

۴ خانواده

رشد آموزش



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

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی
برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس | ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه
دوره اول | شماره ۴ | دی ۱۳۹۸ | ۶۴ صفحه | ۲۶۰۰۰ ریال

پاداشی برای خلاصه کردن کتاب

- ویروس‌های امتحانی
- با لهجه گیلکی
- بلدید بگویند «نه»؟
- معمای مسیر مدرسه

چه بچه باهوشی دارم!

آیا هوش فرزندان برای پیشرفت تحصیلی‌شان کافی است؟

وقت کار دقیقاً کجایی؟

نقش مادران در تربیت فرزندان کاری

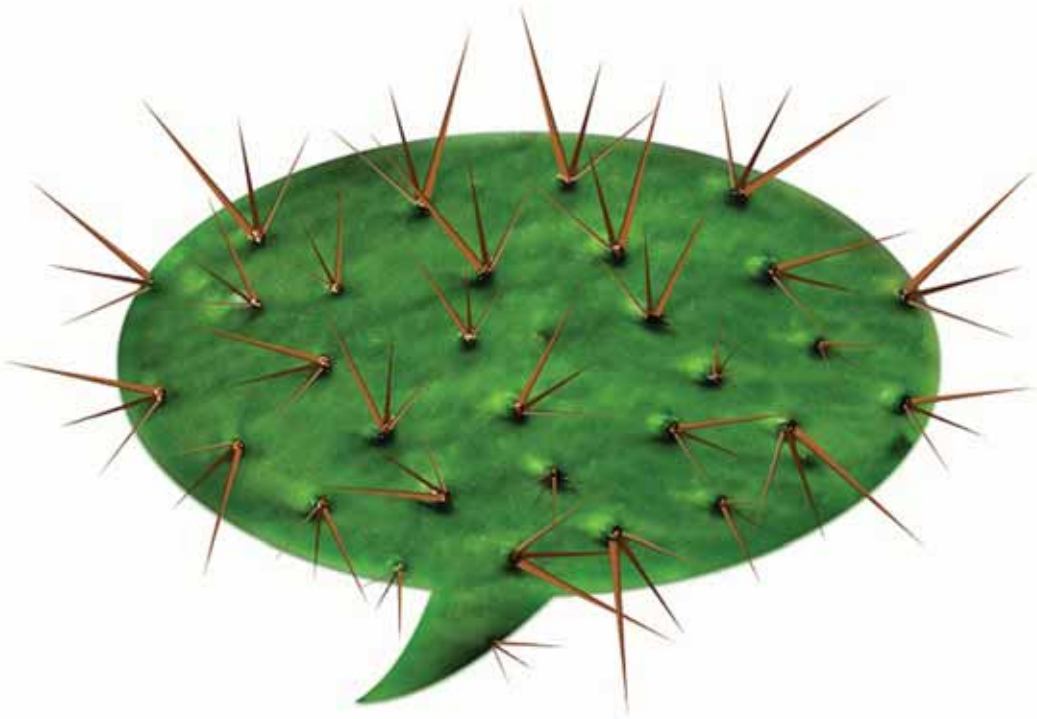
همین که خانه گرمی هست، همین دو خوابه کم روزن
همین مثلث تکراری، سه ضلع: کودک و مرد و زن
همین که حاصل عمری شعر، آپارتمان نود متری
همیشه عطرزنی دارد، و بوی پونه و آویشن
همین اتاق پذیرایی، همین که جای نشیمن نیز
ببین چه حوصله ای دارد، برای این همه حتی من!
همین چراغ که می سوزد، همین اجاق که روز و شب
اگر نه بوقلمون اما، به شوق اشکنه ای روشن
همین که سایه و سقفی هست، برای دوری و نزدیکی
برای آمدن یک دوست، برای رفتن یک دشمن
همین که منتظرم حتی، برای آمدن قبضی
چه قبض گاز چه قبض برق، چه قبض روح چه قبض تن
همین تنازع دخل و خرج، همین جدال زناشویی
همین که: خسته شدم از تو، همین دروغ: طلاق اصلاً
همین که دخترکی دارم، شبیه سوژه نقاشی
گلی نشسته به گیسویش، هزار غنچه به پیراهن
همین که دست مرا گیرد، درازدحام خیابان ها
به ناگهان کشدم یک سو، برای دیدن یک دامن
همین که: خسته شدم دیگر، مرا به خانه ببر بابا
همین نیامده رفتن ها، همین بهانه برگشتن
برای دلخوشی ام کافی ست، برای شکرولی بسیار
که باید این همه را فردا، به جا گذاشتن و رفتن...

افشین علا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ



کلمات طعنه آمیز را از
فرهنگ واژگان خود حذف کنیم

فانما

رشد آموزش

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس • ضمیمه رشد آموزش مشاور مدرسه

دوره اول • شماره چهارم • دی ۱۳۹۸



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

مدیر مسئول: 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

مدیر هنری: کوروش پارسا نژاد

طراح گرافیک: مجید بزم‌آرا

تصویرگر: مرتضی حیدرزاده

دبیر عکس: پرویز فراگوزلی

عکس جلد: مرتضی رفیع‌خواه

نشانی دفتر مجله: تهران، ایرانشهر شمالی،

پلاک ۲۶۶

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹

نمابر: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

سندوق پستی: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵

سندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

وبگاه: www.roshdmag.ir

چاپ و توزیع: شرکت افست

شمارگان: ۹۰۰۰ نسخه



● ماهنامه‌ای که در دست دارید در موضوع

خانواده تولید می‌شود. ● تحریریه ماهنامه

«رشد آموزش خانواده» با افتخار پذیرای

مقالات، یادداشت‌ها، داستان‌ها و مطالب

کاربردی مخاطبان جهت بررسی و انتشار

در مجله است. ● لطفاً با ارسال نظرات و

پیشنهادات خود ما را در تولید هرچه بهتر

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

ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار

است و این مقالات بازگردانده نمی‌شوند.

فهرست

سال نوی
مسیحی

علی نوجوانی که مرد بود بزرگ کردن ده فرزند بدون بوسه روز رونمایی



۱۰

۸

۶

۴

مهاجران پزنده‌اند؟

چپه بچه باهوشی دارم!

ویروس‌های امتحانی

آنچه فرزندم را ترغیب کرد



۱۴

۱۶

۲۰

تعطیلات، برای درس
خواندن یا خوش‌گذرانی؟

نسل دوگانه سوز

معمای مسیر مدرسه



۲۶

۲۴

۲۲

الگوی بی‌مسئولیتی نباشید

قهرمان و متهم ردیف اول

کپی از دست چه کسی؟



۲۸

۳۰

۳۲

می‌گویند ما در هر روزمان با روز قبل فرق کرده‌ایم. ما امروز با یک سال پیش فرق داریم و شخصیتمان متفاوت است. پس لحظات، دقایق، ساعات، روزها، ماه‌ها و سال‌های ما دارد برای ما اتفاقاتی را رقم می‌زند. تصور کنید حالا رسیده‌ایم به روز آخر عمرمان. شصت یا هفتاد سال بر ما گذشته است و حتماً چیزی برای ما ذخیره شده است. ما با کلماتی مانند بیمه عمر یا ذخیره آخرت بیشتر آشنا هستیم؛ چون بیشتر به گوش ما خورده است؛ اما با ذخیره عمر یا پس انداز عمر، نه!

بیباید این دو مفهوم را به هم پیوند بدهیم. ذخیره عمر ما، همان شخصیت بر جای مانده از ماست و همین است که به دنیای دیگر منتقل می‌شود و همین است که از آن به ذخیره آخرت تعبیر می‌شود. هرچه کردیم و هرچه بودیم و هرچه شدیم، یک بار دیگر به ما نشان می‌دهند. روز قیامت به ما می‌گویند: این خودت هستی. این چیزی است که خودت ساخته‌ای و شخصیت تو این است که ذخیره کرده‌ای و الان با خودت آورده‌ای؛ همان آدم هفتاد ساله. آنجا «خود واقعی» ما و «شخصیت پس انداز شده» ما را به خودمان نشان می‌دهند. می‌گویند: «خودت را ببین، کتاب وجودت را بخوان، خودت قضاوت کن؛ و تو می‌گویی این نسخه دنیایی خودم هست. این همان است که خودم ساخته‌ام. درست است؛ این خودم هستم!» (مضمون آیه ۱۴ سوره اسراء) در دنیا چه چیزی شخصیت ما را می‌سازد؟ خیلی چیزها. از همه مهم تر رسیدگی به همسر، تربیت فرزند، محبت‌ها، خدمات بی‌مزد و منت، فداکاری‌ها، تحمل مشکلات، دلسوزی‌ها در حق اطرافیان؛ یا خدای نکرده... پس بیابیم و بفهمیم که چه چیزی پس انداز می‌کنیم.

ما گاهی به نتایج کارهای روزمره مان فکر نمی‌کنیم یا لاقلاً در دسترس و پیدا نیستند. کارهای ما یک پیدا و پنهانی دارد. یک مثال ساده می‌زنم. ما صبحانه که می‌خوریم یا طبق عادت همه روزمان است یا برای رفع گرسنگی و برطرف شدن احساس گرسنگی. خب این تاحدی پیداست؛ اما یک نتیجه دیگر هم دارد که معمولاً پیدا نیست یا از آن غافلیم و آن این است که مثلاً انرژی شش ساعت کار را از طریق آن به دست می‌آوریم؛ یعنی شش ساعت ذخیره انرژی. یا مثلاً یک کارمند سی روز کار می‌کند اما در ازای هر روز کار، همان روز چیزی را دریافت نمی‌کند بلکه یک جا برایش ذخیره می‌شود و آخر ماه به او می‌دهند. این هم می‌شود ذخیره کار. از این قبیل موارد در زندگی روزمره همه ما زیاد است؛ اما اینجا می‌خواهم به یکی از موارد که مهم تر است و اتفاقاً بیش از همه پنهان است یا مورد غفلت واقع می‌شود، اشاره کنم. اگر از ما سؤال بشود که «در برابر گذر لحظه لحظه عمرمان چه اتفاقی می‌افتد؟» یا «چه چیزی به ما می‌دهند و چه برای خود ذخیره می‌کنیم؟»، در اینجا شاید یک پاسخ فوری درست و قانع‌کننده بدهیم یا حداقل بگوییم: «باید فکر کنم و ببینم آیا به جواب درست می‌رسم؟» من می‌خواهم کمی این موضوع را برای شما خواننده گرامی آفتابی کنم. روان‌شناسان معتقدند که همه کارهای انسان یک نتیجه پنهانی هم دارد که به آن شخصیت یا شخصیت‌سازی می‌گویند؛ یعنی انسان با تلاش و کار دارد شخصیت خودش را شکل می‌دهد. هیچ کاری نیست که در شخصیت‌سازی سهیم نباشد؛ از کارهای ساده مثل خوردن و خوابیدن گرفته تا کارهای پیچیده علمی و فنی. به همین خاطر دانشمندان

خدا حافظی با ناآرامی،
سلام به کاردستی

بلدید بگویید «نه»؟

پایانی برای جنگ و خشم

وسواس

۳۸

۴۰

۴۲

۴۴

وقت کار دقیقاً کجایی؟



۳۶

خدا کسی که از آن سخت
می‌هراسی، نیست

سرحال در محل کار،
پر انرژی در منزل

لقمه‌های مامان پیچ

شما یادتون نمیداد

۵۶

۵۴

۵۲

۵۰

نصف مال من، نصف مال تو!



۳۴

با لهجه گیلکی

لایک در برابر لایک

پاداشی برای خلاصه کردن کتاب

۵۸

۶۲

۶۴

فرم اشتراک

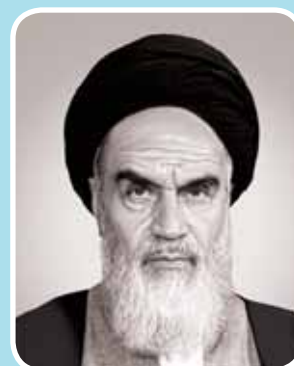
حمله بر غول
آنفلوانزا



۴۸

احترام
میتی‌کومانی





نفس انسان سرکش است، یک آن از آن غافل بشویم، انسان را به فسق نه، بلکه به کفر می‌کشد. شیطان راضی نیست به فسق ما، او کفر ما را می‌خواهد. او می‌خواهد همه را منتهی کند به کفر؛ منتها از گناهان کوچک می‌گیرد و کم‌کم وارد می‌کند در بزرگ‌تر و کم‌کم بالاتر، تا برسد به آنجا که خدای نخواستہ انسان را از اسلام منحرف کند. باید مراقبت کنید از خودتان. باید از اول صبح که از خواب پا می‌شوید، یا اول اذان یا قبل از اذان که از خواب پا می‌شوید، مراقب خودتان باشید. اگر در جوانی انسان مہذب شد، شد. اگر در جوانی خدای نخواستہ مہذب نشد، در زمان کھولت و پیری که ارادہ ضعیف است و دشمن قوی، بسیار مشکل است. اگر ہم ممکن باشد، بسیار مشکل است. از حالا به فکر باشید.

۱۳۴۴/۲۳*

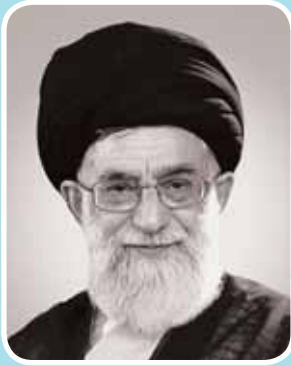
سال نو مسیحی

محسن سیمانی

ده سال پیش، توی خانه پدربزرگ ما اگر کسی می‌گفت کریسمس، چشم پدربزرگ کوچک می‌شد. همه هم می‌دانستند که وقتی چشم پدربزرگ کوچک بشود، یعنی خیلی ناراحت شده است. بعد هم دادوهوار می‌کرد که چرا اسم فرنگی به کار می‌برید؟ که مگر خودمان زبان نداریم؟ که کریسمس یعنی چه؟ که بگویید سال نو مسیحی‌ها! اما حالا که ده سال پیش نیست، کسی می‌گفت با چشم خودش دیده که توی لیست غذای رستوران به جای خیار نوشته بودند: کیوکامبر! و چشم کسی هم کوچک نشده بود؛ حتی پیرمردی که پشت یکی از میزها نشسته بود و داشت خرچ‌خرچ خیار می‌خورد. اساساً قصهٔ زبان و فرهنگ غیرمادری، دو رو دارد. روی بد آن کسانی هستند که توی زبان و فرهنگ غیرمادری به دنبال شرافت و برتری می‌گردند. دستهٔ دوم کسانی هستند که در عین پابندی به زبان و فرهنگ وطن، به خوبی‌های فرهنگ بیگانه نظر دارند. حالا که سال نو مسیحی‌ها رسیده است، خودمان را بسنجیم و ببینیم جزو کدام دسته هستیم. اگر تمام هم‌وغممان این بود که «سال نو مبارک» را happy new year ارسال کنیم، اگر برای انتخاب نام فرزندمان در فرهنگ لغت بیگانه به جست‌وجو رفتیم، اگر غیرفارسی صحبت کردن در وطن را افتخار دانستیم، باید نگران باشیم؛ چون شبیه آدم‌های دستهٔ اول رفتار کرده‌ایم و وطن‌فروشی، در همهٔ زبان‌ها و فرهنگ‌ها وطن‌فروشی است؛ اما اگر فرصت‌طلب بودیم، به خوبی‌ها چشم دوخته بودیم و سال نو میلادی را فرصتی برای تغییر و تحول دانستیم، می‌توانیم به خود ببالیم چون بیراهه نرفته‌ایم.

دیروز که ده سال پیش نبود، توی خانهٔ پدربزرگ ما یکی گفت: «کریسمس شده»؛ اما پدربزرگ دیگر توان دادوهوار نداشت. فقط دیدم که با صدای ضعیف، زیر لب چیزی می‌گوید. گوشم را نزدیک بردم. داشت زمزمه می‌کرد: یا مقلب القلوب و الابصار...





محبت، دستوری و فرمایشی نیست. دست خود شماست. شما می‌توانید محبت خودتان را روز به روز در دل همسران زیاد کنید. چگونه؟ با اخلاق خوب، با رفتار مناسب، با محبت ورزیدن به او، با وفاداری. اگر زن بخواهد شوهرش به او محبت بورزد، باید حرکت و تلاش کند. اگر مرد بخواهد زنش او را دوست داشته باشد، باید یک تلاشی انجام بدهد. محبت محتاج تلاش و ابتکار است. محبت در صورتی خواهد ماند که طرفین حقوق یکدیگر و حدود خود را رعایت کنند و از آن تخطی و تجاوز نکنند. یعنی در واقع هرکدام از این دو طرف که دو شریک هستند و با هم زندگی را بنا می‌کنند، سعی کنند که جایگاه خود را در دل و ذهن و فکر طرف مقابل، جایگاه راسخ و نافذی قرار دهند؛ یعنی همان نفوذ معنوی؛ همان ارتباط و پیوند قلبی زن و شوهر. اگر بخواهید این محبت باقی بماند، به جای این‌که از طرف مقابلتان توقع کنید که او مرتب به شما محبت کند، از دل خودتان بخواهید که تراوش محبت او روز به روز بیشتر شود. محبت به‌طور طبیعی، محبت می‌آفریند. *۱۳۷۹/۷/۱۹



پر رنگ بی تناسب

زهرا اکبری

قدم می‌زنم توی کوچه هنوز خاکی روستای پدری. اینجا، اسم من توی دهان هیچ‌کس نمی‌چرخد. همه مرا به اسم «دختر رضا» می‌شناسند. با بابا داشتیم از یکی از کوچه‌ها رد می‌شدیم، خانم مسنی تا مرا دید، محکم بغلم کرد که «تو، دختر رضایی؟» و هی چشمم را می‌بوسید. کمی جلوتر، عموی بابا آمد سمتان. می‌گفت: از راه رفتنت فهمیدم دختر رضایی. مثل رضا، محکم قدم برمی‌داری. رفتیم توی مسجد دوست‌داشتنی روستا. توی صف دوم ایستاده بودیم. با سعیده شوخی می‌کردم و می‌خندیدیم. خانمی از صف جلو برگشت سمتان. تا مرا دید، لبخند پیروزمندانانه‌ای به بغل دستی‌اش زد که «دیدم گفتم خودشه؟ دختر آقا رضاست... اخلاقش مثل باباشه». هیچ‌کس اسمم را نپرسید. برای هیچ‌کس مهم نبود که چه درسی خوانده‌ام یا چه کار می‌کنم. فقط برایشان مهم بود که «رضا» را به یادشان می‌آورم. هر چه بود، «دختر رضا بودن» بود که اهمیت داشت. بغض می‌کنم از این‌که چه قدر در برابر «خدا» پزنگم. چه پزنگ بی‌تناسبی. یک پزنگ بی‌تناسب که نه صبغه‌ای از او دارد و نه حتی سایه‌ای از بهترین‌هایش را. چه قدر «من» بودنم بی‌خودی زیادی است. «من» به هر چیزی و هرکسی می‌تواند دلالت داشته باشد اما «بنده» فقط مال خود اوست. فقط متعلق به خود حضرت باری تعالی است. کاش همیشه با او خودمان را می‌شناختیم. به خودمان می‌گفتیم: «بنده خدا». از هزار جور دکتر و مهندس و... گفتن و منم منم کردن بیش‌تر می‌ارزد.

در و پنجره دل

محمد حسنی

جوان نجار، رفته بود پیش یک عالم بزرگ نصیحت بشنود. همان اول کار، آقا از او پرسید: «شغلت چیست؟» گفت: «نجارم». آقا تأملی کرد، به چشم‌های مرد جوان چشم دوخت و گفت: «برای دلت هم در و پنجره ساخته‌ای؟» می‌گویم اگر این سؤال را از ما بپرسند، پاسخ ما چه خواهد بود؟ آیا برای دل خود در و پنجره‌ای ساخته‌ایم؟ یا این‌که کنار دل خود تابلوی «ورود برای عموم آزاد است» نصب کرده‌ایم و در فضای حقیقی و مجازی، فریاد برآوردیم: از هر کجای دنیا که هستید، هر هدفی که دارید، حتی اگر دین ما را هم هدف گرفته‌اید، بیایید؛ دل ما در و پنجره ندارد. بفرمایید داخل که ما چوب حراج به دین و دنیایمان زده‌ایم.





علی، نوجوانی که مرد بود

○ فاطمه دولتی

دوران راهنمایی، دوران شیرین و پرشور نوجوانی است؛ دورانی که بسیاری هنوز نمی‌دانند آینده‌شان را چگونه بسازند و با پرسش‌های ریز و درشت درگیرند؛ اما در همین بازه زمانی، درست در همین سن و سال، برخی راهنما را یافتند؛ برخی‌ها مانند شهید «علی فلاح» که دوران راهنمایی‌اش، با تظاهرات مردم انقلابی، ضد شاه هم‌زمان شده بود؛ بنابراین او نیز برای شرکت در این تظاهرات، از جان مایه می‌گذاشت. علی با این‌که نوجوان بود، اما هدفش را می‌شناخت و مسیرش را می‌دانست.

پس از پیروزی انقلاب، علی وارد فعالیت‌های فرهنگی شد. مسجد جامع شهر و پایگاه بسیج، جایی بود که او می‌توانست برای به بار نشستن اهدافش بکوشد. پرورش نوجوان‌های باایمان و انقلابی و آشتی دادن مردم با قرآن و نماز آرزوی علی بود. همه دوستان علی او را به تواضع و خلوص می‌شناختند. او جوانی بود که بی‌منت و بدون هیچ چشم‌داشتی کار می‌کرد.

پس از انقلاب، درست هنگامی که کشور تازه داشت در کوران مشکلات، خود را پیدا می‌کرد، منافقان تفرقه‌افکنی را آغاز کردند. آن‌ها می‌خواستند جوان‌ها را با خود همراه کنند. علی در بیشتر درگیری‌ها و بحث‌ها با منافقان شرکت داشت و به سبب علاقه فراوانش به شهید مظلوم، بهشتی از افراد و اندیشه‌هایی که ضد این سید مظلوم بود، رنج می‌برد. این جوان مؤمن با تمام توان مطالعه و در جمع منافقان، روشنگری می‌کرد تا مردم را آگاه کند.

علی در اول فروردین سال ۶۱ بار سفر به جبهه بست. او را برای آموزش دوره نظامی به یزد و سپس به جبهه اعزام کردند. وی در عملیات‌های فتح‌المبین و بیت‌المقدس و در آزادسازی خرمشهر، شرکت داشت. علی با نشان دادن روحیه ایثار و جانبازی از مرحله شعار به شعور صعود کرد و در عمل به همه نشان داد، باورهایش در عمق جان ریشه دارند.

سه ماه بعد، این دانش‌آموز شهید شد. شهادتی که آرزویش بود. مادر شهید می‌گوید او به سبب سفارش امام زمان عجل‌الله تعالی فرجه راضی شده تا فرزندش راهی جبهه شود. علی با ۴۵ تن از بچه‌های محل رفته بود تا خرمشهر را از محاصره درآورد؛ دوستان او مأموریتشان تمام می‌شود و بازمی‌گردند؛ اما علی در منطقه باقی می‌ماند.

در وصیت‌نامه این شهید دانش‌آموز که سه روز پیش از شهادتش نوشته، این

حدیث قدسی آمده است: «آن کس که مرا شناخت، من را دوست می‌دارد و آن کس که مرا دوست داشت، به من عشق می‌ورزد و آن کس که به من عشق ورزید، من نیز به او عشق می‌ورزم و آن کس که من به او عشق ورزیدم، او را می‌کشم و هر کس را بکشم، خودم خون بهایش هستم... و چه لحظه شیرینی است وصالی این چنینی که تو عاشق معبودی و معبود عاشق تو است. خدایا تو شاهدی که من چیزی عزیزتر از جانم ندارم تا فدای اسلام و قرآن کنم». شهید علی فلاح، پس از ۲۷ سال مفقود بودن، در سال ۱۳۸۸ به آغوش مادرش برگشت.



رؤیای مادر

دلهره شهادت فرزندش را. مادر می‌گوید: «رضا دوازده‌ساله بود؛ اما از صدها مرد بیشتر می‌دانست و هنگام حرف زدن، کسی باور نمی‌کرد او دوازده‌ساله است. با هرکس به یک روش و براساس روحیات او صحبت می‌کرد. درباره خواستگار خواهرش هم از او نظر می‌گرفتیم و بهترین مشاور برای خیلی‌ها بود؛ حتی مدیر مدرسه به ما می‌گفت با او صلاح و مصلحت کنید و می‌گفت من خودم درباره مشکلات مدرسه با او مشورت می‌کنم».

لقمه حلال پدر و شیر پاک مادر، رضایی ساخته بود که در دوازده‌سالگی مرد بود. احادیث را به‌روانی می‌خواند و قرآن را به‌زیبایی تلاوت می‌کرد. اندیشه‌هایش به انقلاب گره خورده بود. وقتی جنگ تحمیلی آغاز شد، رضا از نخستین کسانی بود که پس از دستور امام علیه السلام در بسیج ثبت نام کرد. رؤیای مادر، داشت به واقعیت تبدیل می‌شد.

مادر شهید می‌گوید: «می‌دانستم رضا شهید می‌شود؛ اما باید رضایت‌نامه حضور او در جبهه را امضا می‌کردم؛ هرچند که دلم رضایت نمی‌داد. می‌گفت «تو نمی‌خواهی خون بهای من خدا باشد»؟ گفتم: چرا نمی‌خواهم! اما تو هنوز بچه‌ای!»؛ اما مادر نمی‌توانست جلوی پرواز رضا را بگیرد.

سرانجام در ۲۷ بهمن ۶۱، رضا پناهی با خمپاره‌ای که به سنگر دیده‌بانی اصابت کرده بود، شهید شد. این دانش‌آموز شهید در وصیت‌نامه‌اش می‌نویسد: «من عاشق خدا و امام زمان گشتم و این عشق هرگز با هیچ مانعی از قلب من بیرون نمی‌رود تا این‌که به معشوق خود، یعنی «الله» برسم و به‌حق که ما می‌رویم که این حسین زمان و خمینی بت‌شکن را یاری کنیم و به‌حق که خداوند به کسانی که در راه او پیکار می‌کنند، پاداش عظیم می‌بخشد. من برای خدا از مادیات گذشتم و به معنویات فکر کردم. از مال و اموال و پدر و مادر و برادر و خواهر چشم پوشیدم، فقط برای هدفم، یعنی الله».

تازه دو روز بود نوزادش را در آغوش گذاشته بودند. او را می‌بویید، می‌بوسید، برایش شعر می‌خواند و با عشق به پسرش شیر می‌داد که ناگهان در بیداری چیزی دید. فرزندش را با قد و قامت نه‌چندان بلند در لباس خاکی‌رنگ، بدون حرکت. بالای سر پسرش نوشته بودند: «شهید رضا پناهی».

گریه کرد، فریاد زد، نوزادش را در آغوش فشرد؛ اما اطرافیان آرامش کردند. آخر سال ۴۹. نه خبری از جنگ بود، نه شهادت.

سرو صدای انقلاب که در شهر پیچید، رضا هنوز خیلی کوچک بود. تازه حروف الفبا آموخته بود، تازه می‌توانست با قرار دادن حروف کنار هم، کلمه بنویسد؛ اما کم‌سن و سال بودنش، مانع نمی‌شد که از قافله انقلاب جا بماند. اسپری برمی‌داشت و با بچه‌های انقلابی، نیمه‌شب دیوارنویسی می‌کرد. چندباری هم تا پای گیرافتادن رفت؛ اما فرار کرد و خودش را نجات داد.

انقلاب که پیروز شد، رضا خودش را سرباز امام خمینی می‌دانست؛ هرچند که حرف‌هایش برای دیگران عجیب و شاید هم خنده‌دار بود؛ اما او به آن‌ها باور و ایمان داشت. همین هم مادر را می‌ترساند. دلهره داشت؛



استاد محمد علی جاودان

غیبت کردیم یا انتقاد؟

از راهی او را اصلاح کنی یا با گفتن به مسئول مربوطه می‌خواهی او راهی برای حل مسئله پیدا کند و عیب برطرف شود، مانعی ندارد. حتی اگر پدر و مادر غیبت کنند، بایستی آن‌ها را از این کار نهی کرد و از مؤمن غایب دفاع کرد؛ البته با کمال ادب، اخلاق، اظهار کوچکی و تواضع در برابر والدین. دلگیر شدن آن‌ها هم، چون به خاطر گناهی است که می‌کنند، مانعی برای فرزند ایجاد نمی‌کند. در هر صورت شما وظیفه‌ی مقابله با گناه و دفاع از مؤمن را بر عهده دارید. حال اگر آن‌ها به دفاع شما اعتنا نمی‌کنند و به غیبتشان ادامه می‌دهند، بایستی از مجلس آن‌ها برخیزید؛ اما همه‌ی کارها را باید با فکر و محاسبه انجام دهید که دلگیری و ناراحتی بی‌جا به وجود نیاید.

غیبت این است که عیب برادر و خواهر مؤمنی را در پشت سر او بگویی؛ عیبی که مخفی بوده و کسی از آن خبر نداشته است؛ و فرقی نمی‌کند که برای عیب‌جویی باشد یا برای گله و یا به‌عنوان انتقاد. مهم این است که عیب مخفی یک مؤمن را برای کسانی که آن را نمی‌دانند، بگویند و آشکار کنید؛ بنابراین اگر مسئله مورد بحث، عیبی آشکار است، مثلاً حرفی است که در جمع مردم گفته شده، دیگر غیبت نیست. البته زمانی که از عیب آشکار به قصد عیب‌جویی سخن بگویی، از سردشمنی یا برای تخریب و یا از روی حسادت و امثال این‌ها، ممکن است بازهم حکم غیبت را داشته باشد؛ پس اگر برای حل مشکل، آن را به کسی می‌گویی در حالی که تو نمی‌خواهی او را خراب کنی، بلکه می‌خواهی

دکتر مریم حاج عبدالباقی

تربیت به سبک لقمان



آمادگی رابطه قلبی و نزدیک با خدا را دارند. یا این‌که لقمان به فرزندش درباره‌ی معاد توصیه می‌کند؛ اما نه معادی که وابسته به بهشت و جهنم باشد؛ یعنی نمی‌گوید انسان در دنیا باید مزدور یا برده‌وار رفتار کند؛ بلکه می‌گوید در انجام هر کاری فقط خدا را ببین و طرف حسابت خداوند باشد. همچنین لقمان از زبان خداوند فرزندش را به احترام به پدر و مادر سفارش می‌کند. این یعنی نباید احترام به والدین از زبان خودشان مطرح شود بلکه هر کدام از والدین باید فرزند را به احترام دیگری توصیه کند و خود نیز به همسر احترام بگذارد.

قرآن کتاب آموزش است. آیات این کتاب آسمانی برای کسی که آمادگی داشته باشد، بهترین ابزار زندگی است. یکی از توصیه‌های قرآنی، توصیه‌هایی است که از جانب لقمان به فرزندش انجام گرفته که نکات تربیتی بسیاری در آن وجود دارد. مانند این‌که فرزند را با محبت مخاطب قرار می‌دهد؛ زیرا تمام انسان‌ها تشنه‌ی محبت و محبوبیت هستند و در رفتار با فرزندان باید از راه اظهار محبت وارد شد. برخی از والدین نسبت به شرک فرزندان خود بی‌توجه هستند و به جای تربیت الهی، کودک را تابع حرف و نظر دیگران تربیت می‌کنند در صورتی که کودکان

بزرگ کردن ده فرزند بدون بوسه!



ببین». ممکن است کسی ده فرزند تربیت کند، منتها به خاطر این که به عنوان پدر یا مادر فرزندان محبت و احترامی برای آن‌ها قائل نشد، این فرزندان دچار کمبود محبت و عقده حقارت شوند. این افراد وقتی هم که وارد جامعه بشوند، اذیت می‌کنند؛ بار جامعه می‌شوند و هزینه‌دار هستند. چرا؟ به خاطر این که از پدر و مادر محبت و احترام ندیده‌اند. نه تنها حاضر نیستند حرف پدر و مادرشان را بشنوند، وقتی در اجتماع هم وارد می‌شوند حرف کسی را، حرف قانون را و حرف ارزش‌های جامعه را بر نمی‌تابد. خط روی ماشین مردم می‌کشند، درست رانندگی نمی‌کنند و ...

اگر محبت و احترام متقابل را میان اعضای خانواده داشته باشیم، این قدر بین اعضای خانواده گسست ایجاد نمی‌شود. یکی از دلایل اصلی که فضای مجازی منجر به گسست میان والدین و فرزندان ما شده، این است که آن محبت و احترام متقابل از دست رفته است. ما همان طور که انتظار داریم فرزندانمان به ما احترام کند، ما هم به عنوان پدر یا مادر باید برایش ارزش قائل شویم. شخصی خدمت پیامبر ﷺ گفت: خدا به من ده فرزند داده است و یاد ندارم یکی از آن‌ها را بوسیده باشم؛ پیامبر ﷺ فرمود: «اگر خواستی قیافه یک نفر اهل عذاب را ببینی، قیافه خودت را درآینه

خواسته‌های دم دستی



درک می‌کند که چه بخواهد و از چه کسی بخواهد. اگر رابطه‌ها به درستی تمییز داده شود، اراده و اقتدار انسان به سرچشمه فیض متصل می‌شود. انسان میل به ابدیت و یک وضعیت مطلوب دارد. هر چند در زمین زندگی می‌کند اما ریشه‌اش در ملکوت است؛ بنابراین هویت او ملکوتی است و زمینی نیست. اگر نگاه چنین انسانی به پایین و زمین باشد، خواسته‌هایش دم دستی و نیازهایش در حد ابتدایی می‌شود. اگر انسان از آن ریشه‌های باعظمت پایین افتاد، دعاها و خواسته‌هایش ابتدایی می‌شود.

انسان اگر مبدأ را رها کند، هویتش متلاشی می‌شود؛ چرا که سیر حرکت انسان به سوی کمالات است. خدای متعال می‌فرماید درخواست کنید، تا اجابت کنم. وعده خداوند حتمی بوده و حد و مرزی برای آن مشخص نشده است. در حقیقت دعا فرصتی بسیار مهم و مغتنم برای پیوند انسان به ملکوت است. از طرفی معمولاً یکی از معیارهایی که می‌توان با آن انسان‌ها را محک زد، درخواست است. انسان آزاده، عزت انسانی‌اش را با خواسته‌های کوچک زیر سؤال نمی‌برد؛ بلکه در خصوص کمیت و کیفیت درخواستش تدبیر و تعقل می‌کند. او این نکته را



روز رونمایی

به انتخاب غلامرضا غضنفری

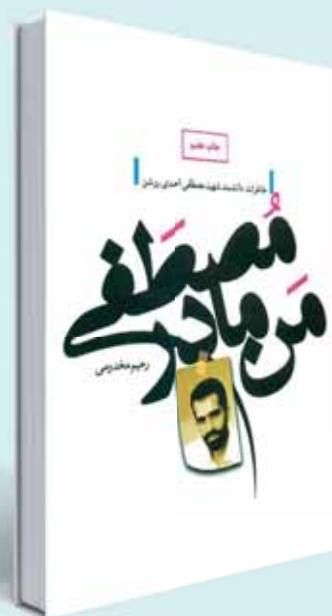
۲۱ دی ماه ۱۳۹۲، در ذهن دشمنان روزی برای ضربه به صنعت هسته‌ای و ایجاد ترس و واهمه در دل دانشمندان ایران پیش‌بینی می‌شد؛ اما آنچه در حقیقت اتفاق افتاد، رونمایی از یک قهرمان جوان تحصیل‌کرده بود که به عنوان یک الگوی موفق، پیام تلاش‌گری و ایستادگی در عرصه‌های علمی را به جوانان ایرانی منتقل می‌کرد. مصطفی احمدی‌روشن، این جوان ۳۲ ساله مگر که بود که پیشاهنگ و پیشرو در کار علمی و انقلابی شد؛ او که یک سال پس از انقلاب متولد شده بود و در هشت سال دفاع مقدس کودکی چندساله بود! برای پاسخ به این پرسش، از زاویه نگاه کسانی که با او زندگی کرده‌اند، به تماشایش می‌نشینیم؛ از کتاب «من مادر مصطفی».

همراه یکی از دوستانش با خدا قرار گذاشته بودند که درس بخوانند، خدا هم برکت درسشان را بدهد. چون این قرار را کنار یک خانه قدیمی خالی گذاشته بودند، هر شب که از پارک یا کتابخانه برمی‌گشتند، می‌زدند به دیوار خانه و می‌گفتند: «یا کریم! الوعدہ وفا. ما درس رو خوندیم، برکتش یادت نره!» محله‌ای که من و مصطفی در آن بزرگ شده بودیم، محله‌ای سنتی و قدیمی بود. بچه‌ها خیلی در قید و بند کلاس و معلم و کتاب نبودند؛ ولی مصطفی می‌گفت: «فقط دانشگاه شریف». من باور نمی‌کردم در دانشگاه شریف قبول شود؛ اما آن قدر بلندهمت بود که موفق شد.

هر دو بیشتر موافق ادامه تحصیل بودیم؛ ولی درباره‌ی ادامه تحصیل خودش می‌گفت: «من به قدری پیشرفت می‌کنم که مدرک برام اهمیتی نداشته باشه. اطلاعات در حد دکترا برام اهمیت داره که دارم و فعلاً نیازی به ادامه تحصیل نمی‌بینم. الان جایی هستم که خیلی از دکترها و فوق‌لیسانس‌ها زیر دستم کار می‌کنن». از دبیرستان، راهش را انتخاب کرده بود. می‌گفت: «وقتی رشته مهندسی شیمی قبول شدم، می‌دونستم می‌خوام چه کار کنم. می‌دونستم با این مدرک و این رشته، کجا باید کار کنم». ملاک‌هایش را برای ازدواج گفت. هر چه او گفت، من دیدم ملاک‌های من هم هست. ما هم کفو هم بودیم. همان‌جا به من ثابت شد که مهربان است. هیچ نقطه‌ضعفی را مخفی نمی‌کرد. دانشجو بود. کار نداشت. سربازی نرفته بود. برای من جالب بود که یک جوان از ابتدا این‌قدر صادق باشد. وعده و وعیدهای الکی ندهد. بعد گفت: «البته من توانایی‌اش رو دارم که به زندگی ایده‌آل برای شما درست کنم». من هم از عمق وجود باور کردم.

در جمع خانوادگی، خیلی اهل بگویند بود؛ ولی در جمع نامحرمی، ملاحظه می‌کرد. قبل از ازدواج، بعضی از دوستانم که او را دیده بودند، گفتند: «تو می‌خوای با این ازدواج کنی؟ این آدم اخموی بداخلاق که همیشه سرش پایینه؟» بعد که تحقیق کردیم، هم خوابگاهی‌هایش می‌گفتند: «این وارد هر اتاقی که می‌شه، بمب خنده است». دوازده روز، دوازده روز نبود. خیلی به من فشار می‌آمد. اعتراض‌هایم را با خنده و شوخی جواب می‌داد. با تفریحات بیرون، هدیه، رفتار خوب و بزرگ‌منشانه.

هدف برایش روشن بود. همیشه بالاترین اهداف را انتخاب





همیشه

بالاترین اهداف را
انتخاب می‌کرد. طبیعتش جویری
بود که شماره یک هر چیزی را
می‌خواست؛ چه در زندگی، چه در
کار. می‌گفت: «هیچ وقت موازی
یا پایین را نگاه نکن».

شاگرد اخلاق آیت‌الله خوشوقت بود. به حاج آقا گفته بود: «ذکری به من یاد بدهید که من شهید بشوم». حاج آقا گفته بود: «شما الان وظیفه دارید آنجا (سایت نطنز) خدمت کنید. خدمت شما در آنجا، ظهور آقا امام زمان عجل الله تعالی فرجه را نزدیک می‌کند». دوستانش بعد از شهادت مصطفی به حاج آقا گفتند: «حاج آقا! چه ذکری به مصطفی یاد دادید؟» حاج آقا گفته بود: «تا همین جا دیگه کافیه. بهتره شما خدمت کنید. نیازی نیست بروید ذکر یاد بگیرید».

می‌کرد. طبیعتش جویری بود که شماره یک هر چیزی را می‌خواست؛ چه در زندگی، چه در کار. می‌گفت: «هیچ وقت موازی یا پایین را نگاه نکن». خودش همیشه بلندپرواز بود. چون می‌دانست کارسایت یکی از پرخطرترین، مهیج‌ترین و مفیدترین کارهاست، انجامش می‌داد.

پول نگه‌دار نبود. می‌گفت: «وقتی کسی بهم می‌گه پول بده، اگه همون لحظه به اون پول نیاز داشته باشم، نمی‌دم؛ ولی اگه دو ساعت دیگه یا فردا نیاز داشته باشم، قطعاً بهش می‌دم. تا حالا هم لنگ نموندم. تا حالا هم کسی پولم رو نخورده».

بعد از فراغت از تحصیل، خیلی دوست داشت آن چیزی را که یاد گرفته، به عمل برساند. خیلی‌ها علاقه دارند مدام در فضای تئوری پیش بروند، ارشد بخوانند، دکترا بخوانند؛ ولی روحیه ایشان این‌طور نبود با این‌که می‌توانست بخواند، می‌توانست ارشد بگیرد، دکترا بگیرد، وارد کار عملی شد. وارد حوزه هوافضا شد. چند وقت در وزارت دفاع در همین حوزه مشغول کارهای عملیاتی بود. بعد به حوزه هسته‌ای رفت.

اسم بچه‌های غنی‌سازی را فرستادند برای قرعه‌کشی حج عمره. اسم او را نفرستادند. به او گفتم: «مادر! خدا جای دیگه جبران می‌کنه». هنوز آن‌ها نرفته بودند حج عمره که بنده‌خدایی به او زنگ زد و گفت: «بیا برو حج واجب». به من گفت: «مامان! من دارم می‌رم». گفتم: «بهت گفته بودم غصه نخور. کاری که برای خدا می‌کنی، خدا جواب می‌ده». یک هفته قبل از اولین کاروان رفت و سه روز بعد از آخرین کاروان برگشت. رئیس کاروان می‌خواست سال‌های بعد هم او را ببرد؛ اما او هر سال یکی از دوستانش را معرفی می‌کرد.

همیشه اعتقاد داشتم مصطفی شهید خواهد شد. به یکی از دوستانش گفته بود: «من هفت ساله تو این بیابون‌های سایت دنبال شهادت می‌گردم». هنگام مانور در سایت و شلیک ضد هوایی‌ها، به شوخی سرش را بلند می‌کرد به آسمان و جلوی دوستانش می‌گفت: «یا خدا! میشه شهادت قسمت ما بشه؟»





مهاجران برنده‌اند!؟

اگر در فکر پختن آش مهاجرت هستید، این مطلب را بخوانید

○ زینب خزایی

او برای لاتاری ثبت نام کرده، مانده بین دوراهی ماندن و رفتن. همه اتفاق نظر داریم که این روزها در خیلی از خانواده‌های ایرانی، دست کم یک فرد مهاجرت کرده وجود دارد. مهاجرانی که اگر بنشینند پای صحبت‌هایشان، یادری موج و به اصطلاح سونامی مهاجرت تصمیم به این کار گرفته‌اند و یا به دلیل نارضایتی از شرایط سیاسی، اقتصادی و اجتماعی جامعه. ناراضی‌ها گاهی خودشان را فراری می‌خوانند. فرار از وضعیتی که به بن‌بست رسیده. مقصد برایشان مهم نبوده؛ فقط می‌خواسته‌اند از این جا بکنند؛ چون سقفش برای رسیدن به آرزوهایشان کوتاه است. می‌گویند آسمان همه جای دنیا یک‌رنگ است؛ پس چه بهتر رفت یک جای بی‌درد سر. جایی که صبح از خواب بیدار می‌شوی، دغدغه افزایش قیمت سیرتاپیازش را نداشته باشی. آلودگی هوا نباشد، ترافیک نباشد، فقر نباشد، سیستم محفوظات محور و سخت و بسته آموزش و پرورش نباشد، این همه استرس کار و کنکور نباشد. آدم با یک پرواز، خودش و جانش را بردارد و برود ساکن بهشتی شود بدون تمام این مشکلات، با آسمانی فراخ برای بلندپروازی و فرهیختگی. غایت مهاجرت، رهایی است از بند سختی‌های وطنی. تا این جا درست. تک‌تک ما هم حق می‌دهیم به آن‌هایی که رفته‌اند. هر کسی تجربه شنیده‌ای دارد، برای بقیه نقل می‌کند. یکی از نظم فوق‌العاده سیستماتیک آن‌جا می‌گوید، یکی از حفظ محیط زیست، دیگری از احترام به حقوق ایرانی‌های مسلمان به عنوان اقلیت دینی و آن یکی از داشتن برنامه بلندمدت برای مدیریت کشور می‌گوید؛ و طبق طبق، حسن و نکویی است که ردیف می‌شود و آب از لب و لوجه همه‌مان راه می‌افتد و یک لحظه حسرت، مثل توده‌ای هوای آلوده راکد، نفسمان را بند می‌آورد. سارا

گعده گرفته‌ایم و حرف و حرف تا می‌رسیم به رمان سحر، جوان‌ترین شاگرد کلاس که موضوع مهاجرت را انتخاب کرده. موضوعی که به زعم خودش، دغدغه هم‌نسلانش است. نفیسه معلم است و یاد یکی از شاگردانش می‌افتد که چه قدر با استعداد بوده در نوشتن؛ ولی خانواده برای ادامه تحصیل به اصرار او را راهی آلمان کردند. مرجان در اینستاگرامش نوشته: جانم خوارش بند است و حالا که





زرنگی می‌کند و برای تغییر حال جمع، جمله‌ای می‌پراند: «بابا اگه این قدر هم غیر قابل تحمل بود که ما دووم نمی‌آوردیم. کاکتوسیم مگه؟» همه می‌زнім زیر خنده. همین جمله می‌شود سر رشته چالشی جدید. آیا ما که مانده‌ایم، بازنده‌ایم و مهاجران برنده؟ سحر پاسخ پرسشمان را با بیان تجربه افرادی می‌دهد که رفته و برگشته‌اند. دریچه‌ای نو باز می‌شود: «مهاجرت معکوس». شاید تصور کلی ما از آن‌هایی که برگشته‌اند، آدم‌هایی باشد که ضعیف‌اند و کم آورده‌اند؛ اما شنیده‌های سحر، چنین تصویری را تأیید نمی‌کند. این افراد، موقعیت شغلی، کاری و تحصیلی خوبی داشتند و به عبارتی توانسته بودند در مقصد جدید جا بیفتند؛ اما همه چیز به جافتادگی و کسب و کار و درآمد عالی و حتی ازدواج پایان نمی‌یافت. یکی با بحران هویت روبه‌رو شده بود. نمی‌توانست ریشه بدواند در زمینی که به آن‌جا تعلق نداشت. به کشاورزی اجاره‌نشین می‌مانست که نهایتاً تلاشش در یک بازه زمانی تعریف می‌شد؛ سپس باید همه چیز را می‌سپرد به صاحب زمین و دوباره روز از نو. خوش بود با دوستانش؛ اما زبان مشترک نداشتند. این ناهم‌زبانی، تفاوت دغدغه می‌آورد؛ نداشتن پناه عاطفی و پیچیدگی در ارتباط، آدم‌های اهل معاشرت را تبدیل کرده بود به افرادی که در رابطه گیج می‌زنند. همین سردرگمی‌ها مثل آوار شدن پیاپی، شوکی کوچک نبود. دیگری گفته بود مواجهه با هر چالش کاری و حل کردنش، اول جذاب بود؛ بعد که رنگی روتین می‌گرفت، تبدیل می‌شد به ترس و افسردگی. هراس شبیه شدن به مهره‌ای در یک سیستم که به محض کوچک‌ترین خطا حذف می‌شدی و این در تضاد بود با احساس مفید بودن و کارایی. با نگاه از بالا به پایین به مهاجران و درجه‌بندی کردن شهروندان. از نگاه‌های نژادپرستانه رقیق بعضی‌ها هم که بگذریم، وقتی این حس را بهت منتقل می‌کردند که «من خیلی آدم خوبی‌ام که با تو دوست شدم» و در نهایت هر چه قدر هم موفق بودی، باز هم یک شهروند درجه دو به حساب می‌آمدی. شرایط برای کسانی که تصمیم به بچه‌دار شدن داشتند، سخت‌تر بود. اگر می‌خواستند برگردند، به خاطر نفر سوم، قدرت انتخاب محدودتر می‌شد. اگر بنای ماندن بود، تکلیف تربیت کودک با دو زیست مکانی و فرهنگی متفاوت چه می‌شد؟ شدنی بود؛ اما به سختی. اهالی مهاجرت معکوس نشسته بودند به چرتکه انداختن. بعضی‌ها ایشان حتی می‌دانستند ایران پر است از رفتارهای عصبی و نامهربان؛ اما وقتی همه چیز را در کفه ترازو می‌گذاشتند، دل خوشی این‌جا بیشتر بود. یا این‌که حساب می‌کردند به بهای رفتن، چه از دست داده‌اند و در ازای آن، چه می‌گیرند؟ درآمد چند ده میلیونی می‌آورد به دوری از مادر؟ اگر هجران آن قدر به درازا می‌کشید که تاریخ مصرف رابطه

پدر. دختری تمام می‌شد چه؟ پاسخ به چنین پرسش‌هایی، رجعت عده‌ای را رقم می‌زند؛ حتی همان با موج رفته‌ها و فرارکننده‌ها که در خانه نو، جا افتادند؛ اما در ایران چیزهایی داشتند که تمام زحمات مهاجرت یادشان رفت و به خاطرش برگشتند. از نگاه سرزنش‌گرو تحقیق‌آمیز، قضاوت شدن، پشت کردن به بهشت موعود و قبله‌آمال دیگران نترسیدند و آمدند. این‌ها اسیر تفکر غالب رسانه‌ای نشدند. دل‌کنندگان از کشورهایی که در آمار جهانی، جزو خوشبخت‌ترین کشورهای دنیا بودند؛ اما در پاسخ به پرسش «من در کجای جهانم ایستاده‌ام؟» به جوابی دل‌گرم‌کننده رسیدند: «هضم نشدن در سیستمی که با تو مثل یک ابزار رفتار می‌کند، خالی از حداقل‌های عاطفی».

این بدان معنا نیست که رجعت‌کنندگان به پیشرفت دنیای غرب ایمان ندارند، نه. آن‌ها می‌گویند تکنولوژی و نظم و مدیریت و آزادی و هزار تا چه و چه دیگر، نتوانست ما را به آرامش برساند. مغناطیسی که تأثیر زیادی در برگشت دارد.

این آدم‌ها حالا معتقدند در بحران رفتن و شانه از زیر بار مسئولیت خالی کردن، نهایت نامهربانی است. اگر دستاورد زندگی در غرب، مسئولیت‌پذیری و تربیت نیروی کار است، پس چرا وقتی پای وطن به میان می‌آید، به آن متعهد نباشند؟ فقط غرغر نمی‌کنند. انتقادی اگر هست، حل مسئله‌ای هم به دنبال دارد و جواب این مسئله را در داخل کشور باید جست، نه بیرون آن. مدام روحیه ناامیدی را به رگ دیگران تزریق نمی‌کنند که چه نشسته‌اید، این مملکت به بن بست رسیده، باید جمع کرد و رفت؛ اما «وطن هتل نیست که هر وقت خدماتش خوب نبود، ترکش کنیم». ما این‌جا خواهیم ماند. با امید و احساس تعلق خاطر داشتن به این آب و به این خاک.

چه بچه باهوشی دارم!

آیا هوش فرزندان برای پیشرفت تحصیلی شان کافی است؟
 ○ دکتر علی صادقی سرشت

شما جزو کدام دسته از پدر و مادرها هستید؟ آیا جزو کسانی هستید که در موقعیت‌های گوناگون در جمع دیگران یا در خلوت، از هوش فرزند خود تعریف می‌کنید و با این تعریف می‌خواهید احساس او را درباره خود مثبت‌تر کنید تا اعتماد به نفس او بالا رود و در نتیجه شاهد پیشرفت تحصیلی او باشید؟ معمولاً این دسته از پدر و مادرها پیش از آغاز سن مدرسه هم روی هوش فرزند خود مانور می‌دهند؛ اما آیا این کار درست است یا راهکار بهتری وجود دارد تا فرزندان ما پیشرفت تحصیلی بهتری داشته باشند؟ برای پاسخ به این پرسش، لازم است یک پژوهش علمی را که کارول دوک (یکی از روان‌شناسان پژوهشگر در زمینه کودکان) با تیم حرفه‌ای خود انجام داده، خدمت شما ارائه کنیم. او و همکارانش در طول ده سال، طرح پژوهشی مفصلی را روی چهارصد دانش‌آموز در مقطع پنجم ابتدایی اجرا کردند تا دریابند چه شیوه تشویقی‌ای روی کودکان مؤثرتر است و در پایان، نتایج پژوهش‌های خود را در اختیار والدین و نظام آموزش کشورش قرار دادند.

والدین گرامی! بجاست چند دقیقه وقت بگذارید تا نتیجه ده سال پژوهش را در سطرهای زیر مطالعه کنید. شاید این چند سطر، نظر شما را درباره یکی از مهم‌ترین راهبردهای انگیزه‌بخشی به دانش‌آموزتان تغییر دهد.





گام اول

دوک و همکارانش در مرحله نخست پژوهش، یک معمای ساده را به همه دانش آموزان ارائه می‌کردند؛ به گونه‌ای که همه آن‌ها بتوانند در انجام معما قبول شوند. پیش‌بینی آن‌ها درست بود و همه دانش آموزان از پس آزمون برآمدند؛ هر چند نمرات قبولی آن‌ها با هم تفاوت داشت، اما همگی نمره لازم را برای قبولی کسب کرده بودند. پس از آن، دانش آموزان را به دو گروه اول و دوم تقسیم کردند. به منظور تشویق دانش آموزان، به گروه اول گفتند که «حل این معما نشان می‌دهد که شما فردی باهوش هستید!» و به گروه دوم گفتند که «حل این معما نشان داد که شما فردی پرتلاش هستید!».

گام دوم

در مرحله دوم پژوهش، به گروه اول که با واژه «باهوش» و گروه دوم که با وصف «پرتلاش بودن» تشویق شده بودند، دو معما ارائه شد که به انتخاب خود، یکی از آن دو را انتخاب و حل کنند. به دانش آموزان هر دو گروه گفتند که یکی از این معماها، به سختی معمایی اول است و معمایی دیگر، خیلی سخت‌تر از معمایی اول! پژوهشگران منتظر بودند ببینند رویارویی هر یک از دو گروه با این انتخاب چگونه خواهد بود؟ نتیجه‌ای جالب از این آزمون به دست آمد؛ بیش از نود درصد دانش آموزان گروه دوم، معمایی سخت‌تر را انتخاب کردند؛ در حالی که بیشتر دانش آموزان گروه اول، معمایی ساده را برگزیدند. در مصاحبه بعدی با دانش آموزان دو گروه، مشخص شد که گروه اول از این رو به این انتخاب دست زده‌اند که می‌ترسیدند نکنند ذهنیت خود و دیگران درباره باهوش بودن آن‌ها اشتباه باشد؛ اما دانش آموزان گروه دوم، معمایی سخت‌تر را انتخاب کردند؛ چون دوست داشتند شانس خود را برای موفقیت با تلاش بیشتر بیازمایند.

گام سوم

در مرحله سوم، به دانش آموزان هر دو گروه، تنها یک معما ارائه شد؛ آن هم یک معمایی خیلی سخت که هیچ کدام از دو گروه نتوانستند آن را حل کنند. در طول حل این معمایی سخت، هر دو گروه را زیر نظر گرفتند؛ سپس با آن‌ها مصاحبه کردند. آن‌ها دیدند که گروه اول در طول حل این معمایی سخت، حالت‌های عصبی، نگرانی، عرق کردن پیشانی و دست، ضربان قلب و... را از خود نشان دادند که از اضطراب آن‌ها حکایت داشت. این گروه پس از مدتی، از کار دست کشیدند. در مصاحبه پس از حل معما هم متوجه شدند که دید این دانش آموزان به خودشان منفی شده است، احساس ناامیدی دارند و دریافته‌اند که چندان هم که فکر می‌کردند، باهوش نیستند. این در حالی بود که گروه دوم، در طول حل معما به شدت می‌کوشیدند و راه‌حل‌های گوناگون را امتحان می‌کردند. پس از پایان فرصت و شکست در آزمون هم نسبت به خود حس بدی نداشتند و می‌گفتند که وقت کم آورده‌اند و راه‌حل‌های دیگری هم مانده بود که اگر فرصت بیشتری داشتند، امتحان می‌کردند.

گام چهارم

در مرحله چهارم، آزمونی به هر دو گروه داده شد که به همان سختی آزمون هوش مرحله نخست بود. جالب آن‌که کودکان گروه اول که به آن‌ها گفته شده بود باهوش‌اند، بیست درصد افت عملکرد داشتند و کودکان گروه دوم که پرتلاش معرفی شده بودند، سی درصد در نمرات هوشی خود، بهبود عملکرد داشتند!



پدر و مادر محترم! نتیجه این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که آنچه باید در فرزندان خود تشویق کنیم، داشتن روحیه تلاش‌گری است، نه القای این‌که آن‌ها باهوش‌اند. هر چند گفتن این‌که آن‌ها باهوش‌اند، ممکن است تا مدتی حالشان را خوب کند، اما واقعیت این است که در مسیر تحصیل و زندگی، انسان‌ها با بزرگ‌تر شدن، به امتحانات و موضوعاتی سخت‌تر برخورد خواهند کرد که چه بسا نتوانند حل کنند و اگر تصورشان از خود، فردی باهوش باشد، با رسیدن به این موقعیت‌ها، احساس سرخوردگی کنند؛ اما اگر روحیه تلاش‌گری در آن‌ها تقویت شده باشد، با برخورد با این موقعیت‌ها، بر تلاش و پشتکار خود می‌افزایند و زود میدان را خالی نخواهند کرد؛ بنابراین همسو با روان‌شناسان متخصص در زمینه تشویق کودک، «به کودک خود القا کنید که تلاش، رمز موفقیت است». و با برچسب باهوش، او را در رویارویی با موقعیت‌های جدید (البته در دازمدت) در معرض شک و تردید نسبت به شخصیت و توانایی‌های خود قرار ندهید!

در کنار القای «تلاش» به جای «هوش» در فرزندان، به مرور این فکر را هم به آن‌ها القا کنید که آدم‌ها در امتحانات گوناگون زندگی (از جمله امتحانات درسی) دو حالت بیشتر ندارند: یا در آن امتحان پیروز می‌شوند و یا آن‌که... دقت کنید به جای نقطه چین نگویند و یا آن‌که «شکست می‌خورند»؛ بلکه بگویند و یا آن‌که «تجربه‌ای جدید به دست می‌آورند». این نکته سبب می‌شود آن‌ها در صورت موفق نشدن، به جای آن‌که در شکست‌ها، خود را سرخورده و سرزنش کنند، در پی فهمیدن آن باشند که بار دیگر، باید چگونه عمل کنند تا احتمال موفقیت آن‌ها بالاتر رود.

ویروس‌های امتحانی

بررسی عوامل بروز مشکلات
در امتحانات
دکتر مبین صالحی

اشاره: همواره باید توجه داشت که بروز یک مشکل در زندگی انسان‌ها، می‌تواند برخاسته از چند عامل باشد. در مشکلات مربوط به امتحان نیز، این‌گونه است و باید همه جنبه‌های احتمالی آن واکاوی شود. با مطالعه این مطلب، چند نمونه از عوامل مشکل‌آفرین در امتحانات را فرا خواهید گرفت. یادآوری این عوامل، به این معنا نیست که همه آن‌ها در فرزند شما وجود دارد؛ بلکه برای شناخت عمیق‌تر شما از چرایی مسئله و سپس حل بهتر و علمی‌تر مشکل است.

کودکانی

که رفتارهای وسواس گونه

دارند، هنگام پاسخگویی در امتحان

رفتارهای شاخصی دارند: پاک کردن

زیاد، تردید در پاسخ دادن، تراشیدن مکرر

نوک مداد، سؤال زیاد از معلم یا وجود

دانستن پاسخ‌ها و تأیید گرفتن مکرر

از معلم برای پاسخ‌هایی که

نوشته‌اند.

۱. اختلال یادگیری:

در این اختلال، کودک با وجود داشتن هوش طبیعی، در روخوانی، درک مطلب، رونویسی، دیکته و محاسبات ریاضی یا حل مسئله به مشکل برمی‌خورد؛ یعنی به جز درس ریاضی و خواندن و نوشتن، در درس‌های دیگر به‌ویژه در درس‌های حفظ‌کردنی مشکل ندارد. این کودکان، کم‌دقت یا تنبل نیستند؛ بلکه مهارت‌های لازم برای یادگیری ریاضی و خواندن و نوشتن درست را ندارند. پرخوانی، گرفتن معلم خصوصی یا جایزه دادن، راه حل این مشکل نیست؛ بلکه این کودکان به درمان تخصصی نیاز دارند.

۲. بیش‌فعالی:

در این اختلال، کودک طیفی گسترده از مشکلات را دارد: حواس پرتی، بی‌دقتی، تمرکز پایین، بی‌علاقه بودن به مطالعه و کار فکری، فراموش‌کاری، پرحرفی، تحرک بالا، بی‌قراری و... برای این کودکان، آرام نشستن سر جلسه امتحان و تمرکز کردن هنگام پاسخ‌گویی به پرسش‌ها دشوار است. کودکان بیش‌فعال برخلاف آن‌ها که اختلال یادگیری دارند، در همه درس‌ها دچار مشکل می‌شوند؛ همچنین آن‌ها در یادگیری مهارت‌ها مشکل ندارند؛ بلکه اجرای مهارت‌های درسی برایشان دشوار است؛ زیرا دقت لازم را ندارند. اگر گاهی از این کودکان، نمره‌های خیلی خوب دیدید، تعجب نکنید. از درمان این کودکان غافل نشوید و برای درمان آن‌ها، از روان‌شناسان کودک بهره‌برید.

۳. کم‌توانی ذهنی:

کودکانی که هوش بهر (IQ) کافی برای تحصیل ندارند، در زمینه یادگیری به مشکلاتی دچار می‌شوند. ممکن است این کودکان را «دیرآموز» بنامند. آن‌ها تقریباً در همه درس‌ها ضعیف‌اند و برای یادگیری، به تکرار و تمرین فراوان نیاز دارند.

۴. اختلال هماهنگی حرکتی:

کودکانی که بسیار بدخط و ناخوانا و گاهی کند می‌نویسند، ممکن است به این اختلال دچار باشند. مشکل این کودکان، عضلات ظریف انگشتانشان است. آن‌ها ممکن است در بستن دکمه، استفاده از قیچی یا برداشتن چیزهای کوچک نیز، مشکل داشته باشند. کاردرمانی جسمی (تقویت عضلات ظریف) کمک‌کننده است.

۵. اضطراب جدایی:

کودکان دچار اضطراب جدایی اگر از مادر جدا شوند، مضطرب می‌شوند. اصرار کودک بر این‌که مادر در مدرسه بماند، دل‌دردهای مکرر صبحگاهی پیش از مدرسه رفتن، حالت تهوع در مدرسه، نگرانی از سلامت مادر در طول ساعات مدرسه و پرسش از حضور مادر در خانه هنگام برگشت از مدرسه، نشانه‌های این اختلال است. این کودکان در

جلسه امتحان نیز به سبب اضطراب بالا، تمرکز کافی ندارند.

۶. فشار خانواده یا معلم برای پیشرفت:

فشار خانواده و معلم بر کودک برای بهتر شدن نمره یا گرفتن نمره‌های خوب، سبب اضطراب او می‌شود. کودک مضطرب در جلسه امتحان به جای تمرکز بر پرسش‌ها، نگران است که اگر نمره خوب نگیرد، پدر و مادرش او را سرزنش می‌کنند. این نشانه فشار بیش از حد والدین است؛ البته نباید کودک را رها کرد؛ اما جالب است بدانید کودکانی که نگران نمره پایین آوردن هستند، به سبب افت تمرکز، حتماً نمره پایین می‌آورند. به این اتفاق «پیش‌بینی خودکام‌بخش» می‌گویند.

۷. رقابت جویی:

رقابت جویی به طور طبیعی در کودکان وجود دارد؛ اما تأکید بر آن سبب ضعیف شدن روحیه همکاری و نوع دوستی و افزایش دشمنی‌ها می‌شود. کودکی که تنها هدفش، برتری یافتن بر همسالانش است، نه تنها از یادگیری لذت نمی‌برد، بلکه هنگام ارائه کردن مطالبی که آموخته نیز، نگران است و نمره‌اش کم می‌شود.

۸. وسواس و کمال‌گرایی:

کودکان دارای رفتارهای وسواس‌گونه، هنگام پاسخ‌گویی به پرسش‌های آزمون، رفتارهایی مشخص دارند؛ برای نمونه می‌توان به پاک کردن زیاد، تردید در پاسخ دادن، تراشیدن مکرر نوک مداد، پرسیدن بسیار از معلم یا وجود دانستن پاسخ‌ها و تأیید گرفتن مکرر از معلم برای پاسخ‌هایی که نوشته‌اند، اشاره کرد. این کودکان فکر می‌کنند باید بهترین نمره را بگیرند؛ یعنی اشتباه نداشته باشند. به این ویژگی «کمال‌گرایی» می‌گویند. کمال‌گرایی سبب افزایش اضطراب می‌شود؛ زیرا کودک به خود، فرصت اشتباه کردن را نمی‌دهد.

چه باید کرد؟

۱. شناسایی مشکلات و ارجاع به مشاور:

در صورتی که معلم به وجود هر یک از این اختلال‌ها در دانش‌آموزی شک کرد، لازم است گزارشی مکتوب با جزئیات کافی درباره مشکل به پدر و مادر ارائه کند و از آن‌ها بخواهد او را برای تشخیص و درمان، نزد روان‌شناس ببرند.

۲. دیدن پیشرفت، نه نمره:

کودک را برای نمره بالا تشویق نکنید؛ بلکه به پیشرفت او توجه کنید. یک خاطره جالب: وقتی کلاس دوم راهنمایی بودم، مدیر مدرسه گفت که ثلث دوم به افراد ممتاز جایزه نمی‌دهیم؛ بلکه به افرادی جایزه می‌دهیم که جمع نمرات کارنامه آن‌ها دست‌کم پنج



نمره افزایش داشته باشد. جالب بود؛ برخی از دانش‌آموزان که جایزه گرفتند، تا آن زمان هیچ‌گاه برای تحصیلشان جایزه نگرفته بودند.

۳. تأیید ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری مثبت کودک:

برخی کودکان به سبب مشکلاتی که دارند، پیشرفت چندانی در تحصیل ندارند و حتی گاهی دچار افت نمرات می‌شوند؛ اما باید دانست که یک کودک دبستانی، همواره به دیده شدن و تأیید نیاز دارد؛ بنابراین معلم همیشه باید بهانه‌ای برای تشویق همه کودکان داشته باشد. دادن بازخورد مثبت به رفتارهای مناسب کودکی که ضعف تحصیلی دارد (مانند مؤدب بودن، کمک کردن به دانش‌آموزان دیگر و منظم بودن) سبب افزایش انگیزه برای تلاش بیشتر در تحصیل می‌شود. معلمی از تحسین رفتارهای مناسب دانش‌آموز غافل می‌شود که محور را تنها کسب دانش می‌داند، نه تربیت درست.

۴. تمرکز بر مثبت‌ها، نه منفی‌ها:

«غلط‌گیرها» افرادی هستند که فقط منتظرند کودک کار اشتباهی انجام دهد تا به او تذکر دهند و سرزنش کنند. بیایید بکشیم مثبت‌ها را هم ببینیم. زمانی مادری به من مراجعه کرد و از بدخطی کودکش شکایت کرد. او معتقد بود کودکش می‌تواند خوش خط بنویسد، اما نمی‌نویسد. مادر روش‌های گوناگون (مانند جایزه دادن، تنبیه، سرزنش و التماس کردن) را امتحان کرده بود؛ اما فایده‌ای نداشت. به مادر پیشنهاد کردم از فردا مشق فرزندان را که دیدی، فقط به دنبال کلمات یا حروف خوش خط بگرد و تحسین کن. جلسه بعد، مادر که برق شادی در چشمانش مشخص بود گفت: «روز اول هر چه گشتم، چیز خوش خطی ندیدم. فقط یک «را» نسبتاً خوش خط بود. من هم مفصل او را بابت این «را» تحسین کردم. فردا که مشقش را دیدم، پر بود از «را»های خوش خط. پس فردا «در»ها و به مرور کلمات بعد را نیز خوش خط نوشت. در عرض یک هفته ۵۰ درصد خطش بهتر شده است.»

۵. تفاوت فردی:

پاسخ دادن به پرسش‌های امتحان برای همه یکسان نیست. یکی مرتب حواسش پرت می‌شود و نیاز دارد معلم گهگاه او را برای افزایش تمرکز تحریک کند؛ «ادامه بده. حواست به برگه خودت باشد»؛ دیگری به وقت اضافه نیاز دارد؛ زیرا کند می‌نویسد. برخی نیز به نظارت دقیق نیاز دارند و اگر کنار معلم نشاندن نشوند، از نوشتن دست برمی‌دارند. برخلاف آنچه بیشتر تصور می‌شود، نمره امتحان ملاک یادگیری نیست. آیا کودکی که به علت کندنویسی نیمی از پرسش‌ها را پاسخ نداده و نمره ۱۰ می‌گیرد، فقط نیمی از درس را بلد است؟! بنابراین برای برداشت درست از میزان یادگیری دانش‌آموز، باید به تفاوت‌های فردی توجه شود. بسیاری از دانش‌آموزان، پاسخ

نوشتاری کامل به پرسش‌های امتحان نمی‌دهند؛ اما اگر به صورت شفاهی از آن‌ها بپرسید، پاسخ را کاملاً منتقل می‌کنند. زمانی مسابقه بالا رفتن از درخت میان حیوانات برگزار شد. میمون برنده شد و ماهی بازنده! هر کس توانایی خاص خود را دارد. فقط نیاز است کشف شود. لطفاً مسابقه شنا هم بگذارید!

۶. همکاری با مشاور:

بهترین الگوی مشاوره تحصیلی، رابطه مشاوره‌ای مثلثی است: مشاور، پدر و مادر و معلم. البته دانش‌آموز، محور این رابطه است. برنامه‌هایی که قرار است برای تغییر وضعیت دانش‌آموز طراحی و اجرا شود، باید زیر نظر هر سه فرد مؤثر انجام گیرد. دعوت از معلم به جلسه مشاوره، گرفتن گزارش کتبی و تلفنی از معلم و نوشتن پیشنهادهای لازم برای معلم، از گزینه‌های مؤثر است. در این رابطه، پدر یا مادر فعال‌ترین عضو خواهند بود.

۷. بررسی روش کار مادر:

آموزگاران محترم در صورت مشاهده نشانه‌های اضطراب در دانش‌آموز، می‌توانند احتمال سخت‌گیری والدین در انجام تکالیف یا فشار برای کسب نمرات بالاتر را لحاظ کنند؛ هر چند احتمالات دیگر (مانند فشار توسط معلم، اضطراب درونی خود کودک یا مدرسه‌هراسی) را هم رد نمی‌کنیم. در این شرایط یک مشاور تحصیلی یا روان‌شناس بالینی کودک می‌تواند روش تعامل درست والد کودک درباره مسائل تحصیلی را برای پدر و مادر شرح دهد.

۸. پرهیز از برچسب زدن و سرزنش در جمع:

از بیان نقاط ضعف کودک در یادگیری در جمع کودکان به شدت پرهیزید. این کار جز سرافکنندگی دانش‌آموز و کاهش انگیزه او برای یادگیری، نتیجه‌ای ندارد. معلم می‌تواند کودک را کنار میز خود دعوت کند و مشکل را به آرامی برایش توضیح داده، انتظارش را بیان کند یا در زنگ تفریح با او جلسه بگذارد. شک نکنید مؤثر است!

۹. شکیبایی در آموزش:

برای دانش‌آموزان دیرآموز، کم‌دقت یا مضطرب، زمان و انرژی بیشتری لازم است. برای افزایش شکیبایی، سفارش می‌کنم «عشق و علاقه درونی به کودکان» را در خود تقویت کنید. معلمی که دانش‌آموز خود را دوست دارد، از سر و کله زدن با او و تکرار چندباره مطالب خسته نخواهد شد. شاید جسمش خسته شود، اما شادابی روحش را از دست نخواهد داد. در پایان به این روایت بسیار تأثیرگذار و سرشار از مضامین روان‌شناختی از امیرالمؤمنین علیه السلام توجه کنید: «هر کس در بسیاری از مسائل، تغافل و چشم‌پوشی نکند، زندگی‌اش تیره و تلخ می‌شود.»

*غررالحکم، ص ۴۵۱.



برای
دانش‌آموزان دیرآموز،
کم‌دقت یا مضطرب زمان بیشتر
و انرژی بیشتری لازم است. برای
افزایش شکیبایی توصیه می‌کنم
«عشق و علاقه درونی به
کودکان» را در خود تقویت
کنید.

آنچه فرزندم را ترغیب کرد

از شیراز تا قزوین؛ با والدینی که در تحصیل فرزندان، تجربه موفق دارند

◉ رامین قربانی نژاد



زمانی که دانش‌آموز بودم، پدر و مادرم به من می‌گفتند: «پسر! خوب درساتو بخون تا دکتر بشی». فکر می‌کنم چشم‌انداز بیشتر پدر و مادرها برای آینده بچه‌هایشان، همین دکتر شدن باشد. راستی چرا جامعه ما باید به جایی برسد که آرزوی همه، دکتر شدن باشد؟ حالا از این حرف‌ها که بگذریم، در این نوشتار در پی واکاوی تأثیر پدر و مادر و معلم بر روی بچه‌ها هستیم. چگونه اولیا و مربیان می‌توانند دانش‌آموزان را تشویق کنند تا خوب درس بخوانند؟ ما می‌خواهیم نمونه‌هایی از تجربیات تأثیرگذار پدر و مادرها و معلمان را در تشویق بچه‌ها به تحصیل علم بازگوییم.

تشویق با روش «جدول ستاره»

خانم بهرامی از ساوه برای تأثیرگذاری در تحصیل کودکان از «جدول ستاره» استفاده می‌کند. ایشان یک جدول را برای روزهای هفته طراحی کرده و هر روز که بچه‌ها درسشان را خوانده باشند، یک یا چند ستاره به میزان پیشرفت آن‌ها می‌دهد؛ اما اگر درس‌ها افت کرده و ضعیف شده باشند، از ستاره‌های آن‌ها کم می‌کند. در پایان روز و هفته، ستاره‌ها جمع می‌شوند. می‌توان برای هر چند ستاره، جایزه‌ای را تعیین کرد و با جمع‌آوری ستاره‌ها، جوایز را به کودکان داد. این روش سبب می‌شود که هم بچه‌ها بتوانند پیشرفت کافی در درس‌های خود داشته باشند و هم به خواسته‌هایشان برسند. این روش می‌تواند براساس یک توافق یا قرارداد میان شما و فرزندانتان باشد که انتظارات شما از او و انتظارات او از شما را مشخص می‌کند.

والدین برای فرزندشان الگوی عملی باشند

یکی دیگر از راهکارهای تشویق فرزندان برای درس خواندن، الگو بودن پدر و مادر در مطالعه و همراهی کردن با فرزندان است. خانم اکبری از قزوین می‌گوید: «من و همسرم فرهنگی هستیم و در خانه زمان‌هایی مشخص را برای مطالعه و درس خواندن تعیین کرده‌ایم و خود ما با بچه‌ها مطالعه می‌کنیم. در زمان معین شده،

تشویق عملی با هدیه‌های مادی و معنوی در جمعی خاص

علی سهراب‌پور از شیراز، تجربه‌ای را بازگو کرد که شاید بیشتر اولیا از این روش برای تأثیرگذاری در تحصیل بچه‌ها استفاده کنند. این روش، تشویق بچه‌ها با دادن هدیه یا جایزه‌ای است که شاید بچه‌ها آرزوی داشتن آن را دارند. علی آقا می‌گوید: «شما به فرزندانتان قول می‌دهید که اگر در پایان سال تحصیلی معدلشان خوب باشد و درس‌ها را خوب بخواند، برایشان فلان وسیله را می‌خرید. هنگامی که او در درس‌هایش موفق شد، شما می‌توانید آن هدیه را در اجتماعی خاص (مانند مدرسه یا مسجد محل و یا در جمع خانوادگی) به او هدیه دهید و دلیل این کار را نیز موفقیت فرزندتان در تحصیل بیان کنید. با این کار هم به تحصیل علم ترغیب می‌شود و هم خاطره‌ای خوب در ذهن او باقی می‌ماند. در ضمن او را در میان جمع سربلند کرده، به او انگیزه کافی در رشد اجتماعی و تربیتی داده‌اید.»



همه اعضای خانواده مشغول کتاب هستند و کسی به سمت تلویزیون یا گوشی همراه نمی‌رود». با توجه به این راهکار، هنگامی که بچه‌ها می‌بینند والدین در درس خواندن و حتی برای انجام دادن تکالیف در کنار آن‌ها هستند و اشکالاتشان را برطرف می‌کنند، تأثیر زیادی از آن‌ها می‌پذیرند. براساس آموزه‌های اخلاقی و تربیتی دینی نیز، بهترین راه تربیت فرزندان، الگوی عملی بودن اولیا برای آنان است. اگر پدر و مادر به آنچه از دانش‌آموزان می‌خواهند عمل کنند، برای بچه‌ها قابل درک و عملی‌تر است.

بازی در نقش معلم با فرزندان

والدین دیگری نیز برای این‌که بتوانند نقشی مؤثر در تحصیل فرزندان‌شان داشته باشند، گاهی در نقش معلم ظاهر شده، محیط اتاق و خانه را برای بچه‌ها به محیط کلاس تبدیل می‌کنند. آقای صابر فیروزی از دامغان می‌گوید: «گاهی اوقات مانند معلم‌ها از دختر ۹ ساله‌ام پرسش‌های درسی را می‌پرسم و برای این‌که میزان توانایی علمی او را بسنجم، از وی امتحان می‌گیرم. همچنین برای ترغیب پسر به خواندن درس علوم تجربی، اتاقی در زیرزمین را به

یک آزمایشگاه کوچک دانش‌آموزی تبدیل کرده‌ام تا بتواند به راحتی در آن مکان، آزمایش‌هایی را انجام دهد». براساس روش آقای فیروزی می‌توان نقشی بسزا برای والدین در اثرگذاری بر فرزند قائل شد و در خواندن درس‌ها، زمینه موفقیت آن‌ها را فراهم کرد.

اجرای قانون «هر وقت» و ایجاد یک برنامه منظم برای تحصیل فرزندان

آقای رضایی از فریدون‌شهر معتقد است یکی از قوانین موفقیت، پاداش گرفتن پس از انجام درست کار است؛ پس یکی از راه‌های افزایش انگیزه برای درس خواندن در میان فرزندان این است که به آن‌ها بگوییم «هر وقت» تکلیف را انجام دادی، می‌توانی سرگرمی داشته باشی. این رفتار در شرایطی که هنوز بچه‌ها نظم لازم را نیاموخته‌اند، می‌تواند سبب برقراری نظم و برنامه‌ریزی درسی برایشان باشد. اجرای این قانون و پایبندی به آن کمک می‌کند تا این نظم در آن‌ها شکل بگیرد. به اعتقاد روان‌شناسان تربیتی، برای این‌که کودکان کارهای خود را به خوبی انجام دهند، باید برای آن‌ها قوانینی را وضع کنیم.



این موارد نمونه‌هایی از تجربیات اولیا و مربیان برای تأثیرگذاری در تحصیل فرزندان بود. ما باید بکوشیم با روش‌های نوین و خلاقانه، فرزندانمان را برای تحصیل علم و تشویق کنیم و لحظاتی خاطره‌انگیز را برای آن‌ها به یادگار بگذاریم.

معمای مسیر مدرسه

تهیه سرویس برای مدرسه رفتن فرزندان، چه مزایا و معایبی دارد؟

فاطمه عطایی

پیش رو قضاوت نمی‌کند؛ بلکه معایب و محاسن هر انتخاب و نیز چاشنی‌هایی که هر کدام را سودمندتر می‌کند، برمی‌شمارد تا والدین تصمیم‌گیرنده و برگزیننده روش مناسب خود و فرزندشان باشند.

۱. آزادی و استقلال

هر کودک و نوجوانی بالأخره از یک جایی باید شروع به مستقل شدن کند و این مستقل شدن آن قدر به تعویق نیفتد که به سن جوانی برسد و هنوز قادر به سامان بخشیدن امور شخصی‌اش نباشد. البته تشخیص این‌که در چه سنی چه آزادی‌هایی به کدام کودک یا نوجوان می‌توان داد، بر عهده والدین است. ممکن است سن، شخصیت، نوع تربیت و جنبه یک کودک اقتضا کند که فعلاً او را در این زمینه محصور نگه داریم، از یک راه مطمئن مثل سرویس مدارس برای رفت و آمدش استفاده کنیم یا خودمان دنبالش برویم؛ اما اگر جنبه این آزادی را دارد، می‌توانیم پول توجیبی ماهیانه‌اش را بیشتر کنیم و او را مختار بگذاریم که با اتوبوس، تاکسی خطی و... به مدرسه برود یا پولش را پس‌انداز و پیاده مسیر را طی کند. از این طریق هم مدیریت کردن یاد می‌گیرد هم مستقل بودن مفید و هدفمند. مهم است که حد و حدود این آزادی برایش مشخص شده باشد و در قالب قوانینی که تعیین می‌کنیم جلوی استفاده‌های نا به‌جای او از آزادی‌اش را بگیریم.

۲. امنیت

اگر مسیر خانه شما تا مدرسه مسیر امنی نیست، مثلاً خیابان‌های شلوغ و ناایمن دارد، یا افراد ناسالم در آن تردد دارند، یا مسیر طولانی و خسته‌کننده‌ای است و

بابا گاهی از دوران مدرسه‌اش برایمان خاطره می‌گفت. از شیفت‌ها، درس خواندن‌ها و نخواندن‌ها، رئیس بازی‌ها، زمین فوتبال کنار مدرسه و ساعت‌هایی که در آنجا می‌گذرانند. میان همان خاطره‌ها می‌گفت از روستایشان تا نزدیک‌ترین مدرسه، یک ساعتی فاصله بود. باید پای پیاده از بین شالیزارها و باغ‌ها و انبوه درخت‌های تبریزی خودشان را به مدرسه می‌رساندند. از خوشی‌ها و سختی‌های مسیر مدرسه می‌گفت. گاهی برف و بوران بود و مشقت. گاهی خورشید و نسیم بود ولی‌کنان تا مدرسه رفتن. اما من که فرزند همان بابا بودم، دو چهارراه فاصله خانه تا مدرسه را با سرویس می‌رفتم؛ به عبارتی یک ماشین در دست، نه ماه از سال را رأس ساعت، دم در خانه‌مان می‌ایستاد، سوارم می‌کرد و مقابل مدرسه پیاده می‌شدم. موقع برگشت هم به همین منوال. نه تنها من، بلکه سایر بچه‌ها هم همین‌طور بودند و کمتر دانش‌آموزی خود مسئول رفت و آمدش بود. همیشه جلوی مدرسه ترافیک ماشین‌های شخصی و سرویس‌هایی بود که می‌خواستند بچه‌ها را به خانه‌هایشان برسانند. به فاصله یک نسل، سبک زندگی تغییرات زیادی کرده و این بخش کوچکی از آن بود. البته تغییر لزوماً چیز بدی نیست و چه‌بسا نتایج مثبتی دارد. نتایج مثبت زمانی حاصل می‌شوند که هرکس به فراخور شرایط، روحیات و مقتضیات زندگی خودش تغییری را بپذیرد یا رد کند؛ نه آن‌که برای همراه شدن با موج یا بدون تفکر و اختیار تن به آن دهد. مطلب

ممکن است سن، شخصیت، نوع تربیت و جنبه یک کودک اقتضا کند که فعلاً او را در این زمینه محصور نگه داریم و از یک راه مطمئن مثل سرویس مدارس برای رفت و آمدش استفاده کنیم.



گاهی والدین به خاطر وابستگی به فرزندشان، برای خود ترس‌های واهی می‌سازند و این موجب نگرانی بیشتر و بی‌موردشان می‌شود.

است، شاید بهتر باشد برای مدتی همان گزینهٔ سرویس را در الویت قرار دهیم؛ چراکه به تنهایی رفت‌وآمد کردن برایش آسیب‌زا باشد.

۴. اعتماد به نفس

اگر می‌خواهیم فرزندی با اعتماد به نفس داشته باشیم، باید در هر زمینه‌ای حس «من می‌توانم» را درونش زنده کنیم. کودک و نوجوانی که مسیر مدرسه‌اش را خود طی می‌کند، طبیعتاً این حس را دریافت می‌کند؛ اما اگر فرزندمان به هر دلیلی با سرویس رفت‌وآمد می‌کند نباید به او تلقین کنیم که ضعیف است و چون توان این کار را ندارد از آن منع شده است؛ بلکه باید دلیل منطقی برای این انتخاب داشته باشیم و آن را برایش روشن کنیم. وقتی دلایل روشن باشد او خواهد دانست که در صورت مهیا بودن شرایط قطعاً «می‌تواند» خود از پس این کار بر بیاید. البته باید مراقب اعتماد به نفس بیش‌ازحد در مورد کودک و نوجوانی که گمان می‌کند چون می‌تواند مستقلاً رفت‌وآمد کند، قادر به کارهای فراتر از این هم هست باشیم؛ زیرا همان قدر که اعتماد به نفس به‌جا مفید است، اعتماد به نفس نابه‌جا و بیش‌ازحد آسیب‌زننده است و می‌تواند خسارت به بار آورد.

نکتهٔ دیگر این‌که در صورت برعهده گرفتن وظیفهٔ جابه‌جایی فرزندمان هرگز هزینه‌های سرویس یا احتمالاً مشقت‌هایی که متحمل می‌شویم را مدام برایش یادآوری نکنیم و موجب احساس شرمساری در فرزندمان نشویم. به هر حال این تصمیم خانواده بوده و باید از قبل به جزئیات آن فکر می‌شده است.

به طور کلی خطرات و موانعی وجود دارد که از نظر شما فرزندان از پشیمان بر نمی‌آید، بهتر است از سرویس استفاده کنید. البته گاهی والدین به خاطر وابستگی به فرزندشان، برای خود ترس‌های واهی می‌سازند و این موجب نگرانی بیشتر و بی‌موردشان می‌شود. در صورتی که این پریشان‌خاطری به فرزندان منتقل شود، بسیار مضر خواهد بود؛ چراکه ترسی را در درونشان نهادینه خواهد کرد که آن‌ها را نسبت به مستقل شدن هراسان و نسبت به جامعه و محیط بیرون از خانه بی‌اعتماد می‌کند. ممکن است تا مدت‌ها نتوانند به تنهایی از عهدهٔ چنین اموری بر بیایند و احساس نیاز به والدین داشته باشند؛ بنابراین فقط موانع و خطرات واقعی را مبنای تصمیم خود قرار دهید نه آن‌ها که بافته ترس و اضطراب هستند.

۳. تعامل

کودکان و نوجوانانی که خودشان به مدرسه می‌روند، بیشتر از آن‌ها که از سرویس استفاده می‌کنند در موقعیت تعامل با محیط اطراف قرار می‌گیرند. تعاملی که فرصتی برای یادگیری است. حاصل این یادگیری و تعامل می‌تواند مثبت یا منفی باشد. اگر فرزندان به درستی آموزش دیده، دارای دید نقادانه نسبت به امور و قادر به تمیز خوب از بد باشند، می‌توانند میان رفتارها و یا هر چیز دیگری که از محیط دریافت می‌کنند قضاوت درست داشته باشند و آن چیزی را برای آموختن انتخاب کنند که برایشان مفید است؛ بنابراین مستقل شدن در رفت‌وآمد برایشان گزینهٔ خوبی خواهد بود. آن‌ها را به چالش‌های بیشتری می‌کشد و پخته‌تر می‌کند؛ اما اگر فرزندی به آن حد از رشد نرسیده و در برابر دریافت‌هایش از محیط منفعل

نسل دوگانه سوز

نگاهی به اثرات ارتباط والدین با معلمان

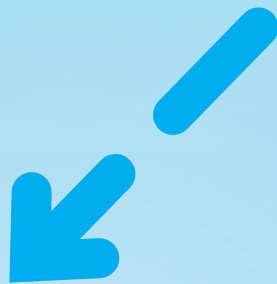
○ سید محمد مهدی رضوی پور

تغییرات ساختاری و اجتماعی در نسل های جدید و بی نتیجه بودن برخی روش های مؤثر در تربیت، این پرسش را مطرح می کند که آیا ارتباط مستمر میان والدین با معلمان اثربخش است؟ در دهه اخیر، شرایط فرهنگی اجتماعی جامعه و رشد باورنکردنی ارتباطات مجازی، دشواری تعامل با نسل های نوجوان و جوان را صدچندان کرده است. بسیاری از پدر و مادرها، ارتباط با معلمان را بیشتر ظاهری می پندارند و معتقدند در رفتارهای فرزندانشان بی تأثیر است.

اصل جهانی دانایی می گوید: «آینده یافتنی نیست؛ بلکه ساختنی است و اگر در پی ساختن آینده جامعه هستید، میان خانه و مدرسه پل ارتباطی و دانش افزایی ایجاد کنید و اجازه دهید این پل از جامعه بگذرد». بر اساس این اصل باید ارتباط مستمر میان پدر و مادر با معلمان را حفظ کرد و به صورت قطعی پاسخ داد که این ارتباط، آثاری مثبت دارد؛ ولی با توجه به تغییرات پدیدآمده، باید نوع ارتباط و محتوای آن را نیز بررسی کنیم و در صورت لزوم، تغییر دهیم.

خانه و مدرسه در انجام وظایف تربیتی، مکمل یکدیگرند. خانه، مدرسه اول فرزند و مدرسه، خانه دوم اوست و اگر این دو نهاد، روش ها و برنامه های هماهنگ نداشته باشند، روند رشد مختل می شود. دو نهاد خانه و مدرسه، نقش اساسی در شکل گیری شخصیت کودکان و نوجوانان دارند. پس باید میان روش ها و منش های خانه و مدرسه، همسویی و تشابه وجود





داشته باشد و یکی از این دو کانون، کار دیگری را خنثی نکند؛ بلکه به عنوان دو جریان هم‌دل و مکمل عمل کنند.^۱

نوجوان و جوان در فضای امروز با حجمی گسترده از امکانات و اطلاعات روبه‌روست و قدرت چندانی در گزینش، پردازش و تجزیه و تحلیل درست این داده‌ها ندارد. از سوی دیگر، بیشتر والدین و معلمان با این فضا و امکانات آشنا نیستند تا بتوانند او را راهنمایی کنند؛ اما اگر رهیافت‌های درست در برابر تغییرات پدیدآمده در سرفصل برنامه‌ها و جلسات میان پدر و مادر با معلمان قرار گیرد، می‌توان راهکار تربیتی موفق‌تری را به دست آورد.

نکاتی دربارهٔ حفظ تداوم ارتباط میان والدین با معلمان

واقعیت این است که در جهان امروز، پرورش یک‌طرفه به وسیلهٔ مدرسه یا خانواده، انتظاری کاملاً نادرست و نپذیرفتنی است. ارتباط پدر و مادرها با معلمان، تعاملی دوسویه است و هر دو نهاد تربیتی باید به نقش خود عمل کنند تا تعلیم و تربیت نتیجه‌بخش باشد. وجود معلمان باصلاحیت در مدارس، نبود پدر و مادر را جبران نمی‌کند و وجود والدین توانا و قابل نیز نمی‌تواند جای مدرسه را بگیرد. همکاری و هماهنگی این دو نهاد مهم در یک برنامهٔ واحد و منسجم می‌تواند ثمربخش باشد. برای رسیدن به هدف مطلوب در ارتباط و هم‌بستگی میان والدین و معلمان، لزوم رعایت برخی نکات، بسیار ضروری است:

۱. دستورات الهی را سرلوحهٔ برنامه‌ها قرار دهیم و روش تربیت اهل بیت علیهم‌السلام را پی بگیریم؛ چنان که خود ایشان به این مسئله امر فرموده‌اند. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «کودکانتان را به دانش ما - که برای آنان سودمند است - آموزش دهید تا مرگه [و منحرفان] با دیدگاه‌های خود، آنان را مغلوب نسازند».^۲
۲. پدر و مادر باید اطلاعات کامل از چگونگی رفتار و برخورد فرزندان در خانه را بدون هیچ‌گونه مصلحت‌اندیشی یا تظاهر به معلمان ارائه کنند!
۳. مراد از استمرار در ارتباط میان والدین با معلمان،

حضور هرروزهٔ والدین در مدرسه نیست؛ بلکه مداومت باید بر اساس اطلاعات دریافتی از شاخصه‌های رفتاری و درسی فرزندان صورت پذیرد. با توجه به امکان ارتباط آسان از راه تشکیل گروه‌ها یا کانال‌هایی در شبکه‌های مجازی، می‌توان پیگیری‌های لازم را انجام داد. هرچند باید توجه کرد که فضای مجازی هرگز نمی‌تواند جایگزین جلسات حضوری باشد.

۴. پدر و مادر و معلمان باید هنگام روبه‌رو شدن با ناهنجاری‌های روحی و اجتماعی نوجوان، آرامش خود را حفظ کنند. این نکته بسیار مهم است.

۵. اگر پدر یا مادر دانش‌آموز در وزارتخانه یا سازمانی، مسئولیت اجرایی سطح بالایی دارد و در آنجا مثلاً رئیس است و به تناسب مسئولیت، گاهی امر و نهی می‌کند، نباید با همان شاکله و با همان انتظارات و تصورات وارد مدرسه شود؛ بلکه تنها باید به عنوان ولی حضور پیدا کند.^۳

مهم‌ترین آثار ارتباط میان معلمان و خانواده

۱. ایجاد آرامش در فضای زندگی خانوادگی و کاهش نگرانی و دغدغه‌های رشد تربیتی فرزند؛
۲. اطمینان معلمان در استفاده از روش‌های متنوع آموزشی و تربیتی در فضای آموزشی؛
۳. آشنایی بیشتر دو محیط مهم تربیتی جامعه و مشخص شدن نمودارهای رشد و ضعف تربیتی و فرهنگی؛
۴. پیشگیری از بروز ناهنجاری‌ها و کاهش چشمگیر بزه و جرم در اجتماع؛
۵. افزایش بازدهی آموزش و تربیت نیروهای خدمت‌گزار به کشور.

پی‌نوشت‌ها:

۱. نقش‌های تربیتی خانه و مدرسه، مجلهٔ بیوند، شمارهٔ ۳۷۲، ص ۲۲-۲۰.
۲. الخصال، ج ۲، ص ۱۵۷.
۳. خانواده و مسائل مدرسه‌ای کودکان، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.



تعطیلات، برای درس خواندن یا خوش گذرانی؟

فاطمه دولتی

۱

چادرها را که بر پا کردند، چراغ قوه اش را برداشت، درون یکی از چادرها نشست، زیپ چادر را کشید و چراغ را روشن کرد. مادر زیر لب غرزد: «ساره! هزار بار گفتم توی تاریکی درس نخون، چشمات ضعیف می شه». ساره اما توجهی به حرف مادر نکرد. باید تمرین های ریاضی اش را می نوشت، برای آزمون پس از عید تست می زد و چند درس از کتاب ادبیات را مرور می کرد. عید بود. با خاله اینا و دایی محمد آمده بودند مسافرت؛ اما ساره نمی توانست از درس دل بکند. هنگام شام، بابا زیپ چادر مسافرتی را باز کرد، نگاه ناراحتی به ساره انداخت و گفت: «بیا شام. الان چند ساعته اینجا جایی. آخه تعطیلاتی گفتن، عیدی گفتن، درس خوندن هم وقت داره...»

۲

عقربه ساعت شمار ایستاد روی یازده. مادر دندان هایش را سایید، نگاهی به پدر انداخت و گفت: «نمی خوام چیزی بهش بگی؟ پدر شانه بالا انداخت: «چی بگم؟ الان دیگه چه فایده ای داره؟» راست می گفت، فایده نداشت. از چهارشنبه تا حالا امیرعلی یک صفحه هم درس نخونده بود. یا نشسته بود پای بازی رایانه ای یا پای تلویزیون و یا با گوشی بازی کرده بود و تالنگ ظهر خوابیده بود. هر چه قدر هم مادر گفته بود: «امیرعلی! پاشو یه نگاه به کتاب هات بنداز»، انگار نه انگار. تعطیلات آخر هفته برای امیرعلی یک معنا داشت: خط کشیدن دور همه تکلیف های مدرسه.

این دوراهی بزرگ

افراط و تفریط، آفت است. اگر به همین یک جمله باور داشته باشیم، می توانیم دنیایمان را بسازیم. درس خواندن و درس نخواندن در تعطیلات، مسئله ای است که پدر و مادرها و دانش آموزان با آن درگیرند. برخی دانش آموزان تا اسم تعطیلات را می شنوند، وظیفه خود را به کلی از یاد می برند. در اینجا پدر و مادر به میدان می آیند، بچه ها را به زور سردرس و مشق می نشانند و تعطیلات را به کام آن ها تلخ می کنند؛ اما در برخی موارد، بچه ها دوست دارند در تعطیلات، فقط درس بخوانند؛ اما پدر و مادرها مخالف اند که هر دو صورت، آفت هایی به همراه دارد. پس برای رهایی از این دوراهی بزرگ و انتخاب راه سوم، توجه به نکته های زیر کمک کننده است:

هدف خود را مشخص کنید

روی سخنم با دانش آموزان است. این که برای درس خواندن خود، هدفی مهم تعریف کنید. هدفی که انگیزه شما را برای تلاش مستمر، افزایش دهد. فکر کنید برای چه می خواهید درس بخوانید و با این کار می خواهید به کجا برسید؟ یک هدف و یک عامل انگیزه بیابید و متناسب با آن، برنامه ریزی کرده و تلاش کنید. مطمئن باشید اگر هدفی درست داشته باشید، راهتان را می یابید. آیا می خواهید یک خانم دکتر نه چندان خوش حال بی حوصله باشید یا یک خانم معلمی که گل دوزی بلد است، سفر رفته و کتاب های غیر درسی خوانده است؟ یادتان باشد رنگ بهار، تابستان، پاییز و زمستان هر سال از عمرمان، با سال پیش متفاوت است و احوالی که در پانزده سالگی دارید، هرگز در ۲۵ سالگی و ۴۵ سالگی نخواهید داشت.





دور باورهای اشتباه خط بکشید

روی سخنم با پدرو مادرهاست. نخستین اشتباه، این است که از فرزندتان می‌خواهید بی‌وقفه درس بخواند. این وسوسه‌ای خطرناک است و هر چه امتحان بزرگ‌تر و نزدیک‌تر باشد، راحت‌تر در این دام می‌افتید. فرار نیست میزان بهینه ساعات مطالعه، کوتاه یا تفریحی باشد. اگر می‌خواهید فرزندتان سخت درس بخواند، باید سخت کار کند؛ اما به چشم دوییدن در یک مسابقه دو به آن نگاه کنید. سرعت بالایی هست که می‌توان با آن به دوییدن ادامه داد و سرعت دیگری هم هست که بسیار بالاست و فرد در آن نفس کم می‌آورد. این دو نوع سرعت را از هم جدا کنید. ساده‌ترین راه برای جدا کردن این دو کار، تنظیم ساعت‌هایی معین است که به فرزندتان اجازه می‌دهد زمان کافی برای استراحت داشته باشد.

در تعطیلات، کم ولی مداوم درس بخوانید

روی سخنم با دانش‌آموزان است. برنامه‌ریزی بلندپروازانه و ایده‌آل‌گرایانه، نه تنها شما را از هدف‌تان دور می‌کند، بلکه تعطیلات را هم برایتان زهرمار خواهد کرد. دو دانش‌آموز را تصور کنید که می‌خواهند در تابستان برای درس خواندن برنامه‌ریزی کنند. یکی برنامه‌اش را به گونه‌ای می‌چیند که از ۸ صبح تا شب ۸ ساعت درس بخواند و دانش‌آموز دیگر در روزهای تعطیل، دو ساعت درس خواندن را برای خود در نظر می‌گیرد.

بی‌شک فرد نخست، پس از چند هفته خسته کلافه و بی‌حوصله می‌شود، کتاب‌هایش را از خود دور می‌کند و تا چند هفته سراغ درس خواندن نخواهد رفت. اگر هم به اصرار پدر و مادرش درس بخواند، پس از تعطیلات، خموده، عصبی و افسرده است؛ اما کسی که دو ساعت، اما هر روز و با تمرکز و نشاط درس خوانده، در پایان تعطیلات برنده است. چون هم تفریح کرده، هم احساس شادی و نشاط را در خود بالا برده، هم مهارت‌های دیگری آموخته و هم به درس‌هایش رسیده است؛ البته ناگفته نماند که هر چه ساعت مطالعه بیشتر باشد، نتیجه بهتری گرفته خواهد شد؛ اما کسی می‌تواند موفق باشد که در کنار مطالعه به فکر برنامه‌های دیگر هم باشد و کم‌کم بر اساس نیاز پایه تحصیلی، ساعت مطالعه‌اش را در روزهای تعطیل افزایش دهد.

متعادل باشید

روی سخنم با پدر و مادرهاست؛ فراموش نکنید که فرزندانتان، ربات‌های دانشمند نیستند. بچه‌های امروز برای این‌که فردا بنده‌ای

فرمان‌بردار، شهروندی مفید، همسری شایسته و پدر و مادری خوب باشند، افزون بر درس خواندن به چیزهای دیگر (مانند تجربه کردن، تفریح کردن، مهارت آموختن، فوتبال بازی کردن، شعر خواندن و گاه به دوییدن لای گل‌ها) هم نیاز دارند. یادتان باشد افراط و تفریط، آفت است و تعادل، راز موفقیت و رضایت.

لذت بردن را یاد بگیرید

روی سخنم با دانش‌آموزان است؛ از گرما می‌نالیم و از سرما فرار می‌کنیم. در جمع از شلوغی کلافه می‌شویم و در خلوت از تنهایی بغض می‌کنیم. تمام هفته منتظر رسیدن روز تعطیل هستیم و آخر هفته هم بی‌حوصلگی تقصیر غروب جمعه است و بس! همیشه در انتظار به پایان رسیدن روزهایی هستیم که بهترین روزهای زندگی‌مان را تشکیل می‌دهند: مدرسه، دانشگاه و کار؛ اما زندگی زمانی معنا پیدا می‌کند که همه این‌ها کنار هم قرار بگیرند. لازم نیست پیوسته درس بخوانید و نباید درس را به طور کلی رها کنید؛ بلکه روشی دیگر داشته باشید. هدف‌هایتان را بیابید و راه‌های جذاب بیافرینید. اگر هدف‌تان شاگرد اول شدن است، دور تفریح، ارتباط با دیگران، ورزش و سفر را خط نکشید. اگر هم عاشق تعطیلات هستید، درس را کاملاً رها نکنید. یادتان باشد انسان سالم برای این‌که یک زندگی سالم و موفق داشته باشد، هم به درس و هم به تفریح نیاز دارد. لازم نیست درس یا تعطیلات را از زندگی بیرون کنید؛ فقط کافی است اجازه دهید درس خواندن و تفریح کردن در کنار هم، بخشی از زندگی‌تان باشند، نه همه آن.

انسان

سالم، برای این‌که

یک زندگی سالم و موفق

داشته باشد، هم به درس و هم

به تفریح نیاز دارد. لازم نیست

درس یا تعطیلات را از زندگی

بیرون کنید.

الگوی بی مسئولیتی نباشید

● ابوالفضل ابراهیمی

پایه‌های اصلی مسئولیت‌پذیری افراد در خانواده شکل می‌گیرد؛ از این رو پدر و مادر، اصلی‌ترین نقش را در رسیدن به این امر مهم ایفا می‌کنند. به عبارت دیگر پدر و مادر می‌توانند با همکاری و اتفاق نظر، فضای خوبی را برای ایجاد رفتار مسئولانه و تقویت آن در فرزندان خود فراهم کنند؛ البته لازم است بدانیم کودکان با دیدن الگوهای مناسب، بیشتر می‌آموزند تا خواستن زبانی و کلامی. بیشتر پدر و مادرها می‌کوشند با استفاده از واژه‌ها و مفاهیم، مسئولیت‌پذیری را به کودکان خود بیاموزند؛ در حالی که کودکان - به‌ویژه در سنین پایین‌تر - در موقعیت‌های قابل مشاهده و روشن بهتر یاد می‌گیرند. آنچه آن‌ها در این موقعیت‌ها انجام می‌دهند و آنچه می‌بینند، تأثیری بلندمدت بر ذهن و روح آن‌ها می‌گذارد.

شمار می‌آیند. بی‌شک اینان نمی‌توانند فرزندی مسئول پرورش دهند. فقط به کودک نگویید باید مسئولیت‌پذیر باشد؛ بلکه به او نشان دهید که چگونه باید این کار را انجام دهد. برای ایجاد حس مسئولیت، خودتان الگوی درستی باشید، کار خود را نیکو انجام دهید و از انجام مسئولیت‌های خود شکوه و ناله نکنید. باید به فرزندانمان نشان دهیم که ما نیز هنگام انجام شایسته مسئولیت‌هایمان لذت می‌بریم. چنان که گفتیم، شما افزون بر آموزش مستقیم، برای فرزندانمان الگو

رسالت نخست شما

نقش پدر و مادر در آموزش مسئولیت‌پذیری به کودکان، در درجه اول الگودهی است. پدر و مادر غیر مسئول نمی‌توانند مسئولیت‌پذیری مطلوب را از فرزندانمان انتظار داشته باشند. پدر و مادری که همواره دیگران را مسبب مشکلات خویش می‌دانند، متزلزل و فراموش‌کارند، دیگران برایشان تصمیم می‌گیرند، کارها را به گونه‌ای مطلوب انجام نمی‌دهند و از مسئولیت‌هایشان گریزان‌اند، الگوی بی‌مسئولیتی به

هستید. بنابراین کودک چگونگی رویارویی با مسئولیت‌ها، میزان اهمیت دادن به احساسات و خواسته‌های دیگران و انجام دادن یا ندادن مسئولیت‌های واگذار شده را به طور کامل از شما می‌آموزد. برای آموزش مسئولیت اجتماعی، نسبت به حل مشکلات محله و بستگان خود، بی تفاوت نباشید و با کودک درباره این موضوع صحبت کنید که او نیز در برابر اجتماع مسئولیت دارد.

آنچه شما می‌گویید و آنچه فرزندان می‌بینند

اگر کودک دریابد که پدر یا مادر از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند، او نیز نگرشی مشابه خواهد یافت. چنانچه پدر با نپذیرفتن مسئولیت هیجان‌های خویش، دیگران را بیازارد و به دشنام و ناسزاگویی عادت داشته باشد، کودک خانواده نیز این رفتارها را تکرار خواهد کرد. اگر مادر هنگام نظافت خانه عصبانی شود، کودک خردسال او نیز احساس

منفی مادر را با انجام این گونه وظایف مرتبط می‌کند. در برابر، اگر پدر و مادر و مربیان، با خوش خلقی، شکیبایی و احساس مسئولیت به وظایف خویش عمل کنند، بستری فراهم می‌شود که کوشش کودک در آموختن انجام وظیفه، با احساسات مثبت در کنار آن همراه شود. کودکان باید ببینند که ما در حوزه‌های مربوط به خودمان، مسئولانه عمل می‌کنیم.

نقش ویژه هر یک از پدر و مادر

افزون بر نقش‌های مشترکی که پدر و مادر در فراهم آوردن زمینه‌های رفتار مسئولانه در کودکان دارند، به نظر می‌رسد هر یک از آن‌ها می‌توانند به گونه‌ای ویژه‌تر در این فرآیند مؤثر باشند. با توجه به این‌که مادر، بیشترین موقعیت‌های مشترک و تعامل با کودک را تجربه می‌کند، به گونه‌ای می‌تواند در ایفای مسئولیت‌ها میان اعضای خانواده، به‌ویژه فرزندان - نقش مراقبتی داشته باشد. در این زمینه، توانایی مادر در حل مشکلات مربوط به مسئولیت‌پذیری کودکان، پیامدهایی مثبت در پرورش کودک مسئول دارد.

برخلاف پندار برخی‌ها، پدر نیز به اندازه مادر در فرزندپروری تأثیرگذار است و این تصور که نقش پدر، تنها تأمین اقتصاد خانواده است، آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر را به تربیت فرزندان

وارد می‌کند. پدر در رشد مسئولیت‌پذیری فرزندان، نقشی بسیار مهم و تأثیرگذار دارد. این تأثیرگذاری از کودکی تا نوجوانی و پس آن را در بر می‌گیرد. پدر در دیدگاه کودک، از سویی منبع قدرت در خانواده و از سوی دیگر، مظهر قانون، عدل و انصاف است و می‌تواند پناهگاهی محکم برای خانواده باشد. تصورات کودک از پدر خود، عبارت است از: چهره برجسته خانواده، ضامن رفع نیازها، عامل تأمین امنیت، مرکز دانایی و اندیشه و قانون‌گذار در خانواده. در سایه این برداشت‌هاست که پدر می‌تواند نقشی بی‌بدیل در ایجاد گرایش‌های رفتار مسئولانه ایفا کند.

با هم هماهنگ هستید؟

در برخی خانواده‌ها، بر سر واگذاری مسئولیت به کودک و میزان آن، اختلاف‌هایی شدید میان پدر و مادر وجود دارد و این اختلاف، مسئله‌ساز است. هر چه سن فرزندان کمتر باشد، اهمیت هماهنگی همسران با یکدیگر بیشتر خواهد بود. فرزندان کوچک، وقتی مقررات و خواسته‌های متفاوت پدر و مادر را می‌بینند، چون نمی‌توانند تفاوت‌های موجود میان دو نظر را دریابند، سردرگم می‌شوند.

اگر شما و همسران در مسئله‌ای معین، دیدگاه‌هایی متفاوت داشته باشید، نخستین مرحله این است که در نبود فرزندان درباره آن موضوع گفت‌وگو کنید و بکوشید در آن زمینه به توافق برسید؛ سپس با همکاری یکدیگر، انتظار خود را از فرزندان مشخص کنید و موضوع را با زبانی ساده و روشن با کودک خود در میان بگذارید. همچنین تعیین کنید که اگر او بر اساس انتظار شما عمل نکرد، چه پیامدهایی دامن‌گیرش خواهد شد.

هنگامی که پدر و مادر، هر دو از نظر علمی، اندیشه‌ای درست دارند، اما به توافق نمی‌رسند، از شیوه‌های زیر استفاده کنند: تصمیم‌گیری را بر پایه نظر والدی قرار دهند که موضوع برای او بیشتر اهمیت دارد.

تصمیم‌گیری را بر پایه نظر والدی قرار دهند که در آن زمینه، بیشتر تجربه و مهارت دارد.

بر پایه نظر والدی تصمیم بگیرند که بار نتیجه چنان تصمیمی بردوش اوست. در هر حال بکوشید پشتیبان هم بوده، تصمیم یکدیگر را تأیید کنید. پشتیبانی از یکدیگر به این معناست که حتی اگر با هم موافق نبودید، هرگز تصمیم طرف مقابل را مخدوش یا کم‌اعتبار نکنید.

پدر در دیدگاه کودک، از سویی منبع قدرت در خانواده و از سوی دیگر مظهر قانون، عدل و انصاف است و می‌تواند پناهگاهی محکم برای خانواده باشد.





قهرمان یا متهم ردیف اول

پرسش مشترک رشد خانواده از چند معلم و مربی

○ معصومه فراهانی

از میان همه پرسش‌های ذهنم، سؤالی داشتم که احساس می‌کردم به دست آوردن پاسخش هم برای امروز و فردای خودم اهمیت بسیار دارد و هم برای پدر و مادرهایی که همواره آرزوی خوشبختی، شادی و موفقیت میوه‌های دلشان را دارند و برای به بار نشستن درخت وجود آن‌ها نگران‌اند. پدر و مادرها، قهرمانان و متهمان ردیف اول پیروزی یا شکست فرزندان‌شان هستند. برای یافتن پاسخ سؤالم به گروهی از معلمان و فعالان عرصه تربیت مراجعه کردم.



سؤال این بود:

چه رفتارهایی را از والدین دانش‌آموزانتان دیده‌اید که به نظرتان به آینده او لطمه می‌زند؟ و چه رفتارهایی را دیده‌اید که به نظرتان سازنده بوده و آینده بچه‌ها را تضمین می‌کند؟

نرگس رهبری؛ مشاور

نخست به یک روان‌شناس تربیتی پیام می‌دهم که چندین سال تجربه آموزگاری و مشاوره دارد و همیشه سرشان شلوغ است. خانم نرگس رهبری برایم می‌نویسد: همه پدر و مادرها دوست دارند فرزندان‌شان پرورش دهند که در آینده موفق، کارآمد، مسئولیت‌پذیر و شاد باشند؛ اما گاهی روشی که برای رسیدن به این اهداف در پیش می‌گیرند، نتیجه‌ای مناسب ندارد؛ مثلاً وقتی در دوران کودکی یا نوجوانی فرزندان خود «به جای آن‌ها» و درباره آن‌ها فکر می‌کنند، تصمیم می‌گیرند و حتی دست به عمل

می‌زنند، در آینده فرزند موفق‌تری نخواهند داشت. پدر و مادری می‌توانند همراه و هدایتگر خوبی برای فرزندان خود باشند که نیازها، شرایط و علاقه‌مندی‌های او را به صورت متعادل و متناسب با «مراحل رشد و تغییرات سن آن‌ها» در نظر بگیرند؛ به انتخاب‌های بچه‌ها بها دهند، محیط و شرایط را برای رشد او فراهم کنند و انتظاراتشان را با تفاوت‌های فردی فرزندان تعدیل کنند. فرزندان زمانی به شایستگی، خود رشد می‌کنند که «همراهی و نظارت والدین» را در کنار «محبت بی‌قید و شرط» آن‌ها همیشگی

حس کنند؛ نه این که تحت فشار کنترل آن‌ها باشند! این یعنی: قرار است برایشان چراغی روشن کنیم؛ نه این که در تاریکی دستشان را بگیریم و خودمان پیش برویم.

سیده زهرا موسوی؛ مدیر مدرسه

در مدرسه خود را مهمان می‌کنم به صحبت‌های خانم مدیر که سه سال است تجربه مدیریت دارند و پیش از آن هم آموزگاری در همه مقاطع را تجربه کرده‌اند. خانم سیده زهرا موسوی تبار می‌گوید: متأسفانه به کزات رفتارهایی را از طرف مادرها یا پدرها دیده‌ام که «شخصیت» دانش‌آموز را تخریب می‌کند؛ برای مثال توهین و تحقیر در جمع یا حتی کتک زدن جلوی چشمان من!

به نظر من بدترین رفتارها، آن‌هایی است که عزت نفس دانش‌آموز را خدشه‌دار می‌کند. این خدشه‌دار شدن عزت نفس می‌تواند تا آخر عمر روی زندگی و تصمیمات فرزندان اثرگذار باشد و طبیعتاً ترمیم آن به این راحتی‌ها اتفاق نمی‌افتد.

لیلا سادات سیدان؛ معلم پرورشی

نفر بعدی، معلم پرورشی و فرهنگ و هنر، خانم لیلا سادات سیدان هستند و چون علاوه بر تجربه تربیتی در مدرسه، تجربه تربیت دو دختر خوب و مهربان هم دارند، سؤال را از ایشان هم می‌پرسم.

به عنوان کسی که چند سال است بیشتر وقت خود را با نوجوان‌ها می‌گذرانم و البته به عنوان تجربه‌ای که از نوجوانی خودم بسیار درگیرش بودم، به نظر من مهم‌ترین و سازنده‌ترین کاری که مادر و پدرها در فرزندداری می‌توانند انجام بدهند، این است: رفاقت و رفاقت و رفاقت. اگر این رفاقت عمیق بین مادر و پدر و فرزندان وجود داشته باشد، بچه‌ها به راحتی تمام مکنونات قلبی‌شان را بیان می‌کنند؛ حتی اگر مرتکب خطایی هم بشوند، بدون ترس

از توبیخ شدن، آن را می‌گویند و از پدر و مادرشان کمک می‌خواهند. بارها دیده‌ام نوجوان‌هایی که حتی در مسیر زندگی‌شان دچار خطا و انحراف شده‌اند، اما در نهایت، رفاقت با پدر و مادر به دادشان رسیده است و برعکس

نوجوان‌هایی را دیدم که به ظاهر در مسیر درست حرکت می‌کردند، ولی به خاطر «بکن نکن»‌های زیاد والدین و نبود رفاقت، از مسیر درست منحرف شدند.

زینب معتقد؛ معلم علوم اجتماعی

خانم زینب معتقد که چند سالی است معلم علوم اجتماعی و معلم راهنمای دانش‌آموزان نوجوان است، برایم از «خودپنداره» می‌گوید: بسیاری از نوجوان‌ها و جوان‌ها را می‌بینم که در سن بلوغ و پس از آن، احساس خوبی به خودشان ندارند؛ آن‌ها احساس می‌کنند برای هیچ کس محبوب نیستند و حتی در زندگی خودشان هم اضافی‌اند. پس از واکاوی درمی‌یابیم که پدر و مادر این بچه‌ها، بسیار منفی‌بین و ایرادگیرند و به بهانه بهتر کردن عملکرد فرزندان، همیشه در حال نقد و سرزنش کردن آن‌ها هستند. این رفتار سبب می‌شود این «خودپنداره منفی» برای همیشه در فرزندان نهادینه شود.

مرضیه وفایی؛ معلم دینی

مرضیه وفایی که معلم راهنمای محبوب و معلم درس دینی نوجوانان و مادر دو شکوفه زیبای باغ زندگی است، برایم از تجربه رفتارهای خوب والدین چنین روایت می‌کند:

خانواده‌هایی که همه توجهشان را به فعالیت‌های درسی بچه‌ها منحصر نمی‌کنند و به بهانه لطمه خوردن به درس، آن‌ها را از فرا گرفتن مهارت‌های دیگر محروم نمی‌کنند و به علاقه‌مندی‌ها و استعدادهای هنری، ورزشی و فرهنگی

آن‌ها به‌ها می‌دهند و در راه موفقیت بیشتر در این زمینه‌ها از هیچ گونه حمایت و همراهی دریغ نمی‌ورزند، تأثیری بسزا در آینده بچه‌ها دارند؛ چون ممکن است بسیاری از درس‌های کتاب‌های درسی برای بچه‌ها بدون کاربرد بماند و فراموش شود؛ اما آن مهارت هنری - فرهنگی، دست بچه‌ها را در آینده می‌گیرد.

مرتضی مروی؛ معلم پرورشی

در پایان، سراغ آقای مرتضی مروی می‌روم که سابقه تدریس در همه پایه‌ها و امور پرورشی در مدرسه را دارد و از معلم‌هایی است که به داشتن کلاس‌های جذاب و محبوب معروف است. ایشان برایم می‌گوید:

پدر و مادرهایی که در روند رشد دانش‌آموزشان در مدرسه بیش از حد دخالت می‌کنند (مثلاً روی ریزنمرات بچه‌ها در امتحان‌های کوچک کلاسی هم حساسیت دارند و می‌خواهند از چرایی تمام ریزنامه‌های درسی و غیر درسی مدرسه سر در بیاورند یا در اردوهای مدرسه، روزی سه چهار بار زنگ می‌زنند و احوال فرزندشان را می‌پرسند که خوب است؟ ناهارش را خورده؟ پایش نشکسته؟ سرما نخورده؟)، حریص خصوصی فرزندشان را زیر سؤال می‌برند؛ همچنین از او شخصیتی به شدت وابسته می‌سازند و سبب می‌شوند این وابستگی تا بزرگسالی با او بماند.

از سوی دیگر، مادران و پدرانی هستند که اصلاً از جایگاه فرزندانشان در مدرسه آگاه نیستند؛ یعنی نه می‌دانند وضعیت تحصیلی‌اش چگونه است، نه می‌دانند

دوستانش چه کسانی هستند یا نقاط قوت و ضعفش در مدرسه چیست. بیشترین ارتباط آنان با مدرسه این است که هر ترم کارنامه فرزند را ببینند. این بی‌تفاوتی‌ها، احساس بدرهاشده‌گی و کمبود توجه را در دانش‌آموز نهادینه می‌کند و سبب رفتارهای توجه‌طلبانه ناپسند در کلاس و خانه می‌شود.

پدر و مادرهایی که در روند رشد دانش‌آموزشان در مدرسه بیش از حد دخالت می‌کنند حریص خصوصی فرزندشان را زیر سؤال می‌برند.

کُپی از دست چه کسی؟

دراهمیت الگودهی به فرزندان

○ دکتر یاسر حسین پور

پدر و مادر، بیشترین دغدغه را در مسیر تربیت فرزندان خود دارند. انگار غریزه‌ای در هر انسان وجود دارد که بر اساس آن می‌خواهد فرزند خود را شایسته و سالم تربیت کند. تربیت، امری مقدس است که (مانند جهاد) هم برای پدر و مادر سازنده است و هم برای فرزندان. هم وظیفه پدر و مادر است و هم نیاز مبرم فرزندان. در مسیر تربیت، اهرمی به نام «الگو» وجود دارد که همچون یک فرشته نجات یا یک پیش‌برنده سریع عمل می‌کند. این مسئله، اهمیت فراوان دارد و تأثیر عمیق خود را آگاهانه و ناآگاهانه در فرآیند تربیت ظاهر می‌کند. یکی از اصول تربیتی، انتخاب الگوست. انسان بدون الگو، سردرگم می‌شود و نمی‌تواند به آنچه نظری آموخته است، جامه عمل بپوشاند. این مسئله چندان اهمیت دارد که حتی برخی فرهنگ‌های تربیتی که الگو ندارند، برای جبران این کمبود، الگوهای غیر واقعی می‌سازند. در حقیقت «آنچه همه عالمان تعلیم و تربیت بر آن اتفاق نظر دارند، این است که یکی از بهترین راهکارهای تربیت، ارائه الگوی درست است [و اساساً در عرصه تربیت، نقش الگو از همه چیز در زندگی مؤثرتر است]». الگوها را می‌توان دست کم به چهار دسته کلی تقسیم کرد: الگوی تام، الگوی ملموس، الگوی عام و الگوی منفی.

الگوهای تام

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های نظام تربیتی اسلام، توانایی و غنای آن در ارائه الگوست. الگوهایی که پیروی از آن‌ها، برای سعادت انسان کافی است. در حالی که برخی نظام‌های تربیتی، اساساً الگو ندارند و اگر دارند، الگوی کامل نیست. «انسان کامل»، پدیده‌ای عجیب با تأثیرگذاری فوق‌العاده در تربیت انسان است که کوچک‌ترین رابطه با او. حتی علاقه





برای
انسانی که بنای
اصلی اش صلاح و نیکی است،
حتی عیوب دیگران و زشتی‌های
رفتار ایشان، به عنوان درس
عبرتی است که او را از بدی
دور می‌سازد.

انسان حاصل می‌شود، سبب پدید آمدن چنین حالتی می‌شود که بر اساس آن، همه چیز می‌تواند برای انسان، مایهٔ بیداری و تحرک شود.

الگوهای منفی

الگوی منفی، نوع چهارم الگوست. از قدیم این بخش از گلستان را به یاد داشته‌ایم که لقمان را گفتند: ادب از که آموختی؟ گفت: «از بی‌ادبان؛ هر چه از ایشان در نظرم ناپسند آمد، از فعل آن پرهیز کردم». هر چند انسان‌های منفی و به تعبیر سعدی، «بی‌ادبان» می‌توانند به‌عنوان الگوی مخرب، بر تربیت انسان تأثیر منفی بگذارند و روشن است که بسیاری از انحرافات افراد - به‌ویژه در سنین نوجوانی که اوج تأثیرپذیری انسان از دوستان خود است - به سبب همین بی‌ادبان بوده است؛ اما برای شخصیت تثبیت‌شده و زیرکی که از هر چیز برای تعالی و کمال خود استفاده می‌کند، همین افراد نیز می‌توانند سبب پیشرفت شوند و صلاح وی را پدید آورند. این رفتار لقمان‌گونه که سعدی با بیان زیبای خود به ما یادآوری می‌کند، می‌تواند عامل جلوگیری از انحرافات فراوان همراهی با رفیق ناباب باشد و حتی بر تربیت آدمی اثر معکوس بگذارد.

در حقیقت برای انسانی که بنای اصلی اش صلاح و نیکی است، حتی عیوب دیگران و زشتی‌های رفتاری ایشان، به‌عنوان درس عبرتی است که او را از بدی دور می‌سازد. بر همین اساس، مثلاً یکی از راه‌های پرهیز دادن نوجوانان از اعتیاد، آشنا ساختن آن‌ها با عوارض اعتیاد یا توجه دادن به افرادی است که پایان این راه را نشان می‌دهند؛ تا جایی که حتی می‌توان ادعا کرد نقش الگوی منفی در تربیت، گاه بیشتر از الگوهای تک‌ساختی و نیکو است.

پی‌نوشت‌ها:

۱. آفتاب ولایت، ص ۵۰.
۲. همان، ص ۵۵.

پدر یا مادری موفق خواهند بود که خود نمونه و الگو باشند و آنچه را می‌خواهند در فرزند محقق سازند، خودشان به نیکوترین صورت داشته باشند. در این صورت ایشان در تربیت، ابزاری دارند که سبب تأثیرگذاری بیشتر و عمیق‌تر بر فرزندان می‌شود. به عبارت دیگر باید گفت که والدین در این زمینه، دو وظیفه دارند: یکی آن‌که خود، الگویی ویژه باشند و دوم آن‌که الگوهای دیگر را به فرزندشان معرفی کنند. بی‌شک شهیدان بهترین الگوها هستند و اگر به نوجوان و جوان معرفی شوند، می‌توانند روح تدین، تقوا و حماسه را در آن‌ها به گونه‌ای چشمگیر ارتقا دهند.

الگوهای عام

الگوی عام، نوع سوم الگوست. انسان در مسیر تربیت می‌تواند از هر کس و هر چیز الگو بگیرد؛ مانند آن عالم فرزانه که از مورچه‌ای خستگی‌ناپذیر الگو گرفت و بر تلاش خود افزود. همچنین می‌توان به حکمتی اشاره کرد که سعدی در گلستان بیان می‌کند: لقمان را گفتند حکمت از که آموختی؟ گفت: «از نابینایان که تا جای

پدر و مادر باید الگوی کامل را به فرزندان خود بشناسانند و زمینهٔ آشنایی با آن‌ها را برایش فراهم کنند.

نبینند، پای نهند». نابینایان و حتی یک مورچه می‌تواند برای انسان آگاه و آمادهٔ تربیت، الگویی خوب به شمار آید. در حقیقت برای انسان روشن بین، درو دیوار عالم، معلم هستند. چنان‌که آفرینش خداوند به گونه‌ای است که اگر با نگاه عبرت‌پذیر به آن بنگریم، سراسر الگو به شمار می‌آید و سبب بیداری باطن و محرک سیر اخلاقی و تربیتی است؛ مانند آنچه جناب حافظ فرمود:

بنشین بر لب جوی و گذر عمر ببین
کاین اشارت ز جهان گذران ما را بس

تفرج و بر لب جوی نشستن برای نفس آمادهٔ حافظ، الگو و مایهٔ عبرت است. «حکمت» که با اندیشه و تفکر فراوان برای

به او یا هم‌نام بودن و یا هم‌احساس بودن با او. سبب تربیت آدمی می‌شود. اساساً «از منت‌های بزرگ خداوند بر انسان، این است که برای تربیت ایشان، بندگانی را آفریده و معرفی کرده است که از هر خطایی معصوم‌اند و در رفتارشان، هیچ اشتباهی نیست»^۲. ایشان می‌توانند برای همهٔ انسان‌های تاریخ. در هر سطحی و با هر جایگاه اجتماعی. الگویی کامل باشند که حتی کوچک‌ترین اثرپذیری از ایشان، شخصیت و رفتار آدمی را دگرگون می‌کند. نه تنها پیروی کامل از ایشان، بلکه محبت داشتن به آن‌ها نیز، انسان‌هایی والا می‌سازد که افتخاری برای جامعهٔ خود و انسانیت می‌شوند و دیگران به آن‌ها غبطه می‌خورند. پدر و مادر باید الگوی کامل را به فرزندان خود بشناسانند و زمینهٔ آشنایی با آن‌ها را برایش فراهم کنند؛ یعنی باید معرفت‌بخش باشند. همین معرفت‌بخشی، سبب ایجاد محبت و تشکیل رابطهٔ ولایت‌مداری در میان ایشان خواهد شد و همچون اکسیری بی‌نظیر، زمینهٔ رشد روزافزون فرزندان را فراهم می‌سازد.

همهٔ ما بارها تأثیر محبت و ولایت اهل بیت (علیهم‌السلام) را در زندگی خویش آشکارا دیده‌ایم و ناگزیر در این امر باید به خاطر لقمهٔ حلال، شیر پاک و تربیت صحیح و معنوی پدر و مادر، سپاس‌گزار آن‌ها باشیم. محبت اهل بیت که الگوهای راستین و بی‌بدیل تربیت‌اند، بهترین میراثی است که می‌توان برای فرزندان به‌جا گذاشت.

الگوهای ملموس

افزون بر این الگوهای فراتر از فهم آدمی، الگوهای جزئی و تک‌ساختی نیز وجود دارند که تنها یک یا چند ویژگی ایشان، می‌تواند الگو قرار گیرد. در حقیقت شخصیتی که یک یا چند ویژگی شایسته و قابل‌الگو برداری دارد، می‌تواند در همان زمینهٔ خاص، به عنوان الگو معرفی شود؛ صرف‌نظر از دیگر ابعاد شخصیتی وی که حتی ممکن است نقص‌هایی آشکار داشته باشد. این الگوی تک‌ساختی می‌تواند خود والدین باشند.



نصف مال من، نصف مال تو

فرزندمان چگونه بخشنده و ایثارگرمی شود؟

زهرة عیسی خانی

شکلات‌ها را محکم در مشتش گرفته و به دختر بچه‌ای در وسط اتوبوس خیره شده بود که چشم از شکلات‌ها بر نمی‌داشت. مادرش که کوله‌پشتی پسرک روی پایش بود، در گوشش چیزی گفت و پسر سرش را به نشانه مخالفت بالا برد. باز هم مادر حرف‌هایی زمزمه کرد و پسر این بار سرش را تکان داد، اخم کرد و مشت پر از شکلاتش را پشت سرش برد. مادر نگاهی به چشم‌های پر حسرت دخترک ایستاده انداخت. به پسرش اخم کرد و با زور و کلنجار، یکی از شکلات‌ها را از چنگش بیرون آورد و به دختر داد. پسر بغض کرد و سر به زیر شد. شاید برای شما هم پیش آمده که گاهی از خودخواهی فرزندتان کلافه و شرم‌منده شده باشید. دوستی با فرزندش پس از مدت‌ها به مهمانی شما آمده و دریغ از یک ماشین بدون چرخ کهنه که فرزندتان به بچه‌ی این مهمان بدهد. در آن صحنه یا باید حرص بخورید و یا با برخورد خشونت‌آمیز، دل عزیزتان را بشکنید و دل مهمان را به دست آورید و یا هر دو.

کتاب‌های درسی، پند و اندرز بسیار دارد. قصه زندگی الگوهای بخشش و ایثار هم که همیشه صفحاتی از کتاب‌های درسی را پر کرده است. آقا و خانم ناظم هم سرصف گاهی به زبان خوش و گاهی تهدید، بچه‌ها را نصیحت می‌کنند. درو دیوار مدرسه هم که شعرها و جمله‌های زیبا و اخلاقی بارنگ‌های شاد نوشته شده است؛ اما کارشناسان تربیتی، حرفشان این است که با همه این‌ها، باز هم رفتارهایی (مانند

مدرسه مقصر است!

واکنش پدر و مادرها در این‌گونه تجربه‌ها متفاوت است؛ برخی می‌گویند رفتار غیر اخلاقی کودک را جدی بگیرید و برخی پس از مرور کوتاهی‌های همسر و بچه‌های فامیل، ذره بین به دست می‌گیرند تا مقصر اصلی را بیابند که می‌رسند به مدرسه. کارشناسان تربیتی تا اندازه‌ای این اتهام را می‌پذیرند؛ اما تا اندازه‌ای.

بچه‌ها

باید با دو چشم
کوچکشان دیده باشند که
مربیان خانه و مدرسه، گاهی
مالی را می‌بخشند یا برای راه
انداختن کار مردم، وقت
می‌گذارند.

چند طرح کاربردی در آموزش ایثار

- 1 آشنایی با الگوهای ایثار که در کتاب درسی معرفی شده‌اند، نباید در خواندن و دیکته نوشتن متوقف شود. درس حسین فهمیده می‌تواند با نمایش فیلم و حتی اجرای نمایش دانش‌آموزی و یا خواندن کتاب‌هایی که درباره حسین فهمیده نوشته شده و با بحث و گفت‌وگو نهادینه شود.
 - 2 پدر و مادر و فرزندان، باید از میان آشنایان، افرادی را شناسایی و معرفی کنند که از منفعت خود گذشته‌اند و گاه حتی زندگی خود را برای دیگران صرف کرده‌اند. این فرد می‌تواند جانباز جنگ، خانواده شهید، مأمور آتش‌نشانی، پرستار، خیرین و یا کسی باشد که در خانه از بیماری پرستاری می‌کند و بسیاری موارد که شاید هیچ وقت نامی از آن‌ها برده نشده است. شاید کمی وقت‌گیر و پردردسر باشد، اما دیدار با این الگوهای ایثار، در ذهن کودکان حک می‌شود.
 - 3 در انتخاب داستان، فیلم یا تجربیاتی که با موضوع ایثار برای کودک ارائه می‌کنید، از مثال‌های کوچک غافل نشوید؛ نمونه‌هایی بیابید که به سادگی نصف کردن لقمه نان دو دوست با هم باشد تا کودک نپندارد ایثار هنگامی محقق می‌شود که جنگ باشد و یا مال فراوان داشته باشد.
 - 4 برگزاری جلسه نقد و بررسی فیلم‌هایی که در آن‌ها گذشت و ایثار نشان داده شده و احساس خوبی در بیننده ایجاد کرده است. می‌توانید با مشارکت کودکان در تحلیل فیلم یا پیشنهاد نام جدید یا پایانی متفاوت، کودک را با فیلم و موضوع آن درگیر کنید. کارتون‌ها و سریال‌های تلویزیونی مناسب سن فرزندان را با هم ببینید و درباره‌اش با او صحبت کنید.
 - 5 کودکان را در کارهای خیری که انجام می‌دهید، مشارکت دهید و حتی از آنان مشورت بخواهید. مادری که به جای خریدن کفش نو برای خودش، در حضور فرزندش، هزینه آن را به نیازمندی هدیه کرده یا مبلغ اندکی که فرزندش با دستاورد کوچک خود در صندوق‌های خیریه می‌اندازد، ماندنی‌ترین درس ایثار را به کودک می‌آموزد.
- ایثار، گذشت و بخشش باید با دین‌داری و اعتقاد به خداوند به گونه‌ای پیوند داشته باشد که کودک بداند خداوند از کار خیر و ایثارش خبر دارد؛ اما نباید با هر گذشتی، منتظر پاداش باشد که اگر پس‌اندازش را به نیازمندی می‌دهد، انتظار داشته باشد خداوند زود تلافی کند و نمره ریاضی‌اش را بیست بگیرد که اگر چنین شد، ایمانش به خدایی که تصور می‌کرده قرار است در برابر ایثارش به او مزد دهد، سست می‌شود.

در

انتخاب داستان، فیلم
یا تجربیاتی که با موضوع
ایثار برای کودک ارائه می‌کنید،
از مثال‌های کوچک غافل
نشوید.

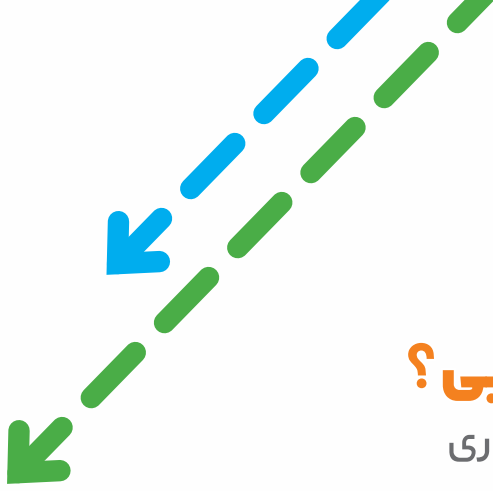
منفعت‌طلبی، خودخواهی، دروغ‌گویی و پرخاشگری) در بسیاری از مدارس دیده می‌شود و ویژگی‌هایی (مانند بخشش، گذشت و محبت به دیگران) کمتر دیده می‌شود؛ اما علت این بی‌اخلاقی‌ها را تنها در مدرسه نمی‌دانند. آن‌ها معتقدند مقصر این بی‌اخلاقی‌ها، خانه، مدرسه و جامعه است که خواسته یا ناخواسته کودکان را به خودخواهی کشانده‌اند. هرچند دست ما برای درمان برخی بی‌اخلاقی‌ها در جامعه کوتاه است، اما همراهی مدرسه و خانه می‌تواند شرایط را بهتر کند.

به امید دهقان فداکار

برخی پدران و مادران انتظار دارند همین‌که فرزندشان درس فداکاری حسین فهمیده و دهقان فداکار را خوانده و چند بار از رویش مشق نوشته، درس گذشت و ایثار بیاموزد و دست کم اجازه دهد خواهر کوچکش با اسباب‌بازی‌هایش بازی کند و اگر چیزی خراب شد، ببخشد. چند درس از فداکاری‌های حسین فهمیده، ریزعلی خواجوی و دیگر ایثارگران وطن، تنها تلنگری برای پدر، مادر و معلم محترم است که متوجه باشند دانش‌آموز کلاس سوم ابتدایی به این سن رسیده که درک بالاتری از مفهوم ایثار داشته باشد و آن از جان گذشتن است؛ بنابراین دست به کار شویم و بر اساس شرایط، امکانات و سطح درک دانش‌آموز و خلاقیت مربی، برنامه‌هایی داشته باشیم که مانند آموزش گام به گام دو تا چهار تا، این ارزش اخلاقی را به جان‌ش بنشانیم.

خودشیفتگان را چه به ایثار

برای کسانی که تحت تأثیر ایدئولوژی فردگرایی، چنان شیفته خودشان شده‌اند که از صبح تا شب دور خودشان می‌گردند و فکر می‌کنند همین که دستشان در جیب دیگران نیست، اخلاق‌مدارند، از ایثار حرف زدن مانند گفتن یک لطیفه در مراسم عزاداری است؛ از این‌رو والدین و مربی اگر جزو افرادی باشند که به کودکان بیاموزند هر کس باید مراقب باشد کلاه خودش را باد نبرد، صحبت از مفاهیمی چون گذشت، فداکاری و ایثار از دهان آن‌ها بی‌معناست و از این پدر و مادر و مربی، آبی گرم نمی‌شود. کودکان باید نمونه‌های عینی ایثار را در اطرافشان ببینند. فرزندان که تصویر ذهنی‌شان از پدر و مادر، انسان‌هایی است که تنها می‌کوشند همیشه یخچال و فریزر پر باشد و مدل ماشینشان بالا رود، ایثار را ندیده و نجشیده‌اند. بچه‌ها باید با دو چشم کوچکشان دیده باشند که مربیان خانه و مدرسه، گاهی مالی را می‌بخشند یا برای راه انداختن کار مردم، وقت می‌گذارند.



وقت کار دقیقاً کجایی؟

نقش مادران در تربیت فرزندان کاری

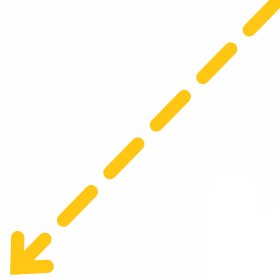
مسلم رحمتی

اگر حمل بر خودستایی نباشد، آدم کاری و فعالی هستیم. البته این را بگویم که هر چه دارم، از مادرم است. اجازه بدهید درباره‌ی روزی بگویم که مادرم از من خواست اتاقم را تمیز کنم. چند روز بود که امتحان داشتم و فرصت بازی کردن و مرتب کردن اتاقم را نداشتم. بالأخره امتحانات تمام شد و فرصتی شد کمی بدون دغدغه امتحان با برادرم، حسین بازی کنم. دو روز از آخرین امتحان گذشته بود و به جز بازی هیچ کاری نکرده بودم. روز سوم، قبل از شروع صبحانه، مادرم گفت: «صبحانه که تمام شد سفره را جمع کنی و بیایید اتاق درباره‌ی موضوع مهمی صحبت کنیم. دو هفته بود که امتحان داشتید و اجازه دادم با خیال راحت درس هایتان را بخوانید. دو روز هم حسابی بازی کردید و استراحت کردید. اما همان طور که می‌دانید در این مدت کارهایی عقب افتاده است که باید انجام دهید. مهم‌ترین کاری که از شما می‌خواهم، مرتب کردن اتاق هایتان است. امروز صبح ساعت ۱۰ تا ۱۱ زمان انجام این کار است. آدم وقتی محل زندگی‌اش مرتب باشد، حالش خوب است». اعتراض ما شروع شده که «مامان... آخر تمیز کردن که نمی‌خواهد؛ همین طوری خوبه!» اما مادرم خیلی جدی گفت: «می‌دانم برای شما سخت است، ولی ساعت ۱۰ تا ۱۱ وقت تمیز کردن اتاق هاست». این را گفت و مشغول صرف صبحانه شد.

صبحانه ساعت ۹:۳۰ تمام شد. دو سه دقیقه به ۱۰ مانده بود که مادرم با سکوت به ساعت اشاره کرد و رفت. دقیقاً ۱۰ بود که مادر خودش را رساند بالای سرمان، تو چشم‌های ما نگاه کرد و با قیافه جدی گفت: «پسرا سریع. همین الان پاشین». انگار نیرویی ما را از جا کند و فرستاد طرف اتاق‌های ما. مشغول که بودیم، دو سه بار سر زد و از پیشرفت کارمان تقدیر کرد. البته در یکی دو تا کار که برای ما سخت بود، کمک کرد. خلاصه بعد از تمام شدن کار از ما با چای و شیرینی پذیرایی کرد و از این‌که به نظم اتاق‌مان اهمیت دادیم، تشکر کرد.

خیلی جالب بود، ساعت ۳ که پدرم از سر کار برگشت، همین پذیرایی و تشکرها را از طرف مادر دیدیم: «پدرتون





برو نون بخر. همین الان». اکثر کودکان در مواجهه با این نوع بیان اطاعت می‌کنند. اما گاهی نیز لازم است دست کودک را گرفت، او از جا بلند کرد و پول را در دستش گذاشت و از او خواست که آن کار را انجام دهد.

بستن راه فرار کودک

گاهی کودکان والدین را دور می‌زنند! مادر از دخترش خواسته که اتاقش را مرتب کند، دختر هم که حوصله این کار را ندارد همه لباس‌ها و وسایل کف اتاق را هل می‌دهد زیر تخت. مادر به جای اکتفا به توبیخ و سرزنش، باید از او بخواهد کار را همان طور که انتظار می‌رود انجام دهد. توجه کنید که نیازی به عصبانی شدن مادر نیست، خونسردی و در عین حال قاطعیت مادر کار را بهتر پیش می‌برد.

نگفتن خستگی کار

گاهی والدین پس از یک روز کاری شروع به شکایت از خستگی جسمانی می‌کنند؛ مانند پدری که به محض رسیدن از سر کار می‌گوید: «امروز خیلی سرم شلوغ بود. اوه اوه... از نفس افتادم»؛ یا مادری که از کمردرد شکایت دارد. فرزندان این والدین از این که کار کردن باعث اذیت شدن والدینشان می‌شود، از کار کردن متنفر می‌شوند و در آینده نیز از کار کردن فراری هستند.



دیگر نکته‌ها

والدینی که خود را مشتاق کار کردن نشان می‌دهند و در کلام نیز این اشتیاق را بیان می‌کنند، بهترین الگو برای ایجاد علاقه مندی در کودکان خود هستند.

وقتی مادر از پدر بابت زحمت کشیدن تقدیر می‌کند، ناخودآگاه فرزندان پدر را الگوی خود قرار خواهند داد.

کودکان را حتی برای انجام کوچک‌ترین کارها تشویق کنید. منتظر یک کار بزرگ نباشید.

حق کودک است که بداند چرا باید کاری را انجام دهد. داشتن هدف و منطق برای انجام دادن کارها به انگیزه درونی بیشتر می‌انجامد. «دخترم کمک من ظرف‌ها را بشور. وقتی در جایی زندگی می‌کنیم باید بخشی از کارها را به عهده بگیریم».

خیلی زحمت‌کشه. از این که همچین همسری دارم به خودم افتخار می‌کنم». بعد رو کرد به پدر و گفت: امروز از بچه‌ها راضی هستم، خیلی زحمت کشیدند. خیلی خوشحال بودیم. بیشتر از این خوشحال بودیم که مادر ما را هم‌تراز پدر قرار داده بود. از این که برای کارمان ارزش قائل بود. از این که احساس کردیم موفق شدیم کاری انجام دهیم.

آنچه در ادامه برایتان می‌نویسم خلاصه‌ای از نقش مؤثر مادر در کاری بار آوردن ما بود. بعضی از روش‌های زیر را می‌توانید در ماجرای بالا پیدا کنید.

مسئولیت دادن

دادن مسئولیت به کودکان در امور روزمره باعث افزایش احساس مسئولیت درباره محیط زندگی‌شان می‌شود. منظور از مسئولیت دادن محول کردن یکی از وظایف مشخص خانه به کودک است، مانند خرید نان، انداختن سفره یا تا کردن لباس‌ها.

توجه به توان کودک

گاهی مادر به سبب دلسوزی بی‌مورد از کودکش کارهای بسیار آسان می‌خواهد، گاهی نیز بیش از توان کودک (و بدون توجه به نیاز او به بازی و تفریح) تکالیفی را به دوشش می‌اندازد. در روش اول کودک نسبت به وظایف دشوار زندگی آینده آسیب‌پذیر خواهد شد. در روش دوم نیز از کار کردن متنفر خواهد شد، زیرا هیچ لذتی از موفقیت در انجام تکالیف محول شده نمی‌برد. بهترین تکالیف، تکالیفی است که نه آسان باشد و نه بسیار دشوار، بلکه تکالیفی که نسبتاً دشوار باشد. تکالیفی که کودک را تا حدودی به زحمت بیندازد. موفقیت در انجام این تکالیف علاوه بر داشتن لذت موفقیت، باعث علاقه به کار می‌شود.

صبور بودن

از بگومگو و ایجاد تنش به سبب تنبلی و اهمال کودک پرهیز کنید. همیشه راهی منطقی برای فعال کردن کودک وجود دارد. کودکی که با داد و فریاد مادر و ترس از تنبیه شدن در کارهای خانه همکاری کند، وقتی بزرگ شد و سایه تهدید و ترس را بالای سرش ندید، به راحتی از زیر کار در می‌رود.

شارژ کردن کودک

اغلب کودکان مطابق با درخواست‌های کلامی یک مادر مهربان و قاطع عمل می‌کنند. اما بعضی از آن‌ها بهانه‌هایی مانند خستگی را مطرح می‌کنند، یا این که طفره می‌روند. تذکرات مکرر، تهدید، بحث و جدل، پرخاشگری یا تسلیم شدن روش‌های مختلفی است که هیچ‌کدام نفعی به حال کودک ندارند. وقتی مادر از پسر خود می‌خواهد نان بخرد و او نمی‌پذیرد، می‌تواند خیلی قاطعانه در چشمان کودک نگاه کند و با لحنی جدی بگوید: «همین الان پاشو



خداحافظی با ناآرامی، سلام به کاردستی

آموزش گام به گام هنرملیلۀ کاغذی

فاطمه ساعدی

ما به عنوان پدر و مادر وظیفه داریم در کنار فشاری که بابت مسائل مختلف زندگی از جمله مشغولیت‌های تحصیلی به فرزندان دانش‌آموزمان وارد می‌شود، اوقات فراغت مناسب و مفیدی برایشان تدارک ببینیم. در دنیای امروز که اکثر ما غرق در دنیای دیجیتال شده‌ایم، احساساتمان تحت تأثیر تکنولوژی قرار گرفته و فشارهای روانی زیادی از این بابت متحمل می‌شویم، یکی از راه‌هایی که می‌تواند در کم شدن فشارها و استرس کمک کند، انجام کارهای دستی است. کاردستی، مثل پادزهری در مقابل فشارهای روانی و استرس در زندگی مدرن عمل می‌کند شما با یادگیری و اجرای هنرهای مختلف در خانه، می‌توانید در اوقات فراغت، فرزندان‌تان را نیز همراه کنید و با استفاده از این هنرها، کاردستی‌های مدرسه‌ا‌و را نیز جهت‌دهی کنید. فارغ از جنبه تفریحی، در صورت جهت‌دهی درست، قطعاً لذت کسب درآمد از تولیدات هنری نیز برای دانش‌آموزانتان شیرینی خاصی در پی خواهد داشت و عامل انگیزشی مؤثری برای پیگیری این امور به شمار خواهد رفت.

کوئیلینگ چیست؟

کوئیلینگ یا ملیلۀ کاغذی، به زبان ساده هنر رول کردن نوارهای باریک کاغذی، شکل دادن به آن‌ها و در نهایت کنار هم قرار دادن آن‌ها برای خلق اثر هنری سه‌بعدی است. به شکالی که با نوارهای کاغذی رول شده ساخته می‌شوند، کوئل گفته می‌شود که انواع مختلفی دارند.

ابزارهای پایه و ضروری که برای ملیلۀ کاغذی استفاده می‌شوند شامل نوارهای کاغذی، قلم پیچ، چسب، پنس و قیچی هستند. قلم سوزنی، شابلون، سوزن ته‌گرد، هدایت‌گر کوئل، شانه کوئیلینگ، دستگار ویور، صفحه توپک و هرم‌های کوئیلینگ ابزارهایی هستند که برای کارهای حرفه‌ای در ملیلۀ کاغذی مورد استفاده قرار می‌گیرند. در ادامه توضیح مختصری از هرکدام از این‌ها به شما خواهیم داد.



اکنون سراغ ساخت این گل‌های زیبا که در عکس بالا مشاهده می‌کنید، می‌رویم. ابزاری که نیاز دارید نوارهای کاغذی، چسب مخصوص یا چسب مایع رازی، پنس، قلم پیچ و قیچی هستند.

نوارهای کاغذی ابزار پایه در این کار هستند. می‌توانید از نوارهای کاغذی آماده استفاده کنید یا خودتان آن‌ها را درست کنید. اگر خودتان این نوارها را درست می‌کنید توجه کنید که نوارها یک اندازه و بدون تاخوردگی باشند. برای این کار بهتر است از کاغذهایی که وزنی حدوداً ۱۲۰ تا ۱۸۰ گرم دارند مثل فابریانو استفاده کنید.

نوارهای کاغذی:

قلم پیچ ابزاری است که برای رول کردن نوار از آن استفاده می‌شود. به این صورت که یک سر کاغذ را داخل شکاف قلم پیچ قرار می‌دهید و نوار را دور آن پیچ می‌دهید.

قلم پیچ:

می‌توانید از چسب‌های سفید مخصوص این کار یا چسب مایع استفاده کنید.

چسب:

برای کارهای خطی و قراردادن کوئل‌ها در کنار هم از پنس استفاده می‌شود.

پنس:

بهتر است برای این کار از قیچی‌های نوک تیز استفاده کنید.

قیچی:

برای حالت دادن در کارهای ظریف و خطی و هدایت نوارها مورد استفاده قرار می‌گیرد.

قلم سوزنی:

برای یک اندازه شدن کوئل‌ها می‌توانید از شابلون‌های مخصوص ملیلۀ کاغذی استفاده کنید.

شابلون:

ابزاری برای کنار هم قراردادن کوئل‌ها و فیکس کردن آن‌ها روی شابلون هستند.

سوزن ته‌گرد:

برای پیچ دادن نوارها از این وسیله استفاده می‌شود.

هدایت‌گر کوئل:

کاربرد آن برای درست کردن گل برگ و برگ‌ها است.

شانه کوئیلینگ:

برای کرکزه‌ای کردن نوارهای کاغذی استفاده می‌شود.

دستگار ویور:

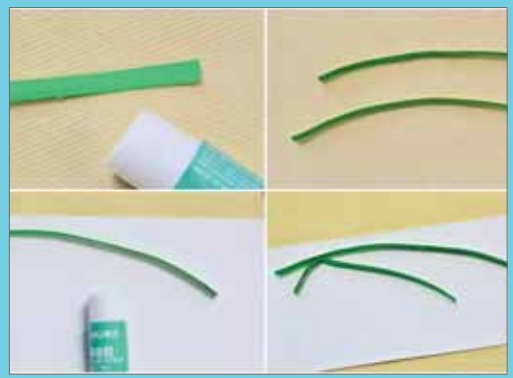
ابزاری برای درست کردن کارهای حجم‌دار مثل گل‌دان و... هستند.

صفحه توپک:

برای ساخت کوئل‌های توخالی مثل گل‌دان استفاده می‌شوند.

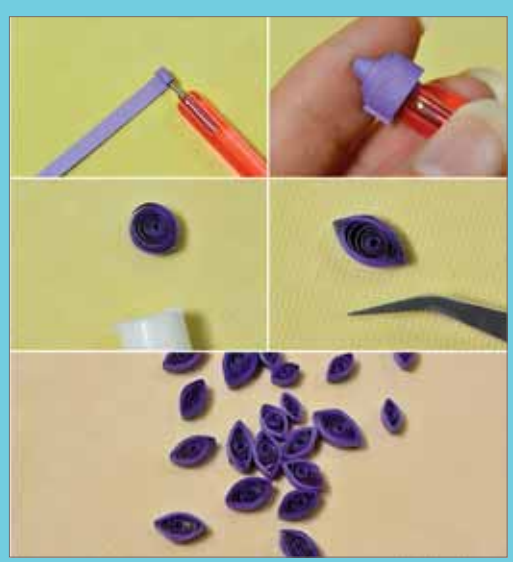
هرم‌های کوئیلینگ:

۱



ابتدا طرح مورد نظر را روی کاغذ بکشید. برای ساقه نوارهای سبز را با استفاده از چسب به کاغذ بچسبانید. برای این کار می‌توانید از پنس کمک بگیرید.

۲



برای ساخت این گل نیاز به یادگیری سه نوع از اشکال پایه یعنی کویل بسته، باز و چشم دارید. **کویل بسته:** ساخت کویل بسته به این شکل است که سر نوار را در شکاف قلم پیچ قرار می‌دهیم و آن را دور قلم پیچ، پیچ می‌دهیم. می‌توانید به جای قلم پیچ از خلال دندان نیز استفاده کنید. بعد از اتمام کار، کویل را از قلم پیچ در می‌آوریم و انتهای نوار را چسب می‌زنیم. مراقب باشید که پیچ‌ها از هم باز نشوند.

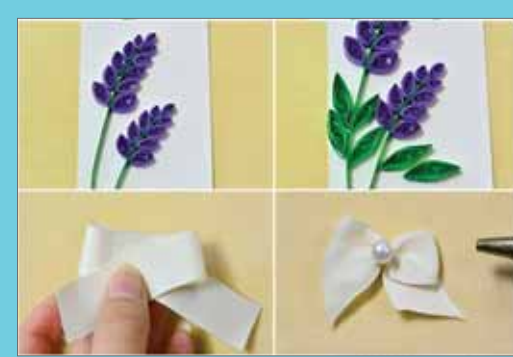
کویل باز: ساخت کویل باز مانند کویل بسته است. با این تفاوت که قبل از چسب زدن کمی کویل را باز می‌کنیم و بعد انتهای نوار را چسب می‌زنیم. **کویل چشم:** ابتدا یک کویل باز درست می‌کنیم و بعد دو طرف کویل را با انگشت فشار می‌دهیم تا تبدیل به کویل چشم شود.

۳



حالا به تعداد کافی برای گل برگ‌ها و برگ‌ها کویل چشم درست کنید. و با کمک پنس و چسب گل برگ‌ها و برگ‌ها را به ترتیب از کوچک به بزرگ روی کاغذ بچسبانید.

۴



از خلاقیتتان استفاده کنید. می‌توانید طبق عکس با یک روبان برای زیباتر شدن کارتان یک پاپیون درست کنید و به طرح بچسبانید و یا هر ایده دیگری که دارید روی آن اجرا کنید.

۵



می‌توانید از ملبله کاغذی برای ساخت کارت پستال، زیورآلات، تابلوهای هنری و هرگونه وسیله دکوری دیگری استفاده کنید.



بلدید بگوئید «نه»؟

زهرا وافر

چگونه نه بگوئیم؟

اگر شما هم از نداشتن این مهارت رنج می‌برید، شاید بهتر باشد نخست، عزت نفس و احساس ارزشمند بودن خود را تقویت کنید. با مطالعه، انجام فعالیت‌های مفید، تفکر یا صحبت با یک مشاور، می‌توانید این احساس را در خود رشد دهید. برای «نه» گفتن، لازم است شما شخصیتی «قاطع» داشته باشید. پس باید تمرین کنید که گاه درخواست بی‌مورد افراد را با یک «نه» قاطعانه رد کنید. اگر نگران این هستید که نه گفتن شما، سبب رنجش افراد شود، بهتر است هنگام نه گفتن، همدلی و درک خود را از شرایط آن‌ها نشان دهید؛ برای نمونه، بگویید: «می‌دانم تو در چه وضعی هستی و به کمک من نیاز داری، اما من الان در شرایطی هستم که نمی‌توانم به تو کمک کنم». به این ترتیب احتمال ناراحت شدن طرف مقابل از پاسخ منفی شما، خیلی پایین می‌آید. اگر کسی به شما پیشنهادی منفی و ویرانگر داد (مانند دیدن یک فیلم مستهجن یا کشیدن سیگار و یا قلیان)، بهتر است با قاطعیت

برخی افراد، هر خواسته‌ای را بی‌چون و چرا می‌پذیرند؛ حتی اگر واقعاً میلی به پذیرش آن نداشته باشند؛ تا جایی که ممکن است پس از پذیرش خواسته طرف مقابل، در دلشان به او بد و بی‌راه هم بگویند! و وقتی از آن‌ها می‌پرسیم تو که دوست نداشتی، چرا قبول کردی؟ می‌گویند: روم نشد بگم نه!

چه افرادی مهارت «نه گفتن» ندارند؟

افرادی که در «نه گفتن» مهارت ندارند، در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که «نه گفتن» را نوعی بی‌احترامی می‌دانند. فرزندان که بسیار به خانواده وابسته‌اند و از خود استقلال ندارند و نیز، افرادی که به قول معروف «هم‌رنگ جماعت‌اند» و در اصطلاح روان‌شناسی به آن‌ها «توده چسبیده به گروه» می‌گویند هم، اغلب به چنین مشکلی دچار می‌شوند. همچنین افرادی که از خود هیچ عقیده، آرمان و هویتی ندارند و هویت آن‌ها همیشه تابع دیگران است، نمی‌توانند «نه» بگویند.

«عزت نفس پایین» هم دلیل دیگر نبود این مهارت است. فردی که عزت نفس پایینی دارد و برای خود ارزشی قائل نیست، در بسیاری از موارد برای جلب تأیید و توجه دیگران، خواسته‌های آن‌ها را برآورده می‌کند. تا از این راه، در نگاه دیگران ارزشمند شود. برخی دیگر نیز به سبب روحیه حساس خود «نه» نمی‌گویند؛ چرا که فکر می‌کنند «نه» گفتن آن‌ها، ممکن است سبب رنجش خاطر و ناراحتی دیگران شود؛ از این رو هیچ‌گاه دست رد به سینۀ کسی نمی‌زنند تا مبادا از دست آن‌ها ناراحت شود؛ البته این کار تا اندازه‌ای طبیعی است؛ اما اگر افراط شود، شکل غیرطبیعی به خود می‌گیرد.



و جدیت به او پاسخ منفی بدهید و اگر بر درخواست خود پافشاری کرد، «نه» محکم خود را تکرار کنید و در صورت لزوم، ادله پاسخ منفی تان را به او بگویید.

اگر سرتان خیلی شلوغ است و نمی‌توانید درگیر پیشنهاد طرف مقابل شوید، می‌توانید این گونه به او پاسخ دهید: «الان خودم اولویت‌های دیگری دارم و نمی‌توانم این کار را انجام دهم». این عبارت به دیگران می‌فهماند که اکنون وقت شما پر است؛ بنابراین او باید دست نگه دارد. اگر می‌خواهید کارتان آسان‌تر شود، می‌توانید بگویید که به چه کاری مشغول هستید تا او بهتر متوجه شود؛ اما اگر دوست دارید به درخواست او پاسخ مثبت دهید، اما نمی‌خواهید اکنون بله را بگویید، بهتر است این عبارت را به کار برید: «اجازه بده نخست درباره آن فکر کنم؛ بعداً به تو خبر خواهم داد».

پدر و مادرها بخوانند

اگر شما پدر یا مادر هستید، حتماً مهارت نه گفتن را در فرزندانتان تقویت کنید. باید فضای خانه شما به گونه‌ای باشد که فرزندان اجازه اظهار نظر و گاه مخالفت داشته باشند؛ زیرا بچه‌هایی که در خانواده‌هایی با فضای تحکم‌آمیز بزرگ می‌شوند، هیچ گاه مجال برای ابراز وجود و اظهار نظر نمی‌یابند؛ از این رو در جامعه نیز به افرادی تبدیل می‌شوند که هرگز قدرت نه گفتن به دیگران را ندارند. اگر شما همیشه فرزندتان را مجبور می‌کنید خواسته‌هایتان را اطاعت کنند و به محض دیدن واکنش منفی او، عصبانی و پرخاشگر می‌شوید، نباید انتظار داشته باشید کودکان به هم‌کلاسی‌اش که می‌خواهد خوراکی‌هایش را از او بگیرد، نه بگوید و در آینده در برابر خواسته‌های غیر منطقی کسی که دوستش دارد، مقاومت کند؛ برای نمونه، اگر از فرزندتان می‌خواهید لباسی را که انتخاب کرده‌اید، برای مهمانی بپوشد، اما به حرفتان گوش نمی‌دهد، به جای مجبور کردن او و گفتن «یا این کار را می‌کنی یا به مهمانی نمی‌رویم!» به او حق انتخاب بدهید و با گفت‌وگو و هم‌فکری، به انتخاب گزینه‌ای دل‌چسب‌تر بیندیشید. کودکی که به موقع نه می‌شنود، مهارت نه گفتن را هم آسان‌تر می‌آموزد؛ بنابراین به جای برآورده کردن همه خواسته‌های او یا به جای بی‌پاسخ گذاشتن آن‌ها، بکوشید او را گاهی با پاسخ منفی خود روبه‌رو کنید.





پایانے برات جن

پاسخ استاد علی اکبر مظاہری بہ دو پرسش مشاورہ ای

پرسش ۱

دو فرزند دارم؛ دختری دوازده ساله و پسری شش ساله. با ہم سازگاری ندارند. دائم جنگ و دعوا می کنند. رفتار مناسب از جانب ما چه رفتاری است؟

پاسخ:

۱ این حالت، مخصوص فرزندان شما نیست. همه بچه ها، ہم رفاقت دارند، ہم ناسازگاری. در خانواده های خویشان و آشنایان بنگرید؛ هیچ خانواده ای را نمی یابید که فرزندان شما هیچ ناسازگاری نداشته باشند. فرزندان یک خانواده، تا کودک اند، دوستی های بچه گانه و قهرهای بچه گانه دارند. نگران نزاع های شما نباشید.

۲ در دعوای بچه ها کمتر دخالت کنید. بگذارید خودشان قهرها و آشتی هایشان را مدیریت کنند.

۳ «عدالت تربیتی» را درباره فرزندان

مراعات کنید. ای بسا بی عدالتی های تربیتی والدین، سبب حسادت و کینه فرزندان شود و آتش لجبختی را در دلشان برافروزد و ناسازگاری هایشان را افزون کند. کودکان، عدالت و بی عدالتی را درک می کنند؛ با همان درک کودکانه شان.

۴ فرزند بزرگ تر را رئیس فرزند کوچک تر نکنید. فرزندان بزرگ باید خادم و حامی فرزندان کوچک باشند، نه رئیس آنان. «برادرسالاری» و همچنین «خواهرسالاری» از آفت های دانه درشت تربیتی است. مراقب آن باشید. به فرزند بزرگ تر، امتیاز نابه جا ندهید، که نتایج ناگواری دارد.

۵ مهارت های تربیتی را بیشتر بیاموزید. هرچه سطح مهارت های تربیتی شما و همسران بالا رود، فرزندان، بهتر تربیت می شوند و از ناسازگاری هایشان نیز کاسته می شود.

۶ شیوه های تربیتی شما و همسران یکسان باشد. اگر اسلوب تربیتی والدین، دوگانه و ناهمگون باشد، کودکان، سردرگم می شوند و ای بسا که خودشان شیوه سومی را برگزینند که به صلاح نباشد. فرزندان، از شما و همسران، باید یک روش ببینند و یک ندا بشنوند؛ مثلاً از هر دوی شما یا آری بشنوند یا نه، نه که از یکی تان آری بشنوند و از دیگری نه.

۷ امر و نهی را به حداقل برسانید. برخی می پندارند اساس تربیت صحیح، امر و نهی تربیتی است. حال آن که چنین نیست. تا جای ممکن، کودک را امر و نهی مستقیم نکنید. دستورهای فراوان، کودک را کلافه می کند و آنگاه است که جری می شود و طغیان می کند.

۸ چند کتاب خوب تربیتی بخوانید.

۹ با یک مشاور تربیت کودک، مشاوره خصوصی انجام دهید.

گ و خشم



پرسش ۲

چه راه‌هایی برای کنترل خشم وجود دارد؟
لطفاً راهنمایی کنید.

پاسخ:

تحلیل مسئله:

خشم، از اوصافی است که از سر حکمت، در آفرینش انسان، لحاظ شده است. خداوند حکیم آدمی را «خشم‌دار» آفریده است. این صفت، مانند غیرت و شجاعت است، که از اوصاف کمالی انسان‌اند. پیامبران نیز خشم داشته‌اند. خشم «صفت کمال» است؛ آن کسی که خشم ندارد، ناقص است و یکی از اوصاف انسانی را ندارد، که البته چنین کسی یافت نمی‌شود. یکی از فایده‌های خشم، در مقابله با دشمن، آشکار می‌شود؛ جرأت و شجاعت و شهامت آدمی را برمی‌انگیزد و افزون می‌کند. خشم مثبت همان است که در بالا بیان شد؛ که در ردیف غیرت و شجاعت است. خشم مثبت آن است که عقل بر آن فرمان براند و در میدان عقل، جولان دهد و کرداری خردمندانه و البته شجاعانه را باعث شود؛ اما

خشم منفی آن است که نابه‌جا به جوش آید و زمام خود را از کف عقل بیرون کشد و آدمی را از مدار خردمندی درآورد و کرداری نابخردانه و ظالمانه را باعث شود. خشم مثبت، صفتی و حالتی عاقلانه و شجاعانه است و ثمره‌هایی نیکو را به بار می‌آورد، اما خشم منفی، صفتی و حالتی نابخردانه و دیوانه‌گونه است و خرابی و پشیمانی به جا می‌گذارد. خشم مثبت، نشانه سلامت جان و روان است و خشم منفی، نشانه عدم سلامتی اعصاب و روان است؛ یک «اختلال روانی» است.

اما راهکارهای کنترل خشم منفی:

۱ عوامل خشم را حذف کنید.

چه چیزهایی شما را خشمگین می‌کند؟ آن را از زندگی تان حذف کنید.

۲ از محل خشم فاصله بگیرید.

هرگاه خشم به سراغتان آمد، از آن مکان و موقعیت، فاصله بگیرید. ماندن در محل و میدان دادن به عوامل خشم‌انگیز، باعث افزایش خشم می‌شود و اختیار را از کف

اراده‌تان می‌ریاید. پس، زود تغییر مکان و موقعیت دهید و از خشمگاه بگریزید.

۳ یاد خدا کنید و ذکر بگویید.

به گاه خشم، خدا را و نظارت او را به یاد آورید. آنگاه ذکر خدا بگویید؛ هر ذکری که دوست دارید؛ عربی، فارسی، دعا، قرآن. مثلاً «لا اله الا الله»، «لا حول و لا قوه الا بالله»، «أنا بالله ورسوله و لا حول و لا قوه الا بالله» با تمرکز ذهن و دل و با توجه به معانی آن‌ها. همچنین صلوات بفرستید. هر ذکر و آیه و دعایی را که بیشتر دوست دارید و به دلتان می‌نشیند، همان را بگویید و بخوانید. این راهکار، در کنترل خشم، بسیار مؤثر است.

۴ ورزش کنید.

ورزش، در آرامش اعصاب و روان و کاستن از خشم منفی، بسیار اثرگذار است.

۵ به مشاور دانا و توانا مراجعه کنید.

خشم منفی، یک اختلال عصبی و روانی است. مشاور دانا و توانا، کمک نیکویی است برای درمان این اختلال. حتی اگر او شما را به پزشک ارجاع داد بپذیرید و مقاومت نکنید.

وسواس وسواس وسواس

○ دکتر علی صادقی سرشت

به هر فکر، تصویر یا رفتار تکرارشونده که فرد احساس می‌کند بدون خواست و اراده‌اش باید آن‌ها را به ذهن خود بیاورد یا تکرار کند و البته بر اثر آن به اضطراب فراوان دچار می‌شود «وسواس» می‌گویند.

انواع وسواس
روان‌شناسان برای وسواس، انواع گوناگون ذکر کرده‌اند:

تصاویر تکراری: مانند مادری که در صحنه تصادف فرزندش حاضر بوده و پس از مدت‌ها، هنوز تصاویر فرزندش در حالی که غرق به خون است، بی‌اختیار به ذهنش می‌آید و می‌رود و هر بار هیجانانگمگینانه و اضطرابی بالا را به او تحمیل می‌کند.

افکار وسواسی: مانند فکر نجاست در کسانی که وسواس طهارت و نجاست دارند.

تردیدهای وسواسی: مانند افرادی که درباره گذشته و آینده تردید دارند. درباره گذشته همیشه از خود می‌پرسند آیا کارهایی که در گذشته انجام داده‌اند، درست بوده یا نادرست و به پیامدهای آن رفتارها و تأثیر آن‌ها در حال و آینده خود می‌اندیشند. از سویی درباره آینده نیز تردید وسواسی دارند که این سبب می‌شود فرد، قدرت تصمیم‌گیری خود را از دست بدهد و زندگی بدون داشتن قدرت تصمیم‌گیری، فلج است.

کارهای بی‌اختیار: شستن چندباره دست‌ها با نیت برطرف کردن نجاست یا واری کردن‌های مکرر درب منزل برای مطمئن شدن از قفل بودن آن یا لمس کردن تکراری اشیاء از مصداق‌های این نوع وسواس است.

گفتنی است که افکار وسواسی و کارهای بی‌اختیار معمولاً با هم همراه‌اند. اگر کارهای بی‌اختیار با افکار وسواسی همراه نباشد، به آن رفتار آیینی می‌گویند. برای نمونه کودکی که به خوابیدن روی رختخواب خود حساسیتی بالا دارد یا حتماً باید هنگام خواب، خرس عروسکی‌اش کنارش باشد، به رفتار آیینی دچار است که البته وجود آن تا این اندازه، مشکلی برای کودک ایجاد نخواهد کرد.



ریشهٔ وسواس

برای ریشهٔ وسواس، عواملی گوناگون را بیان کرده‌اند؛ شاید بتوان این عوامل را در دو طیف کلی دسته‌بندی کرد:

عامل ژنتیک: یکی از عوامل موثر در ایجاد وسواس افراد، وراثت است؛ البته ارثی بودن یک مشکل، به این معنا نیست که آن مشکل درمان‌ناشدنی است؛ بلکه بدان معناست که اولاً باید انتظار خود را در سطح درمان نهایی تا اندازه‌ای پایین آورد؛ ثانیاً برای رسیدن به آن سطح نیز باید فراوان کوشید.

عامل محیط: یکی دیگر از زمینه‌های مهم ایجاد وسواس، عامل محیطی است؛ برای نمونه اگر پدر و مادر، بسیار کمال‌جو باشند و این کمال‌جویی افراطی باشد، به گونه‌ای که از فرزندان خود انتظارات سطح بالا داشته باشند، از جهت روانی زمینهٔ شکل‌گیری وسواس را ایجاد خواهد کرد.

بشکن بت وسواس را!

اما برای شکستن بت وسواس چه باید کرد؟ بسته به نوع وسواس، درمان‌های گوناگون را می‌توان برای این مهم مناسب دانست؛ هرچند درمان مؤثرتر وسواس، به ویژه وسواس‌های شدید، نیازمند مراجعه به درمانگران متخصص در این زمینه است؛ اما در این بخش، جهت ارائهٔ اطلاعات کلی به خوانندگان محترم، سه شاخهٔ اصلی و قابل فهم‌تر برای درمان را تقدیم می‌کنیم:

تحریک - اجتناب

در گام نخست، باید رفتارهای وسواسی فرد را سیاهه کرد؛ برای نمونه این‌که او هنگام برخورد با نجاست، چه کارهایی انجام می‌دهد؛ سپس باید براساس این‌که انجام ندادن کدام یک از این رفتارها، اضطراب فرد وسواسی را بالا می‌برد و انجام ندادن کدام یک، اضطراب کمتری ایجاد می‌کند، آن‌ها را درجه‌بندی کرد. در گام سوم باید فراوانی هر رفتار را سنجید تا مشخص شود فرد وسواسی، هر رفتار را در روز چند بار تکرار می‌کند. سپس با کمک گرفتن از بستگان فرد وسواسی و توجیه کردن خودش، از او می‌خواهند از رفتارهایی که انجام ندادن آن اضطراب کمتری دارد، شروع کند و هر روز یک بار از تکرار آن بکاهد.

شناخت درمانی

برخی درمانگران، روش بالا را به تنهایی کافی نمی‌دانند؛ بلکه می‌گویند افزون بر این روش رفتاری، لازم است نوعی شناخت‌دهی به بیمار وسواسی نیز انجام شود. در این روش، افزون بر استفاده از عملکرد توضیح داده شده، درمانگر به فرد وسواسی کمک می‌کند تا ریشهٔ وسواس خود را دریابد؛ یعنی کمک می‌کند تا فرد، رابطهٔ دقیق اعمال وسواسی خود را با افکار وسواسی و نیز موقعیت‌های برانگیزاننده و حفظ‌کنندهٔ عمل وسواسی بشناسد. کشف این روابط، به فرد وسواسی کمک می‌کند تا کم‌کم در کنترل حالت وسواسی، توانمند شود.

دارودرمانی

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بیماری که از این داروها استفاده می‌کردند، ۵۰ تا ۸۰ درصد بهبود یافتند؛ البته باید به دو نکتهٔ بسیار مهم توجه کرد: اول آن‌که استفاده از این داروها حتماً با تجویز پزشک صورت گیرد و دوم آن‌که دارودرمانی به تنهایی کافی نیست؛ چراکه در دارودرمانی، احتمال بازگشت بیماری وجود دارد.



چند نکته

گفتیم که یکی از عوامل مهم در ایجاد وسواس، عامل محیطی است؛ برای نمونه، می‌توان به یادگیری از راه الگوگیری از افراد وسواسی دیگر اشاره کرد؛ از این رو لازم است فرد وسواسی با افراد وسواسی دیگر ارتباط نداشته باشد؛ مگر آن‌که این ارتباط را روان‌درمانگر با هدفی خاص در فرایند درمان برنامه‌ریزی کند. از سویی، افراد وسواسی به ضعف اعصاب دچار می‌شوند و معمولاً گرسنگی به این حالت دامن می‌زند؛ بنابراین فرد وسواسی برای گرسنه نماندن در طول روز باید از تغذیهٔ سالم (مانند کشمش و انجیر) استفاده کند و از خوردن ترشیجات، ادویه‌جات تند و نوشابه که ضعف اعصاب را دوچندان می‌کند، بپرهیزد. همچنین برای تقویت اراده، روزی نیم ساعت ورزش کم‌فشار - به ویژه پیاده‌روی - انجام دهد تا بر وسواس غلبه کند. این ورزش باید دو ساعت پس از غذا باشد و بعد از ورزش، چیزی میل نکند. از سویی بستگان فرد وسواسی باید بدانند که بسیاری از کارهای این افراد با سرزنش کردن و سرکوفت زدن نه تنها کاهش نمی‌یابد؛ بلکه ممکن است بدتر شود؛ چراکه سرزنش، تحقیر و مقایسهٔ آزاردهنده، تنها اعتمادبه‌نفس فرد وسواسی را ضعیف‌تر می‌کند و کسی که اعتمادبه‌نفسش کاهش یابد و ارزشی برای خود قائل نباشد، از یک منبع مهم توان‌زا برای چیرگی بر مشکلات خود (از جمله وسواس) محروم خواهد شد.

حمله برغول آنفلوانزا

○ آسیه طاهری

دو ساعت نشده از مدرسه تماس گرفتند که حال پسر خوب نیست. معلمش می‌گفت نشانه‌های آنفلوانزا را دارد. سراسیمه خودم را به مدرسه رساندم. مدیر و مربی بهداشت مدام پشت سر هم تکرار می‌کردند که امروز باید در خانه می‌ماند و استراحت می‌کرد و من هر بار جواب می‌دادم که نمی‌دانستم سردرد و تعریق زیاد از نشانه‌های آنفلوانزا است. پسر بی‌حال و تب‌دار روی صندلی نشسته بود. ناراحت بودم از این‌که نتوانسته سر کلاس حاضر شود. این چندروزه زیاد از آنفلوانزا شنیده بودم؛ اما بیشتر از آن‌که نشانه‌هایش را بشناسم و به فکر پیشگیری از آن باشم، ترسیده و این ترس را به پسر هم منتقل کرده بودم. هنگام بیرون آمدن، چشمم به پوستری افتاد که در ورودی سالن مدرسه نصب شده و روی آن بزرگ نوشته شده بود: «پیشگیری بهتر از درمان است».

تأمین و حفظ تندرستی دانش‌آموزان برای سلامت خانواده و جامعه، یک اصل مهم و اساسی است. ما معتقدیم که «عقل سالم در بدن سالم است» و تا زمانی که دانش‌آموزان، سالم و تندرست نباشند، فرایند یادگیری به‌درستی به پیش نمی‌رود. محیط مدرسه و خانه، دو پایگاه مهم و تأثیرگذار بر سلامت دانش‌آموزان هستند؛ از این رو دانستن و رعایت نکات بهداشتی در خانه و مدرسه، چندان مهم است که نه تنها سلامت جامعه را در پی دارد، بلکه سبب کاهش عوارض مالی ناشی از بیماری‌های مزمن و گسترش روزافزون آن‌ها نیز می‌شود.

معلمان باید مانند پدر و مادر دانش‌آموزان. حتی مهربان‌تر از آنان. به پرورش روح دانش‌آموزان و نیز سلامت جسم آن‌ها اهمیت دهند. حضور مربی پرورشی و مربی بهداشت در مدرسه، بخشی از این خواسته را برآورده می‌کند؛ اما دانش‌آموزان، باید پیش از ورود به مدرسه نیز به بهداشت فردی خود (در خانه) اهمیت دهند؛ زیرا آگاهی و رعایت نکات بهداشتی نه تنها سبب حفظ سلامت خود فرد می‌شود، بلکه از گسترش بیماری‌های گوناگون نیز جلوگیری می‌کند.

با شروع فصل سرما، بیماری‌هایی مانند آنفلوانزای فصلی و سرماخوردگی گسترش می‌یابد. اهمیت افزایش ایمنی دانش‌آموزان در فصل زمستان، همیشه یکی از دغدغه‌ها و موضوعات مهم برای پدر و مادرهاست. از آنجا که فصل سرما، همیشه سلامتی ما و به‌ویژه فرزندانمان را تهدید می‌کند، دانستن این‌که چگونه می‌توان از دانش‌آموزان در برابر بسیاری از میکروب‌ها و ویروس‌های موجود در هوای سرد محافظت کرد؟ یا رعایت چه نکاتی در فصل سرما سبب جلوگیری از ورود انواع ویروس‌ها به خانواده





چند نکته قابل توجه

اگر فرزندان آنفلوانزا گرفته است، نکات زیر را رعایت کنید:

۱. نوشیدن مایعات زیاد

نخستین سفارش به کسانی که به آنفلوانزا و سرماخوردگی دچار شده‌اند، این است که مقدار زیادی آب، آب میوه، چای و نوشیدنی‌های گیاهی دیگر مصرف کنند؛ زیرا در پایین آمدن تب بسیار تأثیرگذار است. همچنین نوشیدن مایعات از خشک شدن گلو و بینی جلوگیری می‌کند و سبب دفع مواد سمی ناشی از سلول‌های مرده می‌شود.

۲. خوردن سوپ گرم

خوردن سوپ گرم، یکی از بهترین راه‌های درمان سرماخوردگی است. مواد موجود در سوپ سبب کاهش تورم حفره‌های بینی می‌شود و روند بهبود شما را تندتر می‌کند.

۳. بخور دادن و گرفتن دوش آب گرم

یکی از رایج‌ترین راه‌های درمان خانگی سرماخوردگی، بخور دادن و گرفتن دوش آب گرم است. بخار آب از تراکم خلط جلوگیری می‌کند. همچنین دمای بالا، ویروس سرماخوردگی را ضعیف می‌کند.

۴. استراحت کردن

از مهم‌ترین عوامل درمان سرماخوردگی، خواب کافی است. اگر فرزند شما تب دارد، بهتر است دست‌کم دو روز در خانه با دمای هوای ۲۴ تا ۲۵ درجه سانتیگراد بماند و استراحت کند. همچنین باید سه چهار روز، ورزش و هر گونه فعالیت بدنی را کنار بگذارد تا توان لازم برای مبارزه با ویروس‌ها را پیدا کند.

۵. شستن دهان با آب نمک

شستن دهان با آب نمک، یکی از راه‌های درمان گلو درد است. حل کردن نصف قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب و تقریباً پنج یا شش بار غرغره کردن آن در کاهش گلودرد موثر است.

۶. دود دخانیات

اگر به فکر سلامتی فرزندان هستید، بکوشید برای همیشه دخانیات را کنار بگذارید. اگر نمی‌توانید برای همیشه ترک کنید، دست‌کم هنگامی که فرزندان شما سرماخورده است، در خانه و در حضور او استفاده نکنید؛ زیرا بسیار زیان‌دار، بیماری را تشدید کرده و درمانش را به تأخیر می‌اندازد.

می‌شود؟ و یا دانستن این‌که در محیط مدرسه، چه نکات بهداشتی را باید رعایت کرد؟ می‌تواند به سلامت فرزندان، خانواده و جامعه بینجامد. با توجه به این‌که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است، به نکاتی برای درمان ماندن از سرماخوردگی و آنفلوانزا اشاره می‌کنیم:

۱ فرزندان از افرادی که سرما خورده‌اند یا آنفلوانزا گرفته‌اند، دور نگه داشته شوند. اگر فرزند ما دچار آنفلوانزا شده است، نگذاریم به مدرسه برود تا از گسترش این بیماری جلوگیری کنیم.

۲ به فرزندان خود، حتی در سنین پایین، بیاموزیم دست‌های خود را به طور منظم و روزانه چند بار صابون بزنند. صابون زدن از پراکنده شدن جرم و باکتری‌ها جلوگیری می‌کند. همچنین تأکید کنید از تماس دست‌ها با چشم‌ها، بینی یا دهان پرهیزند؛ زیرا سبب انتشار آلودگی می‌شود. همچنین باید هنگام عطسه یا سرفه، بینی و دهان خود را با دستمال کاغذی یا آستین لباس خود بپوشانند و پس از استفاده از دستمال کاغذی، آن را دور بیندازند.

۳ اگر خود شما سرما خورده‌اید یا آنفلوانزا گرفته‌اید، دقت کنید به فرزند خود نزدیک نشوید. سعی کنید در خانه از ماسک استفاده کنید.

۴ مصرف میوه و سبزیجات در رژیم غذایی، به طور خودکار ایمنی بدن را بالا می‌برد. میوه‌های فصلی (مانند پرتقال و توت‌فرنگی) سرشار از ویتامین C هستند و مصرف این میوه‌ها برای دور نگه داشتن فرزندان از زکام و افزایش ایمنی کودکان، بسیار ضروری است.

۵ کم‌خوابی سبب کاهش سطح ایمنی بدن می‌شود و فرزندان را در معرض انواع بیماری‌ها قرار می‌دهد. استفاده از روغن‌های اوکالیپتوس، رزماری، استخدوس و... و ماساژ با آن‌ها که رایحه‌ای آرامش‌بخش و گرم دارند، می‌تواند خوابی آرام را برای فرزندان به ارمغان آورد.

۶ در روزهای سرد سال که خورشید دیر طلوع و زود غروب می‌کند، کمتر از نور خورشید بهره می‌بریم؛ پس باید بکوشیم فرزندانمان در روزهای آفتابی، بیشتر در معرض تابش نور خورشید باشند تا بتوانند مواد مغذی حاصل از پرتوهای خورشیدی را جذب کنند. همچنین با مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین D این کمبود را برای فرزندان جبران کنید.

۷ هوای خانه را مرطوب نگه دارید؛ لازم است میزان رطوبت خانه بین ۳۰ تا ۳۵ درجه نگه داشته شود؛ زیرا تنها گرم نگه داشتن راه تنفس، برای پیشگیری از سرماخوردگی کافی نیست. بینی فردی که بیمار شده، باید مرطوب باشد؛ زیرا اگر حفره‌های بینی خشک شوند، عناصر طبیعی آنتی‌باکتریال نمی‌توانند به درستی وظایف خود را انجام دهند.

۸ زنجبیل مصرف کنید؛ یکی از مفیدترین ادویه‌های فصل زمستان، زنجبیل است. اضافه کردن زنجبیل به غذاها یا تهیه دمنوش و چای زنجبیل در پیشگیری و درمان سرماخوردگی بسیار تأثیرگذار است. پژوهشگران تایلندی کشف کرده‌اند که زنجبیل تازه از چسبیدن ویروس‌های مرکب تنفسی به سلول‌ها پیشگیری می‌کند و حتی سبب کاهش قابلیت تکثیر آن‌ها می‌شود.





احترام میتی کومانی

○ س. رستمی

یکی از آموزنده‌ترین انیمیشن‌های دههٔ شصت، سفرهای میتی کومان بود. شخصیت‌های اصلی داستان به گونه‌ای باورنکردنی در جست‌وجوی اقوام سببی و نسبی خود نبوده و مهم‌ترین دغدغه‌شان، آموزش ادای احترام بود. در انتهای هر داستان، برادر تسوکه، طی حرکاتی ژانگولری نعره می‌زد: «این علامت مأمور مخصوص حاکم بزرگ، میتی کومان است. احترام بگذارید!».

هیچ‌وقت معلوم نشد مردم دقیقاً به چه چیزی احترام می‌گذارند؟ مأمور مخصوص؟ علامت منگوله‌دار؟ یا حاکم بزرگ؟

تأثیر این علامت در آموزش ادای احترام، بیشتر از ریش سفید میتی کومان یا ضرب دست داداش کایکو و تیزی شمشیر تسوکه بود. اگر در گذشته بایک علامت، ادای احترام به مردم یادآوری می‌شد، پیچیدگی‌های زندگی امروز سبب شده تشخیص موارد قابل احترام بسیار سخت باشد؛ مانند سختی مقاومت در برابر ته‌دیگ سیب‌زمینی.



از جمله موارد قابل احترام:

۱. **فالوررها:** با توجه به تأثیرات فضای مجازی در زندگی‌های امروزی، بی‌گمان جای این ضرب‌المثل خالی مانده است؛ «هر که فالورش بیش، احترامش بیشتر». ارزش واقعی این مورد را سلبریتی‌ها و شاخستاگرام‌ها (شاخ‌های اینستاگرام) می‌دانند و بس.

۲. **برند لباس:** تا مدت‌ها به سبب نبود یک ویرگول، تصویری نادرست رایج بود؛ «تن آدمی شریف است به جان آدمیت»؛ اما وقتی اشتباه ویراستار مشخص شد، فهمیدیم «نه، همین لباس زیباست نشان آدمیت!»؛ برندهای لباس، کارکردی مانند علامت جناب میتی کومان دارند و سبب جذب احترام می‌شوند. اصلاً مهم نیست برند تقلبی باشد یا لباس دست دوم؛ بلکه مهم، رعایت احترام برند است.

۳. **مدرک دانشگاهی:** اظهر من الشمس است که پس از برند لباس، مدرک، نشانگر شخصیت است (نه رعایت نظافت). اما نه هر مدرکی! برهمگان در حد ۲۰ مگاپیکسل واضح است که احترام شخصیت مهندس برق دانشگاه شریف، بیشتر از کاردانی ناپیوسته فزوتراشناسی بالاتر است. توابع شهرستان سفلی است.

۴. **مقامات و مناصب:** رعایت سلسله‌مراتب شغلی در ادای احترام لازم است. نمی‌توان همه را با یک چشم دید (چون چشم دیگر، اسراف می‌شود). ادای احترام به رئیس با نظافتچی و آبدارچی متفاوت است و اعمال خاص خود را می‌طلبد.

۵. **اصل و نسب خانوادگی:** اصولاً اگر فردی، خانواده‌ای موفق (به‌ویژه از جهت اقتصادی) داشته باشد، خواسته یا ناخواسته ادای احترام‌ها به ایشان نیز تمایل پیدا می‌کند. حتی اگر فرد، هیچ هنری جز سلفی و نام خانوادگی‌اش نداشته باشد! میزان احترام، بسته به عواملی مانند مالکیت خانه با متراژ هزار به بالا (ترجیحاً در شمال شهر) با استخر و ماشین خارجی دارای سان‌روف و شاسی‌بلند برای دوردور شبانه، متفاوت است.

۶. **محل سکونت:** ظاهر مسکن افراد، ملاکی خوب برای

۷. **روح پهلوانی:** ادای احترام به ورزشکارانی که دارای سیکس‌پک و هیکل درشت هستند، پسندیده است. گول هیکلشان را نباید خورد، قلب کوچکی دارند؛ ولی بر اثر تمرینات سخت، روح پهلوانی‌شان کمی گستاخ و خشن شده است. اگر درخواستی مانند «گوشی و پولاتورد کن بیاد» داشتند، به احترام روح پهلوانی و زحماتی که برای پرورش اندام متحمل شده‌اند، باید بی‌درنگ هر چه هست - حتی رمز کارت بانکی - را داوطلبانه در اختیارشان قرار داد و برای جلوگیری از شرمندگی شدن آنها، به سرعت از صحنه فرار کرد.

۸. **علائم راهنمایی و رانندگی:** بدیهی است که این تابلوها، عملاً کارکردی جز زیباسازی نمای شهری ندارند؛ اما در صورت حضور نیروی پلیس. به‌ویژه با دوربین. احترام علامت، دوربین، ماشین پلیس و حتی خود پلیس، از احترام به علامت میتی کومان شایسته‌تر است.

۹. **حریم خصوصی:** نیازمند فرهنگ‌سازی بیشتری است. اگر دو نفر در فضایی صمیمانه به تکه‌تکه کردن همدیگر با قمه و قداره مشغولند، احترام به حریم خصوصی‌شان حکم می‌کند که بدون دخالت در کارشان، تنها به ثبت این لحظات لایک‌خور با دوربین تلفن همراه مبادرت ورزیم. متأسفانه گاه، عده‌ای ناآگاه بدون احترام به حریم خصوصی، می‌کوشند در این صحنه‌های ارگانیک اکشن دخالت کرده، به آن‌ها پایان دهند.

۱۰. **اصل و نسب خانوادگی:** اصولاً اگر فردی، خانواده‌ای موفق (به‌ویژه از جهت اقتصادی) داشته باشد، خواسته یا ناخواسته ادای احترام‌ها به ایشان نیز تمایل پیدا می‌کند. حتی اگر فرد، هیچ هنری جز سلفی و نام خانوادگی‌اش نداشته باشد! میزان احترام، بسته به عواملی مانند مالکیت خانه با متراژ هزار به بالا (ترجیحاً در شمال شهر) با استخر و ماشین خارجی دارای سان‌روف و شاسی‌بلند برای دوردور شبانه، متفاوت است.

۱۱. **محل سکونت:** ظاهر مسکن افراد، ملاکی خوب برای



شما یادتون نمیاد

گذری به دنیای خاطره‌ها

به انتخاب هادی رضانیپور

شما یادتون نمیاد،
کل سال منتظر
روز جهانی کودک
و تلویزیون بودیم
که یه صبح تا شب
فقط کارتون ببینیم.

شما یادتون نمیاد،
آرزومون این بود که
وقتی از دوستانمون
می‌پرسیم دراستون
کجاست، اونا یه درس
از ما عقب‌تر باشن.

شما یادتون نمیاد،

با آب و مایع ظرفشویی
کف درست می‌کردیم،
تولوله خالی خودکار
بیک فوت می‌کردیم
تا حباب درست بشه.

شما یادتون نمیاد،

یه زمانی کامپیوتر رو
خاموش که می‌کردیم
کاور می‌کشیدیم روش.

شما یادتون نمیاد،

قدیما پیامک اشتباهی
می‌دادیم آشتی کنیم.

شما یادتون نمیاد،

تو راه مدرسه اگه یه
قوطی پیدا می‌کردیم
تا خودمدرسه
شوتش می‌کردیم.

شما یادتون نمیاد

تو دبستان وقتی
مشقامون رو ننوشته
بودیم، معلم که میومد
بالای سرمون الکی تو
کیفمون رو می‌گشتیم
می‌گفتیم خانوم
دفترمونو جا گذاشتیم!

شما یادتون نمیاد،

یه زمانی پدر مادرامون
چند وقت یه بار یه
کله قند می‌داشتن
وسط اتاق، سه،
چهار ساعت داشتن
تق و تق قند خورد
می‌کردن واسه قندونا.

شما یادتون نمیاد، یه

زمانی به دوستانمون که
می‌رسیدیم دستمون رو
دراز می‌کردیم که مثلاً
می‌خوایم دست بدیم.
بعد اون واقعاً دستش
رو دراز می‌کرد که دست
بده. بعد ما یهو بصورت
ضربتی دستمون رو پس
می‌کشیدیم و می‌گفتیم:
یه بچه این قندی
ندیدی؟ (قد بچه رو با
دست نشون می‌دادیم)
و بعد کرکرمی خندیدیم.

شما یادتون نمیاد،

یه زمان برا این که
پیامکمون به طرف
مقابل برسه، حتماً باید
تک زنگ می‌زدیم به
طرف؛ مثل لوله‌بازکن
عمل می‌کرد.

شما یادتون نمیاد،

توی خاله بازی یه نوع
کیک درست می‌کردیم
به این صورت که
بیسکوییت رو توی
کاسه خورد می‌کردیم و
روش آب می‌ریختیم،
اییییی... الان فکرشو
می‌کنم حالم بد
میشه. چه جوری
می‌خوردیمش ما؟!

شما یادتون نمیاد،

برگه‌های امتحانی
بزرگی که سر برگشون
آبی رنگ بود و
بالای صفحه یه
«برگه امتحان»
گنده نوشته بودن.



شما یادتون نمیاد،

اون موقع‌ها یکی میومد خونه مون و ما خونه نبودیم، رو در می نوشتن: آمدیم منزل، تشریف نداشتید!

شما یادتون نمیاد،

صفحه چپ دفتر مشق رو بیشتر دوست داشتیم؛ به خاطر این‌که برگه‌های سمت راست پشتشون نوشته شده بود، ولی سمت چپی‌ها نو بود.

شما یادتون نمیاد،

سر کلاس وقتی گچ تموم می شد، خدا ما می کردیم معلم به ما بگه بریم از دفتر گچ بیاریم. همیشه هم گچ‌های رنگی زیر دست معلم زود می شکست، بعدم صدای ناهنجار کشیده شدن ناخن روی تخته سیاه.

شما یادتون نمیاد،

سرمونو می گرفتیم جلوی پنکه می گفتیم: ...

شما یادتون نمیاد،

وقتی دبستانی بودیم قلک‌های پلاستیکی سبز بد رنگ یا نارنجی به شکل تانک یا نارنجک بهمون می دادند تا پراز پول‌های خرد دو زاری، پنج زاری و یک تومنی دوتومنی بکنیم که برای کمک رزمندگان به جبهه‌ها بفرستند.

شما یادتون نمیاد،

یه زمانی گوشی می خریدم همون اول قابش رو عوض می کردیم که قاب فابریکش نوبمونه.

شما یادتون نمیاد،

یه زمانی پیدا کردن آینه توی کیف مدرسه برابر بود با کشف یک تُن مواد مخدر.

شما یادتون نمیاد،

تو کلاس وقتی درس تموم می شد و وقت اضافه می آوردیم، تا زنگ بخوره این بازی رو می کردیم که یکی از کلاس می رفت بیرون، بعد بچه‌های تو کلاس یک چیزی رو انتخاب می کردند. اون‌که وارد می شد، هر چه قدر که به اون چیز نزدیک تر می شد، محکم تر رو میز می کوبیدیم.

شما یادتون نمیاد،

دبستان که بودیم، هر چی می پرسیدن و می موندیم توش، می گفتیم ما تا سر اینجا خونددیم.

شما یادتون نمیاد،

قدیما خونه‌ها میز تلفن داشتن. یه میزی که می رفتی می نشستی رو صندلی اش فقط برای این‌که با تلفن حرف بزنی؛ یه دفتر تلفن چرک هم بود.

شما یادتون نمیاد،

سر صف پاهامونو ۱۸۰ درجه باز می کردیم تا واسه رفیق فابریکمون جا بگیریم.

شما یادتون نمیاد،

یه وقتی آدما پای حرفشون وایمیستادن...



آموزش دو ساندویچ سالم و خوش مزه برای مدرسه فرزندان

مریم بهروزی راد

روش آماده‌سازی:

سویا را در آب جوش، نمک، زردچوبه یا آب پرتقال خیسانده و می‌گذاریم نیم ساعت بماند تا طعم‌دار شود. سپس سویا را در آبکش ریخته و با فشردن، آب آن را کاملاً خالی می‌کنیم.

سویا را با برنج در غذاساز یا مخلوط‌کن ریخته و تقریباً درشت خرد می‌کنیم.

روغن را در تابه ریخته، پیازچه، سیر، زنجبیل، هویج و فلفل سبز را به مدت سه تا چهار دقیقه تفت می‌دهیم.

صبر می‌کنیم تا کمی سرد شود. سپس مواد را با سویا و برنج مخلوط کرده و خوب ورز می‌دهیم.

اگر خمیر به اندازه کافی سفت نبود، کمی آرد سوخاری اضافه می‌کنیم.

از خمیر، گوله‌هایی برداشته، در کف دست مانند کتلت باز، و در روغن سرخ می‌کنیم.

هر طرف کتلت حدود دو دقیقه باید سرخ شود.

نکته: خمیر آماده‌شده را می‌توان تا سه روز درون ظرف پلاستیکی دردار، داخل یخچال نگه‌داری کرد.

خواص سویا:

سویا سرشار از کلسترول، سدیم، پتاسیم، منیزیم، آهن، فیبر، قند، پروتئین و کاروتن است.

ویتامین‌های (آ، ب، ث، دی، ای و کا) دارد.

خطر سرطان سینه و پروستات را کاهش می‌دهد.

برای مبتلایان به نقرس، رماتیسم و افرادی با بنیه ضعیف، بسیار مفید است.

کتلت گیاهی

هویج کوچک رنده‌شده: دو بوته

فلفل سبزریز خردشده: دو عدد

تخم مرغ: یک عدد

گشنیز تازه خردشده: چهار قاشق

غذاخوری

نعناریز خردشده: دو قاشق غذاخوری

زنجبیل رنده‌شده: نصف قاشق

چای خوری

پودر فلفل قرمز: نصف قاشق

چای خوری

گراماسلا (پودر کاری، تخم گشنیز،

زیره، دارچین و پودر هل): دو قاشق

چای خوری

آرد سوخاری: نصف فنجان

نمک و فلفل: به میزان لازم

کتلت یکی از غذاهای سنتی ایرانی است. برخی از افراد چون به استفاده از گوشت علاقه ندارند یا به هر دلیلی دسترسی به گوشت برایشان ممکن نیست، دور این غذای گوشتی را خط می‌کشند. در اینجا به آموزش یک نوع کتلت گیاهی می‌پردازیم که از گوشت در آن استفاده نمی‌شود و والدین می‌توانند برای ساندویچ مدرسه فرزندان آن را تهیه ببینند.

آنچه لازم دارید:

سویا: یک فنجان

برنج پخته: یک و نیم فنجان

پیازچه ریز خردشده: چهار ساقه

سیر ریز خردشده: دو تا سه هبه





روش آماده‌سازی

ابتدا درون قابلمه آب بریزید و روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید. در این فاصله، در یک تابه، پیاز خردشده و روغن را بیفزایید، وقتی رنگ پیاز عسلی شد، زردچوبه را اضافه کرده و مواد را هم بزنید. پس از کمی تفت دادن، هویج و فلفل دلمه‌ای خردشده را اضافه کنید و کمی تفت بدهید. سپس ذرت پخته را افزوده و هم بزنید. شعله را خاموش کنید و مواد را کنار بگذارید تا خنک شود.

آب که جوش آمد، دو قاشق نمک، یک قاشق زردچوبه و دو قاشق روغن در آن بریزید. ماکارونی را اضافه کنید و حدود هشت دقیقه بجوشانید؛ سپس آن را در آبکش خالی کرده و با آب ولرم بشویید تا به هم نچسبد. در یک کاسه دیگر، تخم‌مرغ‌ها را شکسته، با چنگال هم بزنید تا یک دست شود؛ سپس سس گوجه را اضافه کرده و هم بزنید. حالا مواد سردشده و ماکارونی را که آب آن کشیده شده، به تخم‌مرغ بیفزایید و مخلوط کنید.

تابه را روی حرارت گذاشته و درون آن روغن بریزید. هنگامی که روغن داغ شد، مواد را اضافه کرده و در ظرف را بگذارید. شعله را کم کنید و منتظر بمانید تا یک طرف آن بپزد؛ سپس سمت دیگر کوکو را سرخ کنید. این کوکو را با سس گوجه یا کچاپ و سبزی خوردن، ترشی، خیار شور و گوجه میل کنید.

کوکوی ماکارونی

آنچه لازم دارید

ماکارونی فرمی: دو بیست و پنجاه گرم

تخم مرغ: چهار عدد

فلفل دلمه‌ای: یک عدد

ذرت پخته یا کنسروی: نصف پیمانه

هویج ریز خردشده: نصف پیمانه

پیاز نگینی شده: یک عدد

سس گوجه فرنگی: سه قاشق غذاخوری

نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و روغن: به

میزان لازم.

کوکوها یکی از پرطرفدارترین غذاهای خانه‌های ایرانی هستند. کوکوها انواع متفاوت و طعمی دلپذیر دارند و می‌توانند به عنوان یک شام سبک یا یک عصرانه مناسب در میهمانی‌ها و یا یک میان‌وعده ساندویچی برای مدرسه بچه‌ها استفاده شوند. بیشتر ایرانیان، با شنیدن نام کوکو به یاد کوکوی سبزی یا کوکوی سیب‌زمینی می‌افتند؛ اما انواع کوکوهای خوش مزه، مقوی و آسان پخت دیگری هم وجود دارند که ما تصمیم داریم به شما آموزش دهیم:



سرحال در محل کار، پرانرژی در منزل

راهکارهایی برای کمک به همسران شاغل

○ کاظم علی محمدی

همسران شاغل به ویژه خانم‌هایی که در کنار خانه‌داری، به شغل بیرون خانه هم می‌پردازند، با محدودیت‌هایی روبرو هستند که نیازمند تدبیر لازم و حساب‌شده‌ای هستند. شما می‌توانید با بهره‌مندی از برخی نکته‌های کاربردی، به آرامشی ستودنی در کار و وظایف خانگی خود نزدیک شوید.

نکته‌ها و بایسته‌ها

❖ اعضای خانواده، به ویژه زن و شوهر، در منزل به تقسیم کار نیاز دارند. در چنین خانواده‌هایی چاره‌ای نیست جز این‌که مرد مسئولیت بخشی از کارهای خانه و رسیدگی به امور فرزندان را بر عهده بگیرد. با بزرگ شدن بچه‌ها باید کم‌کم به آن‌ها آموخت که کارهای شخصی خود را به‌طور مستقل انجام دهند و در امور منزل به والدین خود کمک کنند.

❖ نباید از این نکته غافل بود که تنها راه برای رفع مشکلات اقتصادی، اشتغال زنان نیست و راه‌های دیگری نیز وجود دارد. اغلب باین‌که اشتغال خانم سطح درآمد خانواده را بالا می‌برد، آرامش و رفاهی را که انتظار داریم، در پی ندارد. در واقع، اگر اعتدال و قناعت در هزینه‌ها و مخارج زندگی رعایت شود، کمتر با مشکل روبرو خواهیم شد. این بلندپروازی‌ها، عجله‌ها، اسراف‌ها، توقعات بی‌جا از زندگی، چشم‌وهم‌چشمی‌ها و امثال آن زندگی را سخت می‌کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «گواراترین زندگی آن است که با قناعت همراه باشد». همچنین حضرت هنگام شهادت، به امام حسن علیه السلام وصیت فرمودند: «فرزند عزیز، در شئون زندگی و امور عبادی میانه‌رو باش و روشی را انتخاب کن که در حد توانت باشد و بتوانی همیشه آن را انجام دهی». امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «نسبت به هزینه‌های مالی خود و خانواده‌ات معتدل و میانه‌رو باش».

❖ چون زوج‌های شاغل زمان کمتری را در کنار یکدیگر هستند، لازم است از زمان حضورشان در منزل به بهترین وجه استفاده کنند؛ رابطه کلامی بیشتری با هم داشته باشند؛ به نیازها و احساسات هم بپردازند و از حضور در کنار هم لذت ببرند؛ نه این‌که وقتی آقا به خانه رسید سرآغ تلویزیون، روزنامه و... برود و خانم نیز تلفنی با دوستان خود گپ بزند یا مثلاً ورقه‌های امتحانی دانش‌آموزانش را اصلاح کند و... چنین زندگی سرد و بی‌روحی چندان دوام نخواهد داشت و اگر فرزندی نیز در میان باشد، بیشترین آسیب را خواهد دید.

❖ برخی زوج‌های شاغل با تنظیم ساعت‌های کاری غیر هم‌زمان، می‌کوشند به‌طور جداگانه به امور منزل و فرزندان رسیدگی کنند. البته چه‌بسا این راه‌حل، مشکل ارتباط با فرزندان را رفع کند، ولی ممکن است خود زن و شوهر به دلیل حضور کم‌رنگ در کنار هم دچار مشکلات عاطفی، هیجانی، جنسی و... شوند. برای رفع این مشکل نیز در ادامه نکاتی بیان خواهد شد.

تا جایی که ممکن است ساعات‌های کاری زن به‌گونه‌ای تنظیم شود که حضور مفید و پررنگی در خانه داشته باشد؛ به‌ویژه هنگامی که شوهر و فرزندان به حضور وی در منزل بیشتر نیاز دارند.

زوجین با یادگیری روش‌های کسب آرامش و مهارت‌های مورد نیاز در این زمینه، با مشاوره، مطالعه و شرکت در سمینارها و جلسات مربوط به مباحث خانواده بکوشند مسائل، تنش‌ها و خستگی ناشی از کار را مهار کنند و به یکدیگر و فرزندان منتقل نسازند. طبیعی است که فرزندان منتظر هستند پدر و مادرشان از محل کار برگردند تا نیازها و مشکلات خود را با آن‌ها در میان بگذارند و از کمک فکری و عملی ایشان بهره‌مند شوند؛ بنابراین والدین باید در منزل حضوری فعال و شاداب داشته باشند.

کسب درآمد زنان، رسیدن به استقلال مالی و کمک به خانواده نباید سبب بی‌مهری، منت گذاشتن، سرزنش و تحقیر اعضای خانواده، به‌ویژه همسر شود. اغلب، این کار موجب ناراحتی، دل‌سردی و واکنش‌های منفی آن‌ها، به‌ویژه همسر می‌شود و تنش‌هایی را به وجود می‌آورد. در اصل، مردها از این‌که خانم‌هایشان کمک‌های مالی خود یا خانواده‌ی خویش را به رخ همسرشان بکشند، بسیار دلگیر، آشفته و عصبی می‌شوند. به هر حال، نقش همسر در منزل، به منزله‌ی مرد خانه، هیچ‌گاه نباید کم‌رنگ شود.

برای جبران بخشی از کاستی‌ها، بهتر است زوجین از زمان‌هایی که در کنار فرزندان هستند، به بهترین وجه بهره‌وری کنند. بدین منظور، لازم است برای روابط اجتماعی و تفریح‌های سالم برنامه‌ریزی کنند؛ مانند تشکیل جلسه‌های گفت‌وگوی خانوادگی، رفت‌وآمد با بستگان و دوستان، شرکت دسته‌جمعی در برنامه‌های مفید اجتماعی، مانند حضور در مساجد، هیئت‌های مذهبی و اماکن زیارتی و سیاحتی، رفتن به طبیعت، بازی و ورزش‌های گروهی، رفتن به پارک، سینما، شهربازی و باغ وحش، خوردن غذا بیرون از منزل، آشپزی دسته‌جمعی در منزل و مواردی مانند آن. امام رضا (ع) درباره‌ی ضرورت تفریح‌های سالم در زندگی می‌فرماید: «از لذت‌های دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواسته‌های دل را از راه حلال برآورید و مراقب باشید در این کار به مردانگی و شرافتتان آسیب نرسد و دچار اسراف نشوید. تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش، شما را در اداره‌ی زندگی یاری می‌کند و با کمک آن بهتر به امور دنیای خویش موفق خواهید شد».

لازم است زوج‌ها درباره‌ی محدودیت‌های یکدیگر واقع‌بین باشند. اشتغال خانم در کنار مزایا و برکاتی که برای زندگی دارد، محدودیت‌هایی نیز دارد. اگر مردی با خانم شاغل ازدواج کرد، به دور از انصاف و مردانگی است که انتظار داشته باشد همه چیز در خانه مرتب باشد؛ غذا به‌موقع آماده شود؛ لباس‌ها شسته و اتوکشیده باشد؛ در همه حال خانم تمکین داشته باشد و... پس تا آنجا که ممکن است، باید با انجام کارهای شخصی مثل شستن و اتو کردن لباس‌های خود، جمع کردن وسایل شخصی خویش و امثال آن، بخشی از بار روی دوش خانم را کم کند و با فراهم ساختن فرصت‌هایی برای استراحت وی، از کوشش‌های ایشان قدردانی کند. در چنین خانواده‌هایی لازم است تصمیم‌های مهم زندگی و در صورت امکان همه‌ی مسائل خانوادگی، با مشورت و هم‌فکری یکدیگر انجام گیرد. خودرأیی و تک‌روی می‌تواند آفت این خانواده‌ها باشد.

در همه حال باید به این نکته توجه داشته باشیم که کار و اشتغال مقدمه‌ای برای زندگی بهتر است و خود کار نباید هدف زندگی شمرده شود. بسیاری از افراد با این هدف به کار مشغول می‌شوند که نیازهای اقتصادی خانواده را رفع کنند، ولی متأسفانه اغلب در میانه راه، هدف گم می‌شود و خود اشتغال یکی از مشکلات زندگی و عامل تنش در روابط خانوادگی می‌شود. به همین دلیل، لازم است هرچند وقت یک‌بار اعضای خانواده دور هم بنشینند و درباره‌ی کارهای هم از یکدیگر بازخورد بگیرند و همواره از خود بپرسند که آیا کار برایشان مهم است یا زندگی خانوادگی؟ اگر در پاسخ متوجه شدند که کار مهم‌تر شده است، باید در رفتار خود تجدید نظر کنند؛ پیش از این‌که بسیار دیر شود.





خدا کسی که از آن سخت می‌هراسی، نیست

در تربیت دینی فرزندان از چه الگویی پیروی می‌کنید؟

محمد محرابی

ما پدر و مادرها که مریبان تربیتی هستیم، اصول و راهکارهای تربیتی خود را از چه منبعی دریافت می‌کنیم و چه تضمینی برای درستی و کارآمدی آن‌ها وجود دارد؟ قرآن کریم که کلام الهی و کتاب هدایت بشر است، در بر دارندهٔ معارف و اصول تربیتی فراوانی است که می‌توانند در میان آرای گوناگون و ضد و نقیض تربیتی جهان معاصر، ما را در تربیت جامع فرزندان خود یاری کنند.

خداوند دو دسته صفات دارد؛ صفات جمالی و صفات جلالی. صفات جمالی، صفاتی است از جنس محبت و لطافت و زیبایی و صفات جلالی، صفاتی است از جنس قدرت و عظمت و قهاریت. قرآن کریم در آیات گوناگون، از هر دو دسته صفات الهی سخن گفته است و در دعاهای رسیده از معصومان علیهم‌السلام فرازهایی هست که غلبهٔ رحمت و مهربانی خداوند بر غضبش را آشکارا بیان کرده است:

خداوند در والاترین آیهٔ قرآن، خود را با دو وصف «رحمن» و «رحیم» معرفی کرده است: «بسم الله الرحمن الرحیم». صفت «رحمت» از «صفات جمالی» خداوند است و نشان از رأفت و دوستی او با بندگانش دارد و این پیام درخشان را به ما می‌دهد که محوریت در شناخت خداوند و در شناساندن او به فرزندان، «صفات» جمالی اوست.

در دعای شانزدهم صحیفهٔ سجادیه علیه‌السلام آمده است: «و تو آن خدایی هستی که رحمتش پیشوا و راهبر غضب اوست»؛ و در دعای عظیم الشان جوشن کبیر که آن را در ماه مبارک رمضان و شب‌های قدر می‌خوانیم، آمده است: «ای خدایی که رحمتش از غضبش پیشی گرفته است». با توجه به این آموزهٔ قرآنی، دربارهٔ شناخت خدا به موارد زیر در تربیت فرزندان توجه کنید:



با خدا رفیقش کنید

فرزندان ما چون به فطرت الهی نزدیک ترند و جویبار وجودشان زلال و بی‌آلایش است، ارتباطی نزدیک‌تر با صفات جمالی خداوند دارند؛ پس در تربیت دینی آنان، لازم است از مهربانی خداوند و زیبایی و رفاقت او بگوییم و نعمت‌های گوناگون خداوند در دنیا و پاداش‌های عظیم و اعجاب‌انگیز او در جهان دیگر را به آنان بنماییم. لازم است زیبایی‌ها و ظرافت‌های آفرینش را با وضوحی بیشتر نشانشان دهیم تا خود، شیفته‌ی خالق و پروردگار مهربان شوند.

فرزندان باید این نکته را دریابند که خالق و پروردگار ما، مهر و عطوفتی بی‌پایان دارد و صحنه‌ی آفرینش، صحنه‌ی ضیافت او برای ماست؛ چه در این جهان و چه در جهان دیگر. البته مهمان خدا بودن در این دنیا با مهمان بودن برای او در جهان دیگر، قابل مقایسه نیست. در آنجا همه چیز رؤیایی و معجزه‌آسا است و هر آنچه بخواهیم، فوراً و بی‌هیچ زحمتی و در عالی‌ترین صورت و برترین لذتی که قابل وصف نیست، در اختیار ما خواهد بود! و آنچه برای آن ضیافت برتر لازم است، محافظت کردن از اصالت فطری و نورانیت ذاتی است و مراقبت از آلوده نشدن به ناپاکی‌ها و رذالت‌ها.

از جهنم نترسانید

برخی پدران و مادران برای کنترل فرزندان خود، آن‌ها را از جهنم می‌ترسانند. اگرچه این روش معمولاً کارساز بوده و به کنترل ظاهری و موقت آنان می‌انجامد، اما کاری ناپایدار و غیر دینی است. ترساندن فرزندان از جهنم یا از خدا، عواقبی نامطلوب را در سنین بالاتر برای آنان ایجاد می‌کند.

البته لازم است فرزندان ما بدانند جهنمی وجود دارد که جای انسان‌های بد و ناپاک است تا از گرایش آنان به بدی‌ها جلوگیری کند؛ اما این، جدا از ترساندن بی‌جای آنان از مجازات الهی و جهنم است که سبب می‌شود تصویری قهرآمیز و خشن از خداوند در ذهن

آنان شکل گرفته و برای همیشه آنان را از دین‌داری واقعی و ارتباط صمیمی با خداوند متعال محروم سازد. برای کنترل سنجیده رفتار فرزندان، مهارت‌هایی مؤثر و قدرتمند وجود دارد که باید آن‌ها را فرا بگیریم. بهتر است به جای ترساندن فرزندان خود از جهنم یا خدا، آنان را به دوستی با خدای مهربان ترغیب کنیم؛ "دوستی" قدرتمندترین ابزار جهت‌دهی و کنترل رفتارهاست. توجه دادن فرزندان به نعمت‌های فراوان الهی در دنیا و پاداش‌های عظیم و اعجاب‌آور خداوند به خوبان در آخرت نیز، عامل مؤثر دیگری برای سوق دادن فرزندان به رفتارهای نیکو و بازداری آنان از رفتارهای ناپسند است.

لازم است زیبایی‌ها و ظرافت‌های آفرینش را با وضوحی بیشتر نشانشان دهیم تا خود، شیفته‌ی خالق و پروردگار مهربان شوند.

طعم نشاط دینی را بچشانید

یکی از آفت‌های دین‌داری و تربیت دینی در دوران و جامعه‌ی ما، ناشادمانی و چیرگی غم در خانواده‌ها است که سبب پژمردگی فرزندان و دین‌گریزی تدریجی آنان می‌شود. کودکان ما علاقه‌ای به مرگ و جدایی ندارند و فطرتاً با زندگی، دوستی و شادمانی آشنا بوده و مجذوب آن می‌شوند؛ از این رو برای تقویت دین‌داری در آن‌ها باید شادمانی روحانی و معنوی را در اعیاد دینی به آنان بچشانیم و با مشارکت دادنشان در جشن‌های میلاد معصومان علیهم‌السلام،

کودکان ما علاقه‌ای به مرگ و جدایی ندارند و فطرتاً با زندگی، دوستی و شادمانی آشنا بوده و مجذوب آن می‌شوند.

ارتباطی دوستانه و محبت‌آمیز با آن اولیای الهی را برای آن‌ها تدارک ببینیم. البته گریه بر امام حسین علیه‌السلام و برپایی مراسم عزای آن امام عاشقان، امری ضروری است و برای رشد عاطفی، روحانی و اجتماعی فرزندان ما لازم است؛ حتی می‌توان آن را یکی از مهم‌ترین راهکارهای دین‌دار ساختن فرزندان دانست؛ اما تکثیر ناپجای ایام غم و عزاداری را نمی‌توان کاری دینی دانست؛ چراکه اثراتی نامطلوب، مانند «پژمردگی یا افسردگی» و «دین‌گریزی یا دین‌ستیزی» را در کودکان و نوجوانان ایجاد می‌کند. افزایش شادمانی در خانواده، سطح دین‌داری همسر و فرزندان ما و نیز سلامتی روانی و موفقیت آن‌ها در زندگی را افزایش می‌دهد.



ب‌ال‌ه‌ج‌ه گ‌یل‌کی

به کوشش امیرجیبی

جستار در فرهنگ مردم استان‌های مختلف کشور عزیزمان ایران، ما را با ضرب‌المثل‌ها و اصطلاحات مختلفی آشنا می‌کند که پیام‌های جالبی را در بر دارند. در این شماره برخی از ضرب‌المثل‌ها و اصطلاحات مردم دیار رنج و برنج، استان گیلان را بخوانید.

رفع می‌شه، چه بهتر که با ظرفش دورش
بندازی».

کنایه از این‌که بهبود و شفا با چیز مضر
حاصل نمی‌شود.

«بوشو ناخوشه ره یخ باوره؛ رفته برای
مریض یخ بیاره».

کنایه از انسانی که کار را بدتر می‌کند.

«بهار آیه، سختی لاتان گوذره؛ بهار میاد
و سختی لات‌ها می‌گذره».

کنایه از این‌که پس از هر سختی، آسانی
است و روزهای سخت می‌گذرد.

«ای تا کفش لنگه بیافته، واپرسه چیره
مردوم پابرانده گردیدی؛ یک لنگه کفش پیدا

کرده، می‌پرسه: چرا مردم پابرهنه راه می‌رن».

معادل ضرب‌المثل یا رب مباد آن‌که گدا
معتبر شود.

«ایتا نوخورمکا واترسن، ایتا پا نوشورمکا؛

گیلان که پیر می‌شه، تازه می‌شه کدخدأ».

کنایه از این‌که در پیری، اخلاقیات خوب
یا بد انسان، تشدید می‌شود.

«پیربازار رنگ نیده، بادکوبه گبه زنه؛
رنگ پیربازار (نام شهری در حومه رشت) رو
ندیده، از سفر باکو تعریف می‌کنه».

کنایه از کسی که لاف می‌زند و دروغ‌گویی
می‌کند.

«بج، بجه دینه رنگ اوسانه، آدم آدمه
دینه فند اوسانه؛ برنج برنج رو می‌بینه، رنگ
بر می‌داره، آدم آدم رو می‌بینه فن (زرنگی) یاد
می‌گیره».

کنایه از این‌که هم‌نشینی با انسان‌های
بد، انسان را تغییر می‌دهد.

معادل ضرب‌المثل پسر نوح با بدن
بنشست، خاندان نبوتش گم شد.

«بلائی کی سردیلا امر رفابه، اونه
گمچ مرا فیشان؛ بلائی که با پلوی سرد

«پارسال فوکودیم گیل سر، ایمسال
فوکونیم دیل سر؛ پارسال غم و غصه‌ها را
می‌ریختیم روی گیل، امسال می‌ریزیم روی
دیل».

معادل ضرب‌المثل هر سال دریغ از
پارسال.

«پلا از شکم دواره، مُحبت از دیل دنواره؛
پلو از شکم می‌گذره ولی محبت از دل نمی‌ره».

کنایه از ماندگاری مهر و محبت در دل‌ها.

«پول بوشو کوتر بوشو آی وای می
کوترزاکان؛ پولم رفت، کبوترم رفت، وای به
حال جوجه کبوترهام».

در مواردی استفاده می‌شود که شخصی
همه چیزش را از دست داده است و آه در
بساط ندارد.

«پیچا که پیره به، به ایشپتکا. گیله
مرد که پیره به، تازه به کدخدأ؛ گربه که
پیر می‌شه، گربه وحشی میشه؛ مرد روستائی

یکی از آدمی که می‌گه نمی‌خورم باید ترسید، یکی از آدمی که میگه بلند نمی‌شم». **کنایه از انسانی که خلاف میل باطنی‌اش رفتار می‌کند.**

«ای دستی فاده، دو دستی فاگیره؛ با یک دست می‌ده، با دو دست می‌گیره». **کنایه از انسان محاسبه‌گرو تنگ نظر.**

«اینفر شین به طشت خوره، اینفر شین به پشتم؛ یکی شانشش به طشت می‌خوره، یک نفر به پشم». **کنایه از خوش‌شناس بودن بعضی از آدم‌ها، بدشانس بودن بعضی از آدم‌ها و تقدیر جدای آدم‌ها از همدیگر.**

«امان امی پئره سوفره بیده‌ایم؛ ما رنگ سفیره پدرمون رو دیدیم». **معادل ضرب‌المثل از اسب افتاده‌ایم ولی از اصل نیفتاده‌ایم.**

«او وخت کی روبار کله آب دبو، اما چور بیم، هسه کی ده چور اندر چوریم؛ آن وقتی که همه دارا بودن ما فقیر بودیم، حالا که دیگه فقیر اندر فقیریم». **کنایه از انسانی که همیشه اوضاعش از دیگران بدتر است.**

«می سر بو بو آستانه گمج؛ از حرف زدن زیادت سرم مثل ظرف سفالین آستانه ورم کرد». **کنایه از انسان پرحرف.**

«انقده داره کی از انی دوماغ پره فیوه؛ اینقدر داره که از دماغش پَر می‌ریزه». **معادل اصطلاح پولش از پارو بالا میره.**

«انه دوز فاندنم بیره دوساق خانه؛ دزد به دستش نمی‌دم تا به زندان بره». **کنایه از انسان غیر قابل اعتماد.**

«اسب ره خاش فوکونه، سگ ره واش؛ جلوی اسب استخوان می‌ریزه، جلوی سگ علف». **کنایه از انسانی که نکته‌سنج نیست و جایگاه کارش را تشخیص نمی‌دهد.**

«از لاغری ماهی خوشک غازیان مانه؛ از بس که لاغراست، شبیه ماهی خشک غازیان است». **کنایه از انسان نحیف.**

«از حاج حاجی ام کرایه خانه فیگیره؛ از حاج حاجی (نوعی پرنده) هم کرایه خونه می‌گیره». **کنایه از خسیس بودن.**

«از گول چی بیدئیم تا از گولابش بیدئیم؛ از گل چه خیری دیدیم تا از گلابش بینیم». **کنایه از سودمند نبودن.**

«اگه تو شنبه ای من چهارشنبه یم؛ اگر تو زرنگی، من از تو زرنک ترم». **کنایه از این که نمیتوانی فرییم بدهی.**

«آب امرا نشه سیا کلاچه سیفیده کودن؛ کلاغ سیاه رو با آب نمی‌شه سفید کرد». **معادل ضرب‌المثل ذات بد نیکو نگردد زانکه بنیادش بد است.**

«آدم خودا گیر دکفه، گدا گیر دنکفه؛ گیر غضب و بی‌مهری خدا بیفت، گیر آدم گدا صفت نیفت». **کنایه از محتاج نشدن انسان به دیگران و زیرمنت کسی نبودن.**

«آدم به گبه، حیوان به لافند؛ آدم حرف سرش می‌شه، حیوان فقط طناب و افسار». **کنایه از انسان زبیرک.**

کنایه از این که با هر کسی باید با زبان خودش حرف زد.

«اویه گاو دکفته بازاره؛ آنجا مثل بازاری است که در آن گاو افتاده». **کنایه از جایی که در آن هرج و مرج و بی‌نظمی است.**

«ایه انقدر شلوغه که سگ خوشحابه نشناسه؛ اینجا انقدر شلوغه که سگ صاحبش رو نمی‌شناسه». **کنایه از جایی که در آن هرج و مرج و شلوغی است.**

«اربه دوشاب مونی، هم غسل مین جا گیری هم شیرینی مین؛ شبیه اربه دوشاب (نوعی شیر درخت) می‌مونی. هم بین غسل جای می‌گیری، هم بین شیره». **کنایه از کسی که به هر جمعی رفت‌وآمد می‌کند.**

«فلانی اربه لوله مانه؛ مثل درخت و شاخه های درخت اربه، راست و کشیده است». **کنایه از تومندی و قدرتمندی کسی.**

«آدم دیل وا وسعت بداره؛ دل انسان باید بزرگ باشه». **کنایه از سعصده داشتن و کم طاقت نبودن.**

«آدمه قسمته سیمرغ تانه بردن؛ انسان قسمت و روزی سیمرغ رو نمی‌تونه ببره». **کنایه از قناعت و طمع نداشتن به ثروت دنیا و راضی به رضای الهی بودن.**

«بیشتاوسی شکمدار زنا ی گیل خوره، اما نه هر گیلی؛ شنیده‌ای زن حامله گل می‌خوره اما نه هر گلی». **کنایه از انسان زبیرک.**

لایک در برابر لایک

نیلوفر بختیاری



ساعات کار بازیچهٔ تفریح. خواب را با وسوسهٔ بیدار ماندن پراندند تا چک کردن پیام‌ها با آخرین توان پلک‌هایت ادامه پیدا کند. تلفن‌ها آمدند تا گوش‌هایت را ببندند و گوش دادن را تبدیل کنند به شنیدن صدایی مبهم که هرگز در یاد نمی‌ماند. این روزها جوان‌ها و حتی میان‌سالان و برخی سالمندان نیمی از حرف‌ها را در گوشی‌هایشان می‌زنند و می‌شنوند. گوشی‌ها به ما تایپ کردن را یاد می‌دهند و حتی بریده‌بریده صوت فرستادن را. گوشی‌ها می‌خواهند قلب‌ها، گل‌ها و لبخندهای آدمکی نشانه‌های ابزار احساسات ما باشند؛ حتی شده تصنعی و قراردادی. یک قلب در مقابل یک قلب و یک لبخند

نشسته بودم در اتاق پذیرایی اما هم‌زمان در یک جلسهٔ کاری هم حضور داشتم. شاید هرکس نداند با خودش فکر کند اهل طی‌الارض و کرامت هستم. نمی‌دانم. شاید اینترنت هم نوعی طی‌الارض باشد. مگر نه این‌که راه دور می‌روم. بیست سال پیش، کجا از این خبرها بود؟ گوشی‌های تلفن همراه امروزه دارند همه کار می‌کنند. حالا هم که اینستاگرام و چندین و چند گرام دیگر، دوست و دشمن را کنار هم جمع کرده‌اند؛ تا به وقتش هم به کارشان برسند، هم به تفریح و هم در وقت‌های اضافه لایکی کنند و ابراز علاقه و تنفیری. حتی همین حالا که دارم این جملات را می‌نویسم، در واقع به جای استفاده از لپ‌تاپ یا کامپیوتر، در حال استفاده از تلفن همراهم هستم.

در اتاق پذیرایی نشسته بودم و صدای اطرافیان را می‌شنیدم اما شبیه صداهای کوچه و خیابان همه چیز برایم خنثی بود. می‌فهمیدم مادر بشقاب میوه را جلویم گذاشت اما حتی چشم‌هایم از تمرکز روی هر نقطهٔ دیگری غیر از صفحه‌نمایش تلفن سیاهی می‌رفت. دهانم خشک شده بود و چشم‌هایم می‌سوخت. جلسهٔ کاری زیاد طول کشیده بود. مادرم چند بار صدایم کرده بود و نشنیده بودم. پرسید آن تو چه خبر است که نه چای می‌خورم، نه میوه و نه حتی حواسم به سریال است؟ و من فقط سر تکان دادم و گفتم: «الان... یک لحظه صبر کن مادر. واجب است».

انگار تلفن‌های همراه آمدند تا لحظات استراحت، قربانی کار شوند و





حجم «رم» را خالی کنی؛ ولی فرصت خالی شدن و استراحت ذهنی به این راحتی‌ها پیش نمی‌آید. وقتی کسی دارد در آن واحد با دوست و همکارش حرف می‌زند، از طرفی شامش را می‌خورد، هم‌زمان باید هر چند لحظه یک بار صحبت‌های پدرش را هم با سر تصدیق کند و تازه حواسش به پیام‌های خوانده نشده‌اش هم هست، دیگر به این فکر نمی‌کند که ساعت چند است و وقت خوابش گذشته و پدر از سر تکان دادن‌هایش دل‌خور شده، شامش از دهان افتاده و تازه هنوز جواب خیلی از پیام‌هایش را هم نداده است. من از نسلی هستم که نیمی از حرف‌هایش را به جای آن‌که بگوید، می‌نویسد؛ و بیشتر دیدارهای دوستانه‌اش از نوع دیدارهای مجازی است.

بدم نمی‌آمد از دوره و زمانه‌ای دیگر بودم. خیلی دلم می‌خواست به جای شنیدن صدای صفحه‌کیبورد لمسی تلفن همراه که قرار است صدای مرا تایپ کند، دهان باز کنم و حرف بزنم. خیلی دوست داشتم به جای لایک کردن تک‌بیت‌های حافظ، تفال پدر را با صدای خودش بشنوم؛ و نه تنها شب یلدا و شب عید را که همه شب‌های زندگی‌ام را در جمع خانواده بگذرانم. چه کنم که گوش من و امثال من دارد به صدایی شبیه به سکوت و فراموشی عادت می‌کند و پلک‌هایم طبق عادت باید قبل از خواب با نور صفحه‌گوشی سنگین شود. دوست دارم یک روز صبح بیدار شوم و ببینم جای تلفن همراه در کنارم یک ساعت کوکی گذاشته‌ام که از همان اول صبح زنگش و سوسه‌ام نکند که پیام‌های گوش‌ام را چک کنم. دوست دارم با صدای زنگ گوش‌خراش ساعت مادر بزرگ بیدار شوم و زیر لب زمزمه کنم: خداحافظ تکنولوژی...!



در مقابل یک لبخند. مهم هم نیست اگر وقتی داری برای دوست علامت لبخند و از خنده غش کردن را می‌فرستی، صورتت مات و بی‌عکس‌العمل باشد و چشمان بی‌فروغت به نقطه‌ای نامعلوم از صفحه‌گوشی خیره شود.

می‌شود حتی چیزی تایپ نکرد و از همین شکلک‌ها فرستاد. می‌شود عکس‌های سلفی زیبا را با دیگران شریک شد. عکس‌هایی که زرق‌وبرقشان حتی خودمان را هم شگفت‌زده می‌کند. می‌شود مثل روشن‌فکرانماها حرف زد و پست گذاشت؛ اما باید قانون لایک را رعایت کرد؛ یک لایک در برابر یک لایک. اینجا حرف‌های ما تایپ می‌شوند و حال و احوال پرسی‌ها و درد دل‌هایمان هم. پس گوش مفت چندان به کار نمی‌آید. اینجا باید چشم مفت گذاشت. شاید برای همین است که وقتی پدر می‌نشیند و از کارش می‌گوید یا وقتی سردرد دل مادر باز می‌شود، شنیدنش برای آدم آن قدرها سخت است که با خود می‌گوید نسل آن‌ها چه قدر حرف برای گفتن دارند. گاهی حتی سخت است حرف‌های خواهر یا برادر هم سن خودت را گوش کنی. ذهن نسل جدید مثل یک «رم» است که حافظه‌اش پر شده. جا دادن اطلاعات جدید فقط زمانی ممکن است که کمی از



پاداشی برای خلاصه کردن کتاب



یحیی علوی فرد، شاعر کودک و نوجوان
از تجربیاتش در زمینه کتاب خوانی فرزندان می گوید



برنامه ریزی کنید، کودک مجبور است انجام دهد. این اجبار ممکن است در کودکان حس ناخوشایندی از مطالعه ایجاد می کند.

اما در تجربه میدانی من برای علاقه مند کردن فرزندان به مطالعه، کودک خودش نیز فعال است؛ یعنی خودش نیز حق انتخاب دارد. این تجربه را با شما در میان می گذارم. در این روش ما با سه گام، به هدفمان که علاقه مند کردن کودکان به مطالعه است می رسیم.

گام اول: بازدید از نمایشگاه ها و فروشگاه های کتاب، به همراه فرزند

البته باید بتوانیم این بازدید را برای کودکان خوشایند کنیم؛ مثلاً برای فرزندانم، یکی از جذاب ترین و به یادماندنی ترین سفرها، بازدید از نمایشگاه کتاب تهران است. من در این سفر، سعی می کنم برنامه ریزی و سفارش غذا را به آنها واگذار کنم. آنها در این روز تعیین می کنند که صبحانه، ناهار و عصرانه چه بخوریم. به این صورت این سفر برای آنها به یادماندنی خواهد بود و به آنها حساسی خوش می گذرد؛ به نحوی که پسر کوچکم همیشه از من می پرسد: «بابا کی می ریم نمایشگاه کتاب».

کتاب و کتاب خوانی، در فضای رسانه ای امروز، خیلی مظلوم است. در شلوغ بازار وسایل ارتباط جمعی، انواع گوشی ها، تبلت ها، کامپیوتر و وسایل بازی الکترونیکی، کتاب دیگر خریداری ندارد.

برای تغییر این فضا، وظیفه پدر و مادرها و مربیان در قدم اول این است که کودکان را به مطالعه علاقه مند کنند. به نظر علاقه مند کردن کودکان به کتاب، مهم تر از دغدغه محتواست. ما در خرید کتاب برای کودکان، ابتدا بهتر است به جذابیت های بصری، هنری و متنی کتاب بیشتر توجه کنیم. این فرایند برای ایجاد علاقه بین کودک و کتاب خیلی مهم است. در قدم بعدی برای جهت دهی محتواهای مدنظر خودمان باید اقدام کنیم.

کتاب های زیادی درباره علاقه مند کردن کودکان به مطالعه نوشته شده است. این روش ها می تواند به والدین در این زمینه کمک زیادی بکند. در کتاب «۵ روش ساده برای علاقه مند کردن فرزند به مطالعه» روش های کاربردی خوبی به والدین ارائه شده است.

این روش ها همگی بر مبنای ایجاد علاقه در فرزندان ارائه شده اند. البته در برخی روش های موجود کودکان به صورت منفعل در نظر گرفته شده اند؛ یعنی هر چه شما



گام دوم: پس انداز مبلغی پول در طول سال، برای خرید کتاب

این کار باعث می‌شود که وقتی به نمایشگاه یا فروشگاه کتاب می‌روید، قدرت خرید کتاب را داشته باشید. نکته دیگری که در خرید کتاب خیلی مهم است در نمایشگاه، به کودکان، اجازه انتخاب کتاب بدهیم. هرچند انتخاب‌های اشتباه داشته باشند. تحمیل کردن سلیقه و ایده خود به کودکان، نوعی بازدارندگی ایجاد می‌کند و احساس می‌کنند که حق انتخاب نداشته‌اند؛ اما به مرور و با صحبت کردن، آن‌ها را متوجه انتخاب اشتباهشان می‌کنیم. نکته مثبت این است که چون خودشان کتاب‌ها انتخاب کرده‌اند، معمولاً در خواندن آن، مصمم می‌شوند. تحمیل کردن کتاب‌هایی که کودک انتخاب نکرده، آن‌ها را به خواندن کتاب بی‌علاقه می‌کند.

گام سوم: تشویق به مطالعه و جهت‌دهی به سیر مطالعاتی کودک

شما به روش‌های مختلف می‌توانید کودکان را تشویق به خواندن کتاب کنید. من در این کار، شیوه خاص خودم را دارم. من با فرزندانم قرار گذاشته‌ام که شما هر کتابی را که خواندید، برای من در یک صفحه خلاصه کنید و بیاورید؛ من هم مبلغی به اندازه پول آن کتاب را به حساب شما واریز می‌کنم. با این کار کودکان به شدت درگیر مطالعه می‌شوند. این امر باعث می‌شود که کودکان کتاب‌های خریداری شده را تمام و کمال بخوانند. همچنین شما بعد از مدتی، یک آرشيو از خلاصه کتاب‌های خوانده شده از فرزندان دارید و می‌توانید در

جریان سیر مطالعاتی آن‌ها باشید. من با این روش فرزندانم را پرورش داده‌ام؛ و پسر بزرگم که هجده ساله است، روزانه سه الی چهار ساعت مطالعه غیردرسی دارد. مطالعات او دیگر پراکنده نیست؛ بلکه سیر مطالعاتی برای خودش تعریف کرده است. این امر به او کمک کرده است که چند کتاب نیز تألیف کند.

اما ممکن است هنوز شما دغدغه این را داشته باشید که فرزندم چه کتاب‌هایی بخواند؟ یا این‌که چگونه می‌توانم کتاب‌های مدنظر خودم را در معرض مطالعه کودک قرار دهم؟ من برای جهت‌دهی به مطالعه کتاب‌های مدنظر خودم، با فرزندانم قرار گذاشته‌ام که اگر خلاصه کتاب‌هایی که خودتان انتخاب کرده‌اید را برای من بیاورید، من پول همان کتاب را به شما می‌دهم؛ اما اگر کتاب‌هایی را که من تعیین می‌کنم بخوانید و خلاصه‌اش را برایم بیاورید، من دو برابر پول کتاب را به شما می‌دهم. این امر به شما کمک می‌کند که به مطالعه فرزندان جهت‌دهی کنید.



نکته ۱: علاقه‌مند کردن کودکان به مطالعه، یک فرآیند بلندمدت است و باعجله و اجبار و فشار آوردن این امر محقق نمی‌شود.

نکته ۲: ما برای هزینه خوردوخوراک کودکان در طول سال، هزینه زیادی می‌کنیم. به نظر من پس‌انداز مبلغی پول برای امر کتاب و کتاب‌خوانی، به وضعیت مالی هیچ ربطی ندارد. این هم خودش خوردوخوراک فکری کودکان است. اگر با این دید به قضیه نگاه کنیم، از هزینه کردن برای کتاب ناراحت نخواهیم شد.

نکته ۳: برای انتخاب کتاب خوب کودک، با مشاوران و کتاب‌شناسان ارتباط داشته باشیم. همچنین سعی کنیم ناشران و پدیدآورندگان خوب و حرفه‌ای کتاب کودک را بشناسیم.





به استعمار برخیزیم

بِنَفْسِي أَنْتَ مِنْ مُغَيَّبٍ لَمْ يَخُلْ مَنْأ
جانم به فدایت
ای غایب از نظری که
در میان ما حضور داری
سرزای از دعای ابراهیم



حاج قاسم

حماسه

مقاومت

شهادت

انتقام سخت