارای نشان یک قاشق و چنگال کوچک زیر ظرف یا روی بسته‌بندی اصلی‌شان باشند.

موارد مصرف: از ظرف‌های یک‌بارمصرف پلاستیکی می‌توان برای شربت‌های نذری، شیر یا شیرکاکائوی خنک، آب و غذاهای خنک استفاده کرد.

موارد منع مصرف: به هیچ عنوان در ظروف پلاستیکی یک‌بارمصرفی که فودگریذ نیستند، خوردنی یا آشامیدنی داغ و چرب نریزید. تماس خوراکی‌های چرب و داغ با ترکیبات موجود در این ظروف می‌تواند باعث مهاجرت ترکیبات شیمیایی سمی و سرطان‌زا به داخل مواد غذایی و به خطر افتادن سلامتی افراد بشود.

نکته: استفاده از ظرف‌های یک‌بارمصرف پلاستیکی شفاف و بی‌رنگ به انواع رنگی آن‌ها برتری دارد. معمولاً ظروف بی‌رنگ از مواد اولیه دست اول تهیه می‌شوند؛ اما امکان تهیه ظرف‌های رنگی از مواد بازیافتی وجود دارد. ضمن این‌که رنگ شیمیایی موجود در این ظرف‌ها هم می‌تواند با مواد غذایی واکنش بدهد و سلامتی شما را به خطر بیندازد. یادتان باشد که قرار دادن خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایی که درجه حرارت آن‌ها بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد است، داخل ظرف‌های پلاستیکی توصیه نمی‌شود.

استفاده از ظرف‌های یک‌بارمصرف در سال‌های اخیر رواج قابل‌توجهی در کشور ما داشته است. علاوه بر این‌که در مناسبت‌های مختلف مذهبی و در مکان‌های مختلف (از جمله مساجد، حسینیه‌ها، معابر و محله‌ها) بسیاری از مردم برای توزیع نذری از این ظروف استفاده می‌کنند، برخی از خانواده‌ها غذای فرزندانشان دانش‌آموز خود از جمله غذای آن‌ها در اردوهای دانش‌آموزی یا غذای همسران کارمند را در این ظروف سرو می‌کنند؛ چراکه به گمان آن‌ها این ظروف از جهات مختلف از جمله عدم نیاز به شست‌وشوی پس از مصرف، راحتی قابل‌توجهی برای دانش‌آموز و خانواده در پی دارد. هرچند که نیاز نداشتن به شست‌وشوی پس از مصرف و راحتی قابل توجه برای دست‌اندرکاران، سبب رغبت مردم به بهره‌گرفتن از ظرف‌های یک‌بارمصرف شده است، اما استفاده از آن‌ها، بایدها و نبایدهایی دارد که در این مطلب، مهم‌ترین آن‌ها را بررسی کرده‌ایم.

ظروف سلولزی

ظرف‌های یک‌بارمصرف سلولزی یا کاغذی، برعکس ظروف پلاستیکی، جزو محصولات زیست‌فناپذیر هستند. یعنی قابلیت برگشت به محیط‌زیست را دارند و از این نظر، دوست‌دار محیط‌زیست شمرده می‌شوند.

موارد مصرف: این نوع ظروف، بهترین نوع از ظرف‌های یک‌بارمصرف برای قرار دادن خوراکی‌ها و آشامیدنی‌های داغ، سرد و گرم هستند؛ زیرا دمای بالا یا چربی مواد غذایی با ترکیبات موجود در آن‌ها واکنش نشان نمی‌دهد.

موارد منع مصرف: معمولاً منع مصرفی برای ظروف سلولزی مطرح نیست؛ جز این‌که آشامیدنی‌های داغ را نباید به مدت طولانی داخل آن‌ها نگه داشت. در غیر این صورت، امکان تغییر عطر و طعم نوشیدنی وجود خواهد داشت.



ظروف فومی

ظرف‌های فومی هم معمولاً مشتقی از پلی‌استایرن هستند که مقاومت بیش‌تری نسبت به گرما و چربی دارند.

موارد مصرف: انواع خوراکی‌ها و آشامیدنی‌های داغ و سرد و چرب را می‌توان داخل این ظرف‌ها نگه داشت.

موارد منع مصرف: ظرف‌های فومی دارای بافت روزنه‌ای هستند و امکان ورود هوا و میکروارگانیسم‌های موجود در محیط به بافت این ظرف‌ها و غذا و نوشیدنی داخل آن‌ها وجود دارد. با این حساب، باید از نگهداری طولانی‌مدت غذا در این ظرف‌ها اجتناب کرد و اگر قرار است برای بیش‌تر از ۳۰ ساعت غذایتان را نگه دارید، آن‌را از ظرف‌های فومی به ظرف‌های دردار شیشه‌ای موجود در منزل انتقال دهید. بنابراین نگهداری غذا در یخچال با ظرف‌های فومی توصیه نمی‌شود.



ظروف گیاهی

ظرف‌های یک‌بارمصرف گیاهی، از نشاسته ذرت اصلاح‌شده تهیه می‌شوند؛ از این‌رو قیمت نهایی آن‌ها از دیگر ظرف‌های یک‌بارمصرف، بیش‌تر است. البته به یاد داشته باشید که پرداخت کمی هزینه بیش‌تر برای حفظ سلامتی، همیشه در اولویت است.

موارد مصرف: برای نگهداری کوتاه یا طولانی‌مدت از انواع غذاها و داغ و چرب می‌توان از ظرف‌های گیاهی یک‌بارمصرف، بدون دغدغه استفاده کرد.



پلدا

شب هندوانه‌های حکاکی شده نیست

رضیه زارع شوازی

کارهایی که بهتر است انجام شود:

۱. جمع شدن اعضای خانواده و کنار هم بودن؛ چنین روزهایی بهانه خوبی برای دید و بازدیدها و صلح‌رحم است.

۲. در صورت امکان همه بچه‌ها خانه پدری‌بزرگ و مادری‌بزرگ که برکت زندگی هستند، جمع شوند. پدر و مادرها همیشه چشم به راه فرزندانشان هستند. اگر در این دوره می‌ها هر کدام از فرزندان به اندازه توانش خوراکی فراهم کند، نه به پدر و مادرها فشار وارد می‌شود و نه به تک‌تک بچه‌ها.

۴. یادآوری خاطرات دوران بچگی و شادی‌های ساده قدیمی؛ گاهی اوقات تعریف خاطرات بد و خوب گذشته حس و حال خوبی به ما بزرگ‌ترها و همچنین بچه‌هایمان وارد می‌کند.

۳. انجام بازی‌های قدیمی؛ آشنا شدن نسل جدید با بازی‌ها و انجام آن بازی، آن‌ها را از فضای بازی با گوشی و تبلت دور می‌کند.

۵. قصه‌گویی و بازی با بچه‌ها و ساختن شب به یاد ماندنی برای آنان؛ این روزها و شب‌ها بهانه خوبی برای نزدیک شدن به بچه‌هایمان است. پس بهتر است حس و حال خوبمان را با آن‌ها به اشتراک بگذاریم.

۶. خواندن قرآن و تشویق بچه‌ها برای هم خوانی سوره‌های کوچک، انس و آشنایی بچه‌ها با قرآن در لحظات شیرین زندگی‌شان تأثیر بیشتری دارد.

۸. تهیه غذاهای محلی و آشنا کردن بچه‌ها با آن؛ چنین مهمانی‌هایی فرصت خوبی برای آشنایی نسل جدید با غذاهای خوب و سنتی است. با این روش ارتباط آن‌ها با این غذاها بیشتر می‌شود.

۷. تفأل به کتاب حافظ و خواندن اشعار او.

۹. سهیم کردن همسایه‌ها، خصوصاً نیازمندان در شادی‌هایمان با بردن مقداری از غذاهای مهمانی، پیامبر ﷺ در روایتی فرموده‌اند: «آن چنان جبرئیل درباره همسایه به من سفارش نمود، تا آنجا که گمان کردم همسایه می‌تواند از همسایه خود ارث ببرد». این شب بهانه خوبی برای خوشحال کردن انسان‌ها است.

۱۰. مهربانی و محبت با یکدیگر؛ مخصوصاً با بچه‌ها را در نظر بگیریم. سعی کنیم با رفتار خوب و محبت کردن به فرزندانمان این شب را برای آن‌ها به یادماندن بکنیم.

قدیمی‌ها همه چیز را بی‌نهایت ساده می‌دانستند و ساده هم برگزار می‌کردند. شاید هدفشان برای انجام کاری، خیلی پیچیده نبوده و فقط به دنبال شادی در بین اعضای خانواده بودند. ولی امروز، عصر پیچیده شدن‌ها است یا بهتر است بگویم عصری است که خودمان همه چیز را پیچیده می‌کنیم. شاید به همین خاطر است که بعضی از راهنماها همراه‌کننده‌ترین راهنمایی‌ها را برای ما دارند؛ مثلاً وقتی به دنبال تعریف «پلدا» به سراغ گوگل می‌رویم و با یک مفاهیم ماورایی آشنا می‌شویم. «خانواده‌های ایرانی در شب پلدا، معمولاً شامی فاخر و همچنین انواع میوه‌ها و از همه مهم‌تر هندوانه و انار را مهیا و دور هم سرو می‌کنند». این جمله، از سایت یکی پدیا اولین نتیجه سرچ در مورد پلدا بود. حالا اگر یک شخص خارجی با ترجمه این متن بخواهد به مفهوم پلدا پی ببرد، قطعاً با دیدن دو کلمه «شام فاخر» و «انواع میوه‌ها»، از پلدا و رسم و رسوم ایرانی متنفر می‌شود. اگر قرار است شب پلدا زمانی برای دور هم جمع شدن و دید و بازدیدها باشد، چرا باید این کار را سخت و طاقت فرسا کنیم؟ طوری که دردسرش بیشتر از لذت آن باشد. مفاهیمی مثل پلدا، تعریف روشن و جا افتاده‌ای دارند مثل: «شب پلدا یکی از فرهنگ‌ها و سنت‌های ایرانیان است که خانواده‌ها را دور هم جمع می‌کند و مردم آماده آمدن فصل زمستان می‌شوند». قرار است در این نوشتار، برخی از بایدها و نبایدهای شب پلدا را با هم مرور کنیم.



کارهایی که نباید انجام بگیرد:

۱. بهتر است به جای اینکه خودمان را برای تمیز کردن خانه بیش از حد خسته کنیم، انرژی مان را صرف شادتر برگزار کردن دوره‌های ما کنیم. بعضی از خانم‌ها به اشتباه تصور می‌کنند نظافت و تمیزی بیش از حد شادابی می‌آورد؛ در صورتی که دور هم جمع شدن‌ها مهم‌تر است.

۲. چشم و هم‌چشمی‌ها را کنار گذاشته و صله‌رحم را ساده و بی‌ریا برگزار کنیم. بزرگترین سدی که بر سر راه صله‌رحم و دید و بازدیدهاست، همین مخارج سرسام‌آور مهمانی‌ها است.

۳. از اسراف و تجملات دوری کنیم. به جای ثواب جمع کردن خود را کباب نکنیم، خداوند هم اسراف کردن را دوست ندارد.

۴. اعضای خانواده را با رفتار نادرست خود نرنجانیم. برای گرم شدن رابطه‌های خانوادگی خودمان هم که شده، دست از یک سری رفتارهایی که موجب آزار دیگران می‌شود برداریم.

۶. مطمئناً هیچ‌کس دوست ندارد جسم خود را با خوردن ظرف پراز سم آلوده کند؛ ولی چرا ما آدم‌ها دوست داریم روح و روان خود را با غیبت کردن مسموم کنیم؟ برای شروع مهمانی‌های عاری از غیبت، شب یلدا زمان خوبی است. حتماً کار سختی است ولی با کار کردن روی خودمان شدنی است.

۵. بهتر است به جای رفتن به رستوران و خوردن غذاهای فست‌فودی یک شب را غذای سالم بخوریم. این یک تمرین برای آزاد کردن خود از شر غذاهای مضر است.

۷. به جای احوال‌پرسی پیامکی، دید و بازدیدها را حضوری کنیم؛ بعضی‌ها تمام صله‌رحمشان را آورده‌اند در فضاهای مجازی و فقط به همان‌ها هم خلاصه‌اش کرده‌اند. شب یلدا می‌تواند شروع خوبی برای کم‌رنگ شدن دید و بازدیدهای پیامکی باشد.

۸. برای تمرین غرق نشدن در تلفن همراه و تبلت، شب یلدا بهترین موقع است. حداقل این شب را بدون تلفن همراه سرکنیم و فواید رو در رو صحبت کردن با آدم‌ها را با تمام وجود حس کنیم.

۱۰. با ارزش‌ترین چیز در این شب با هم بودن است؛ نه آجیل گران‌قیمت و حکاکی‌های عجیب و غریب هندوانه، که هیچ‌کدامشان جای دل خوش را نمی‌گیرد.

۹. مراقب باشیم بچه‌ها تا دیروقت بیدار نمانند تا صبح برای رفتن به مدرسه مشکل نداشته باشند. شب به یادماندنی بچه‌ها را به آشوب بیدار نشدن اول صبح بچه‌ها تبدیل نکنیم.





اچ آی وی ایمان، دروغ ابن لاف!

س. رستمی

راویان اخبار و ناقلان آثار و طوطیان شکرشکن شیرین گفتار از دوران کودکی تا بزرگسالی ابوالمعاصی، هیچ خبر نقل نکردند؛ تا مبادا به اعتبار حرفه‌ای‌شان خدشه وارد شود و اخبار، بسیار متناقض و متفاوت بود. پس سکوت رسانه‌ای اختیار کردند که در زمره سی‌ان‌ان و الجزیره درآیند.

گویند روزی ابوالمعاصی را در حال نصب دیش ماهواره بر تراس خانه همی دیدند و جملگی همسایگان، زبان به شماتت وی گشودند: شما دیگر چرا؟ گفت: مگر شما را خبر نبود که دخترم «شایعه» در بلاد لندن اقامت گزیده. همسایگان گفتند: عه! به سلامتی! و پشت چشم‌ها نازک کردند از حسادت. ابوالمعاصی گفت: شایعه را از کودکی، بیش‌فعالی اجتماعی بود. از برای هر اتفاق، با سرعت چهارصد کلاغ در ثانیه، خبرهای محیرالعقول پردازش می‌کرد. کارش را از کوچه و گذر آغاز کرد و اکنون، فعالیتش چنان گسترده است که رسانه‌های جمعی در اختیار دارد. نامش را هم پنج کرده، بی‌بی‌سی نهاده؛ اگرچه همه بی‌بی‌های جهان از او اعلام برائت کرده‌اند. همسایگان همگی سر تکان دادند و گفتند: نج، نج!

روزی ابوالمعاصی را دیدند که با شاخ‌های درهم‌تنیده راهی می‌رفت. وی را گفتند: این چیست؟ گفت: مد جدید است. گفتند: جان مادرت راست بگو! گفت: به پیچ اینستاگرام فرزندم «شاخ‌دار» درآمد تا از احوالش جویا شوم. برای خودش شاخی شده. چندان سخنان بی‌اساس به هم می‌بافد که حتی بر سر من نیز، شاخ رویید. دیگران را بیم رویش دم و سم باشد.

حکایت کنند ابوالمعاصی را فرزندخوانده‌ای بود «مصلحت» نام. او را بسیار خوش می‌داشت و مداومت می‌کرد بر کارت به کارت کردن پول از برایش و شارژ کردن گوشی همراهش. او را نهی کردند و گفتند: تبعیض بین فرزندان جایز نیست. گفت: آیا شما را کسب و کاری نبود که مدام در حال سرچ زندگانی من برآمده‌اید؟ اصلاً دلم می‌خواهد. آورده‌اند ابوالمعاصی، بسی بی‌ادب بود.

آن آچارفرانسه شیطان، آن اچ آی وی ایمان، آن مام‌پلیدی‌ها، آن فادریدی‌ها، آن رذیله اخلاقی، آن ضایع‌ترز چاقی، آن سوتی شخص حزاف، ابوالمعاصی دروغ بن لاف (درآز الله دماغه همچون پینوکیو این ژپتو)، زعیم قبیله گناهان بود.

نقل است در کودکی او را به کلاس اکابر غیرانتفاعی سپردند تا تعلیم نیکو ببیند و به آیندگان خدمت کند. پس چندی نگذشته بود که والدین ابوالمعاصی را فراخواندند و استادش گفت: تا به حال کودکی ندیدم که حتی از بیان درست و صحیح نام خویش عاجز باشد. چندان که فلکش کردم، آرتروز گرفتم. فی الحال عازم بیمارستانم جهت فیزیوتراپی. او را نزد طبیب برید؛ شاید مرضی داشته باشد. چون جواب ام‌آر‌آی، سی‌تی‌اسکن، سونوگرافی و آندوسکوپی ابوالمعاصی را دیدند، کمیسیون‌های پزشکی متحیر شدند از مخلوقی که نه روده راست دارد در شکم و نه حتی نای و نایژه صاف و صوفی.



ابوالمعاصی آموزشگاهی هوشمند برای آموزش رشته کذب محض گشود و خود بر کرسی معلمی جلوس کرد. جمله چوپانان دروغ‌گوی و دلالان سیه‌روی و دزدان تندخوی و حقه‌بازان خوش‌روی را گرد خویش جمع نمود. مدارک وی همگی جعلی بود؛ پس دیری نگذشت که در آموزشگاه پلمپ نمودند. در جمع شاگردان خجل‌نشد و خندان ایشان را گفت: حال کردید آخرین ورژن فوت کوزه‌گری را؟ شاگردان متحیر شدند؛ پس درخواست عودت شهریه نمودند.

آورده‌اند ابوالمعاصی بسیار کم‌حافظه بود. چندان که هزاران تارنخ بر انگشتانش گره زده بود تا آنچه را گفته، از یاد نبرد و پیش مردمان ضایع نشود. دستانش همچون قالی کرمان شده بود از تارنخ و هیچ حرف در یادش نبود. پیوسته می‌گفت: امان از «چا» که برایم حواس نگذاشت. «چا» پسر ارشد ابوالمعاصی بود. او مدیر جلوه‌های ویژه و صحنه‌های اکشن سینمای بالیوود بود. او را «چاخان» می‌نامیدند؛ چنان‌که سلمان را سلمان‌خان.

شبی در مناجات می‌گفت: خدایا مرا از تهمت و ارهان که ندانم تقاص کدام گناه است؟! گفتند: کدام تهمت؟ گفت: «تهمت» کوچک‌ترین فرزندم که از طریقت ما بیرون است. شعار ما، رعایت مصلحت است به هر قیمتی؛ اما تهمت، آبروی کسان می‌برد. شاهد باشید که او از ارث محروم است. پرسیدند ارث تو چیست؟ گفت: آبرو و حیثیت. ابوالمعاصی بی‌اعصاب بود. برای همین هیچ‌کس را جرأت نبود که بپرسد: دقیقاً کدام آبرو...؟





لقمه‌های مامان پیچ

آموزش چهار ساندویچ سالم، متفاوت، خوشمزه و سریع برای مدرسه فرزندان

مریم بهروزی‌راد

لقمه‌های مدرسه، یک بخش خاطره‌انگیز در زندگی بسیاری از ماست و گاهی علی‌رغم گذشت سالیان طولانی از دوران مدرسه رفتن خودمان، هنوز از طعم دل‌انگیز لقمه‌هایی که مادر برایمان می‌پیچید، یاد می‌کنیم. امروز نیز یکی از گزینه‌های شایع و قابل توجه تغذیه فرزندان در مدرسه، لقمه‌ها و ساندویچ‌هایی است که در خانه تهیه می‌شود و در اختیار ایشان قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه برخی والدین در آماده‌سازی این لقمه‌ها از خلاقیت و تنوع غذایی کمی بهره می‌گیرند، چهار آموزش سالم، متفاوت، خوشمزه و سریع ساندویچی را در نظر گرفتیم تا والدین محترم آن‌ها را آماده کنند و در کیف فرزندان قرار دهند. این‌گونه فرزندان ما علاوه بر اینکه یک غذای سالم را نوش جان می‌کنند، مزه‌های جدیدی را هم تجربه کنند.

♦♦♦ ساندویچ دیماج



طرز تهیه:

پنیر را با قاشق له کنید. ریحان و گردوی ریز شده، پیازداغ و نمک را به آن بیفزایید. پیاز را با روغن و زردچوبه تفت دهید و خیار را رنده درشت بزنید؛ آب آن را نیز بگیرید. اکنون تمام مواد را با هم مخلوط کرده، روی نان لواش بمالید و نان را رول کنید؛ اگر از نان تست استفاده می‌کنید، یک لایه دیگر از نان را روی مواد قرار دهید و آماده‌سازی ساندویچ دیماج را به پایان برسانید.

دیماج نوعی عصرانه و پیش‌غذای سنتی است که در استان قزوین طبخ می‌شود.

مواد لازم:

نان لواش یا تست

پنیر سفید یا خامه‌ای: به مقدار لازم

پیازداغ: ۱ قاشق غذاخوری

گردو: ۱ عدد

ریحان خرد شده: ۲ قاشق غذاخوری

خیار کوچک: ۱ عدد

نمک: به مقدار لازم

♦♦♦ اسفناج و پنیر



طرز تهیه:

اسفناج را درشت خرد کرده، بخارپز کنید یا با نصف استکان آب بپزید؛ طوری که هیچ آبی نداشته باشد. پس از سرد شدن به آن نمک و پنیر بزنید؛ اگر از پنیر خامه‌ای استفاده کنید، خوشمزه‌تر می‌شود. از مواد آماده شده روی نان بمالید و لقمه را آماده کنید.

مواد لازم:

اسفناج: ۱۰۰ گرم

پنیر: به مقدار لازم

نمک: به مقدار لازم

نان لواش یا تست

❖ کوکوی کدو



طرز تهیه:

کدوها را شسته، پوست کنده و درشت رنده کنید. به مدت ده دقیقه در یخچال قرار دهید تا آب بیندازد. آب کدو را بگیرید، نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و تخم مرغ را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا تخم مرغ باز شود. آرد را به آن بیفزایید تا مانند مایه کوکو سبزی شود. در تابه روغن بریزید. هنگامی که گرم شد، به وسیله قاشق مواد را در تابه بریزید و دو طرف آن را سرخ کنید. توجه داشته باشید، حرارت کم باشد؛ چون زود سرخ می شود. کوکوهای آماده را لای نان ساندویچی یا نان لواش قرار دهید و مقداری سس گوجه یا خیار شور و گوجه روی آن قرار دهید و ساندویچ را ببندید.

مواد لازم:

کدوسبز متوسط: ۲ عدد

آرد گندم: ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

تخم مرغ: ۱ عدد

روغن: به مقدار لازم

نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پودر

دارچین: به میزان دلخواه

❖ کوکوی برنج



طرز تهیه:

تخم مرغ، زردچوبه یا زعفران دم کرده و بکینگ پودر را در ظرفی با هم مخلوط کرده، پیازچه، آرد و برنج را به آن بیفزایید و هم بزنید. روغن را در تابه ریخته و صبر کنید تا روغن داغ شود؛ با قاشق از مواد برداشته و در تابه بریزید و روی حرارت ملایم سرخ کنید. سپس سمت دیگر کوکو را هم سرخ کنید. این کوکو را می توان هم با سس گوجه و بدون نان سرو کرد و هم لای نان ساندویچی یا لواش با خیارشور و گوجه و سس پیچید. به امید اینکه از طعم های جدید لذت ببرید.

گاهی اوقات مقداری برنج از سفره غذای خانه اضافه می آید. شما می توانید یک کوکوی خوشمزه برای عزیزانتان درست کنید و در یک ظرف کوچک قرار دهید تا آن ها در مدرسه نوش جان کنند.

مواد لازم:

برنج پخته: ۱ کاسه

تخم مرغ: ۱ عدد

آرد گندم: ۳ قاشق غذاخوری

زردچوبه یا زعفران دم کرده: به میزان به دلخواه

پیازچه ریز خرد شده: ۳ تا ۴ ساقه

بکینگ پودر: ۱ قاشق چای خوری سرخالی



به هماهنگی یک پرواز

تجربه مشاور؛ دکتر محمد رضا بنیانی

دوست شده، خانم هم با کسی دیگر.

آقا چون نتوانسته ارتباط مناسبی با همسرش داشته باشد، وقتی بخواند با دیگران (از جمله دوستان یا پدر و مادرش) هم تعامل کند، زن معترض خواهد بود که چرا به من توجه نمی‌کنی؛ ولی با دیگران ارتباطی گرم داری.

صبح فردا، زن اگر خانه‌دار باشد، تا ظهر خواهد خوابید؛ چرا که خسته است. وقتی بیدار می‌شود که دیگر باید دست به کار پخت‌وپز برای ناهار شود. حال یا غذایی می‌خورد و در نتیجه وقتی شوهرش به خانه می‌آید، دیگر گرسنه‌اش نیست؛ یا با خودش می‌گوید: صبحانه‌ام را با ناهار می‌خورم. در این صورت فرض کنید ناهار را تا حدود ساعت یک و نیم آماده می‌کند. در این موقعیت فقط کافی است شوهر ده دقیقه تأخیر داشته باشد.

شب مایه آرامش است. در واقع شب، زمانی برای تخلیه تنش‌هایی است که در طول روز با آن روبه‌رو شده‌ایم.

وقتی شب این‌گونه سپری شد، بیداری صبح با کسالت همراه خواهد بود؛ حتی وقتی زوجین برای نماز صبح هم بیدار می‌شوند، عبادت خوبی نخواهند داشت. مسلماً چنین عبادتی، آن‌گونه که انتظار می‌رود، آرامش‌دهنده و تعالی‌بخش نخواهد بود.

از طرفی چون خواب بچه‌ها به تأخیر افتاد و بچه‌ها بیدار ماندند، فضای خلوت زوجین هم مختل می‌شود و نمی‌توانند خلوت همسرانه داشته باشند. در حالی که در روایات داریم که چنین خلوتی، بهجت‌آفرین، محترم و مقدس است. پدید آمدن مشکل در خلوت همسران، منشأ مشکلات دیگر هم خواهد شد. مثلاً می‌شنویم که آقا در فضای مجازی با کسی

بسیار در مشاوره‌هایم دیده‌ام که «ناهماهنگی در سبک زندگی» زمینه‌ساز بسیاری از اختلافات همسران شده است. برای فهم این مطلب، مثالی ساده از زن و شوهری ذکر می‌کنم که در خورد و خوراک هماهنگ نیستند:

خانم شام را آماده می‌کند؛ اما آقا دیر به منزل می‌آید؛ پس شام را دیر وقت می‌خورند. از طرف دیگر، همسر که می‌بیند شوهرش دیر به خانه می‌آید، به مرور زمان خسته شده و غذا را هم دیرتر درست می‌کند. وقتی غذا دیر درست شد، بچه‌ها هم دیرتر شام می‌خورند و این دیر شام خوردن، روی زمان خواب هم تأثیر می‌گذارد و آن را به تأخیر می‌اندازد. یکی دو ساعت از نیمه‌شب گذشته است؛ ولی افراد خانواده هنوز بیدارند. حال ببینیم مسئله چه شاخ و برگ‌هایی پیدا می‌کند: با به هم خوردن ساعت خواب، آرامش و تخلیه روانی در خانواده‌ها اتفاق نمی‌افتد.

شب

مایه آرامش است.

در واقع شب، زمانی برای تخلیه تنش‌هایی است که در طول روز با آن روبه‌رو شده‌ایم.



زن و شوهری که نیاز غریزی و خواب و خوراک خود را خوب برآورده نسازند، پرخاشگر خواهند شد. با فرزندان و همسایگان‌شان هم بد رفتاری خواهند کرد، حتی در محیط کار هم با همکار خود، پرخاشگری خواهند داشت.

همه معارف، این‌گونه زندگی می‌کنیم. زمانی از یکی از فوتبالیست‌های مشهور سابق نقل شد که در هامبورگ، پس از ساعت ۸ شب، شهر به حالت تعطیل درمی‌آید و مانند شهر ارواح می‌شود. مگر استثنائاً شب‌هایی که فردای آن تعطیلات است. امروزه شرکت‌های بزرگ و معتبر برای کارگرانی که شب خوب می‌خوابند، پاداش قرار می‌دهند و از خانواده‌شان در این رابطه پرس‌وجو می‌کنند؛ چراکه دیده‌اند خواب خوب، بازدهی کارشان را چند برابر می‌کند. این در حالی است که گفته می‌شود در کشور ما، بهره‌وری دو ساعت است. چرا؟ آن‌ها برای خوب خوابیدن پول می‌دهند؛ اما ما اینترنت شبانه رایگان، مکالمه رایگان شبانه و... را ارائه می‌کنیم. خلاصه اینکه زندگی مانند کالبد یک پرنده است که دو بالش باید هماهنگ باشند تا پرواز درست صورت گیرد. این هماهنگی، همان توافق داشتن زوجین در سبک زندگی است.

خود، پرخاشگری خواهند داشت. چنان‌که دیدید «ناهماهنگی در سبک زندگی» زمینه‌ساز بسیاری از اختلاف‌ها است. گاهی به زوجین با زندگی‌های پرمشکل سفارش می‌کنیم خواب‌شان را تنظیم کنند. متعجبانه می‌گویند ما این همه مشکل داریم و شما می‌گویید خواب‌تان را اصلاح کنید؟ غافل‌اند از اینکه اگر برگردند و ریشه‌یابی کنند، شاید خیلی از مشکلات‌شان، ناشی از همین بی‌برنامگی در سبک زندگی (از جمله زمان خواب) باشد. چقدر دین درباره سبک زندگی سفارش دارد. مگر ما از معصوم روایت نداریم که اوقات خودتان را به چهار بخش تقسیم کنید: زمانی برای امرار معاش، زمانی برای ارتباط با هم‌کیشان و اطرافیان، زمانی برای عبادت و زمانی برای تفریح و لذت‌های حلال. متأسفانه امروزه در خانواده‌ها، برنامه‌ریزی در سبک زندگی وجود ندارد و روزبه‌روز فاصله‌ها بیشتر می‌شود. افسوس که ما با داشتن این

خانم گرسنه است و انسان گرسنه، پرخاشگر می‌شود؛ پس با همسرش با پرخاشگری رفتار می‌کند و اختلاف آغاز می‌شود. شوهر هم ممکن است برای این برخورد بد، تصمیم بگیرد دیگر برای ناهار به خانه نیاید.

صبح فردا آقا هم به سر کار خواهد رفت؛ اما تا ساعت ۱۱ به دلیل خستگی ناشی از به هم خوردن ساعت خواب و خوراک، عملاً بازدهی نخواهد داشت. این خودش مشکل دیگری را پدید می‌آورد. ما شرعاً موظفیم براساس تعهد کاری، وظیفه خود را انجام دهیم. دزدی فقط بالا رفتن از دیوار مردم نیست. همین که چنین فردی زمینه انجام کارش را به خوبی فراهم نمی‌کند، نوعی دزدی است و از تبعات این کم‌کاری، ورود مال حرام به زندگی و از میان رفتن برکات خواهد بود.

زن و شوهری که نیاز غریزی و خواب و خوراک خود را خوب برآورده نسازند، پرخاشگر خواهند شد. با فرزندان و همسایگان‌شان هم بد رفتاری خواهند کرد، حتی در محیط کار هم با همکار



خدا می بخشه یا نمی بخشه؟

امید را درست معنا کنیم

دکتر مبین صالحی

دوستی تعریف می کرد در کودکی بازیگوش بودم و حوصله درس خواندن نداشتم. شب های امتحان به جای درس خواندن، سرگرم تماشای تلویزیون و بازی می شدم. صبح که می شد، با اضطراب شدید به مادر می گفتم «مامان هیچی نخوندم. امتحان رو خراب می کنم. معلم دعوا می کنه. می شه امروز نرم مدرسه!» و اغلب این پاسخ را می شنیدم: «نه عزیز دلم. با خودت بگو من می توئم، من موفق می شم». آخر سر هم می گفت «امیدت به خدا باشه».

از خانه تا مدرسه با خودم می گفتم: «پسر تو می تونی، تو می تونی...». سر امتحان هم می گفتم: «خدایا به امید تو!» ولی نه! انگار هیچ اتفاقی نمی افتاد. باز هم مغزم سر جلسه هنگ می کرد.

دچار تعارض شدیدی شده بودم؛ مگه خدا نگفته «بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را»؟^۱ پس چرا کمکم نمی کنه؟ چرا ناامیدم می کنه؟

ماجرای برای معلم دینی و قرآن تعریف کردم. یک کتاب نهج البلاغه جمع و جور داشت که بعضی وقت ها دیده بودم مطالعه می کند. ورق زد و فرازی از ترجمه یکی خطبه ها را نشانم داد و گفت بخوان؛ «به گمان خود ادعا می کند که به خدا امیدوار است! سوگند به خداوند بزرگ که دروغ می گوید! چگونه است حال او که امیدواری اش به خداوند، در عمل و کردارش نمودار نیست»^۲.

تکلیفم این شد که تا هفته آینده درباره این عبارت بیندیشم. تا آن روز، تکلیفی به این شیرینی و تأثیرگذاری انجام نداده بودم. بارها در طول هفته به آن فکر کردم و مفهومش را با کارهایم سنجیدم. تقریباً منظور معلمم را فهمیده بودم؛ بدون اینکه درس بخوانم،

از خدا انتظار کمک داشتم. عجب امید مسخره ای!

آن روز معلم از مدیر مدرسه اجازه گرفت در جلسه سخنرانی که برای اولیای دانش آموزان برگزار می شد، شرکت کنم. خلاصه سخنرانی این بود:

امیدوار بودن به معنای خوش بینی بی اساس درباره موفق شدن نیست. ویژگی افراد موفق، داشتن اهداف مشخص، داشتن برنامه های دقیق و تلاش کافی برای رسیدن به این اهداف، و سرانجام، احساس و انگیزه بالا در طی کردن مسیر رسیدن به اهداف است. داشتن انگیزه و اعتماد به نفس، به تنهایی و بدون داشتن اهداف روشن و برنامه و تلاش کافی، نه تنها به موفقیت نمی انجامد، بلکه احتمال شکست را هم افزایش می دهد. فرض کنید به کودکان که برای امتحان آماده نشده است، سفارش کنید امیدوار باش و با خود بگو «خواستن توانستن است»، مطمئن باش نمره ات خوب می شود. کودک سر جلسه امتحان با اعتماد به نفس بالا شروع به پاسخ دادن می کند؛ پاسخ پرسش اول را نمی داند، مفهوم سؤال دوم را متوجه نمی شود، فقط بخشی از سؤال سوم را پاسخ می دهد. به نظرتان پس از امتحان چه رخ می دهد؟ کودک اعتماد به نفسش را بیش از پیش از دست می دهد. امیدواری، نتیجه تلاش برای رسیدن به اهداف است. هر چه کودک به هدف مورد نظرش نزدیک تر شود، انگیزه و امیدش برای حرکت رو به جلو بیشتر خواهد شد.

تقسیم هدف بزرگ به گام های کوچک

اغلب کودکان وقتی حجم بالایی از مطالب را می بینند، احساس ناتوانی می کنند یا

به نظرشان از عهده خواندن آن بر نمی آیند؛ از این رو با عقب انداختن درس خواندن، به نوعی از این گرفتاری فرار می کنند. یک راه حل مناسب، تقسیم این حجم زیاد به بخش های کوچک تر (تقسیم هدف بزرگ به گام های کوچک) و سپس تعیین زمانی برای پایان مطالعه هر بخش کوچک است. کودک با تمام کردن مطالعه هر بخش در زمان خود، احساس موفقیت کرده، با انگیزه بیشتر، گام بعد را آغاز می کند. دل بستن به یاری خداوند، اینجا معنا می دهد.

چند سال پیش، مادری دخترده ساله اش را برای مشاوره نزدم آورد. دختر معتقد بود به جهنم می رود. زیرا ۶ نماز صبح قضا دارد و نگران بود بدون خواندن آن ها بمیرد؛ اما هیچ اراده ای برای خواندن نماز قضا نداشت. پرسیدم شما که نتیجه اش را می دانی، چرا به جا آوردن قضای آن ها را آغاز نمی کنی؟! گفت «مگه نمی گن خدا بخشنده است؟ امیدوارم خدا منو ببخشه. من که عمداً نمازام قضا نشده».

گفتم «ببین! این که گفتی، اسمش امید نیست؛ به این می گن آرزو. آرزو یعنی بدون تلاش کافی، انتظار داشته باشی به نتیجه برسی. خدا می بخشه؛ ولی به شرطی که ببینه شما تلاش کردی کارهای نکرده رو جبران کنی. اگه به برنامه خوب معرفی کنم که تا دو ماه آینده هیچ نماز قضایی نداشته باشی، چه احساسی داری؟» گفت «خُب معلومه! خیلی خوش حال می شم».

قرار شد هر روز بعد از نماز ظهر و عصر یک نماز صبح قضا بخواند. پرسیدم «می تونی؟» گفت «فکر کنم بتونم. سخت نیست». هنوز یک ماه نشده بود که گفت قضای همه نمازها را خواندم!

امیدوار

بودن به معنای خوش بینی
بی‌اساس درباره موفق شدن
نیست. ویژگی افراد موفق، داشتن
اهداف مشخص، داشتن برنامه‌های دقیق
و تلاش کافی برای رسیدن به این اهداف،
و سرانجام، احساس و انگیزه بالا در
طی کردن مسیر رسیدن به
اهداف است.

پی‌نوشت‌ها:

۱. غافر، ۶۰.

۲. ترجمه و شرح نهج‌البلاغه (فیض الإسلام).

ج ۳، ص ۵۰۶.



ما را به رسمیت بشناسید!

درباره فیلمی که والدین باید با نوجوان خود تماشا کنند

مرتضی مروی

و سوم و سیاهی لشکر بوده‌اند تا نقش اول. من بیش از آنکه «منطقه پرواز ممنوع» را به نوجوانان توصیه کنم، به پدر و مادرها و مربیانی توصیه می‌کنم که نوجوان دارند. به آن‌هایی که با نوجوانشان، کودکانه یا جوانانه رفتار می‌کنند. به مادران و پدران و مربیانی که مانند برخی از مدیران فرهنگی ما از نوجوانان غافل شده‌اند. باید این فیلم را دید برای شناختن نوجوانی و برای شکستن کلیشه‌هایی که از نوجوانان برایمان ساخته‌اند.

منطقه پرواز ممنوع، داستان پر ماجرای سه نوجوان ایرانی و افغان با شخصیت‌های منحصر به فرد و متفاوت است که با وجود اینکه کارهای بزرگانه می‌کنند، ولی در عین حال دارای تمام ویژگی‌های نوجوانانه خودشان هستند. آن‌ها سرکشی‌ها، لجبازی‌ها، پنهان‌کاری‌ها، بی‌احتیاطی‌ها و تمام ویژگی‌های خاص سازنده نوجوانی را در وجودشان دارند و در عین حال بهترین‌های

بیابید فیلم‌های رده سنی کودکی که در این چند سال اخیر دیده‌ایم را با هم مرور کنیم؛ از انیمیشن شاهزاده روم و فیلیشاه تا انیمیشن بنیامین که مربوط به امسال است؛ زیاد نیستند ولی کجدار و مریز می‌توان چند اثر قابل قبول در این سال‌ها نام برد که مخاطب اصلی آن‌ها کودکان بوده‌اند.

حالا با هم فیلم‌های نوجوانانه این چند سال اخیر را مرور کنیم. می‌بینید؟ اصلاً کار راحتی نیست! باید خیلی اهل سینما باشیم و جشنواره فجر را دنبال کرده باشیم تا شاید بتوانیم اسم فیلم «۲۳ نفر» را به یاد بیاوریم. حقیقت تلخ قصه فرهنگ ما این است که ما مفهومی به نام نوجوان را کمتر به رسمیت شناخته‌ایم. در بازنمایی‌های سینمایی و تلویزیونی، کودکانمان با یک پرش بلند از پله کودکی به بزرگسالی می‌پرند و نوجوان‌ها در محصولات فرهنگی-تربیتی ما نماینده‌ای ندارند. فیلم «**منطقه پرواز ممنوع**» اما برفراز منطقه ممنوعه نوجوانی پرواز کرده است. نوجوانانی که تیم بعدی و نیروی تازه نفس ما هستند و قرار است به زودی وارد زمین بشوند و میدان‌داری کنند. نوجوانانی که خودشان را در رسانه‌های ما به ندرت می‌بینند و اگر هم حضوری داشته‌اند، به عنوان نقش دوم



خودشان هستند. اطاعت و احترامشان به بزرگتر و والد و مربی برقرار است؛ اما آنجا که صلاح را در انجام عملی به دور از چشم آن‌ها ببینند، انجامش می‌دهند. بزرگترهایشان الگو و مراد و راهنمای آن‌ها هستند؛ اما تصمیم‌گیری‌هایشان وابسته به هیچ‌پیر و مرادی نیست؛ خودشان تصمیم می‌گیرند، دل به خطر می‌سپارند، عواقب کارشان را می‌پذیرند و خواستن را به توانستن پیوند می‌زنند. شاید وقتی روی صندلی سینما می‌نشینیم، شاهد رؤیاها و تخیلات کارگردان و نویسنده اثر در یک شرایط فانتزی باشیم اما شخصیت‌ها بر اساس ویژگی‌های واقعی دوره نوجوانی شکل گرفته‌اند. ما در منطقه پرواز ممنوع با «نوجوان» طرفیم. با تمام خصوصیات بد و خوبش و با تمام شایستگی‌هایش برای پذیرفتن نقش‌های اصلی در خانواده و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند. شاید در دیگر مطالبی که درباره فیلم خوانده و شنیده‌ایم، از توجه فیلم به ارزش‌های اسلامی گفته شده یا به تصویر کشیدن بسیاری از ارزش‌های انقلابی؛ شاید از بازنمایی زیبای سبک زندگی ایرانی-اسلامی فیلم گفته باشند یا از قهرمان‌سازی‌ها و الگوسازی‌هایش برای نوجوانان. بی‌شک همه این‌ها نقاط قوت فیلم‌اند و هر یک می‌توانند دلیل کافی‌ای باشند برای دیدن آن؛ اما آنچه که منطقه پرواز ممنوع را برای من متمایز کرده است، نقش اول بودن دوره

و آن‌ها را برای فهمیدن برخی از وقایع و دسیسه‌های تازه دشمنان در کشورمان کنجکاو می‌کند. در آخر هم احساس غرور و عزت نفس را در وجود آن‌ها دوباره زنده می‌کند و به آن‌ها می‌گوید: ما می‌فهمیم شما چقدر ارزشمند و منحصر به فرد هستید! منطقه پرواز ممنوع، صدای نوجوانان است. نوجوانانی که در کمال احترام، با صدای بلند فریاد می‌زنند: ما را به رسمیت بشناسید.

نوجوانی در آن است. نقشی که در رسانه امروز ما همواره سیاهی‌لشگری بوده در کنار نقش‌های کودکی، جوانی و بزرگسالی. در عین حال که تماشای منطقه پرواز ممنوع برای والدین لازم و واجب است، برای نوجوانان هم فیلمی خوش‌ساخت و هیجان‌انگیز است که در طول هشتاد و چهار دقیقه، اکرانش ضریبان قلب و گردش خون در رگ‌ها را بالا نگه می‌دارد



کتاب هایی برای زندگی

از مرکز مشاوره مأوا

۱

مجید همتی

تنبیه: آری یا خیر؟

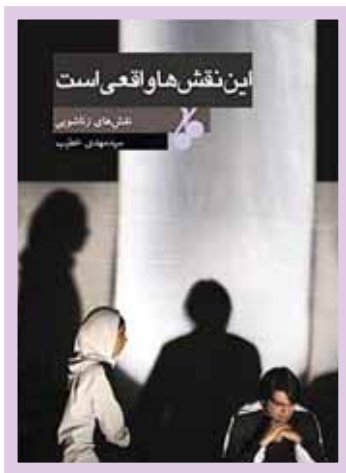
پیامبر رحمت ﷺ چه زیبا فرموده اند: «فرزندان گل هایی اند که از طرف پروردگار عالم به والدین هدیه داده شده اند». این گل ها به زندگی پدران و مادران زیبایی و طراوت می بخشند و نشاط و شادابی را برای آنان به ارمغان می آورند؛ اما این گل ها برای رشد و بالندگی نیاز به مراقبت و نگهداری دارند و این امر جز در سایه تربیت صحیح محقق نمی شود. تربیت دو بال دارد، یک بال آن تشویق و بال دیگر آن تنبیه است. بسیاری از والدین در امر تشویق با مشکل کمتری مواجه هستند؛ اما در تنبیه، دچار سردرگمی و استفاده از شیوه های نادرست هستند. با توجه به همین نکته، در این کتاب بر آنیم تا با بررسی منابع اسلامی و روان شناسی، تعریف درستی از تنبیه ارائه داده و آثار سوء تنبیه بدنی را بیان نماییم. در پایان، شرایط استفاده از تکنیک های اصلاح رفتار و شیوه های جایگزین تنبیه بدنی را مطرح می کنیم. امید است با به کارگیری درست و به جای این روش ها بتوانیم تربیت اصولی را نهادینه کرده و باقیات الصالحات خوبی از خود به جای بگذاریم.



۲

سید مهدی خطیب

این نقش ها واقعی است



نظام خانواده نقش های مشخصی را برای اعضای خانواده تعریف می کند. اگر در ایفای نقش ها ناهماهنگی پیش آید و وظائف و مسئولیت ها به درستی انجام نشود، تعارض های خانوادگی شکل خواهد گرفت، اما کارکرد مناسب هر یک از اعضا در نقش خویش، پایداری و شادکامی و در نتیجه رضامندی را به خانواده ارزانی خواهد داشت. عمده ترین نقش های خانواده، نقش والدینی، همسری و خواهر-برادری است. روان شناسان خانواده، از جمله خانواده درمانگران ساخت نگر بر این باورند که در هر نظام خانوادگی، خرده نظام هایی وجود دارد که به واسطه مرزها و قواعد موجود از یکدیگر متمایز می شوند. این خرده نظام ها شامل خرده نظام همسری، خرده نظام والدینی و خرده نظام خواهر-برادری است، اما در این بین، خرده نظام همسری، شاه کلید ثبات خانواده است. در درون این خرده نظام، زن و شوهر نقش های گوناگونی دارند. عملکرد خوب خانواده نیز تا اندازه ای بر توزیع همین نقش ها استوار است. با ایفای نقش ها است که زن و شوهر به آسانی وظائف و مسئولیت های زنشویی را برای کارکرد بهتر خانواده انجام می دهند. موضوعی که در این کتاب بررسی می شود نقش همسری است. با خواندن این کتاب با نقش هایی که بر اساس ویژگی های روان شناختی خود در خانواده بر عهده دارید آشنا می شوید و می توانید بهتر نقش خود را در خانواده انجام دهید.

در این کتاب می خوانید:

- نقش ها چیستند؟
- کارکردها و ویژگی های متفاوت زن و مرد
- حمایت عاطفی
- مدیریت خانواده
- کار و اشتغال
- مدیریت خانه
- مدیریت مالی

بیست با ماست

قرن هفدهم را عصر روشن بینی، قرن هجدهم را عصر منطق، قرن نوزدهم را عصر پیشرفت و قرن بیستم را عصر اضطراب نامیده‌اند؛ البته اضطراب، عصر و زمان نمی‌شناسد و همراه همیشه بشر بوده است.

در میان گونه‌های متفاوت اضطراب، اضطراب امتحان از انواع رایج آن است. در این موقعیت، فرد در قبال توانایی و کارآمدی‌اش هنگام امتحان، یا موقعیت‌هایی که آزموده می‌شود، دچار ترس و تشویش درونی می‌شود. حال آن‌که توانایی‌هایش از نمره‌ای که سرانجام به دست آورده، بسیار بالاتر است. کتاب بیست با ماست، ضمن تشریح مفهوم اضطراب امتحان که در تشخیص صحیح مصادیق آن اهمیت زیادی دارد، به راهکارهایی برای پیش‌گیری از این نوع از اضطراب اشاره می‌کند. همچنین در این کتاب، راهکاری نیز برای غلبه بر این مشکل ارائه شده است که برای والدین، معلمان و مشاورین مدرسه می‌تواند کارساز باشد.

**این گره با دست باز می‌شود**

زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و تلاش برای حل و فصل آن نیست و مهم نیست که در کوچه و پس‌کوچه‌های زندگی با پستی و بلندی‌های دردسرساز روبه‌رو شویم، بلکه مهم آن است که خود را با شیوه صحیحی از این مشکلات برهانیم. ضعف یا ناتوانی در مهارت حل مسئله بهداشت روانی ما را به مخاطره می‌اندازد و به ناهنجاری‌ها و پیامدهای روانی بسیاری دامن می‌زند، بنابراین افرادی در زندگی خود موفق تر هستند که مهارت حل مسئله را به‌طور ویژه یاد گرفته و به کار برند. این کتاب به مخاطب پیشنهاد می‌کند که با مباحث ذهنی و عاطفی ناتمام زندگی نکنند و به جای سازش با مسائل با یافتن راه حل مناسب از طریق عملیاتی کردن فرآیند حل مسئله برای حل و فصل آن اقدام کنند و بدانند فرآیند حل مسئله در همه مکان‌ها از مسائل فردی تا مشکلات خانوادگی، خویشاوندی، اجتماعی و حتی بحران‌های زندگی کارایی دارد. بهتر است از ابتدای زندگی به این مهارت تجهیز شویم و در واقع این کتاب آموزشی برای حل مسئله و چیرگی بر مشکلات زندگی و مهارت حل مسئله به مخاطب است.

**روش تهیه کتاب**

مراجعه به سایت مرکز مشاوره ماوا به نشانی: mava.iki.ac.ir



تلفن تماس: ۰۲۵ - ۳۲۹۰۰۸۸۲



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
تقریبات و مشاورات و فناوری آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی

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

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

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

رشد دانش آموز برای دانش آموزان پایه های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی

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

رشد و دوران برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله‌های بزرگسال عمومی

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

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد فناوری آموزشی

♦ رشد مدرسه زندگی ♦ رشد معلم ♦ رشد آموزش خانواده

مجله‌های بزرگسال تخصصی:

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

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

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

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

♦ تلفن و نماير: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

♦ عنوان مجلات درخواستی:

◆ نام و نام خانوادگی:

♦ تاريخ تولد: ♦ ميزان تحصیلات:

◆ تلف: :

◆ نشانی کامل یستی:

استان: شهرستان:

خیایان:

یلاک: کد پستی:

شمارهٔ فیش بانک:

مبلغ یرداختی:

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

امضا:

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

● تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

Email: Eshterak@roshdmag.ir ●

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

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

■ وَإِذَا حُيِّتُمْ بِحَيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا (النساء/ ٨٦)

گل باش

به گل آب بدهی گلاب می دهد؛
یعنی همان چیز، بهترش را به شما بر می گرداند.
خدا دوست دارد مثل گل باشیم. یعنی هر کس به ما محبتی کرد با محبت بیشتر پاسخ بدهیم.

إِذَا حُيِّتُمْ بِحَيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا
هنگاهی که شما را احترام کردند شما زیباتر احترام کنید.



پرورش امید ریشه‌ای ترین جهاد

نخستین توصیه من امید و نگاه خوشبینانه به آینده است. بدون این کلید اساسی همه قفل‌ها، هیچ گامی نمی‌توان برداشت. در خود و دیگران نهال امید به آینده را پرورش دهید. این نخستین و ریشه‌ای‌ترین جهاد شماست.

عبدالله
۹۷/۱۰/۲۲
رهبر انقلاب

CHAHARHELIR

