



## از من من کردن تا شمارش با انگشت

با نشانه‌های اختلال یادگیری آشنا شوید

## خوشبختی با چشم بسته

مادران هنرمند، چگونه فرزندان قناعت پیشه تربیت می‌کنند؟

- مدرسه بلژیکی
- تئوری که نباید دو نیم شود
- مسلط به زبان حادثه
- مافیا، یک بازی غیرمعمولی



+  
دانش آموزان  
کلاس کرونا



سلام بر همه خوبان! سلام! خسته نباشید!  
نشسته‌اید و الهی ز پا نشسته نباشید  
چه می‌کنید؟ کجا بید؟ در چه فکر و خیالید؟  
دل شکسته که دارید، سرشکسته نباشید!  
جدا جدا بنشینید و دل به هم بسپارید  
خدا نکرده عزیزان! ز هم گسسته نباشید  
به ساز شعبده‌بازان افتراق نرقصید!  
به ضرب فتنه‌گری‌ها هزار دسته نباشید!  
نمی‌رسید سحرگه به سمت خانه خورشید  
چو ماه نیمه‌شبان گرز خویش رسته نباشید  
به پای عقل بپوید و دست دل بگشایید  
به بال عشق بیایید و چشم بسته نباشید

علیرضا قزوه

اللهم صل على محمد وآل محمد

اللهم صل على محمد وآل محمد



# فانما

رشد آموزش

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی

برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس • منبیه رشد آموزش مشاور مدرسه

دوره اول • شماره هفتم • فروردین ۱۳۹۹



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

**مدیرمسئول:** مسعود فیاضی

**سردبیر:** دکتر محمد دولتخواه

**جانشین سردبیر:** محسن سیمائی

**شورای تحریریه:** ابراهیم اخوی، دکتر حسن

مظاهری، دکتر علی لطیفی، دکتر سجاد

مهدی زاده، حبیب یوسف زاده

**همکاران تحریریه:** فاطمه عطایی،

فاطمه دولتی، هادی رمضانپور

**ویراستار:** معصومه شهیدی نسب

**مدیر هنری:** کوروش پارسا نژاد

**طراح گرافیک:** مجید بزم آرا

**تصویرگر:** مرتضی حیدرزاده

**دبیر عکس:** پرویز قراکوزلی

**عکس جلد:** یانته آنیکزاد

**نشانی دفتر مجله:** تهران، ایرانشهر شمالی،

پلاک ۲۶۶

**تلفن:** ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹

**نماین:** ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

**صندوق پستی:** ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵

**صندوق پستی امور مشترکین:**

۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

**تلفن امور مشترکین:** ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

**پیامک:** ۳۰۰۰۸۹۹۵

**وبگاه:** www.roshdmag.ir

**چاپ و توزیع:** شرکت افست

**شمارگان:** ۹۳۰۰ نسخه



● ماهنامه‌ای که در دست دارید در موضوع

خانواده تولید می‌شود. ● تحریریه ماهنامه

«رشد آموزش خانواده» با افتخار پذیرای

مقالات، یادداشت‌ها، داستان‌ها و مطالب

کاربردی مخاطبان جهت بررسی و انتشار

در مجله است. ● لطفاً با ارسال نظرات و

پیشنهادات خود ما را در تولید هر چه بهتر

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

ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار

است و این مقالات بازگردانده نمی‌شوند.

## فهرست

زندگی لای پرقو

یک اقلیم و چند پادشاه!

۱۰



میم مثل  
مسئولیت‌پذیری مدرسه بلژیکی

۱۱

دانش آموزان کلاس کرونا

۸



از بین بردن تا شمارش  
با انگشت

۱۶

حالا خودتان  
معلمید!

۶



خوشبختی با چشم بسته

۲۰



تنوری که نباید دو نیم شود

۲۶



مسلط به زبان حادثه

۲۸



بریم سمت ورزش

۲۴



تا کجا خونده بودم؟

۳۲



آینه تمام وقت

۲۲



جوینده و نیابنده

۳۴





و نعمت است و خدای ناکرده شاید برای عده‌ای هم تهدید و بلا باشد، اما انسان زمان شناس اهل فرصت‌سازی است و حضور در خانه را برای خودش یک نعمت و فرصت قلمداد می‌کند. این فرصت‌سازی می‌تواند در لباس نعمت‌آفرینی ظاهر شود؛ نعمتی برای همسر و بچه‌ها و کمک کار آن‌ها بودن. پیامبر رحمت ﷺ با کلامی مهرآفرین برای کسانی که فرصت حضور در خانه برای ایشان فراهم شده است، رهنمود انگیزه‌بخشی دارند: «بهترین شما کسی است که برای اهل منزلش بهترین باشد و به آن‌ها بهره برساند. من که پیامبر شما هستم، این چنین هستم»؛ و در فرمایش خود خطاب به امام علی (ع) فرمودند: «کسی که فرصت خدمت در خانه پیدا نماید، خداوند خیر دنیا و آخرت را برایش فراهم آورده است. خدمت مرد در خانه از عبادت هزار سال، از هزار دینار صدقه دادن در راه خدا و از تلاوت قرآن برایش بهتر است. خداوند خدمت مرد در خانه را جبران خطا و گناهان گذشته‌اش به حساب آورده است». بیاییم به این فرمایش آرامش‌بخش پیامبر رحمت ﷺ عمل کنیم و این فرصت کوتاهی که برای ما فراهم شده است را قدر بدانیم و با انجام فعالیت‌های مفید در خانه، آرام‌بخش فضای خانه و اهالی آن باشیم؛ ان‌شاءالله.

فرمایش حضرت امام عسکری (ع) را مطلع سختم با شما سروران عزیز قرار می‌دهم که فرمودند: «آگاه باشید که هیچ سختی و بلائی نیست، مگر اینکه از جانب خداوند نعمت و خیری آن را احاطه کرده است».

دنیا هیچ‌گاه از بلا و آزمایش و سختی خالی نبوده است، اما آن‌ها در هر زمانی متفاوت بوده‌اند. برای ما آن‌قدر که زمان و بهره‌مندی به موقع از آن مهم است، نوع بلا و مشکل نباید مهم باشد. آنچه ارزشمند است، نوع فعالیت ما در دل زمان است. زمان به عبارتی یک فرصت است و فرصت‌سازی کار انسان‌هاست، اما نه هر انسانی؛ چراکه بعضی از انسان‌ها فرصت‌سوزند تا فرصت‌ساز. اینکه می‌گوییم نوع بلا مهم نیست، مسئله‌ای است ناظر به زمان خود ما. امروز کرونا سر راه ما قرار گرفته است که البته همه را مستقیماً به خودش مبتلا نکرده بلکه مشکل‌سازی دیگری کرده است؛ مثلاً عده‌ای بیکار شده‌اند ولی سالم هستند، عده‌ای خانه‌نشین شده‌اند ولی در عافیت هستند، عده‌ای دچار استرس و اضطراب فراگیر شده‌اند و عده‌ای هم در خانه دچار بگومگوهای ناصواب شده‌اند. مثالی می‌زنم برای آقایانی که فرصت حضور در منزل بیشتر برای ایشان فراهم شده است؛ البته این برای عده‌ای فرصت

در جستجوی آرامش

۴۲



جمع کنیم بریم سفر مجازی

۴۴



نیم ساعت‌های اختصاصی

۴۰



آش با طعم قرنطینه

۴۶



هدیه را پس نفرستید

۳۸



چشم‌انتظار پدر

۴۸



مشاوران اعظم خودخوانده

۳۶



مغول کشورگشای درون

۵۰



فرم اشتراک

بهترین پناهگاه در ایام کرونا

۵۸

مهمان تازه وارد

۵۸

آسیر نهردی، سیرسیرک نگو

۵۸

مافیا، یک بازی غیر

معمولی

۵۴

آوار باورها

۵۲



انسان [باید] اول از خودش شروع کند. ببیند خودش چه اعوجاجاتی دارد. هر انسانی در خودش نقص‌هایی می‌بیند. کم است کسی که نقص نبیند در خودش؛ و اگر کسی نقص در خودش نمی‌بیند، این خودش یک نقصی است که دارد. انسان باید تربیت بشود. [برای این مسئله هم] از خودش باید شروع بکند؛ از خانواده خودش باید شروع کند. شما از خودتان و خانواده‌هایتان شروع کنید تا به دیگران برسد. باید اول توجه بکنید که رفتار خودتان، کردار خودتان و گفتار خودتان، همه این‌ها منطبق با موازین اسلامی و اخلاقی باشد تا این‌که اگر مردم را دعوت کردید به اسلام، حرف شما مخالف با عمل شما نباشد. خودتان یک وضعی نداشته باشید که وقتی [از اسلام] بگویید، مسخره کنند که آقا خودش فلان است و ما را دعوت به چه می‌کند.

\* ۱۳۵۹/۱۰/۱۴

”



امروز قضیه تربیت کودک و نوجوان با گذشته‌های دور-حتی با گذشته‌های نه چندان دور، مثلاً با بیست سال پیش- خیلی تفاوت کرده است. ما می‌خواهیم از این نسلی که امروز مثل یک ماده خام در اختیار یکایک ماست، چه ساخته شود؟ آینده‌ای را که آن‌ها خواهند ساخت و پرداخت و پیش برد، چگونه تصویر کرده‌ایم؟ اگر حقیقتاً به آرمان‌های اسلامی و ملی و عظمت ایران و ایرانی و جبران راهی که دست‌های استبداد سیاه در این صدوپنجاه سال و دو بیست سال اخیر ما را در آن کشانده است، فکر می‌کنیم، اگر این‌ها برایمان مهم است و به آینده- به معنای حقیقی کلمه- اهمیت می‌دهیم، پس بایستی به تربیت کودک و نوجوان خیلی بپردازیم، درباره آن خیلی فکر کنیم و اهمیت آن را خیلی بشناسیم.

\* ۱۳۷۷/۲/۲۳

”

### حالا خودتان معلمید!

#### هادی سحابی

- با حوصله باشه.
- مهربون باشه.
- بد اخلاقی نکنه.
- درک بالایی از شرایط داشته باشه.
- توشادی و ناراحتی همراه باشه.
- مواقع سختی دستگیری کنه.
- از اشتباهات بگذره.
- لبخند روی لب داشته باشه.
- و....

این ویژگی‌هایی که می‌بینید، ویژگی‌های یک خواستگار دلخواه برای ازدواج نیست؛ ویژگی‌هایی است که ما پدر و مادرها سال‌ها برای معلمان فرزندانمان مطالبه کرده‌ایم و در قبال سؤال «علاقه دارید معلم فرزندان چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟» آن‌ها را پشت هم ردیف کرده‌ایم؛ چون پنداشته‌ایم آینده فرزندانمان در صورتی به سرانجام نیکویی خواهد رسید که مربیان و معلمانشان با چنین اوصافی به تعلیم و تربیت آنان بپردازند. حالا در روزهای کرونایی، در روزهای تعطیلی، در روزهای قرنطینه و خلاصه در روزهایی که آموزش مجازی پیش از هر زمانی رونق پیدا کرده است و فرزندانمان کنار دست خودمان در خانه به تحصیل می‌پردازند، خود ما پدر و مادرها هستیم که باید بار سنگین معلمی‌شان را بردوش بکشیم. برای تمرین و اجرای این ویژگی‌ها که مطالبه همیشه خودمان بود، آماده‌ایم؟ ما بلدیم برای چند روز یا چند ماه، معلمان مطلوبی برای میوه‌های دل خودمان باشیم؟





## آدم‌های خوب

زهرا حاجی‌زاده

دارچین یا نبات، گاهی لیمو و زعفران یا چند تا پر بهارنارنج توی چای آدم‌های خسته می‌شوند. گودال آب باشند یا دریای بیکران، حس و حال و نیت قلبی‌شان می‌شود چراغ راه گمشده‌ها. حضورشان پراز انرژی است. مثبت‌اندیش و متواضع و مشوق و خوش‌خلق‌اند. آدم‌های خوب، هر روز به یک رنگ در نمی‌آیند. آن‌ها تحسین و تشویق نمی‌خواهند. آدم‌های خوب نگاهشان به بی‌نهایت دوخته‌شده، دیگران را می‌پذیرند و مشکلاتشان را حل می‌کنند. آدم‌های خوب می‌بخشند تا شیشه دلشان در افت و خیز زندگی، در پیچ و خم‌های زیاد، در دور تند جاده‌ها، ناغافل نشکند. جنس رفاقتشان ایرانی است؛ مرغوب مرغوب... اصل اصل... آن‌ها جاخالی نمی‌دهند و شانه‌هایشان تکیه‌گاه همه است. خدا کند همیشه در قاب نگاه خدای مهربان، سالم و دل‌زنده و شاد باشند همه آن‌هایی که در زندگی کرونایی، آدم خوب باقی ماندند.

آدم‌های خوب منتظر نمی‌مانند تا جمعه از راه برسد، پولشان زیاد بشود، تعطیلات آخر هفته بیاید یا کرونا از بین برود، بعدش بی‌کم و کاست و مشغله، سرفرصت یک کار خوب هم بکنند. آدم‌های خوب چشم‌هایشان باز و دل‌هایشان بیدار است. مراقب گلدان دل‌ها می‌مانند تا مبادا کسی یا حرفی یا نگاهی یا مشکل بی‌جوابی، فرصت زندگی را از گل‌ها بگیرد! گاهی لبخند، گاهی خنداندن و خندیدن، گاهی سکوت کردن، گاهی دروغ نگفتن، گاهی نیازمندی را بی‌نیاز کردن، گاهی شجاع بودن و تلافی نکردن، گاهی نترسیدن و دوباره اعتماد کردن، گاهی قدرتمند بودن و بخشیدن و گاهی باد شدن و بادبان‌ها را به حرکت درآوردن کار آدم‌های خوب است. در روزگار بی‌کسی، تنهایی، درماندگی، بیماری و بدهکاری، آدم‌های خوب فرشته‌اند. گاهی هل، گاهی

## فاجعهٔ تقلب

خانه‌ها به دست مهندسی که موفق به تقلب شده، ویران خواهند شد؛  
منابع مالی، به دست حسابداری که موفق به تقلب شده، از دست خواهند رفت؛  
انسانیت، به دست عالمی که موفق به تقلب شده، می‌میرد؛  
عدالت، به دست قاضی‌ای که موفق به تقلب شده، ضایع می‌شود؛  
و جهل در کلهٔ فرزندان کسی که موفق به تقلب شده، فرو خواهد رفت.

این جمله را یک استاد بر سر در ورودی دانشکده برای دانشجویانش نصب کرده بود:  
«برای نابودی یک ملت، نیازی به بمب هسته‌ای یا موشک‌های دور برد نیست؛  
فقط کافی است سطح و کیفیت آموزش را پایین آورد و اجازهٔ تقلب را به دانش‌آموزان داد. آن وقت:  
مریض، به دست پزشکی که بتواند تقلب کند، خواهد مرد؛





# کتک می‌خورم، حرام نمی‌خورم

◦ غلامرضا غضنفری

سرلشگر شهید نورعلی شوشتری از فرماندهان محبوب و مردمی کشور به شمار می‌رفت. فرماندهی که همواره در میان مردم و همراه مردم بود. او سرانجام در حالی که برگزاری همایش وحدت میان عشایر شیعی و سنی را تدارک می‌دید، همراه چندین نفر دیگر توسط انتحاری به شهادت رسید. در ادامه برش‌هایی از شصت سال زندگی این فرمانده قهرمان را می‌خوانید.

## خریزه

هشت، نه سال بیشتر نداشتیم. کلی خریزه خوردیم. دل درد گرفتیم. نورعلی از دل درد دیگر نمی‌توانست راه برود. نشست. گریه‌اش گرفت. هرچه خورده بود بالا آورد. راحت شد. گفتم: «نورعلی! راستش آن خریزه‌ها مال ما نبود». گفت: «پس بگو چرا به ما نساخت. مال حرام بوده». از جایش بلند شد و راهش را عوض کرد. گفتم: «مگر نمی‌روی خانه؟» گفت: «نه. باید بروم از صاحبش حلالیت بگیرم». گفتم: «دیوانه! اول یک فصل کتک مفصل می‌خوری». گفت: «نوش جانم! کتک خوردن، از مال مردم خوردن که بدتر نیست».

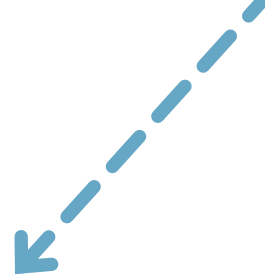
## همان چای بس است

قرار بود مقام معظم رهبری برای بازدید تشریف بیاورند. پدر، چهار پنج روزی درگیر تدارکات بود. صبح می‌رفت و شب می‌آمد. من هم با بسیجی‌ها رفته بودم برای کمک. ظهر که شد، رفتم همان قسمتی که پدر مشغول بود. برایم چای آوردند. می‌خواستم بروم که دفتردار پدر گفت: «دارند ناهار می‌آوردند. کجا می‌روی؟» پدر صدایش را شنید. گفت: «بگذار برود. ناهار برای کارکنان است. فرج‌الله بسیجی است و همان چای بسش بود».



گفت: دخترم!  
حواست باشد  
جلوی دختر  
شهید، من را بابا  
صدانکنی.





### من را بابا صدا نکن

قرار بود یک خانواده شهید به خانه‌اش بیایند. قبل از این که برسند، به دخترش گفت: «دخترم! حواست باشد جلوی دختر شهید، من را بابا صدا نکنی. نمی‌خواهم دختر شهید یاد پدرش بیفتد و دلش بشکند».



### این هم اسلحه شما

به بچه‌های مدرسه گفته بودند درباره آن دیدار کوتاهی که تک‌تکشان را بوسید و با آن‌ها دست داد، برایش نامه بنویسند. نامه یکی از بچه‌ها با بقیه فرق داشت. نوشته بود: «هنگامی که شهید شوشتری به مدرسه ما آمدند، ما خیلی خوشحال شدیم. او سرو و صورت همه ما را بوسید و با ما خیلی شوخی می‌کرد. او می‌گفت: بچه‌ها! من برای شما اسلحه آوردم. من با خودم گفتم یعنی چه؟ این چه طور اسلحه‌ای است؟! بعد به ما کیف، مداد، دفتر و خودکار داد و گفت: اسلحه شما، قلم شماست. این مدرسه، سنگر شماست و شما رزمندگان این سنگر هستید. ما بچه‌ها هم سعی و تلاش می‌کنیم تا از خاک کشورمان ایران تا پای جان دفاع کنیم و با آنانی که شما را به شهادت رساندند، مبارزه کنیم. شما مرد بودی و به ما مردانگی آموختی».



### میزبانی از کبوتر

قبل از این که برود سرکار، می‌رفت داخل بالکن و بعد از چند دقیقه برمی‌گشت. مأموریت بود. زنگ زد و گفت: «یک کبوتر لانه کرده توی بالکن. این چند روز که من نیستم و برف آمده، برایش دانه بریز». تازه فهمیدیم آن چند روز برای چه می‌رفت داخل بالکن.



### موشک زن

برای تست موشک رفتیم میدان تیر. موشک دو نفر از بچه‌ها به هدف نرسید. سردار رو کرد به من که نظرت چیست؟ گفتم: «موشک کار خودش را کرد؛ کوتاهی از خود بچه‌ها بود». گفت: «یک بار دیگه بگذار بزنند. نباید جلوی بچه‌ها روحیه‌شان را خراب کنید». گفتم: «سردار! این موشک‌ها حساب و کتاب دارد و کلی قیمت و...». گفت: «بار بعدی هم هست. اگر به خاطر امروز، در میدان جنگ خراب کنند، خسارتش بیشتر است». بچه‌ها که فهمیدند سردار دوباره اجازه شلیک

داده است، خیلی خوشحال شدند. این بار موشکشان به هدف خورد. گفت: «نیت کرده بودم اگر به هدف نخورد، از جیب خودم پول موشک‌ها را بدهم». بعداً همان دو نفر، از بهترین موشک‌زن‌های سپاه شدند؛ روزگاری که دیگر سردار میانشان نبود.



### سردار مال مردم خورا

از روستا برگشتیم. هوا بارانی بود. زن و شوهری کنار جاده ایستاده بودند. سردار سوارشان کرد. گرفتشان به حرف. معلم همان منطقه بودند. سردار گفت: «از مشکلات منطقه بگویید». یکی یکی گفتند تا رسیدند به خودش. تحت تأثیر شایعه پراکنی دشمن قرار گرفته بودند و می‌گفتند: «یکی از سردارها هم این جا زمین دارد، به مردم زور می‌گوید و کسی هم نمی‌تواند جلوی‌اش را بگیرد». چند باری آمدم جوابشان را بدهم و بگویم «آن سرداری که برایش شایعه ساخته‌اند، همین آقااست»؛ اما دست گذاشت روی زانویم؛ یعنی که: «چیزی نگو». به مقصد که رسیدند، پیاده‌شان کرد و با خنده با آن‌ها خداحافظی کرد.



### با مردم

برای مأموریت، اسلحه برداشتم و همراهش شدم. گفت: «نباید این‌ها جلوی چشم مردم باشد. ما به دنبال ایجاد امنیت برای مردم این منطقه‌ایم؛ نه این که خودمان یک فضای امنیتی شدیدتری به وجود بیاوریم». می‌گفت: «همه چیز را باید به خود مردم بسپاریم». حتی محافظانش را هم از جوان‌های بلوچ انتخاب می‌کرد. آمار از هفته به سال تبدیل شده بود. قبل از آمدن او، هفته‌ای دو، سه سرقت و آدم‌ربایی در منطقه بود و حالا شده بود سال به سال.



### بدون هماهنگی وارد نشوید!

شهید نورعلی شوشتری

دیروز از هر چه بود گذشتیم، امروز از هر چه بودیم! آن جا پشت خاکریز بودیم و این جا در پناه میز! دیروز دنبال گمنامی بودیم و امروز مواظبیم ناممان گم نشود! جبهه بوی ایمان می‌داد و این جا ایمانمان بو می‌دهد! آنجا بر درب اتاقمان می‌نوشتیم: «یا حسین! فرماندهی از آن توست»؛ الان می‌نویسیم: «بدون هماهنگی وارد نشوید!» الهی نصیرمان باش تا بصیرگردیم. بصیرمان کن تا از مسیر برنگردیم. آزادمان کن تا اسیر نگردیم.



می‌گفت: «همه چیز را باید به خود مردم بسپاریم». حتی محافظانش را هم از جوان‌های بلوچ انتخاب می‌کرد.





از لحظه هبوط آدم تا همین لحظه‌ای که شما دارید این خطوط را می‌خوانید؛ کره زمین روزهای عجیبی را به خودش دیده است که هر کدامشان یا در صفحات کتاب‌های تاریخی ثبت شده‌اند یا سینه‌به‌سینه و نسل‌به‌نسل چرخیده و منقل شده‌اند؛ بعضی‌هایشان هم با صاحبانشان دفن شده‌اند زیر خروارها خاک.

این روزها که بر کره خاکی مان می‌گذرد، برایش روزهای غریبی نیست. روزها و حتی سال‌های بسیاری بر زمین گذشته است که رنج و بیماری گریبان ساکنانش را گرفته است و بعد از مدتی این مردمان زمین بودند که بیماری را شکست دادند، سختی‌ها را پشت سر گذاشتند و خاطره‌ها و تجربه‌های آن روزهای سخت در صفحات کتاب‌های تاریخ حک و برای نسل‌های بعد روایت شد. این روزهای عجیب و غریب که یک ویروس کوچک همه دنیا را محو خودش کرده است هم تا چند ماه دیگر تمام می‌شود و ما می‌مانیم و کتاب‌هایی که نوشته و فیلم‌هایی که ساخته می‌شوند. خاطره‌هایی که قرار است برای نوه‌ها و نتیجه‌هایمان تعریف کنیم و درس‌هایی که در کتاب‌های تاریخ بنویسیم.

مثلاً برایشان بگوییم **کرونا** به ما نگاهی هدیه داد که سهراب سپهری خدا بیامرز مدام برایمان می‌گفت که: «چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید».

دیگر نگاهمان به دیدن دوستان و عزیزانمان، به نانوایی رفتن، به قدم



# دانش‌آموزان کلاس کرونا

روایت درس‌هایی که سرکلاس تکرار نشدنی کرونا آموختیم

معصومه فراهانی



زدن طول یک خیابان، سرک کشیدن به مغازه‌ها و کتاب‌فروشی‌ها، نشستن در یک آبمیوه و بستنی‌فروشی کوچک و صمیمی و تماشای یک فیلم در سینما، یک نگاه ساده نیست. دیگر می‌دانیم هر کدام از این کارهای به ظاهر ساده، یک موهبت است و باید برایشان حسابی خدا را شکر کنیم. راستی چقدر شکر به روزهای خوبی که گذرانیدیم بدهکاریم؟

**کرونا** به ما «با هم بودن» را یاد داد؛ با کیفیت با هم بودن را. این‌که چطور روزها و شب‌های بسیار کنار هم بگذرانیم و با هم تعامل کنیم، چطور برای خودمان سرگرمی‌های مختلف بسازیم، به بازی‌های قدیمی برگردیم، به منچ و مارپله، به گل یا پوچ، به اسم فامیل و سرگرمی‌های قشنگ قدیمی.

این روزهای خلوت قرنطینه به ما یاد داد که فکر کنیم؛ که عمیق و دقیق فکر کنیم؛ به خودمان، به اطرافیانمان، به آنچه داریم و نداریم، به اهداف زندگی‌مان، به این‌که «ز کجا آمده‌ام؟ آمدنم بهر چه بود؟» فکری که اگر درست برایشان برنامه‌ریزی کنیم، می‌توانند زندگی‌مان را متحول کنند.

**کرونا** ما را به خودکفایی رساند، با قرنطینه یاد گرفتیم نان بپزیم، شیرینی‌های مختلف برای عیدمان تهیه کنیم، سینمای خانگی راه بیندازیم و حتی آرایشگاه افتتاح کنیم. غیر قابل انکار است که **کرونا** ما را خلاق‌تر کرد. ما شکوفا شدیم. یاد گرفتیم از وسایلی که داریم، استفاده‌های جدید کنیم، برای خودمان سرگرمی‌های تازه بسازیم، غذاهای جدید اختراع کنیم و حتی از ترک‌های روی دیوار و گل‌های روی فرش هم قصه‌های مختلف بیاوریم.

شاید همیشه با خودمان فکر می‌کردیم اگر یک روز جنگ شود، آیا مردم دوباره برای حفظ کشورشان از جان و مال و وقتشان می‌گذرند و به میدان می‌آیند یا نه؟

**کرونا** نشانمان داد که بیشتر از آنچه فکر می‌کردیم حواسمان به هم هست. نشان به آن نشان که دوباره هر خانه برای خودش یک خاکریز شد. زنان پشت چرخ‌هایشان نشستند و لباس آدم فضایی و ماسک دوختند. نویسندگان قلم زدند. پرستارها و نیروهای خدماتی غوغا کردند. معلم‌ها با هر ابزاری که بلد بودند، سنگر تعلیم و تربیت را حفظ کردند. صاحب‌خانه‌ها کرایه نگرفتند و هر کس هر طور که می‌توانست به میدان آمد تا از عمیق‌تر شدن فاجعه جلوگیری کند.

**کرونا** به ما یاد داد نباید فرهنگ و هویت سرزمین خودمان را دست‌کم بگیریم. این روزها که شاهد بودیم در بعضی از کشورهای مدعی پیشرفت و تمدن، زمانی که **کرونا** هنوز در

آن‌ها شیوع پیدا نکرده بود، مردم به فروشگاه‌ها هجوم آوردند و قفسه‌های اقلام بهداشتی را خالی و کشورشان را با بحران مواجه کردند، یاد گرفتیم دست از تمسخر هويت و شعور خود برداریم و به مردمان اقتدار کنیم.

**کرونا** یک توفیق اجباری بود که ما را با تکنولوژی‌های جدید بیشتر آشنا کرد. یادمان داد برای هر کار کوچکی نباید ماشین را از خانه درآورد و به بانک رفت. می‌شود خیلی از خریدها را از خانه انجام داد و خیلی از کلاس‌ها و جلسات می‌توانند با بازدهی بیشتر به صورت مجازی برگزار شوند. فکر می‌کنم بعد از قرنطینه بتوانیم با طبیعت مهربان‌تر باشیم و هوای هوایی که نفس می‌کشیم را بیشتر داشته باشیم.

**کرونا** حواسمان را بیشتر به خودمان و سلامتی‌مان جمع کرد؛ نشانمان داد «سیستم ایمنی بدن» چقدر مهم است، چقدر باید مراقب غذاهایی که می‌خوریم باشیم و ورزش را جدی‌تر بگیریم.

**کرونا** ما را به انشاهای دوره دبستانمان برگرداند؛ «علم بهتر است یا ثروت؟» خیلی وقت بود فکر می‌کردیم جواب این سؤال ثروت است. با ثروت می‌شود همه چیز را داشت و همه کار کرد.

**کرونا** با آمدنش نشانمان داد ثروتمندترین هم که باشیم، نمی‌توانیم با ثروتمان به تنهایی **کرونا** را شکست بدهیم. شکست دادن **کرونا** «دانش» می‌خواهد؛ نه ثروت و شهرت و چیزهای دیگر.

ویروس کوچک ما حتی تبدیل به معلم ادبیات شد و شعر سعدی بزرگ را برایمان به طور کامل معنا کرد. این‌که ما جماعت بنی‌آدم چقدر اعضای یک پیکریم! آن قدر یکپارچه و به هم متصل که اگر یک نفر یک روز گوشه‌ای از ووهان چین سرفه کند، ممکن است هفته بعد یک نفر در یکی از روستاهای بلژیک از اثرات همان سرفه عزاردار شود. **کرونا** حواسمان را جمع کرد که: «در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست»؛ که تعلل کردن و کار امروز را به فردا انداختن اشتباه است. چه کارهای بسیاری که قرار بود به انجام برسانیم، اما آن قدر امروز و فردا کردیم که رسیدیم به قرنطینه خانگی؛ قرار بود گواهی‌نامه بگیریم، به خانه سالمندان سر بزیم، به سفری که همیشه دوست داشتیم برویم، برای برادرمان برویم خواستگاری، دوستانمان را به شیرینی قبولی‌ای که قرار بود مهمان کنیم، دعوت کنیم.

● اگر از حق نگذریم؛ **کرونا** با همه تلخی‌ها و سختی‌ها و بدی‌هایش برای ما معلم به یاد ماندنی و خوبی بود. این‌طور نیست؟

”

کرونا با آمدنش نشانمان داد ثروتمندترین هم که باشیم، نمی‌توانیم با ثروتمان به تنهایی کرونا را شکست بدهیم. شکست دادن کرونا «دانش» می‌خواهد؛ نه ثروت و شهرت و چیزهای دیگر.

# یک اقلیم و چند پادشاه!

حواشی تربیت فرزندان با نگاه متفاوت پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها

محمدعلی شاطری

مهربان هستند؛ به قول قدیمی‌های لی به لالایشان می‌گذارند و لوسشان می‌کنند. آن‌ها می‌گویند: «باید این‌ها را آن زمان که برای ما پدر و مادری می‌کردند، تماشا می‌کردید. مورا از ماست بیرون می‌کشیدند. مگر می‌توانستیم مثل امروز که نوه‌ها این کار را می‌کنند، خودمان را برایشان لوس کنیم؟ اگر گریه و لوس‌بازی درمی‌آوردیم، جوابمان چوب و پس کله‌ای بابا و نیشگون مامان بود، اما حالا برای هر چشم‌غره‌ای که به این نوه‌های نورچشمی برویم، باید به این بزرگ‌ترهای مهربان جواب پس بدهیم!»

## چرا پیرترها مهربان‌تر می‌شوند؟

اساساً وقتی بار سنگین مسئولیت و نگاه به آینده از تصمیم‌ها و رفتارهای ما برداشته شود، دیگر دلیلی برای سخت‌گیری و اصرار در تربیت نخواهیم دید. همین الان اگر بگویند قرار است دنیا یک ماه دیگر به پایان برسد، بعید است بر خیلی از قوانین و سخت‌گیری‌های قبلی مان اصرار کنیم و سعی در اجرایشان داشته باشیم. حکایت بزرگ‌ترها هم همین است.

قدیم‌ها را یادتان می‌آید؟ آن موقع‌ها که ما خودمان کودک بودیم؛ جمعه‌ها که قرار بود به خانه آقاچان و مادرچان برویم، صبح زود با ذوق از خواب بیدار می‌شدیم و با سروصدا سعی در بیدار کردن پدر و مادر داشتیم تا زودتر دست ما را بگیرند و برویم جایی که می‌توانستیم خواسته‌هایمان را با حمایت پدربزرگ و مادربزرگ به دست بیاوریم؛ اما حالا داستان یک نسل جلو آمده است. ما نوه‌های دیروز، پدر و مادرهای امروز شده‌ایم و پدر و مادرهای سخت‌گیر دیروز، پدربزرگ و مادربزرگ مهربان امروز.

تقریباً همه پژوهشگران و فعالان تربیتی در این مسئله اتفاق نظر دارند که مهم‌ترین موضوع در تربیت کودکان، داشتن رویه ثابت تربیتی در برخورد با آن‌هاست و بیشترین چیزی که به تربیت فرزندان آسیب می‌زند، دوگانگی و درپیش نگرفتن یک رویه ثابت در برخورد با آن‌هاست. طبیعتاً به تعداد ما آدم‌ها و نوع نگاه‌ها، خلقیات، روحیات و خصوصیات شخصیتی متفاوتمان، سبک‌های تربیتی خاصی در برخورد با فرزندانمان شکل می‌گیرد. معمولاً پدر و مادر با تقسیم وظایف تربیتی میان یکدیگر، برای درپیش گرفتن یک رویه تربیتی ثابت با هم همکاری می‌کنند. اما مشکل دقیقاً از جایی شروع می‌شود که فرزندان به دلایلی با سبک‌های تربیتی متفاوت روبه‌رو می‌شوند. مثلاً هنگامی که پدر و مادر نتوانند سبک تربیتی‌شان را با یکدیگر هماهنگ کنند یا فرزندان در معرض سبک تربیتی دیگری قرار بگیرند. بله درست حدس زدید! همان پدربزرگ و مادربزرگ مهربان و دوست داشتنی، تقریباً همیشه تحت تأثیر فاصله سنی، تفاوت نسل، تفاوت‌های شخصیتی و مهم‌تر از همه تفاوت جایگاهشان، به منبعی برای صدور امواج تربیتی متفاوت تبدیل می‌شوند و یکپارچگی تربیتی را از بین می‌برند.

## سخت‌گیرهای دیروز، مهربانان امروز

پای حرف پدر و مادرها که می‌نشینی، معمولاً برایشان مایه تعجب و حتی شکایت است که پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها این قدر با نوه‌هایشان





آن‌ها تربیت‌هایشان را کرده‌اند و خودشان را در دهه‌های آخر عمر و بخش‌های پایانی مسیر می‌بینند؛ بنابراین به جای سخت‌گیری و قاطعیت، ترجیح می‌دهند لطافت و مهربانی را سرلوحه برنامه‌هایشان قرار دهند. به همین راحتی!

### چه باید کرد؟

خب حالا ما به عنوان پدر و مادر چه باید بکنیم؟ در پاسخ باید بگوییم که فرض‌های مختلفی وجود دارد که هر کدام تصمیم‌گیری و واکنش متفاوتی را می‌طلبد. این‌که پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها با ما و در خانه ما زندگی می‌کنند یا کودک ما به دلایلی ایام زیادی از ماه و سال را در خانه آن‌ها می‌گذرانند یا نه، فقط برای دوره‌های کوتاه و بابت صلح‌رحم به منزل آن‌ها سر می‌زند، مهم‌ترین نکته‌ای است که روی تصمیم‌گیری تأثیر می‌گذارد.

### گام اول:

به عنوان اولین گام لازم است در فرصتی مناسب با فرزندان صحبت کنید و به آن‌ها بگویید که تصمیم‌گیرنده اصلی در تربیت آن‌ها، شما هستید و دیگران صرفاً در مقاطع کوتاه ممکن است در این زمینه تأثیری داشته باشند؛ لذا برای آن‌ها روشن کنید که «آقا چون گفته یا مادرجون خواسته»، دلیلی برای تغییر روال ثابت قوانین، برنامه‌ها و قرارهای تربیتی خانواده شما نیست.

### گام دوم:

با پدر بزرگ و مادر بزرگ‌های عزیز صحبت کنید. برای آن‌ها منطق سخت‌گیری‌هایتان را توضیح بدهید و روشن کنید که مخالفت با تصمیم‌هایشان به منزله زیر سؤال بردن تجارب و دانش تربیتی آن‌ها نیست، بلکه صرفاً بابت برقرار کردن یک رویه ثابت است. از آن‌ها بخواهید هنگامی که شما به فرزندان امرونی می‌کنید یا تنبیهی وضع می‌کنید، به جای تلاش برای تغییر تصمیم شما، با کودکان همدلی کنند و اجرای آن تصمیم یا گذراندن تنبیه را برای او آسان‌تر کنند.

### گام سوم:

در صورتی که فضای زندگی شما از بزرگ‌ترها جدا است، می‌توانید این مفهوم را که هر ملک و کشوری قوانین مخصوص خودش را دارد، برای کودک شرح دهید. مثلاً به راحتی در برابر این سؤال که: «پس چرا آقا چون همیشه می‌ذاره تا دیروقت تلویزیون ببینم، ولی شما نمی‌ذارید؟» بگویید: «ببین عزیزم، هر خونه ای قوانین خودش رو داره و آقا چون برای انتخاب قوانین خونه خودش آزاده، اما ما توی خونمون قوانین خودمون رو داریم و بر اساس اون‌ها عمل می‌کنیم!» به همین سادگی می‌توانید حوزه‌های تربیتی را از یکدیگر جدا کنید و دچار چالش و تزاخم کمتری با روش‌های تربیتی بزرگ‌ترها شوید.

### گام چهارم:

اگر کودک شما ایام زیادی از سال را در منزل بزرگ‌ترها سپری می‌کند، سعی کنید انعطاف داشته باشید. خانه هر کسی حوزه اختیار و قدرت اوست و شما نمی‌توانید هم از بزرگ‌ترها به عنوان پرستار تمام وقت کمک بگیرید و هم خواسته‌های خودتان را به آن‌ها تحمیل کنید. در چنین مواردی از آنجا که هر رویه تربیتی، هر چند اشتباه و غلط، اگر ثابت و بدون دوگانگی اجرا شود، نتیجه‌بخش‌تر از بهترین روش‌هایی است که دچار دوگانگی باشند، سعی کنید تا حدودی رویه تربیتی خودتان را تعدیل کنید و به روش بزرگ‌ترها نزدیک کنید تا کودک کمتر دچار سردرگمی در برخورد‌های تربیتی بشود.

”

از آن‌ها بخواهید هنگامی که شما به فرزندان امرونی می‌کنید یا تنبیهی وضع می‌کنید، به جای تلاش برای تغییر تصمیم شما، با کودکان همدلی کنند





نسل، یعنی هر دوره ده‌ساله، اما این روزها، سرعت رشد تکنولوژی تعریف نسل را تغییر داده است. اگر بخواهیم خط توانمندی یا عدم توانمندی را بین نسل‌ها ترسیم کنیم، مرز تفاوت، متولدین دهه شصت هستند. بعد آن‌ها هر چه جلو برویم، نازپرورده‌اند و قبل آن‌ها هر چه عقب برویم، به آدم‌های توانمندی می‌رسیم که همه کاری بلد بودند و به اصطلاح می‌توانستند گلیمشان را از آب بیرون بکشند.

اگر به نتیجه رسیدیم که نیازمند نسلی توانمند هستیم، باید چه کنیم؟

● یکی از دلایل توانمندی نسل قبل، عدم وجود امکانات بود. امروزه امکانات به قدر وفور هست، چرا نباید استفاده کنیم؟

● نسل قدیم، سرمایه کمی داشتند؛ شاید برای همین کارها را خودشان می‌کردند. جواب این هم روشن است؛ زمانی که

از بچه‌های دهه سوم به بعد، یعنی متولدین ۶۰ که بهار بعدی، وارد ۴۰ سالگی می‌شوند، هر چه جلوتر می‌آییم، با نسلی مواجه می‌شویم که با امکانات بیشتر، رفاه مطلوب‌تر و البته نازپرورده‌تر بزرگ شده‌اند و دست به سیاه‌وسفید نزده‌اند. بچه‌هایی که فقط بلدند درس بخوانند و جهت گذراندن اوقات، جز استفاده از موبایل، تبلت، کنسول و... ممکن است رشته‌ای ورزشی یا یک ساز موسیقی یا زبان خارجی یاد بگیرند؛ و در بیابان که نه حتی اگر داخل خانه هم تنها بمانند، بلدند بیدار شوند و زنگ بزنند به بزرگ‌ترها که ما گرسنه‌ایم، کجا ماندید! و اگر بزرگ‌ترها خیلی دیر کنند، شماره رستوران محل را می‌گیرند و غذا سفارش می‌دهند. چه کنیم نسل بعدی، اگر تنها در خانه، بدون اینترنت و تلفن ماندند، از گرسنگی تلف نشوند!



# زندگی

## لای

# پرقو

○ مهدیه مظفری



رفاه نسبی است، باید به خودمان سختی بدهیم؟  
● خانواده‌های پرجمعیت قدیم، باعث می‌شد والدین و بزرگ‌ترها، وقت کافی برای فرزندان نداشته باشند؛ لذا افراد خانواده سعی می‌کردند مشکلات خودشان را حل کنند. در این دوره، والدین فراغت بیشتری دارند.

خب! تا اینجا حق با شماست، نیاز به نسل توانمند نداریم؛ اما صبر کنید، بیایید نگاهی بیندازیم به مزایای توانمندی اشخاص:

● **عزت نفس:** وقتی کسی کاری بلد است یا هنری می‌آموزد، باعث می‌شود وسیله‌ای برای خودش درست کند، شالی بیافد، لباسی بدوزد که نتیجه تلاش شخصی اوست. این درست کردن، سبب حس ارزشمندی در اشخاص می‌شود.

● **استقلال:** انسان، موجودی اجتماعی است، اما نباید آن قدر در کارها به اطرافیان وابسته باشد که نتواند بدون دیگران یک روز را سپری کند. پدر و مادر عزیز، شما همیشه و هر لحظه نمی‌توانید فرزندان را همراهی کنید. اگر بورس تحصیلی خارج از کشور گرفت و رفت، آنجا باید چه کار کند؟

● **کمک‌رسانی:** هر فن و هنر، وسیله‌ای است برای کمک، ایجاد محبت و... چه این‌که در مواقعی اضطراری، افراد توانمند می‌توانند کمک حال باشند و آن‌هایی که فقط درس خواندن بلدند، متأسفانه فقط دست و پا گیر هستند.

● **نگاه اقتصادی:** بعدها این فرزند، قرار است زندگی مشترک تشکیل دهد و وقتی خیلی از کارها را بلد باشد، در هزینه‌هایش صرفه‌جویی می‌شود.

● **صرفه‌جویی در وقت:** گاهی برای چیزی که نیازی نسبت به آن وجود دارد، باید ساعت‌ها وقت هزینه کرد تا بتوان آن را به دست آورد، اما مثلاً اگر شخص خیاطی بلد باشد، برای داشتن یک لباس خاص، زمان کمتری صرف می‌کند.

حالا به نظرتان باید نسل توانمندی تربیت کنیم یا بگذاریم نسل نازپرورده‌ی ما، فقط رئیس شوند؟  
اما در آموزش هم باید نکاتی را رعایت کرد، چه این‌که شاید خیلی از خانواده‌ها به علت مشکلات مالی، سراغ آموزش غیر درسی به فرزندان‌شان نروند.

**اول:** کسی نگفت بچه‌ها را چپ و راست، کلاس بگذارید. خودتان را دست‌کم نگیرید و ابتدا توانمندی‌های خودتان را به آن‌ها یاد بدهید؛ آشپزی، از جمله کارهایی است که همه مادرها غالباً به شکل پیشرفته و حرفه‌ای آن را بلدند؛ شاید بلد نباشید بیف‌استروگانف درست کنید، اما قطعاً بوی قورمه‌سبزی‌تان تا دو کوچه آن طرف‌تر می‌رود.

**دوم:** صبور باشید. در آموزش به بچه‌ها، باید آرامش داشت. ممکن است برای درست کردن یک غذای خیلی

ساده، کل آشپزخانه را به هم بریزند یا حتی برای دوختن یک عروسک، کل میز خیاطی را. یا برای درست کردن یک کیت برقی، دیگر هیچ ابزاری سر جایش نباشد و آماده شدنش ساعت‌ها طول بکشد. بگذارید بچه‌ها در کنارشان، یاد بگیرند، بیاموزند و آخر کار همه وسایل را جمع کنید.

**سوم:** کارهای مورد نیاز خانه، دخترانه و پسرانه ندارد. هم دخترها باید بلد باشند پرده آویزان کنند، هم پسرها اگر در خانه ماندند، بتوانند غذای موردعلاقه‌شان را درست کنند. همه افراد باید توانمندی داشته باشند که تنهایی در خانه زندگی کنند و لذت ببرند؛ البته علاقه بچه‌ها مهم است، ولی اصول اولیه کار را باید همه بدانند.

**چهارم:** گاهی انجام کارهای گروهی در خانه، غیر از آموزش، باعث شادی، نشاط، همراهی و انس بیشتر اعضای خانواده می‌شود. دوستی تعریف می‌کرد یک سال به علت مشکلات مالی و عدم امکان جابه‌جایی، نمی‌توانستیم خانه را دست نقاش بدهیم. تصمیم گرفتیم خودمان رنگ کنیم. بماند که اصول کار را خیلی بلد نبودیم و زمان بیشتری از ما گرفت، اما این کار جمعی، باعث شد بسیاری از کدورت‌ها رفع شود.

**پنجم:** توانمندی‌هایش را به اعضای فامیل و دوستان خانوادگی‌تان نشان بدهید. این کار باعث احساس ارزشمندی در فرزندان می‌شود.

**ششم:** می‌توانید از مدرسه بخواهید با برگزاری نمایشگاه آثار هنری، بچه‌ها را در آموزش و یادگیری تشویق کنید.

**هفتم:** بعد از انتقال توانمندی‌های خود، می‌توانید سراغ اعضای فامیل یا دوستان‌تان بروید و از آن‌ها خواهش کنید به بچه‌ها آموزش دهند.

**هشتم:** امروزه در اینترنت و کانال‌های مختلف، آموزش هر فن و حرفه‌ای پیدا می‌شود. لازم نیست برای خیلی از کارها سراغ کلاس‌های مختلف با هزینه‌های سرسام‌آور بروید.

**نهم:** کارهای خانه را تقسیم کنید. مثلاً نظافت هفتگی خانه، با حضور همه اعضا انجام شود. آشپزی، شستن ظروف و... بین اعضا تقسیم شود. در مهمانی‌ها، روضه‌ها و برنامه‌ها، به بچه‌ها مسئولیت بدهید تا کار را در کنار بزرگ‌ترها یاد بگیرند.

**دهم:** به جای خرید یک سری از وسایل، با کمک اعضای خانواده، وسیله مورد نیاز تأمین شود. مثلاً اگر خانه نیاز به رومیزی دارد، بچه‌ها و مادر خانواده با انتخاب یک هنر، مثل گلدوزی، یک رومیزی برای خانه بدوزند؛ یا اگر نیاز به قفسه جدیدی هست، پدر خانواده با بچه‌ها، دست به کار شوند و قفسه جدید را خودشان بسازند.

”

انسان، موجودی اجتماعی است، اما نباید آن قدر در کارها به اطرافیان وابسته باشد که نتواند بدون دیگران یک روز را سپری کند.



# مدرسه بلژیکی

روایت محمد دلاوری از مدارس بلژیک و چالش‌های تحصیل فرزندش

به انتخاب مریم احمدی



کتاب «۹۷۶ روز در پس‌کوچه‌های اروپا» حکایت سه سال زندگی محمد دلاوری (خبرنگار صداوسیما) به همراه خانواده‌اش در اروپا است. او در این کتاب ماجراهای جذاب روزمره خود را در برخورد با مسائل مختلف بیان کرده است و به نوعی مخاطب را با عمق فرهنگ، سیاست، اقتصاد و جامعه اروپا آشنا می‌سازد. آنچه در ادامه می‌خوانید، برش‌هایی است از این کتاب که دلاوری به توصیف مدارس بلژیکی پرداخته و از چالش‌هایی که در امر تحصیل فرزندشان داشته‌اند، پرده برداشته است.



اینجا والدین از هر فرصتی استفاده می‌کنند تا علاوه بر پول درآوردن، خرید و فروش را به فرزندان خود بیاموزند.

ایستاده‌اند. روی لباس برخی از آن‌ها نوشته شده است: «من دانشجو هستم»؛ تا مردم، صبورانه ناشی بودنش را تحمل کنند؛ یا وقتی در کافه‌ها گارسونی می‌کنند، مردم انعام بیشتری به او بدهند. ماه آگوست که برابر با مرداد و شهریور ماست، اروپا تقریباً تعطیل است و بخش عمده‌ای از کارکنان همه نهادها، سازمان‌ها و فروشگاه‌ها به سفر می‌روند. در این ماه، فروشگاه‌ها برای جبران نیروی کار خود از دانشجویانی استفاده می‌کنند که ترجیح می‌دهند در این مدت درآمدی برای هزینه‌های تحصیل خود داشته باشند. کار کردن و کسب درآمد به عنوان ارزش فقط در حوزه شخصی شهروندان باقی نمی‌ماند؛ رفتار کارکنان همه مراکز اداری و خدماتی به گونه‌ای است که ارباب رجوع عمیقاً

## تابستان، وقت کار فرزندان

خرید و فروش و کاسبی در این کشور مایه سرافکنندگی نیست. در زمانی که جلسه والدین مدارس با معلمان برگزار می‌شود، برخی والدین با فرزندانشان غرفه‌هایی را در مدرسه اجاره می‌کنند و مثلاً هات‌داگ یا شکلات می‌فروشند. اینجا والدین از هر فرصتی استفاده می‌کنند تا علاوه بر پول درآوردن، خرید و فروش را به فرزندان خود بیاموزند. تابستان که می‌رسد، کارهای تابستانی دانش‌آموزان و دانشجویان شروع می‌شود. در این فصل، موقع مراجعه به فروشگاه‌های بزرگ ممکن است دچار یک صندوق دار ناشی شوید؛ چون کارکنان اصلی فروشگاه به تعطیلات رفته‌اند و دانشجویان پای صندوق‌ها

احساس می‌کند «ارباب» است و گروهی با انرژی و علاقه آماده کمک به او هستند. در برخی فروشگاه‌ها، پشت لباس کارکنان نوشته شده «وظیفه من خدمت به شماست و با اشتیاق آماده کمک هستم».

### پوست روی استخوان

در دوره دبستان، شنا یکی از دروس اجباری دانش‌آموزان است و در مقاطع بالاتر باید دانش‌آموز یکی از رشته‌های ورزشی را انتخاب و با هزینه والدین و نظارت مدرسه در آن فعالیت کند. روشن است که امکانات این ورزش‌ها در مدرسه موجود نیست. پس قراردادی با مراکز ورزشی خصوصی امضا می‌شود که بنا بر آن، هم دانش‌آموز از امکانات حرفه‌ای استفاده می‌کند و هم مراکز ورزشی رونق پیدا می‌کنند. در این میان دیدن یک صحنه همواره مرا متعجب می‌کرد؛ افراد بسیار لاغری که با شدت فراوان در حال دویدن بودند. این نوع لاغری همان چیزی است که ما به آن می‌گوییم: «پوست روی استخوان». البته ورزش برای سلامتی مفید است و رابطه‌ای با چاقی و لاغری ندارد؛ اما با این وجود دیدن اسکلتی در حال دویدن، بی‌شک تعجب‌آور است! ورزش کردن چنان در رگ و پی این مردم ریشه دوانیده که نوعی ناهنجاری به نام «وسواس ورزش» در میانشان پدید آمده است. در این ناهنجاری فرد اگر یک روز ورزش نکند، حال بسیار بدی دارد. در این وضعیت، پزشک به بیمار کمک می‌کند تا این وسواس را از خود دور کند و متوجه باشد که ورزش برای سلامتی و شادابی است و این وسواس مخل رسیدن به این هدف است و او نباید بیش از حد به خودش سخت بگیرد.

### فهرست خرید بلند بالا

دو خیابان آن طرف‌تر از خانه ما مدرسه‌ای است که می‌خواهم نام پسر را در آن بنویسم. اگر پدر هستید خودتان را جای من بگذارید؛ قرار است پسری هشت ساله که هنوز الفبا را خوب بلد نیست و خیلی از حرف‌های مرا به زبان فارسی نمی‌فهمد، بسپارم به دبستانی که همه به زبان فرانسه صحبت می‌کنند. در واقع قرار است «صدرا» از ساعت نه صبح تا چهار بعد از ظهر در میان معلم و شاگردانی سر کند که نه آن‌ها یک کلمه از حرف‌های او را می‌فهمند و نه او یک کلمه از حرف‌های ایشان را. مدیر مدرسه، خانم میان‌سالی است بسیار جدی که سعی می‌کند به اشکال مختلف به من بفهماند آموزش و قانون در این مدرسه کاملاً جدی است و این‌طور نیست که اگر پولی بابت آموزش نمی‌گیرند، پس ورود به این مجتمع اتفاق پیش‌پاافتاده‌ای است. من هم با تمام حرکات دست و زبان اقرار می‌کنم

که به اهمیت تمام موضوعات واقفم و سعی می‌کنم سهل‌انگاری در چشمانم دیده نشود. در کلاس اول، بیست و هفت دانش‌آموز دیگر هم هستند که اغلب یا فرانسه زبان مادری‌شان است و یا از کودکی این‌جا بزرگ شده‌اند و فرانسه را خیلی خوب می‌دانند. در این جمع فقط پسر من و یک دختر اندونزیایی فرانسه نمی‌دانند. تصور نمی‌کردم کلاس این همه شلوغ باشد. احساس می‌کنم دارم پسر را با دستان خودم پرتاب می‌کنم وسط دریا و با تمام وجود امیدوارم که غریزه‌های کودکانه و فطرت دانشجوی انسانی کمکش کند که زبان یاد بگیرد و خودش را در میان این غربت مطلق، پیدا کند. خودم را که جای او می‌گذارم، کمی ترس در دلم می‌نشیند؛ اما سعی می‌کنم قوی باشم و بر احساسات پدرا نه غلبه کنم. فهرست بلند بالایی تحویل می‌دهند؛ شامل انواع خودکار و مداد و خودنویس، چند مدل پوشه و زونکن و جعبه در ابعاد مختلف و چسب و غیره که هنوز نمی‌دانم به چه درد بچه کلاس اول می‌خورد؛ اما می‌توانم تصور کنم که این ابزار و آلات برای به راه انداختن خلاقیت کودکی است که از صبح تا عصر مهمان آن‌هاست. کیفی هم که باید بخرم، تقریباً دو برابر کیف دانش‌آموزان ایرانی حجم دارد، چهارچرخ دارد و با دسته‌های شبیه دسته‌های چمدان روی زمین کشیده می‌شود.

### اردوی اجباری، خواب فرانسوی!

چیزی نگذشت که اعلام کردند صدرا به مدت یک هفته همراه مربیان مدرسه باید به سفر برود. تلاش می‌کنم با تأکید بر آن‌که صدرا هنوز زبان یاد نگرفته، مدیر مدرسه را متقاعد کنم تا پسر را از این سفر معاف کند؛ اما استدلال‌های من هیچ اثری بر خانم «دلوو» ندارد و ناچار می‌شویم چمدانش را ببندیم و هرچه با دابادگوییان، راهی‌اش کنیم! تمام روزها دلمان مثل سیر و سرکه می‌جوشید. هیچ تلفنی برای تماس وجود نداشت؛ تا این‌که اواسط هفته، نامه‌ای از صدرا به دستمان رسید که با خط خرچنگ قورباغه در آن به ما سلام کرده و گفته بود حالش خوب است. بالآخره آن یک هفته که به ما ده‌ها هفته گذشت، تمام شد و پسرک بازگشت؛ کمی شوک زده. حرف‌چندانی نمی‌زد که براو چه گذشته. فقط گاهی شب‌ها در خواب با خودش فرانسه حرف می‌زد و صبح برخلاف گذشته، تختش را کاملاً مرتب می‌کرد و لباس‌هایش را شبیه سربازها تا می‌کرد و روی هم می‌چید! در همان مدت کوتاه، جرقه زبان‌آموزی در او زده شده بود. عبارات اولیه را به زبان می‌آورد؛ اما حرف‌هایی را که در خواب به فرانسه می‌زد، صبح نمی‌توانست تکرار کند.

حرف‌چندانی نمی‌زد که براو چه گذشته. فقط گاهی شب‌ها در خواب با خودش فرانسه حرف می‌زد و صبح برخلاف گذشته، تختش را کاملاً مرتب می‌کرد.





# میسلم

## مثل مسئولیت پذیری

دکتر علی صادقی سرشت

### فوت مسئولیت پذیر کردن

مسئولیت پذیری، عزت نفس (احساس ارزشمندی درباره خود) را در فرزندان بالا می برد؛ زیرا کودک و نوجوانی که مسئولیت پذیر است، از سوی اطرافیان درباره خود و رفتارهایش با بازخوردهای مثبت مواجه خواهد شد و همین مطلب به مرور، احساس عزت نفس را در او پرورش داده و مستحکم تر می سازد.

اما چگونه می توان فرزندانی مسئولیت پذیر تربیت کرد؟ می توان در پاسخی کوتاه به این پرسش مهم گفت: «مسئولیت پذیر شدن فرزندان نیازمند مسئولیت دهی و سپس پاداش دهی به آنها است. این کار سبب می شود فرزندان مسئولیت های سپرده شده را درست انجام دهند یا در برابر شکست های احتمالی، اقدام به اصلاح و جبران کنند».

اولین نشانه ای که با دیدن آن احساس می کنیم فرزندمان دارد کم کم بزرگ می شود و می توان به تدریج به او استقلال عمل بیشتری داد، مسئولیت پذیر شدن است. فرزندی که بدون نیاز به تذکرات گاه و بی گاه کارهای شخصی خود را انجام می دهد، خودش اتاقش را مرتب می کند، نسبت به خواندن درس ها و انجام وظایف تحصیلی از خود پشتکار و پیگیری نشان می دهد و تصمیم گیری های بی نقص یا کم نقص دارد، در انتخاب دوستان و مدیریت روابط دوستانه اش منطقی تصمیم می گیرد، اشتباهاتش را بدون توجیه کردن یا پشت گوش انداختن به گردن می گیرد و برای جبران آنها به صورت واقعی عذرخواهی و تلاش می کند و... اعتماد والدین خود را جلب می کند. در این لحظات است که پدر و مادر احساس می کنند فرزندشان «مسئولیت پذیر» شده است! اگر کودک یا نوجوانی به این مرحله برسد، مؤثرترین گام را در راه استقلال برداشته و والدین خود را مجاب کرده است تا دیگر مثل گذشته خیلی نگران او نباشند!



● ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در کودک و نوجوان به معنای ایجاد احساس بدهکاری افراطی به دیگران و جامعه و شکل‌دهی احساس گناه بی‌مورد در آن‌ها نیست.

● مسئولیت‌پذیری به معنای تقلید کورکورانه و بدون حق انتخاب از بزرگ‌ترها نیست؛ بلکه باید خود کودک برای نحوه انجام وظایفش در حد ممکن اختیاراتی داشته باشد تا احساس نکند صرفاً ماشین کوکی بزرگ‌ترهاست.

● از قانون توان‌+۱ برای دادن مسئولیت‌ها به فرزند خود استفاده کنید. این قانون هم به مسئولیت‌پذیر شدن فرزندان کمک می‌کند و هم حس عزت نفس او را به صورت بسیار مناسبی افزایش می‌دهد. تصور کنید فرزند سه چهار ساله شما برای کمک در محیا کردن سفره، به آشپزخانه می‌آید. شما به او چه می‌دهید که سر سفره برود؟ معمولاً والدین می‌گویند: «این قاشق، چنگال، یک لیوان، یک سبب سبزی و... را ببر». این والدین از قانون معیوب توان-۱ استفاده می‌کنند؛ یعنی کمتر از آنچه توان فرزند است، در این همکاری به او مسئولیت می‌دهند. این باعث می‌شود، فرزند به صورت ناخودآگاه تصور کند ماهیت تکالیف زندگی هم همین است؛ یعنی «توان-۱» یعنی آسان. از این رو به محض سخت شدن تکلیف، از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کند؛ اما اگر به جای این وسایل به آن‌ها چهار، پنج بشقاب چینی بدهید که وقتی سر سفره می‌برند، دستشان بلرزد، ولی بشقاب‌ها نیفتند؛ یعنی توان+۱. چنین فرزندان از درون متوجه می‌شوند که این تکلیف سخت است و وقتی که بشقاب‌ها را سر سفره می‌گذارند، فکر می‌کنند قلۀ قاف را فتح کرده‌اند و از درون احساس توانمندی بسیار زیادی می‌کنند. این نحوه مسئولیت‌دهی سبب می‌شود هم عزت نفس (من می‌توانم) در آن‌ها خیلی خوب، مؤثر و درونی رشد کند و هم وقتی که کمی تکالیف زندگی (مثلاً تکالیف مدرسه در مقاطع بالاتر تحصیلی) سخت شد، به این راحتی‌ها از زیر بار انجام مسئولیت شانه خالی نکنند.

● اشتباه یک بخش جدا نشدنی از ما انسان‌های معمولی است. فرزندان ما نیز همین‌گونه‌اند و هرچند بخواهند طبق انتظارات معقول والدین عمل کنند، اما دچار اشتباهات ریز و درشت خواهند شد. این اشتباهات کلاس سرزنش نیست؛ بلکه کلاس فرصت است برای آموزش مجدد و عمیق‌تر؛ بنابراین با این دید به اشتباهات فرزند خود نگاه کنید تا فشار روانی کمتری را متحمل شوید و در نتیجه بتوانید به جنبه‌های آموزشی اتفاقی که افتاده است، توجه داشته باشید. آنچه در اینجا مهم است، ارائه روشن و واضح دلایل شکست در فضایی محترمانه و همراه با هم‌فکری به فرزندان است. همچنین در صورت ناکارآمد بودن راه نخست

برای انجام انتظارات، بررسی راهکارهای ممکن و احتمالاً مؤثر دیگر نیز باید در دستور کار قرار گیرد.

● مسئولیت‌پذیری پذیر کردن فرزند خود را قبول کنید. مسئولیت‌پذیر کردن فرزند نیاز به صبر و حوصله دارد. والدینی که می‌گویند: «مالیات اعصاب! اصلاً خودم انجام می‌دم، این طوری راحت‌ترم»؛ در واقع به صورت غیرمستقیم می‌پذیرند که فرزندشان وظایفش را انجام ندهد. البته این کار دو ضرر مهم دارد: الف) به مرور حس تنفر و سردی را در والدین نسبت به فرزند ایجاد می‌کند. این احساس تلنبار می‌شود و می‌تواند در موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی در قالب چالش‌های شدید والد-کودک خود را نشان دهد. ب) به مرور فرزندان را به فرار از مسئولیت عادت می‌دهد. آن‌ها یاد می‌گیرند باید منابع قدرت را به ستوه بیاورند تا بتوانند از زیر کارها در برونند!

● خودتان مسئولیت‌پذیر باشید! والدینی که در منزل به گونه‌ای غیرمسئولانه، از قبول تکالیفی که از نقششان انتظار می‌رود، شانه خالی می‌کنند، در واقع الگوی عملی فرار از مسئولیت برای فرزندان خود هستند. سفارشات دینی ما هم روی این مطلب صحنه می‌گذارند که با عمل دیگران را به مسیر خیر دعوت کنید و نه صرفاً زبان.

● یکی از دروازه‌های غیرمستقیم و مؤثر برای آموزش مسئولیت‌پذیری به فرزندان، «بازی» است. این روش به خصوص برای فرزندان پیش‌دستانی مؤثر و کاربردی است و به تناسب موقعیت، برای کودکان ابتدایی نیز قابل اجرا است. مسئولیت جمع کردن اسباب‌بازی‌ها بعد از بازی را در نظر بگیرید. به جای بیان انتظار خود در مرتب کردن اتاق، به کودک خردسالی که انجام این مسئولیت برایش سخت است، بگویید: «الان وقت خونه‌بازی‌ه! هر اسباب‌بازی‌ای باید بره خونه خودش. هر کی بتونه زودتر اسباب‌بازی‌ها رو به خونه‌شون برسونه، برنده است و جایزه داره». بعد از مدتی می‌توان از کودک خواست همین بازی را نه فقط برای لذتش، بلکه برای کمک به مادر انجام دهد؛ چون مادر گرفتار است و الان نمی‌رسد همراه شما بازی کند. بعد از مدتی که کودک به این کار عادت کرد و سنش بالاتر رفت، می‌توان این کار را به عنوان یکی از مسئولیت‌های او معرفی کرد و از او خواست که آن را انجام دهد. از بازی برای القای قدرت تصمیم‌گیری که الفبای مسئولیت‌پذیری است هم می‌توان استفاده کرد. برای مثال می‌توان به کودک گفت: «الان دوست داری در حمام چه بازی کنی؟ یا حالا که می‌خواهیم خاله‌بازی کنیم، دوست داری کدام لباس را بپوشی؟ یا الان که می‌خواهیم برایت قصه بخوانم، دوست داری چه قصه‌ای برایت بخوانم؟»

”

به جای بیان انتظار خود در مرتب کردن اتاق، به کودک خردسالی که انجام این مسئولیت برایش سخت است، بگویید: «الان وقت خونه‌بازی‌ه! هر اسباب‌بازی‌ای باید بره خونه خودش.»

# از من من کردن تا شمارش با انگشت

با نشانه‌های اختلال یادگیری آشنا شوید

دکتر مبین صالحی

سال‌ها پیش، اولین روز مهر، کلاس دوم دبستان، املا داشتیم. همه چیز خوب بود، جز این که بغل دستی‌ام حمید، تقریباً هیچ کلمه‌ی درستی ننوشته بود. فقط تعدادی حرف که به هم وصل شده بودند روی برگه نوشته شده بود. معلم، مدیر را صدا کرد. حالت تأسف را در چهره‌اش دیدم. در همان جلسه‌ی سرپایی، دو نفری نتیجه گرفتند که حمید مجدداً سر کلاس اول بنشیند؛ چون هیچ چیز یاد نگرفته است. ترکیبی از احساس بهت و تحقیر سراسر وجودم را گرفته بود.

سال‌ها گذشت، اما این تصویر و احساساتش در ذهنم باقی ماند. تا این که روان‌شناسی کودک را به عنوان حوزه‌ی تخصصی‌ام برگزیدم. با مشکلات و اختلال‌های کودکان آشنا شدم. به مرور بین تصاویر ذهنی قدیمی و آموخته‌های جدیدم پیوند برقرار شد. آنچه بیش از همه ذهنم را مشغول می‌کرد، احتمال وجود اختلال یادگیری در این دوست دوران کودکی بود.

من هم احساس تأسف کردم، اما نه از جنس مدیر مدرسه! واقعاً می‌شد به این دانش‌آموز معصوم کمک کرد که با چند جلسه درمان و آموزش خاص، به سطح خواندن و نوشتن مطلوب برسد. این سرنوشت کودکان فراوانی بود که در گذشته درس می‌خواندند.



ممکن است کودک در محاسبه کردن هیچ مشکلی نداشته باشد، اما وقتی همان اعداد در قالب یک مسئله ریاضی ارائه شود، منظور مسئله را متوجه نشود.





امروزه خیلی چیزها تغییر کرده است. احساس خوشبختی می‌کنم، وقتی والدین و به ویژه آموزگاران محترم را می‌بینم که اطلاعات فراوانی درباره مسائل روان‌شناختی کودکان و نوجوانان دارند. یکی از روش‌های افزایش سطح کیفیت آموزش و پرورش نیز همین افزایش میزان دانش افراد مرتبط در امر آموزش کودکان است.

از آنجایی که اختلال یادگیری شیوع قابل توجهی در میان دانش‌آموزان دارد، آشنایی دقیق با آن بسیار کمک‌کننده است. در هر کلاس، ممکن است بین یک تا سه دانش‌آموز با این مشکل وجود داشته باشد. در ادامه توضیحاتی درباره زمینه‌های درسی و برخی نشانه‌های شایع این اختلال ارائه می‌دهم. البته قطعاً این توضیحات برای تشخیص کافی نیست. هدف اصلی، آشنایی بیشتر و حساس‌سازی والدین است که موجب ارجاع سریع‌تر کودک برای پیگیری و حل مشکل در صورت مشاهده نشانه‌ها خواهد شد. نشانه‌های اختلال یادگیری در سه زمینه خواندن، نوشتن و ریاضی مشاهده می‌شود. هر یک از این سه زمینه نیز به دو حالت مختلف وجود دارد؛ یعنی در مجموع شش حالت متصور است:

**اول (خواندن):** کودک نوشته‌ها را نادرست می‌خواند یا هنگام خواندن، بیش از همسالان خود تلاش می‌کند؛ از این رو کند می‌خواند. برای نمونه ابتدای کلمه را می‌خواند و بقیه را حدس می‌زند. مثلاً نادان را نانوا می‌خواند یا کلمات را با تردید می‌خواند؛ یعنی چند بار کلمه را می‌خواند و تصحیح می‌کند تا بالاخره موفق شود. در مجموع بی‌دقت خواندن و من‌من کردن زیاد دیده می‌شود.

**دوم (خواندن):** کودک در فهم آنچه می‌خواند مشکل دارد؛ یعنی با وجود این‌که متن را درست و روان می‌خواند، هنگام پرسش از محتوای همان متن، نمی‌تواند پاسخ دهد؛ مانند سؤالات پایان درس‌ها که کودک نمی‌تواند پاسخ آن‌ها را در متن بیابد. این کودکان حتی در امتحانات نیز توان پاسخ دادن ندارند؛ چون مفهوم سؤال را درک نمی‌کنند.

**سوم (نوشتن):** کودک در نوشتن کلمات، غلط‌های املائی فراوانی دارد. حتی در مشق نوشتن آن‌ها، یعنی رونویسی کردن از روی متن کتاب، خطاهای املائی دیده می‌شود. جا انداختن حروف مانند بررد به جای برادر، افزودن مانند می‌دانم به جای می‌دانم، جایجایی حروف مانند سموار به جای سماور و همچنین جا انداختن نقطه، دندان و سرکش بیش از حد انتظار، نمونه‌هایی از این موارد است.

**چهارم (نوشتن):** کودک در نوشتن آنچه در ذهن دارد، مرتکب خطاهایی می‌شود؛ یعنی نمی‌تواند منظورش را با نوشتن بیان کند. نمونه روشن آن در امتحانات است. کودک با این‌که پاسخ سؤال را می‌داند، یا نمی‌تواند بنویسد یا اگر هم بنویسد، نامفهوم است. درحالی‌که می‌تواند شفاهی پاسخ دهد. برای مثال قواعد دستوری را رعایت نمی‌کند، فعل جمله با فاعل و قیود زمانی همخوانی ندارد،

مانند من به مدرسه رفتیم یا دیروز به مدرسه می‌روم. همچنین در انشا نوشتن، جملات نامرتب و به طور کلی متن نامسجم دارد.

**پنجم (ریاضی):** کودک در محاسبات درس ریاضی مشکل جدی دارد. ناتوانی در چهار عمل اصلی ریاضی (جمع، تفریق، ضرب و تقسیم)، ناتوانی در حفظ کردن جدول ضرب، استفاده از انگشتان برای جمع کردن اعداد تک‌رقمی به جای محاسبه ذهنی و به طور کلی بی‌دقتی زیاد در امتحان ریاضی از نشانه‌های شایع این اختلال است.

**ششم (ریاضی):** کودک در حل مسائل ریاضی مشکل جدی دارد. ممکن است کودک در محاسبه کردن هیچ مشکلی نداشته باشد، اما وقتی همان اعداد در قالب یک مسئله ریاضی ارائه شود، منظور مسئله را متوجه نشود. در واقع چون نمی‌داند باید جمع کند یا تفریق، پاسخ‌های نامربوط می‌دهد.

### نکته‌های مهم

دانستن چند نکته تکمیلی و البته بسیار ضروری، از برخی اشتباهات و نگرانی‌های بی‌جا جلوگیری می‌کند:

۱. وجود اختلال یادگیری به معنای هوش پایین نیست. اتفاقاً بسیاری از افراد نابغه و دانشمندان بزرگ، مبتلا به این اختلال بوده‌اند!

۲. آنچه در این شش مورد بیان شد، کم یا بیش در اکثر دانش‌آموزان وجود دارد؛ اما وقتی تفاوت قابل توجه و پایدار بین کودک با همسالان باشد، نگران‌کننده است.

۳. در دانش‌آموزان کلاس اولی، معمولاً چند ماه طول می‌کشد تا مشکلات آن‌ها در سه زمینه خواندن و نوشتن و ریاضی حل شود. اغلب با کمک والدین و معلمان و گذشت زمان مسائل حل می‌شود. البته با مشاهده موانع جدی در یادگیری، مراجعه به روان‌شناس توصیه می‌شود.

۴. خوشبختانه درمان این اختلال ممکن است، اما نیاز به تخصص دارد؛ بنابراین به روان‌شناسانی مراجعه شود که دانش و تجربه کافی در این زمینه دارند.

۵. عدم درمان باعث پایدار ماندن مشکل و عوارض فراوان در کودکی و بزرگسالی خواهد شد؛ مانند کاهش عزت نفس و کاهش پیشرفت تحصیلی.

۶. خوشبختانه علاوه بر مراکز خصوصی، نظام آموزش و پرورش دارای مراکز تخصصی برای کمک به این دانش‌آموزان است. از طریق مدرسه ارجاع به این مراکز صورت می‌گیرد.



# خوشبختی با چشم بسته

مادران هنرمند، چگونه فرزندان قناعت پیشه تربیت می کنند؟

○ زینب اسدالله زاده



نتیجه ای خوشایند برای خانواده حاصل بیاید. برای آن که نتیجه آن چنان که می خواهیم ظریف و دقیق از آب در بیاید، باید فکر شده مسیر را انتخاب کنیم و چاشنی های لازم را به کار بگیریم. در ادامه پیرامون نکاتی خواهیم گفت که به شکل گیری قناعت سالم کمک می کنند. قناعتی که نه مصداق خساست باشد و نه ممزوج با اسراف و قناعت نمایی.

## ۱. شروع از خود

یقیناً آنچه بیش از سخن و نصیحت به دیگران مسائل را می آموزاند، عمل ماست. مادری که خود در امور و مصارفش قناعت پیشه می کند، نه تنها بهترین الگو برای فرزندان محسوب می شود، بلکه می تواند به سبک رفتاری همسرش نیز جهتی به سوی قناعت بدهد. به خلاف وقتی که مادر یا همسری بدون توجه به مقاصد خانواده، هر جا و هر مقدار که خواست هزینه می کند و این پیام را به فرزندان خود می دهد: «هدف آن قدرها هم ارزشمند نیست که به خاطرش از خواسته های

فرهنگ یک خانواده بیش از هر کس دیگری متأثر از سیاست های رفتاری مادر خانواده است. اوست که با هر لقمه ای که در دهان فرزندانش می گذارد، ذره ذره افکار و عقایدش را در جان آن ها می نشاند. او با تأیید برخی رفتارها، اجازه ریشه دواندن آن ها در خانه را می دهد. همچنین با نقد پاره ای دیگر از رفتارها، مانع از خودنمایی بیشتر هر آن چیزی می شود که برای محیط خانواده مضر است. مادر، می تواند اعضای خانواده را به سوی تفکر بیشتر سوق دهد تا جزئیات فرهنگ خانواده خود را بهتر شکل دهند. فرهنگ یک خانواده، اصول اخلاقی، رفتاری و سبک تفکری است که افراد در محیط خانواده می پذیرند، می آموزند و در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می گیرند. بخشی از این فرهنگ مورد نظر، به مفهوم قناعت تعلق دارد. قناعت گوشه ای از فرهنگ خانواده است که ظرافت های بسیاری برای شکل گیری صحیح و منسجم آن باید به کار بسته شود. ظرافتی که تنها از یک خانم هشیار و هوشمند بر می آید. کسی که بتواند جوانب امر را به گونه ای انتخاب و جای گذاری کند تا از پس آن

”

برای آن که نتیجه آن چنان که می خواهیم ظریف و دقیق از آب در بیاید، باید فکر شده مسیر را انتخاب کنیم و چاشنی های لازم را به کار بگیریم.

دلمان بگذریم». ما وقتی پذیرفتیم که قناعت برای سبک زندگی مان یک امر ضروری است، طبیعی است که باید پا گذاشتن بر روی بسیاری از خواسته‌های دل را نیز بپذیریم. پیشگام این امر در خانه چه کسی است جز مدیر آن خانه، یعنی مادر...؟

#### ۲. فراهم نکردن تمام خواسته‌ها

همیشه میل درونی والدین بر این است که تا حد توان هرچه فرزندان طلب می‌کنند را برایشان فراهم کنند؛ و این علتی جز عشق بی‌قید و شرطشان به فرزند ندارد. غافل از این که حاصل این رفتار، دور شدن عزیزانشان از مفهوم قناعت است. قناعت یعنی گاهی در زندگی باید بر روی آنچه می‌خواهی و می‌پسندی، چشم بست. چگونه یک کودک، نوجوان یا حتی یک جوان می‌تواند درکی از چشم‌پوشی داشته باشد در حالی که همیشه هرچه خواسته فراهم شده است؟ منظور از فراهم نکردن خواسته‌ها، لزوماً نه گفتن و رد تمام آن‌ها نیست؛ بلکه می‌تواند با تعویق انداختن اجابت برخی از خواسته‌ها، طعم قناعت را به فرزندان چشانند.

#### ۳. پاداش‌های کوچک در قبال چشم‌پوشی

در ابتدای نهادینه کردن یک رفتار، استفاده کردن از پاداش می‌تواند نتیجه بخش باشد. در مورد قناعت بهتر است که بیشتر از پاداش‌های معنوی بهره برد. مثلاً اگر کودکی در مورد اشتیاقش برای خرید یک اسباب‌بازی گران قیمت کوتاه آمد، نیم ساعت بازی بدون هزینه در پارک محله را برایش در نظر بگیریم. به مرور که قناعت تبدیل به اخلاقی درونی برای او شد، می‌توان فواصل و مقدار پاداش‌ها را کم کرد.

#### ۴. طعم شیرین قناعت؟

چندان معقول نیست که توقع داشته باشیم قناعت طعمی شیرین و دل‌خواه برای فرزندان داشته باشد؛ اما باید مراقب باشیم آن قدر گس و تلخش نکنیم که در فرزندمان حس نفرت و میل به فرار از آن به وجود بیاید. به هر حال هر نرسیدنی حداقل در ابتدا حس ناخوشایند شکست را به دنبال می‌آورد؛ ولی یک مادر هشیار، مادری است که مانع توالی خسته‌کننده این شکست‌های کوچک یا بزرگ شود. همچنین باید توجه داشت که مرز میان قناعت و خساست بسیار باریک است و سخت‌گیری‌های بی‌جا برای مال‌اندوزی هرگز از اهداف قناعت نیست.

#### ۵. آوانتاژ

بد نیست گاهی وقت‌ها استراحت بدهید و خواسته‌های هرچند غیر ضروری فرزندان را اجابت کنید. این اجابت، فرصت تنفسی است که برای ادامه مسیر نیرو می‌بخشد و کمک می‌کند تا فرزندان راحت‌تر با قناعت کنار بیایند و آن را به عنوان یک مسلک سودمند و مفید برای آینده زندگی بپذیرند.

#### ۶. توضیح

اگر برای هر یک از فرزندان متناسب با سن و درکشان از مزایای مادی و معنوی قناعت بگوییم، دید آن‌ها را نسبت به این مهم مطلوب‌تر خواهیم کرد. مثلاً برای کودک خردسال با تمثیل و قصه و برای فرزند نوجوان با استدلال و برهان می‌توان قضیه را توضیح داد؛ اما اصرار بر توضیحات مکرر و اضافه، راه به جایی نخواهد برد. باید کمی هم اجازه داد که فرزند خود بیندیشد و تجربه کند و نیکی‌های قناعت را با اندیشه و تأمل به دست بیاورد؛ چرا که تنها از همین طریق، یعنی زمانی که فرزندتان خود به باور درونی نسبت به این مسئله برسد، می‌توان توقع تداوم قناعت در زندگی او را داشت.

چگونه یک کودک، نوجوان یا حتی یک جوان می‌تواند درکی از چشم‌پوشی داشته باشد در حالی که همیشه هرچه خواسته فراهم شده است؟





# آینده تمام وقت

دکتر علی صادقی سررشت

ترسی ندارند که نکنند کاری کنند فرزندشان ناراحت شود! در این مواقع کافی است تصور کنند اگر فرزند دوستشان منزل آن‌ها به امانت گذاشته شده بود، باز هم این رفتار را در قبال او از خود نشان می‌دادند یا می‌ترسیدند، نکنند کاری کنند که لازم نباشد و بی‌جهت باعث ناراحتی او شوند!

افزون بر آنچه بیان شد، در بحث اخلاق خانواده توجه به مطالب زیر مهم است:

## انتخاب و انصاف

والدین گرامی! یادمان باشد که اخلاق با دو نکته رابطه مستقیم دارد:

**۱. انتخاب‌گری:** رفتارهای اخلاقی توأم با انتخاب‌های اخلاقی هستند. این‌که نوجوان تصمیم بگیرد در مواجهه با یک موقعیت، این کار را انجام دهد یا آن کار را، به روش انتخاب او برمی‌گردد. روش انتخاب‌گری ریشه در ارزش‌هایی دارد که برای فرزند، به ویژه در سنین نوجوانی بسیار مهم هستند. بر این اساس لازم است نوجوان را با ارزش‌های پایه درباره خداشناسی، خودشناسی و معادشناسی آشنا کرد تا انتخاب‌گری‌های او دارای پایه‌های مطمئن باشد. گوش دادن به سخنرانی‌های مناسب در این زمینه، همچون مباحث کلامی استاد عظیمی (قابل دانلود از اینترنت) بسیار مفید است.

**۲. انصاف‌محوری:** نوجوان برای اخلاقی شدن باید به جایی برسد که به جای آن‌که فقط خود و خواسته‌های خود را ببیند، بتواند دیگران و نیازهای آن‌ها را نیز ببیند و برای رفع خواسته‌های آن‌ها نیز قدم بردارد. این ترجیح به اندازه و معقول دیگران بر خود، ابتدا در فضای خانواده، بعد در فضای بزرگ‌تری به نام جمع دوستان و جامعه شکل می‌گیرد. سپس به جایی می‌رسد که فرد اخلاقی در فکر نفع‌رسانی و پیشرفت بشریت است.

برای شکل‌گیری انصاف‌محوری در فرزندان به ویژه نوجوانان، مهم‌ترین اقدام لازم از سوی والدین آن است که خود در رفتارهایشان با نوجوان انصاف را رعایت کنند. برای مثال اگر قرار است تماشای تلویزیون در خانه آن‌ها در ساعات مشخص و روی نظم و قانون صورت گیرد، به‌گونه‌ای نباشد که نوجوان احساس کند در حق او ستم می‌شود؛ چراکه پدر یا مادر خود از زیر بار رعایت ساعات تماشای تلویزیون و یا قوانین مرتبط فرار می‌کنند و هر چقدر بخواهند تلویزیون تماشا می‌کنند، ولی فرزندشان را مجبور می‌کنند که به این ساعات و قوانین پایبند باشند! یا مثلاً خود والدین مدام دیر می‌خوانند، ولی برای نوجوان خود قانون می‌گذارند که هرگز اجازه دیر خوابیدن ندارد!

افزون بر مطالب بالا، لازم است که والدین در بررسی هر

از مهم‌ترین اهداف پیامبران، زنده کردن اخلاق در زندگی و روابط انسان‌ها بوده است. نظر به این مهم، والدین گرامی، لطفاً پیش از آن‌که مطلب زیر را بخوانید، به این سؤال پاسخ دهید: «هسته اخلاق چیست؟» یعنی چه چیزی در محور و مرکز اخلاق وجود دارد که اگر رعایت شود، هر زندگی و رابطه‌ای اخلاقی می‌شود و اگر وجود نداشته باشد، رابطه‌ها اخلاقی نخواهند بود.

«هسته اخلاق»، «احترام» است. اگر در جمعی احترام رعایت شود، اخلاق رعایت می‌شود و اگر احترام‌ها حفظ نشود، اخلاق رو به نابودی می‌رود. تصور کنید در یک خانواده، پدر و مادر احترام همدیگر را حفظ نکنند. در این حالت دیر یا زود اخلاق در این خانواده رو به ضعف می‌گذارد و اختلافات بعدی شکل می‌گیرد. اگر بخواهیم در همین خانواده رابطه پدر و مادر اصلاح شود، باید والدین شروع به احترام گذاشتن نسبت به همدیگر، چه در حضور فرزندان و چه در غیاب آن‌ها نمایند تا در نهایت اخلاق و شیرینی به زندگی آن‌ها بازگردد. برای تربیت اخلاقی نوجوان نیز باید حس محترم بودن را به او منتقل کرد.

## هسته احترام؟

اما هسته احترام چیست؟ به بیان دیگر احترام خود از چه درست شده است؟ در پاسخ به این سؤال، بررسی‌های روان‌شناسی نشان می‌دهد احترام از دو مفهوم تشکیل شده است، «محبت» و «ترس»؛ محبت نسبت به طرف مقابل و ترس از این‌که مبدا کاری کنم که او ناراحت شود. متأسفانه روابط بین فرزندان و والدین در برخی خانواده‌ها آن‌گونه که باید و شاید محترمانه نیست. از این رو شاهد بی‌اخلاقی‌های مختلف در روابط آن‌ها هستیم. معمول این بی‌احترامی‌ها به خاطر کم‌ترسی است؛ یعنی والدین فرزند خود را دوست دارند، اما بال دیگر لازم برای شکل‌گیری احترام را ندارند؛ یعنی



این‌که نوجوان تصمیم بگیرد در مواجهه با یک موقعیت، این کار را انجام دهد یا آن کار را، به روش انتخاب او برمی‌گردد. روش انتخاب‌گری ریشه در ارزش‌هایی دارد که برای فرزند، به ویژه در سنین نوجوانی بسیار مهم هستند.



هر آنچه به عنوان قواعد اخلاقی بیان شده، اموری غیر قابل تغییر و خارج از کنترل انسان است.

۲. **اخلاق درونی:** اخلاقی که از ده سالگی به بعد دیده می شود و فرد می فهمد که قوانین توسط مردم ایجاد شده و باید قضاوت درباره عمل اشخاص، هم نیت و هم نتیجه کارشان را مورد توجه قرار دهد.

برای مثال از کودکی پنج ساله یا یک نوجوان سؤال زیر پرسیده شده است:

«کودکی بدون اجازه سر کمند رفت تا شیرینی بردارد. دستش به سینی خورد، یک استکان افتاد و شکست؛ اما کودک دیگری که می خواست به مادرش کمک کند، سینی چایی از دستش افتاد و شش استکان شکست، کار کدام بدتر است؟» در پاسخ به این سؤال، کودک پنج ساله پاسخ داد کودکی که شش استکان را شکسته کار بسیار بدتری کرده است. با این حال شکل قضاوت اخلاقی افراد بالاتر از ۱۰ سال متفاوت است و کار کودک اول را نادرست و زشت می دانند؛ چون آنان نیت رفتار را در درجه اول مورد توجه قرار می دهند.

فعالیت اخلاقی از سوی فرزند خود، به سه عنصر اصلی توجه داشته باشند:

۱. **عنصر شناختی:** بخش مهمی در هر فعالیت اخلاقی، عنصر شناختی است. این که شناخت یک فرزند از قوانین اخلاقی چگونه است؟ این که او درباره درست یا نادرست بودن رفتارهای خود و دیگران چگونه قضاوت می کند؟ این که او وقتی می خواهد رفتار خود یا دیگران را توضیح دهد، به چه میزان از مقررات اخلاقی به صورت استدلالی استفاده می کند؟

۲. **عنصر عاطفی:** عنصر مهم دیگر در فعالیت های اخلاقی فرزندشان، توجه به احساس هایی است که در یک نوجوان بعد از انجام یک کار اخلاقی یا عدم انجام آن شکل می گیرد. مثلاً آیا از کمک به یک سالخورده احساس خرسندی می کند یا احساس شرم؟ یا از کمک نکردن به دیگری در شرایطی که کمکی از دستش برمی آید و نیاز به کمک هم وجود دارد، احساس تقصیر می کند یا خیر؟

۳. **عنصر رفتاری:** شاید این عنصر را دیگران بهتر بتوانند ملاحظه کنند تا خود کودک و نوجوان؛ چرا که نگاه آن ها از بیرون است. این که یک کودک یا نوجوان در موقعیت های نیازمند یک رفتار اخلاقی مناسب، چگونه عمل می کند، در مقابل قوانین اخلاقی به چه صورتی واکنش نشان می دهد (به این معنا که آیا قانون شکن است یا قانون پذیر) و مواردی از این قبیل، در واقع عنصر رفتاری اخلاق در نوجوانی را نشان می دهد.

### اخلاق درونی و بیرونی

از سوی دیگر، لازم است والدین در پرورش اخلاقی فرزند خود، به دو بعد اخلاق درونی و بیرونی توجه داشته باشند:

۱. **اخلاق بیرونی:** اخلاقی که بر اساس آن کودکی که ۴ تا ۷ ساله است فکر می کند



برای شکل گیری انصاف محوری در فرزندان به ویژه نوجوانان، مهم ترین اقدام لازم از سوی والدین آن است که خود در رفتارهایشان با نوجوان انصاف را رعایت کنند.



# یک، دو، سه

## بریم به سمت ورزش

○ آسیه طاهری

عقل سالم در بدن سالم است؛ بدن سالم نیز باید از کودکی پرورش یابد. ورزش در کودکان و نوجوانان مصادیق خود را دارد و هدف از آن ارتقا اعتماد به نفس، ایجاد انگیزه برای بهتر زیستن، آموزش احترام به خود و دیگران و از همه مهم‌تر ایجاد احساس لذت در آن‌ها است. کودکان و نوجوانان با ورزش از نظر بدنی و اجتماعی رشد می‌کنند. ورزش مانع از چاقی و اضافه وزن و نیز موجب افزایش قدرت ماهیچه‌ها و استخوان‌ها می‌شود. همچنین افزایش تمرکز در

درس و مدرسه را به دنبال دارد؛ اما نباید صرفاً فعالیت‌های بدنی هدف والدین باشد؛ بلکه ورزش وسیله‌ای است که نقشی ویژه در رشد و شکوفایی استعداد های فرزندان ایفا می‌کند و این امر تنها با حضور کودکان و نوجوانان در ورزش همگانی محقق خواهد شد. سلامت جسمی و روانی، افزایش اعتماد به نفس، علاقه بیشتر به تلاش و جنب‌وجوش و یاد گرفتن احترام به دیگران از جمله مزایای عالی ورزش همگانی است. کودکان و نوجوانان با قرار گرفتن در گروه دوستان خود، تمرین نظم و رقابت را با

شادی می‌پذیرند؛ زیرا تحرک، جزئی از طبیعت آن‌ها است. شرکت در ورزش گروهی باعث می‌شود روی کار گروهی تمرکز کنند و بتوانند دوستان جدیدی پیدا کنند. در انجام ورزش به ویژه ورزش همگانی، نقش والدین پررنگ است. اگر می‌خواهید فرزند دلبندتان فعالیت بدنی مناسب داشته باشد تا از عوارض کم‌تحرکی در امان بماند، بهتر است در گام اول اطلاعات خودتان را در خصوص ورزش افزایش دهید.



## نقش والدین برای حضور فرزندان در ورزش گروهی چیست؟

- پشتیبانی کردن از فعالیت ورزشی کودک و نوجوان خود
- کمک به شناخت و معرفی صحیح رشته‌های ورزشی حرفه‌ای مانند فوتبال، فوتسال و والیبال و ...
- اهمیت دادن به نظم در انجام ورزش به ویژه ورزش‌های گروهی
- بیان تجارب شیرین و لذت بخش خود از انجام این‌گونه ورزش‌ها برای فرزندان
- استفاده کردن از تجهیزات کمکی ورزش در خانه و ورزش کردن اعضای خانواده با هم

## معیارهای انتخاب رشته ورزشی مناسب فرزندان

ورزش برای کودکان تنها یک تفریح مناسب برای اوقات فراغت نیست؛ بلکه می‌تواند سرآغاز ورود آن‌ها به ورزش‌های حرفه‌ای باشد. به همین دلیل والدین باید ابتدا استعداد فرزند خود را در ورزش کشف و شرایط را برای شکوفا شدن آن محیا کنند. البته نباید استعداد را به تنهایی ملاکی برای ورود او به هر نوع ورزشی دانست، بلکه توجه به توان جسمی فرزندان نیز مورد اهمیت است؛ اما کدام ورزش را می‌توانیم برای فرزندمان انتخاب کنیم؟ برای انتخاب ورزش مناسب فرزندان، خوب است ملاک‌های انتخاب را بدانیم.

### ۱. سن فرزند؛

معیاری مهم برای انتخاب رشته ورزشی مناسب برای او است. والدین باید به این امر دقت داشته باشند که برخی ورزش‌ها برای هر سنی مناسب نیستند.

### ۲. علاقه فرزند؛

شاید بتوان گفت از بهترین معیارها برای انتخاب یک رشته ورزشی مناسب، در وهله اول اشتیاق و علاقه کودک و نوجوان است. باید توجه داشت که علاقه فرزند در این میان نقش مهمی دارد؛ زیرا باعث تقویت انگیزه و در نتیجه بالا رفتن سطح موفقیت او خواهد شد. در صورت تحمیل رشته ورزشی مطابق میل والدین به کودک یا نوجوان، باید هر لحظه منتظر بود فرزندشان آن را رها کند و با انتظار هیچ‌گونه پیشرفتی راز سوی او نداشت. پس به علاقه فرزندان، حتی اگر احساس می‌کنید و می‌دانید گذرا و موقتی است، احترام بگذارید و اجازه دهید ورزش مورد علاقه‌اش را تجربه کند.

### ۳. شرایط جسمانی فرزند؛

والدین واقع‌بین هیچ‌گاه از فرزندان خود انتظار ندارند ورزشی را که متناسب با شرایط جسمی آن‌ها نیست، انجام دهند؛ مثلاً با ساختار فیزیکی بدنی ظریف، از آن‌ها نخواهند

ورزش‌های سخت انجام دهند. در غیر این صورت فقط زمینه آسیب جسمی و روانی آن‌ها فراهم خواهد شد.

### ۴. شخصیت فرزند؛

روحیه و شخصیت فرزندان باید با نوع ورزش انتخابی متناسب باشد؛ پس برای فرزند خود ورزشی را انتخاب کنید که به او برای تقویت در زمینه‌های مختلف کمک کند. به عنوان مثال اگر فرزند شما دچار کمبود اعتماد به نفس و خجالتی است، ورزش فوتبال و فوتسال می‌تواند به او کمک کند تا مهارت‌های اجتماعی‌اش بهبود یابد؛ یا اگر ذاتاً روحیه جنگنده دارد، ورزش‌های رزمی گزینه مناسبی است تا انرژی‌اش در مسیر صحیح قرار گیرد.

## چه باشگاه‌هایی مناسب فرزندان کودک و نوجوان هستند؟

یکی از دغدغه‌های مهم والدین انتخاب یک باشگاه قابل اعتماد و مناسب برای فعالیت ورزشی فرزندانشان است. از این رو بیان ویژگی‌های یک باشگاه خوب در اینجا خالی از لطف نخواهد بود.

### ۱. مربیان باشگاه؛

خیلی اوقات ملاک شناخته شدن و اعتبار یک باشگاه خوب، مربیان کار کشته و معروف آن است. یک باشگاه ایده‌آل، باید از مربیان مجرب و درجه یک استفاده کند. نه تنها به مهارت‌های ورزشی مربی، بلکه به نوع و طرز برخورد او با کودکان و نوجوانان نیز باید دقت کرد.

### ۲. نظافت و تمیزی باشگاه ورزشی؛

یکی دیگر از عوامل مهم برای انتخاب یک باشگاه ورزشی، رعایت نکات بهداشتی است. مثلاً والدین باید مطمئن شوند که دستمال و بطری‌های ضد عفونی‌کننده‌ای وجود دارد تا پس از استفاده از هر وسیله، آن را تمیز کنند. یا این‌که بهداشت رختکن، سرویس‌های بهداشتی و حمام باشگاه را بررسی کنند تا مطمئن شوند در نظافت آن‌ها کوتاهی نمی‌شود.

### ۳. ساختمان باشگاه؛

سومین نکته‌ای است که باید در انتخاب باشگاه ورزشی به آن توجه داشت. باشگاه باید سقف بلند و مترز کافی داشته باشد تا حرکات ورزشی به راحتی در آن انجام گیرد و احتمال آسیب دیدگی در اثر برخورد فیزیکی ورزشکاران، به کمترین حد ممکن برسد. نکته بسیار مهم این است که ساختمان باشگاه نباید در زیرزمین باشد؛ زیرا اصولاً باشگاه‌هایی که در زیرزمین هستند، هوای خوبی ندارند و این موضوع به شدت سلامتی کودک و نوجوان را به خطر می‌اندازد. علاوه بر این، بروحیه فرزندان نیز تأثیر منفی خواهد گذاشت.



شرکت در ورزش گروهی باعث می‌شود روی کار گروهی تمرکز کنند و بتوانند دوستان جدیدی پیدا کنند.



# تنوری

## که نباید دو نیم شود

فاطمه عطایی

نمی‌توانست استرسی را که در چشم‌هایش موج می‌زد پنهان کند. حرفش را صیقل می‌داد و می‌آراست و تا سرزبان‌ش می‌آورد، اما درست در لحظه گفتن پشیمان می‌شد. قدرتش را نداشت. زبان‌ش انگار از حرکت ایستاده بود و تمام توانش را ریخته بود توی سینه تا قلبش هر چه تندتر و محکم‌تر بزند. گاهی هم خشم جای استرس را می‌گرفت. با خود می‌گفت: «بابا همش می‌خواد تو کار من نه بیاره. مگه چه اشکالی داره؟ این همه بچه‌های دیگه میرن خونه هم مهمونی. یه بار من برم. نمی‌دونم بابا همون یه بار سر کوچه چی تو چشمای مهشید دید که انقدر بدشو به دل گرفت. دختر به این خوبی... مهربون، بذله گو، خوش گذرون...»؛ اما حرف‌ها و خیالات حق به جانبی که در سر می‌گذرانند، باعث نمی‌شد جسارت دوباره گفتن پیدا کند. نوجوان بود و غرور داشت. دلش نمی‌خواست باز هم نه بشنود. اگر این بار هم سنگ روی یخ می‌شد؛ اگر این بار هم بابا مخالفت می‌کرد و دلیل و برهان می‌آورد که نمی‌شود، دیگر نمی‌توانست تحمل کند.

چند دفعه قبلی که حرفش را بیش کشیده بود، بابا اخم‌هایش رفت توی هم گفت: «همان که







قبلاً گفتیم، دوست ندارم با این دختر رفت و آمد داشته باشی». سختی نه شنیدن از یک طرف عذابش می داد و سختی نه گفتن های مکرر به دعوت دوستش از طرف دیگر. به خودش حق می داد که از بابا ناراحت باشد. مگر یک آدم چقدر ظرفیت دارد؟!

فکر کرد که شاید بد نباشد این بار از طریق مامان اقدام کند. مامان دلش نرم تر بود و زودتر رضایت می داد. او که راضی می شد برایش کاری نداشت نظر بابا را هم جلب کند.

یک نگاه توی آینه انداخت و سعی کرد چهره اش را آرام کند. یک لبخند تصنعی، ابروهای باز، چند نفس عمیق. شاید برای خودش قابل قبول بود، اما قطعاً مامان را قانع نمی کرد که همه چیز عادی است. عزمش را جمع و دستش را روی دسته مبل ستون کرد. به مامان که داشت سوالات جدول را بالا و پایین می کرد گفت: «مامان جونم... مامان قشنگم... نظرت چیه اون لباس سبز خوشگلی که با دستای نازت برام دوختی تو مهمونی مهشید بیوشم. خیلی بهم میاد. وقتی می پوشمش مثل ماه میشم. مگه نه.»

مامان از بالای عینک گردن کج و لبخند گشاد روی صورت دخترش را ورنانداز کرد؛ پرسید: «اجازه بابات رو گرفتی مگه؟!»

دختر سکوت کرد. دنبال کلمات مناسبی می گشت که کنار هم چیدنشان به دل مادر بنشیند و گرهی از کارش باز کند. دو دستش را روی شانه او گره کرد، مثل دختر کوچولوها قیافه مظلومی به خود گرفت و گفت: «مامانی! آخه من خیلی دلم می خواد برم. بابا هم اصلاً فکر دل من نیست. فقط حرف خودشو میزنه. مرغش یه پا داره؛ ولی تو خیلی مهربونی. نمی داری دخترت حسرت یه مهمونی ساده رو بخوره. آخه واقعاً ارزششو داره که من انقدر به خاطرش غصه بخورم؟»؛ و زل به چشم های مادر که داشت از توطئه او بو می برد. مامان عینکش را برداشت و روزنامه را روی میز گذاشت. با انگشت اشاره گونه دختر را نوازش کرد و گفت: «نسترن جون! من رو حرف بابات حرف نمی زوم. حتماً یه دلیلی داره که نه میاره.»

دختر اخم هایش رفت توی هم و گفت: «من همه امیدم به تو بود مامان. امیدمو ناامید نکن». وقتی ناز کردن هایش به نتیجه نرسید، برگشت توی اتاق. چند پیامک از طرف مهشید داشت. می خواست بداند که بالاخره قرار است فردا بیاید یا نه و خواهش و تمنا کرده بود که: «تو رو خدا این دفعه دیگه بیا». نام بچه هایی که قرار بود در مهمانی شرکت کنند را برایش ردیف کرده بود و می گفت فقط جای تو خالی است. مطمئنم اگر یک بار بیایی آن قدر خوش می گذرد که حاضر نیستی دفعه های بعدی را از دست بدهی. باور کن هر بار که مهمانی می گیرم، بیش از همه انتظار تو را می کشم.

گوشی را روی تخت انداخت و شروع کرد به جوییدن ناخن هایش: «چرا بابا درکم نمی کنه؟ چرا باهام راه نمیداد؟ خب دلم می خواد با دوستام وقت بگذرونم». راه می رفت و فکر می کرد. تصمیم گرفت به خودش یک شانس دیگر بدهد. هنوز کور سوی امیدی برایش باقی مانده بود.

مامان پای سماور ایستاده بود و چای دوره می سه نفره آخر شب را آماده می کرد. کنارش ایستاد. هرم بخاری که از قوری و سماور بلند می شد، می گفت که کم کم چای دم می کشد و وقت زیادی نمانده است. در چشم های مامان دقیق شد و نجواها را شروع کرد؛ بلکه در همان چند دقیقه نان را به نیمه تنور او بچسباند؛ آن وقت نیمه دیگر تنور که بابا بود، خودبه خود حل می شد. ممکن بود نجواها راهی باز کنند. نباید دست از تلاش بر می داشت.

وقتی نسترن موقع خوردن چای پشت هم قندها را در دهانش آب می کرد و در سکوت نگاه می کرد که چطور مامان با چند کلمه رضایت بابا را برایش می گیرد، به خود افتخار می کرد که ناامید نشد و نتیجه اش را هم گرفت. به راهی که نجواها باز کرده بودند می اندیشید و این که در آینده هم می تواند روی عبور از آن حساب باز کند. اصلاً از اول باید همین روش را پیش می گرفت. وقتی دراصلی بسته است، شاید در پشتی باز باشد؛ اما احتمالاً مادر به این فکر نمی کرد که بهتر بود همراه بابا در یک جبهه باشد و اگر هم نظر مخالفی با او داشت، در خلوت یادآوری می کرد؛ نه جلوی فرزندش که احتمالاً در ادامه زندگی، سوء استفاده از اختلافات را انتخاب مناسبی برای رسیدن به اهدافش خواهد دانست.



گوشی را روی تخت انداخت و شروع کرد به جوییدن ناخن هایش: «چرا بابا درکم نمی کنه؟ چرا باهام راه نمیداد؟ خب دلم می خواد با دوستام وقت بگذرونم». راه می رفت و فکر می کرد. تصمیم گرفت به خودش یک شانس دیگر بدهد. هنوز کور سوی امیدی برایش باقی مانده بود.





# مسلط به زبان حادثه

بحران‌ها را چگونه برای فرزندتان ترجمه می‌کنید؟

○ حسن مددخانی

در برخورد با حادثه‌ها و گرفتاری‌ها، نگاه تیزبینی هست که پیش از سنجش گرفتاری پیش‌آمده یا در نظر گرفتن نتیجه‌ای که می‌تواند از آن حاصل شود، خواه شکست و ناکامی باشد یا پیروزی و شادکامی، به ارزیابی رفتار ما می‌پردازد. کسی که واکنش ما برایش از هر چیزی مهم‌تر است و در کنار تمام اتفاقات آشکار و محسوس، سیری از اتفاقات پنهان و نامحسوس نیز در وجود او رخ می‌دهد که آینده‌اش را رقم می‌زند. او کسی نیست جز فرزند ما.

حال چند سؤال پیش می‌آید؛ چرا فرزندان ما در رویارویی با کوچک‌ترین حادثه‌ای، ناامید می‌شوند؟ چگونه فرزندان قوی و توانمند تربیت کنیم تا در بحبوحه حوادث زود نشکنند یا در صورت شکست، روحیه خود را نبالزند؟ فرزندان که در برابر سختی‌ها، محکم بایستند و متوقف نشوند؟ در مقابل طوفان حوادث، جسارت و قدرت نشان دهند و آرامشان را حفظ کنند؟ کودکان چه فهمی از سختی‌های زندگی دارند و سهمشان از دشواری‌هایی که برای خانواده رقم می‌خورد، چقدر است؟

### بپذیریم!

بچه‌ها خیلی بیشتر از آنچه گاهی تصور می‌شود، می‌فهمند. آن‌ها تمام جزئیات را می‌بینند و حتی اگر لازم باشد، قادر به شنیدن مبهم‌ترین صداها هستند. ماهرانه رفتارها را کپی برداری و در ذهنشان تصویرسازی می‌کنند. شاید بارها تصاویری را که از روی رفتارهای والدین خود ساخته‌اند، به تماشا بنشینند و به عنوان الگو ثبت و ضبطشان کنند. هرگز نباید به حضور آن‌ها عادت کرد. نباید چشم‌های بی‌نا و گوش‌های شنوایشان را نادیده گرفت. اگر بپذیریم که والدین مثل یک دایره‌المعارف جامع و زنده، محل رجوعی مورد اعتماد برای فرزندان خود هستند و در شکل‌گیری تصورات و شخصیت آن‌ها نقش عمده دارند، قطعاً با دقت بیشتری رفتار خواهیم کرد و سنجیده‌تر حرف خواهیم زد. اگر بدانیم نگرش و نحوه برخورد ما با سختی‌های زندگی برای فرزندانمان قابل مشاهده و اندازه‌گیری است و می‌تواند زندگی را در نظر آن‌ها سخت یا آسان جلوه دهد، واکنش‌های منطقی‌تری نسبت به اتفاقات خواهیم داشت.

### ما تنها نیستیم!

معمولاً به هنگام رویارویی با مشکلات این ذهنیت شکل می‌گیرد که ما فراموش شده‌ایم. احساس فراموش‌شدگی که دنباله‌اش احساس تنهایی است، شاید یکی از ترسناک‌ترین احساساتی باشد که می‌تواند سراغ دل کسی بیاید. احساسی که قدرت را می‌مکد و آدم‌ها را ضعیف می‌کند. احساس ضعف مثل رنگ‌های شب‌نما عمل می‌کند، به راحتی برای هرکسی قابل مشاهده است و رد خودش را روی تمام تصمیم‌گیری‌ها، گفت‌وگوهای روزانه و صحبت درباره آینده به جا می‌گذارد و آن‌ها را بی‌رمق می‌کند. فرزندان ما نیز شاهد این ماجرا هستند و احساس

ضعف را پا به پای ما تجربه می‌کنند؛ زیرا آن‌ها به شدت متأثر از والدین خود هستند. رسوخ ضعف در جان والدین، پنداره نامیمون «من ناتوان» را در ذهن فرزندان می‌نشاند و سختی‌ها را در نظرشان بزرگ‌تر از آنچه هستند جلوه می‌دهد. نحوه برخورد با حادثه‌ها، می‌تواند این حقیقت را به فرزندانمان منتقل کند که ما تنها و رها شده نیستیم. نباید با حادثه‌ها به گونه‌ای برخورد کنیم که آن‌ها خیال کنند، خدای مهربان ما را فراموش کرده و نگاهش را دریغ کرده است؛ بلکه با تکیه‌گاه قرار دادن خداوند برای خودمان، کمک کنیم تا فرزندانمان نیز همیشه پشت خود را به او و بزرگی‌اش گرم ببینند.

### سهم من!

آیا ما از آن دسته افراد هستیم که در مواقع سختی و ناکامی، همه چیز را به عوامل بیرونی نسبت می‌دهند و سهم خود را نادیده می‌گیرند؟ در دنیای تصورات خود غرق می‌شوند، خوشی‌های زندگی را به خود نسبت می‌دهند و گمان می‌کنند ناملایمات از جانب دیگران رسیده‌اند؟ اگر چنین است، نباید انتظار داشت که فرزندان ما در آینده، ناکامی‌های شغلی، تحصیلی و... را از کوتاهی و کم‌کاری خودشان ندانند و به جای اصلاح، مدام دنبال مقصر باشند؛ زیرا آن‌ها این روش را خیلی پیش‌تر از ما آموخته‌اند؛ بنابراین بهتر است نقش خود در ناکامی‌ها را در نظر بگیریم، در انتخاب‌هایمان دقت کنیم و به فرزندانمان بیاموزیم کسی که اشتباهاتش را بپذیرد و از آن‌ها درس بگیرد، قطعاً در آینده موفقیت‌های بیشتری به دست خواهد آورد؛ زیرا تنها در این صورت است که نقاط ضعف کشف و اصلاح می‌شوند.

### ترجمه سختی‌ها

وقتی با حادثه‌ای مواجه می‌شویم، حالمان بد می‌شود؛ اما این حال ناخوشایند به خاطر حادثه‌ای است که به آن دچار شده‌ایم یا به خاطر طرز فکر ما نسبت به آن حادثه؛ روشن است که احساس ما ناشی از افکار ما است. اگر حادثه را حادثه بدانیم و برداشتمان از آن صرفاً منفی باشد، نباید از خودمان انتظار حال خوب داشته باشیم؛ اما اگر حادثه‌های زندگی را درست ترجمه کردیم و آن‌ها را نعمتی از جانب خدای متعال دانستیم، احتمالاً حال خوب سراغمان را خواهد گرفت. چه بسا چیزی را بد بدانیم و برایمان خوب باشد؛ همان‌طور که عکس آن نیز صادق است. شاید آنچه پیش رویمان قرار گرفته و مسیری که ناگزیر از پیمودنش هستیم، از نظرمان

”

شاید بارها  
تصاویری را که از  
روی رفتارهای  
والدین خود  
ساخته‌اند، به  
تماشا بنشینند و  
به عنوان الگو  
ثبت و ضبطشان  
کنند. هرگز نباید به  
حضور آن‌ها  
عادت کرد.





کودکی که همواره با فکر گریز از سختی‌ها بزرگ شده و سدی همچون والدین را میان خود و ناملایمات دیده است، طبیعی است که حادثه‌ها را مانع زندگی بپندارد

ندارد و حادثه‌ها هستند که زندگی را تشکیل می‌دهند. او شاهد غرق شدن والدین خود در دامن سختی‌ها یا برخورد با صلابت آن‌ها است. مهارت کنار آمدن با سختی‌ها را تنها در کنار پدر و مادر خود کسب می‌کند. آینده پنهان کودک، به رفتار پدر و مادر گره خورده است. فرار از حادثه‌ها، فرار از زندگی است. نمی‌توان انتظار داشت که کودک، فرار ما از زندگی را نبیند. او می‌بیند و تجربه می‌کند.

### ایستایی و ایستادگی

اگر می‌خواهیم الگوی خوبی برای کودکان باشیم، باید در چشم آن‌ها موفق ظاهر شویم. کودک، پدر خود را قهرمان زندگی خویش می‌پندارد و این قهرمان زندگی، به وقت حادثه‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و خودش را نشان می‌دهد. پدری که در سختی‌ها دچار ایستایی شود، چگونه می‌خواهد ایستادگی را برای فرزندانش به نمایش بگذارد؟ یک کودک، تکیه‌گاه محکم خود را در قامت پدر می‌بیند. پدری که در سختی‌ها و حادثه‌ها خیلی زود زمین‌گیر می‌شود، خم می‌شود، می‌شکند و کوتاه می‌آید، چگونه می‌تواند الگوی خوبی برای کودک باشد؟ معیارهای قهرمان بودن را در وجود خود پیدا کنید و آن‌ها را برای فرزندتان به نمایش بگذارید. اجازه دهید از کنار شما بودن به خود بیابد و انتظار روزی را بکشد که به مانند شما، قوی باشد.

### همیشه در رفاه؟

گاهی والدین به فرزندانشان خود این‌گونه القا می‌کنند که تو به هیچ وجه نباید سختی ببینی و در همه حال باید در آسایش و رفاه باشی. به سختی می‌توان تفکر «ایستادگی در برابر سختی‌ها» را با تفکر «همواره در آسایش بودن» جمع کرد. کودکی که همواره با فکر گریز از سختی‌ها بزرگ شده و سدی همچون والدین را میان خود و ناملایمات دیده است، طبیعی است که حادثه‌ها را مانع زندگی بپندارد و با مشاهده کوچک‌ترین ناخوشی، آثار شکنندگی در او نمایان شود. از مواجهه فرزندتان با ناملایمات نهراسید. بگذارید گاهی طعم در رنج افتادن و سختی کشیدن را بچشد. این‌گونه نه تنها در حق او ظلم نکرده‌اید، بلکه فرصتی داده‌اید تا یاد بگیرد در زمان نبود شما یا در بزرگسالی، چگونه باید رفتار کند و گلیم خودش را از آب بیرون بکشد. مراقبت همیشگی و دور نگه داشتن فرزند، لطف در حق او نیست. روش‌های محافظت از فرزندتان را عاقلانه انتخاب کنید نه از روی احساس.

عالی نباشد، اما موجبات تعالی را فراهم کند. این همان چیزی است که از آن به عنوان ایمان یاد می‌کنیم؛ باور به این‌که هر چه برایمان رقم بخورد، وراثت حکمت خداوندی نیست. تجزیه و تحلیل و خوانش ما از سختی‌ها، همواره در برابر دیدگان کودکانمان است و سهم به سزایی در شکل‌گیری نگاه آن‌ها نسبت به معنا و مفهوم سختی‌ها و نیز ایمانشان دارد. آرامش ما به هنگام سختی‌ها است که ایمان فرزندانشان را رقم خواهد زد. ما بزرگ‌ترها نه تنها سختی‌ها را تجربه می‌کنیم، بلکه با عکس‌العمل خود آن‌ها را ترجمه هم می‌کنیم. کودکان تنها به آن ترجمه‌ای اطمینان دارند که ما به آن‌ها ارائه می‌دهیم؛ پس سعی کنیم مترجم خوب و امینی برایشان باشیم. ترجمه‌ای را مقابل چشمشان قرار دهیم که امید را در روح و جانیشان بدمد و ایمانشان را بالا ببرد.

### امید به آینده

نگاه مثبت به آینده و برداشت مثبت از آنچه رقم خواهد خورد، به کودک احساس توانمندی می‌دهد و موجب می‌شود فاصله‌ای میان خود و موفقیت احساس نکند. این تصور مثبت، میانه خوبی با ضعف و شکست ندارد؛ اما سؤال اساسی این است که این نگاه مثبت چگونه شکل می‌گیرد؟ شاید ما با وجود توصیه‌های فراوان، نتوانسته باشیم نتیجه مطلوب بگیریم و فرزندانشان خود را نسبت به آینده امیدوار کنیم. طبیعتاً خوش‌بینی و زنده کردن امید در قلب کودک، چیزی نیست که دستوری و سفارشی باشد؛ زیرا امید از سنخ احساس است و احساس هرگز فرمایش پذیر نیست. نگاه مثبت کودک نسبت به زندگی آتی، با نگاه و رفتاری که از ما می‌بیند، رابطه تنگاتنگ دارد. بهترین روش این است که خوش‌بینی نسبت به آینده را در سبک زندگی‌مان پیاده کنیم و با نوع رفتارمان به او بیاموزیم که امیدوار باشد.

### آینده پنهان

زندگی متفاوت، با کودکانی متفاوت آرزوی همه پدر و مادرها است. متفاوت از آنچه تجربه‌اش کرده‌ایم. فرزندی که نداشته‌های والدین را داشته باشد. این آرزو وقتی لباس واقعیت به تن می‌کند که کودک یک زندگی متفاوت را در کنار پدر و مادر تجربه کند. کودک پیش از آن‌که خود حادثه را درک کند، نحوه برخورد با حادثه را درک می‌کند. شکل برخورد با ناملایمات است که زندگی را ترجمه و تفسیر می‌کند، این ذهنیت را به کودک می‌دهد که زندگی مفهومی جدای از حادثه‌ها



## چهره ما

وقتی در دایره سختی‌ها می‌افتیم، بهتر شناخته و ارزیابی می‌شویم. قرار گرفتن در موقعیت حادثه به هیچ وجه دلخواه انسان‌ها نبوده و نیست، اما باید دانست که در همین بزنگاه‌ها خود واقعی ما کشف می‌شود؛ هم برای خودمان و هم برای اطرافیانمان. این خود واقعی را نمی‌توان از کودک پنهان کرد. کودکان به مرور سعی می‌کنند والدین ایده‌آلی را که در ذهن می‌پرورانند با واقعیت شما تطبیق دهند. اگر به این درک برسند که ما آن‌گونه نیستیم که می‌پنداشتند، برای ساختن خودشان، به آن شکل که بزرگ‌سالی‌شان را متصور می‌شدند، دچار ضعف و تردید می‌شوند؛ چراکه الگوی خود را متزلزل یافته‌اند. آن‌ها انتظار داشته و دارند که ما به عنوان والدینشان در برابر سختی‌ها به سختی بایستیم و به راحتی از پا ننشینیم. سعی کنیم با تغییر مثبت خود در دایره

حوادث، به آنچه کودکان از والدین خود در ذهن می‌سازند و می‌طلبند نزدیک شویم و نقشه مسیر خوبی برای فرزندانمان ترسیم کنیم.

پی‌نوشت‌ها:

۱. میزان الحکمه، ج ۲، ح ۲۰۷۰.
۲. همان، ح ۲۰۷۹.

”

خود واقعی را نمی‌توان از کودک پنهان کرد. کودکان به مرور سعی می‌کنند والدین ایده‌آلی را که در ذهن می‌پرورانند با واقعیت شما تطبیق دهند.

# تا کجا خونده بودم؟

## آموزش ساخت نشانک کتاب در خانه

فاطمه حیدری

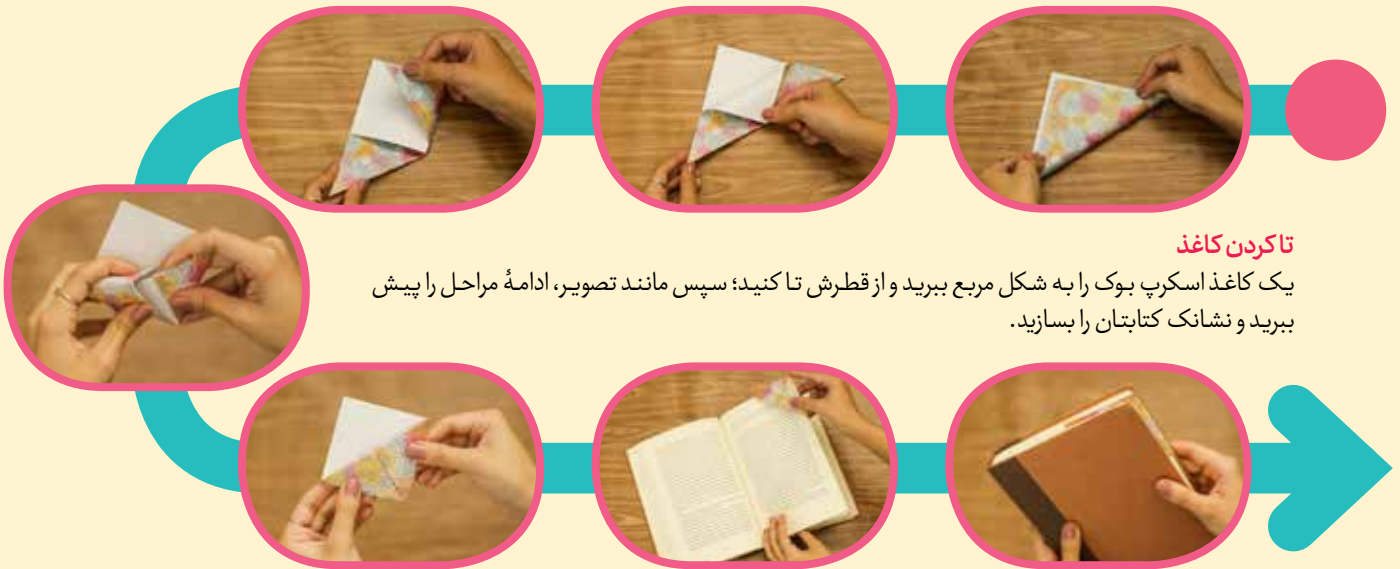
مهارت



زندگی بهتر

یکی از چیزهایی که باعث سرگرمی، نبوغ و ایجاد آرامش می‌شود، انجام کارهای دستی است. هنرهای کم‌خرج و جذابی که می‌توانیم با یک آموزش کوتاه، آن‌ها را بیاموزیم، بسازیم، استفاده کنیم یا حتی به فروش برسانیم. بوک‌مارک‌ها یا نشانک‌های کتاب، یکی از همین کارهای هنری دوست‌داشتنی هستند. بیشتر کسانی که کتاب‌باز و اهل مطالعه‌اند، برای نشانه‌گذاری کتاب که فراموش نکنند چند صفحه را خوانده‌اند، از ابزار گوناگون مانند کاغذها، ترفن همراه، کتاب‌های دیگر یا هر وسیله‌ای که درون کتاب جا می‌شود (قاشق، شارژر، سوزن و پارچه و...) استفاده می‌کنند. خیلی از وسایل نام‌برده که در این اوقات هم‌نشین کتاب می‌شوند، کاربرد اصلی‌شان این نیست و در جای دیگری مورد نیازند؛ بنابراین ساختن نشانک‌های زیبا، هم کار شما را برای نشانه‌گذاری کتاب راحت می‌کند، هم زیبایی خاصی دارد. نشانک‌های کتاب در شکل‌های مختلف و با مواد اولیه گوناگون ساخته می‌شوند. کسانی که با هنر چرم‌دوزی آشنا هستند، می‌توانند با چرم، نشانک‌های رنگی و زیبا بسازند. با نمد، پارچه یا حتی چوب نیز می‌توان هنرمندانه این ابزار کاربردی را در خانه ساخت. اگر کمی خلاق باشید و از رنگ‌ها و طرح‌های متنوع استفاده کنید، در کتاب‌فروشی‌ها، لوازم‌التحریرها و کتابخانه‌ها، مشتری‌هایی خوب و دست به نقد خواهید یافت؛ اما جدا از کار چوب و چرم و نمد که به آموزش و ابزار خاص نیازمند است، کار با کاغذ برای همه افراد در خانه، ساده و شدنی است. شما می‌توانید با استفاده از قیچی، چسب، مقوا و کاغذهای رنگی، برای خود نشانک دلخواهتان بسازید. ساختن این نشانک‌ها کار چندان سختی نیست که فرزندان دانش‌آموزان از پس آن بر نیایند؛ بنابراین با راهنمایی و کمک لازم به آن‌ها تشویقشان کنید که هنرشان را در ساختن نشانک‌ها به کار ببندند و در حین مطالعه از آن‌ها استفاده کنند. از طرفی با وجود این کاردستی جذاب، فرزندانمان می‌توانند یک گزینه جالب هنگام هدیه به دوستان و آشنایان خود پیش‌رو داشته باشند؛ چون به هر حال هر کسی ممکن است در شرایط گوناگون با کتاب سر و کار داشته باشد و نشانک کتاب به کارش می‌آید؛ بنابراین هدیه دادن بوک‌مارک‌ها می‌تواند یک گزینه جدید، جالب و به‌صرفه باشد که با داستان هنرمند فرزندان خودتان تولید شده است. چند روش ساخت نشانک کتاب را در ادامه بخوانید:





### تا کردن کاغذ

یک کاغذ اسکرپ بوک را به شکل مربع ببرید و از قطرش تا کنید؛ سپس مانند تصویر، ادامه مراحل را پیش ببرید و نشانک کتابتان را بسازید.

### نشانک‌کشی

یکی از راه‌های ساده دیگر این است که با استفاده از کش‌هایی که می‌توانید آن‌ها را به صورت متری از خرازی‌ها تهیه کنید و دوختن عروسک‌ها و شکل‌های گوناگون روی آن، یک نشانک کتاب درست کنید و بخش خوانده شده کتاب را درون آن قرار دهید.



### خلاقیت با شما

خلاقیت شما، نقشی مهم در جذابیت نشانک‌ها دارد. ساختن نشانک‌های طرح قلب، گل، عروسک و ... امکان‌پذیر است. همچنین می‌توانید اشکال، سوزن‌ها و عروسک‌های کنار افتاده را روی نشانک‌های کتاب بچسبانید تا جذاب‌تر شوند.

### نشانک عینکی

۱. نشانک‌ها را می‌توانید در شکل‌های گوناگون دیگری نیز درست کنید؛ برای نمونه، یک تکه کاغذ یا مقوای رنگی بردارید و سه مربع روی آن بکشید. این مستطیل‌ها باید ۶ در ۶ سانتیمتر باشند. شما هم مانند تصویر، قطر مربع‌های کناری را بکشید.

۲. مربع‌ها را ببرید و آن‌ها را از کاغذ رنگی جدا کنید. حالا از روی قطرهایی که کشیده‌اید، دو مثلث کناری را ببرید تا کاغذ به پیکان شبیه شود. دو مثلث باقی‌مانده را روی مربع تا کنید و آن‌ها را به هم بچسبانید.

۳. حالا می‌توانید کاغذ را هر گونه می‌خواهید، تزیین کنید. اگر کاغذ رنگی نداشته باشید، می‌توانید نشانک کتاب را با کاغذ سفید بسازید؛ سپس آن را رنگ کنید.

۴. یک عینک روی کاغذ بکشید و آن را قیچی کنید. می‌توانید عینک را مستقیم روی نشانک کتاب ببرید یا آن را با کاغذ بسازید و روی کتاب بچسبانید. بهتر است رنگ عینک تیره باشد. طرح عینک را روی کاغذ بکشید؛ سپس آن را ببرید. در پایان هم عینک را روی لبه نشانک بچسبانید.

۵. نشانک کتاب شما آماده است.





# جوینده و نیابنده!

شما برای رفع مشکلاتتان دنبال چه راه حلی هستید؟

○ احمد انتصاری

آن یکی در وقت استنجا بگفت  
که مرا با بوی جنت دار جفت  
گفت شخصی خوب ورد آورده‌ای  
لیک سوراخ دعا گم کرده‌ای

حتماً می‌دانید که مستحب است پیش از وضو، اندکی آب در بینی بگردانیم و دعای بالا را بخوانیم. مولانا می‌گوید این ورد و دعای خوبی است، اما مخصوص خالی کردن بینی است، نه برای تخیلی. این حال و روز بسیاری از ماست که موارد را با هم اشتباه می‌گیریم. در حالی که می‌توانیم با یک کمک ساده به همسر، با یک احترام و یاری به والدین، با یک صلح‌رحم، خیرات و کمک به نیازمندان درهای آرامش را به روی خودمان باز کنیم، به دنبال راه‌های دیگری هستیم که هرگز ما را به مقصد نمی‌رسانند.

## میانگین عمر خیرین بیشتر از افراد خودخواه

جالب است که پژوهشی در سال ۲۰۰۸ در دانشگاه میشیگان آمریکا صورت گرفت که مطابق آن، پژوهشگران به مقایسه دو گروه با یکدیگر پرداختند:

یک گروه کسانی که دست کمک دهنده ندارند و با خودخواهی امورات زندگی خود را پیش می‌برند. گروه دیگر کسانی که خود را به دلیل غیرخودخواهانه‌ای مانند کمک به دیگران داوطلب می‌کنند و به امور خیریه می‌پردازند. این تحقیق چند سالی به طول انجامیده بود و نتیجه جالبی در پی داشت. محققان دریافتند افرادی که برای دلایل نوع‌دوستانه داوطلب می‌شدند، میزان کمتر مرگ و میری نسبت به افرادی که داوطلب نمی‌شدند، داشتند و به عبارتی بیشتر عمر می‌کردند.

## پنج چیز در پنج چیز

چنین مضامینی مبنی بر اشتباه تشخیص انسان‌ها در روایات نیز بسیار آمده است. مثل آنجایی که خداوند به حضرت داود علیه السلام وحی فرمود:

ای داود! من پنج چیز را در پنج چیز قرار دادم، ولی مردم آن‌ها را در پنج چیز دیگر می‌جویند و نمی‌یابند:


علم را در گرسنگی و تلاش و کوشش قرار دادم، ولی مردم آن را در سیری و راحتی می‌جویند و نمی‌یابند.

عزت را در اطاعت از خودم نهاده‌ام، ولی مردم آن را در خدمت به

یکی از اساتیدمان هر از گاهی نکات جالبی لابه‌لای درس می‌گفت. یک روز در کلاس از ما پرسید: «شما اگر در کارتان به مشکل برخوردید، مثلاً با سؤال سختی مواجه شدید، چه کارهایی می‌کنید؟» ما هم که به خیالمان استاد سؤالی آبیکی پرسیده است، بدون معطلی پاسخ دادیم: «خب فکر می‌کنیم، مطالعه می‌کنیم، از دیگران مشورت می‌گیریم و...». استاد گفت: «اگر باز هم حل نشد چه؟» برخی که فکرشان به معنویت نزدیک‌تر بود، گفتند: «وضو می‌گیریم و دو رکعت نماز می‌خوانیم و از خداوند علیم و حکیم می‌خواهیم که راه را نشانمان دهد». استاد گفت: «درست است. من هم همه این کارها را می‌کنم؛ اما اخیراً روش مجرب دیگری هم پیدا کرده‌ام». کنجکاوی ما حسابی گل کرد و بی‌صبرانه منتظر کشف مهارت استاد بودیم. او ادامه داد: «به همسرم می‌گویم امشب یا امروز فلان کار خانه را من به جای شما انجام می‌دهم؛ مثلاً ظرفی می‌شویم و جارویی می‌زنم و غیره. در حین همین کارها، پرسشی که ذهنم را درگیر کرده است، بالا و پایین می‌کنم. انگار که نوری در تاریکی ذهنم درخشیده باشد، فکرم قوت می‌گیرد و معمولاً راه حل در خوری برای مشکلاتم می‌یابم».

## تمثیل جالب مولوی

انگار در این عالم رابطه‌های علی و معلولی جالبی وجود دارد. انگار راه‌هایی غیر از آنچه متعارف و معمول است وجود دارد. خیلی از ما نه تنها این‌گونه روابط را کشف نمی‌کنیم و در پی آن‌ها نمی‌رویم، بلکه به جاده خاکی می‌زنیم. همچون تمثیلی که مولوی در مثنوی به تصویر کشیده است. او مردی را مثال می‌زند که در هنگام اجابت مزاج به زمزمه کردن این دعا مشغول می‌شده: «اللهم ارحنی رائحه الجنة»؛ یعنی خدایا به مشامم رایحه بهشت را برسان.



سلاطین طلب می‌کنند و نمی‌یابند.  
بی‌نیازی را در قناعت قرار دادم، ولی مردم آن را  
در مال زیاد می‌جویند و نمی‌یابند.  
رضایت خودم را در رضایتی هوای نفس نهاده‌ام، ولی  
مردم آن را در رضایت نفس طلب می‌کنند و نمی‌یابند.  
راحتی و آسایش را در بهشت قرار داده‌ام، اما مردم آن را در دنیا  
می‌جویند و نمی‌یابند\*.

بد نیست گاهی به این بیاندیشیم که نکند جایی راه‌حل مشکلاتمان  
را اشتباه گرفته باشیم. تلاش داشته باشیم با کمک قرآن، گنجینه‌  
روایات و قدرت تفکر و اندیشه خودمان به این مهارت برسیم که  
در هر موقعیت، دعایی که باید بکنیم یا رفتاری که واقعاً  
حلال مشکل ماست را شناسایی کنیم؛ چون آن وقتی  
می‌توانیم یک نتیجه‌خوشایند را انتظار بکشیم که  
واقعاً گام مؤثری برای رفع مشکلات برداشته  
باشیم.

\* بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۴۵۳.





## مشاوران اعظم خودخوانده

معصومه انواری اصل



من هم نمی‌خواهم در این نوشته، ادعایتان را باطل کنم و به ساحت شما جفا روا دارم. می‌خواهم اگر اجازه بدهید، نکته‌ای بگویم و با لبخند، صحنه را ترک کنم. بیش از این از ما بر نمی‌آید.

شما فرض کنید شهین خانم با شوهرش مشاجره کرده و آمده نشسته و در دلتان، چادرش را کشیده روی دهانش و گلوله گلوله اشک می‌ریزد که بله، این شوهر گور به گور شده این‌طور و آن‌طور به من گفته و دلم را ریش کرده. جمله‌ها هم معمولاً مثل یک تکه آهن گداخته جِلزو و لیزآور است و هر شتونده‌ای را برآشفته می‌کند. شما هم نه می‌گذارید و نه بر می‌دارید؛ غبغب‌تان را پُر باد می‌کنید، چهار تا لیچار بالای دیپلم نثار

معمولاً نصف بیشتر ما ایرانی‌ها ادعا داریم که مشاورهای خوبی هستیم و باد توی غبغب می‌اندازیم که می‌توانیم هشتاد میلیون ایرانی را مشاوره بدهیم و حتی معتقدیم اگر آن دو بازیگر مشهور خارجی، قبل از جدایی، یک تُکِ پا آمده بودند پیش ما، جوری مشکلشان را حل می‌کردیم که تا زمان دندان مصنوعی در کنار هم به خوبی و خوشی زندگی کنند. بعضی‌ها مان که دیگر ادعایمان فلک را لنگ‌انداز می‌کند. می‌گوییم باید همه زوج‌ها پیش از ازدواج بیایند نزد ما تا به آن‌ها نشان بدهیم زندگی یعنی چه. تمام مادرها هم، مشکلات فرزندان خود را باید بدهند ما حل کنیم و خلاصه که گویا قطب روان‌شناسی دنیا هستیم.



شوهرش می‌کنید و سریع نسخه می‌پیچید که شهین خانم دارد عمرش را تلف می‌کند؛ مردک دو زار نمی‌ارزد و باید فاتحه‌اش را خواند؛ حتی تأکید می‌کنید که احتمالاً سر و گوش او می‌جنبید و زیر سرش متکا گذاشته‌اند. بعد شهین خانم شروع می‌کند به ننه‌من‌گرییم‌بازی و از مظلومیت خودش داد سخن می‌دهد. شما هم که پایتان را کرده‌اید توی یک کفش و فقط طلاق را چاره‌درد او می‌دانید.

اما اگر من جای شما باشم، همین طور الله بختکی زندگی‌شان را بر باد رفته نمی‌دانم. می‌روم توی نخ شهین خانم و سین جیم‌اش می‌کنم؛ ته و توی قضیه را در می‌آورم و ماجرا را ریشه‌یابی می‌کنم. بعد اگر نظری داشتم، اعلام می‌کنم؛ مثلاً هفته پیش مینا با من تماس گرفت و شُر و شُر اشک ریخت که شوهرش چند وقتی است سر هیچ و پوچ دعوا راه می‌اندازد. دیگر مثل سابق نیست و سرد و بی‌روح شده؛ کمتر می‌آید خانه و بیشتر چسبیده است به دوستانش و مینا و بچه‌شان را آدم حساب نمی‌کند. مینا هم دارد از این درد می‌میرد و مدام غصه می‌خورد و بر بخت بدش لعنت می‌فرستد. شما بودید چه می‌گفتید؟ شوهرش هوایی شده؟ دیگر مینا برایش جذاب نیست؟ فیلس یاد هندوستان کرده؟ سرتان را درد نیاورم؛ گفتم بیشتر توضیح بدهد و بگوید از چه وقت این اتفاق افتاده؟ گفت از وقتی فرزندشان به دنیا آمده؛ یعنی از حدود سه ماه پیش. گفتم آیا تو بعد از زایمان اخلاقت عوض شده؟ اول منکر شد؛ ولی بعد نرم نرمک کمی فکر کرد و گفت متأسفانه غرغرو و افسرده شده است. گفتم آخرین بار چه وقت از همسرش قدردانی و تشکر کرده؟ مین و مین کرد و گفت: چند وقتی است اصلاً حال و حوصله تشکر ندارد. گفتم همسرش را تحسین می‌کنند؟ گفت تحسین دیگر چیست؟ گفتم تمام! مسئله همین است. مردجماعت از غرغر فرار می‌کند. زن ناشاد که ببیند، تحمل ندارد. تشکر که از او به عمل نیاید، کم می‌آورد. تحسین که نشود، پناه می‌برد به کسی که تحسینش کند. گفتم حتماً دوستان شوهرش حس خوبی به او می‌دهند و او را تحسین می‌کنند. شادند و غرغر نمی‌کنند. به مینا گفتم برو دکترو افسردگی‌اش را درمان کند و بعد فضای خانه را برای همسرش آرام کند، تحسینش کند، تشکر و قدردانی کند، غر نزند، شاد باشد، مطمئناً مشکلاتش حل خواهند شد. گفت آیا شوهرم نباید مرا درک کند؟ چندین بار برایش توضیح داده‌ام که من زایمان کرده‌ام و برای همین حالم بد است. گفتم درست است که توضیح داده‌ای، ولی شوهر تو درکی از زایمان ندارد و هر چه زور بزند، نمی‌فهمد چرا باید بعد از زایمان مینا این قدر بدعنعق و غرغرو شود. به فکر فرو رفت و با من خداحافظی کرد. آیا مشکلاتش حل شد؟ چند روز بعد تماس گرفت و گفت دم شما گرم! همسرم دارد به حالت عادی بر می‌گردد و روابطمان رو به بهبود است. می‌بینید؟ اگر ریشه‌یابی نمی‌کردم و همین‌طور قلّه‌ای نظر می‌دادم، چه می‌شد؟ مینا نادانسته حق را به خودش می‌داد و تا طلاق پیش می‌رفت و هرگز نمی‌فهمید از کجا دارد می‌خورد.

قصه را طولانی نکنم. توصیه من به مشاوران اعظم خودخوانده این است که این قدر زود نسخه نیچید و مواظب باشید یک وقت غبغبتان آسیب نبیند!

”

مردجماعت از  
غرغر فرار می‌کند.  
زن ناشاد که  
ببیند، تحمل  
ندارد. تشکر که از  
او به عمل نیاید،  
کم می‌آورد.  
تحسین که  
نشود، پناه می‌برد  
به کسی که  
تحسینش کند.



# هدیه را پس نفرستید!

راه کارهای معنوی برای کنترل خشم؛ از کتاب ارزشمند جامع السعادات

○ ترجمه و شرح: محسن سیمائی

خشمگین شدن تهییج و تشویق می‌کنند را شناسایی و برطرف کن؛ مثل عجب، فخر، تکبر، لجاجت، حرص. تا وقتی این‌ها باشند، خشم هم هست.

وقتی خشمت به تحریک درآمد، در وضعیتت تغییر ایجاد کن. اگر ایستاده‌ای بنشین. اگر به آب دسترسی داری، وضو بگیر. اگر یکی از محارمت خشمگینت کرده است، او را در آغوش بگیر تا آرام بگیری.

با اربابان خشم، یعنی کسانی که دائم خشمگین می‌شوند و مطیع فرمان غضب خود هستند، هم نشین مباش. از نشانه‌های اربابان خشم این است که: خود را شجاع و ترس می‌نامند.

با اهل بردباری، اهل فرو بردن خشم و اهل گذشت هم نشین باش.

اگر کسی سخنی گفت که تو را خشمگین کرد، نگاه کن به این که سخن تلخش صدق و راستی داشته. اگر حرف و سخنش راست بود، ولو این که تلخ بود، سزاوار خوش حالی و تشکر است، نه خشم.

در بسیاری از مواقع، آن کسی که در قبالتش خشمگین می‌شوی، از تو قوی‌تر و حتی لجوج‌تر است؛ یعنی او هم در ازای خشم تو، خشمگین می‌شود. پس خشم تو چه فایده‌ای داشته جز برافروخته کردن آتش خشم طرف مقابل؟

به حرکات و صورتت هنگام غضب توجه کن که چقدر کریه و زشت است!

فواید کنترل خشم را با خودت مرور کن؛ خصوصاً ثواب آن را.

تفکر و تأمل را بر هر فعلی که قرار است از تو سر بزنند، مقدم کن. این‌گونه نفست را از گرفتار شدن در دام خشم حفاظت می‌کنی.

اگر شخصی عیبی را به تو نسبت داد، در حالی که صادق نبود، خشمگین نشو؛ زیرا اگرچه تو دچار آن عیب نبود، اما عیب‌های دیگری - حتی فاحش‌تر از آن عیب - را دچار هستی. خدارا شکر کن که دیگران از عیب‌های دیگر تو خبر نیستند.

به یاد بیاور که خشم خدا، به مراتب سنگین‌تر و قوی‌تر از خشم توست.

بیا با او معامله کن؛

خشمت را کنترل کن به این امید که خداوند خشمش را در دنیا و آخرت از تو دور بدارد.

چه چیزی تو را به سمت خشم فراخوانده؟

اگر فکر می‌کنی چیزی را از دست داده‌ای، بدان که اگر آن چیز قابل بازگشت باشد، بدون خشم هم به دست می‌آید. اگر هم بازگشتش ممکن نباشد، پس با خشم هم ممکن نیست.

چه چیزی تو را به سمت خشم فراخوانده؟

اگر تصور می‌کنی از چشم مردم افتاده‌ای، بدان که از چشم مردم افتادن بهتر است از این که خشمگین بشوی و از چشم خداوند بیفتی.

خدا محبوب تو است دیگر؟

بنده، آنچه محبوبش می‌پسندد را اختیار می‌کند. بدان که محبوب تو، خشمگین نشدن را می‌پسندد.

کسی که چشم در چشم از تو بدگویی کرده، حسنات و خوبی‌های خودش را به تو هدیه داده و گناهان تو را هم شسته؛

چرا می‌خواهی چشمت را به روی این دستاورد مهم ببندی، هدیه را پس بفرستی و براو خشم بگیری؟

چه چیزی تو را به سمت خشم فراخوانده؟

اگر گمان داری که خوار شده‌ای، بدان که عزت در کنترل خشم است. کنترل خشم، نشانه قوت و شجاعت نفس است.

پیش از آن که در پی کنترل خشم باشی، خصلت‌هایی که تو را به



اگر کسی به قصد آزار رساندن به تو، تو را از عیب آگاه کرد، بر او خشم نگیر؛ زیرا او ولو ناخواسته اما تو را به عیب آگاه کرده و در حقت خوبی کرده است.

اگر گمان داری که خشمگین شدن، نشانهٔ مردی و بزرگی است، سخت در اشتباهی. آنچه فرد خشمگین انجام می‌دهد، مشابه کار کودکان و مجانین است.

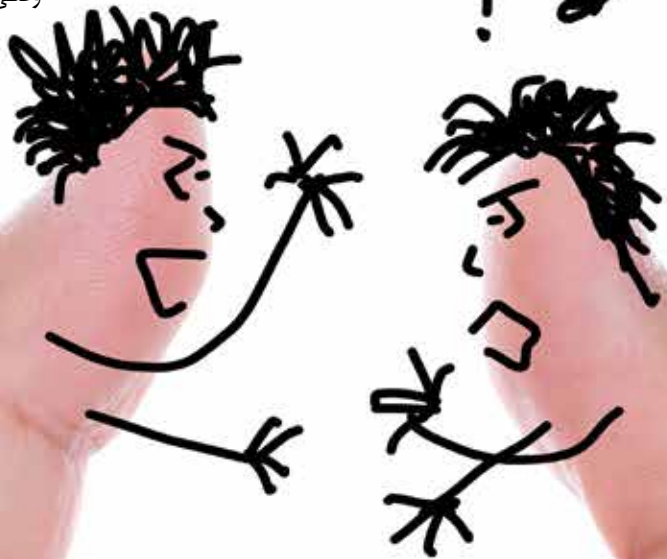
مورد آزار قرار گرفتن و ناسزا شنیدن، به اختیار تو نبوده. تو وقتی همهٔ این اتفاقات تلخ در حقت رخ داد، تازه اختیار پیدا می‌کنی تا انتخاب کنی:

این‌که خشم بگیری و مقابله به مثل کنی؛ یا صبر و گذشت داشته باشی.

پس اگر دیگری از اختیارت استفادهٔ درستی نداشت، تو درس بگیر و از اختیارت درست استفاده کن.

بدی خشم و عاقبت شوم آن را مدام بر خودت یادآوری کن.

وقتی خشم به تحریک درآمد، یاد شیطنت شیطان بیفت و از دست او به خدا پناه ببر.







دکتر مبین صالحی

## نیم ساعت های اختصاصی

توسط والدین را دریافت و عمل کنند، به ابزاری برای انتقال این پیام نیاز است. این ابزار چیزی نیست جز بازی. هر فردی بخواهد با کودک ارتباط مناسب برقرار کند، باید ابتدا نیاز کودک به بازی با افراد بزرگسال را برطرف کند. والدین، مربیان مهد، معلمان، پزشکان و روان شناسان کودک و پرستاران از جمله این افراد هستند.

در صورتی که والدین با کودک خود بازی نکنند، باید منتظر ناسازگاری فرزندشان باشند. از سوی دیگر اگر می خواهند کودکشان دست از ناسازگاری بردارد، باید نیاز او به بازی را برطرف کنند.

مورد زیر مربوط به مادر دختر سه ساله ای است که با شکایت های فراوان از دخترش مراجعه کرد. مادر دچار افسردگی شدید بود و دارو مصرف می کرد. چهره غمگین و درمانده و صدای لرزان مادر گویای همه چیز بود. بارداری نیز مزید بر علت شده بود. مادر به شدت حساس و زودرنج بود.

**گفت و گوی زیر خلاصه ای از جلسات مشاوره با این مادر است:**

**مادر:** دخترم خیلی اذیتم می کند. همیشه به من آویزان است. مرتب نق می زند و ناله می کند. نمی دانم مشکلم چیست! مخصوصاً موقع نماز خواندن که می شود در سجاده ام دراز می کشد، زیر چادرم می آید و به گردنم آویزان می شود.

**درمانگر:** از لحن کلامتان به نظر می آید، نماز خواندن با وجود رفتارهای دخترتان خیلی آزاردهنده باشد. این رفتارها حاکی از یک نیاز حل نشده است؛ یک کمبود. وقتی کودک ناسازگاری هایی از این نوع را نشان می دهد، می خواهد با زبان بی زبانی مادر را از نیازش مطلع کند. آیا شما با دخترتان بازی می کنید؟

گاهی از والدین می پرسیم: «با فرزندتان بازی می کنید؟» پاسخ بعضی از والدین این است: «نه. پسرم تا ظهر که مدرسه هست و با بچه ها بازی می کنه و عصر هم که با اسباب بازی و تبلت مشغوله. روزی یک ساعت هم اجازه می دم بره بیرون با بچه ها بازی کنه.»

شما که این مطلب را می خوانید لطفاً به این سؤال پاسخ دهید: آیا اگر فرزند شما روزانه به مقدار زیاد میوه بخورد، به او گوشت نمی دهید؟ و استدلال می کنید که او به اندازه کافی می خورد؟

جواب بسیاری از شما احتمالاً به این مضمون است: فرزندم هرچه که میوه بخورد، ولی جای گوشت را نمی گیرد. هر ماده غذایی خواص منحصر به فردی دارد که در مواد غذایی دیگر نیست.

بازی نیز انواعی دارد و هر بازی خواص خاص خود را دارد. همان طور که بازی فرزند شما با اسباب بازی هایش جای بازی همسالان را نمی گیرد، بازی با همسالان نیز جای بازی با والدین را نمی گیرد.

بازی والد-کودک نیازهای مختلفی را تأمین می کند که مهم ترین آن شکل گیری کانال ارتباطی میان والد و کودک است. برای این که یک ارتباط شکل بگیرد، به چهار مؤلفه احتیاج است: پیام، پیام دهنده، پیام گیرنده و ابزار انتقال پیام.

از طرفی برای این که کودکان پیام های تربیتی تولید شده



در صورتی که والدین با کودک خود بازی نکنند، باید منتظر ناسازگاری فرزندشان باشند. از سوی دیگر اگر می خواهند کودکشان دست از ناسازگاری بردارد، باید نیاز او به بازی را برطرف کنند.



**مادر:** باورم همیشه! معجزه شده! فردای روزی که از پیش شما رفتم به دخترم گفتم می‌خواهم از امروز باهات بازی کنم. مطابق گفته شما، ده دقیقه با همان شرایط بازی کردم. دخترم خیلی خوشش آمده بود. اتفاقاً زمان نماز خواندن رسیده بود. به او گفتم «حُب دخترم وقت نماز شده. من برم نماز بخونم». باورکردنی نبود. در تمام مدت نماز اصلاً سراغم نیامد. داشت چند متر آن طرف‌تر با اسباب‌بازی‌هایش بازی می‌کرد. سابقه نداشت که در این یک سال اخیر، بیدار باشد و موقع نماز خواندن، اذیتم نکند. بلافاصله بعد از این که سلام نمازم را دادم، دوید طرفم و با لحنی کودکانه گفت: «مامانی دیدی دختر خوبی بودم؛ نماز می‌خوندی اذیت نکردم. حالا بیا از اون بازی بکنیم!» تو این یک هفته خدا را شکر دیگر آن رفتارهای اذیت‌کننده را نداشته. البته من هم به قول خودم عمل کردم و هر روز با شرایطی که بیان شد بازی می‌کنم.

**مادر:** اصلاً! فقط دل‌م می‌خواهد غذایش را بدهم و به رختخواب بروم. حوصله‌اش را ندارم.

**درمانگر:** می‌خواهم راهکاری را به شما یاد بدهم که در صورت به کار بستن آن ناسازگاری او کاهش یابد. کودک شما روزانه به نیم‌ساعت بازی با شما احتیاج دارد. در صورتی که شما با او بازی کنید، او نیز متقابلاً رفتارهای شما را بهتر خواهد کرد. با توجه به شرایط جسمی و روحی‌تان، شما به جای نیم‌ساعت، ده دقیقه بازی کنید. فکر می‌کنید موفق شوید؟

**مادر:** بله، فکر کنم.

**درمانگر:** چند ویژگی دیگر برای مؤثر بودن بازی اضافه می‌کنم.

در بازی، دخترتان را سرزنش نکنید.

هدف از این بازی لذت بردن و صمیمیت بیشتر شما و کودتان است؛ بنابراین از امر و نهی و آموزش در مدت بازی پرهیز کنید. فراموش نکنید که با کودکتان کودکانه بازی کنید.

بازی را قطع نکنید؛ بنابراین در مدت بازی به تلفن جواب ندهید و به آشپزی یا کار دیگر مشغول نشوید؛ حتی یک لحظه!

در تمام مدت بازی لبخند و تحرک داشتن را فراموش نکنید.

تماس جسمی نیز بسیار کمک‌کننده است.

برای افزایش لذت کودکتان، انتخاب بازی به عهده فرزندتان باشد؛ مگر این که آن بازی برای شما دشوار باشد.

در پایان بازی رضایت خود را از بازی با او اعلام کنید: «خیلی خوش گذشت. بازی با شما لذت‌بخش».





# در جستجوی آرامش

## توصیه‌هایی برای زندگی بهتر

### گروه خانوادگی

حجت‌الاسلام دکتر ناصر رفیعی



نیست. برای ایجاد الفت و اطلاع‌رسانی است. در این گروه عده‌ای عضو هستند و در این مواقع از آب گل آلود ماهی می‌گیرند. در روایت داریم که فرمودند: «محببت با مرء از بین می‌رود». لذا خدا به پیغمبر می‌فرماید: «مرء نکن!» اصلاً «مریه» که واژه‌اش در قرآن هم آمده است، یعنی این‌که انسان به بحث‌های بی‌ثمر دامن بزند و بی‌خود بین خانواده‌ها اختلاف ایجاد کند. یک آقایی به من گفت: «در یک دوره از انتخابات، کل فامیل ما به هم ریخت؛ چون باجناق من خواست به زید رأی بدهد و من به عمرو رأی دادم». نظرها محترم است و با هم درگیری و جدل نداریم.

ما یک مناظره داریم که اشکال ندارد. می‌نشینیم و با هم گفت‌وگو می‌کنیم؛ اما یک چیزی هم داریم به نام «مرء»؛ یعنی جدال. گفت‌وگوهایی که بی‌ثمر و اختلاف برانگیز است. الان بعضی از فامیل‌ها با هم در فضای مجازی گروه درست می‌کنند. عیبی هم ندارد. به هم تبریک می‌گویند. گاهی حدیث برای هم می‌فرستند؛ اما بعضاً این فضاها تبدیل به مرء شده است. مخصوصاً در اختلاف نظرهای سیاسی. شما طرفدار زید و من طرفدار عمر هستم. شروع می‌کنیم در این فضا به هم تاختن! گاهی این موجب دعوا و اختلاف می‌شود. این فضاها برای این کارها

### قائم مقام

دکتر طاهره همیز



آشنا کردن وی با چگونگی هزینه‌کردن برای خانواده را به وی بیاموزند. قطعاً چنین برنامه‌هایی می‌تواند منجر به تقویت ذهنی و پیش‌آمدگی فرزند برای برعهده گرفتن مسئولیت تشکیل خانواده شود. چنین پسری به محض ورود به دانشگاه به دنبال کسب مهارت شغلی و تلاش مضاعف در کنار درس خواندن است؛ چراکه خانواده به او آموزش داده‌اند که مدیریت اقتصاد خانواده و کسب درآمد با اوست و باید در قبال اعضای خانواده‌اش مسئول باشد. در این زمان است که فرزند ما در آینده، دیگر دچار سرگشتگی در زندگی مشترک نمی‌شود.

تربیت فرزندان و آموزش دهی به آنان نکته الزامی در سعادت و سلامت زندگی زناشویی آن‌ها در آینده‌ای نه‌چندان دور است. اگر به دختران آموزش فرزندپروری داده شود، حس مادری در آن‌ها برانگیخته می‌شود و مادر شدن را به نوعی لمس می‌کنند. این آموزش‌ها نه‌تنها برای دختران بلکه برای پسران به عنوان همسران و پدران آینده نیز بسیار ضروری است؛ به نحوی که خانواده‌ها می‌توانند در دوران دبیرستان فرزندان خود را در پاره‌ای از اوقات قائم‌مقام پدر در منزل کنند و بخشی از وظایف پدر اعم از سپردن خرجی خانه و





به اندازه بخور  
استاد حسین انصاریان

آنچه به انسان حلال شد، می‌تواند استفاده کند، می‌تواند بخورد، می‌تواند بیاشامد، می‌تواند بپوشد، [منتها] خدا یک قانون گذاشت که ترجمه آن قانون به زبان سعدی خیلی شیرین ارائه شده است: نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان که از ضعف جانت درآید نه آدم اسراف‌کاری باش که آشامیدنی‌ها و خوراکی‌ها را بیش از حد معدهات بخوری، بار سنگینی برای بدنت باشد و یک سلسله مشکلات بدنی برایت ایجاد بکند. اسراف مکن! حلال برای تو، اما به اندازه مصرف کن و به اندازه بخور! و نه به خودت بخل بورز که به خاطر عشق شدید به پول، خرج بدنت نکنی، خیلی کم بخوری، خیلی کم بیاشامی، لباس‌های خیلی خیلی ارزانی بپوشی که آبرویت را بین مردم ببرد. اگر کسی این مصلحت‌اندیشی و خیرخواهی پروردگار را عمل نکند و اسراف کند، یا بخل بکند و بر اثر

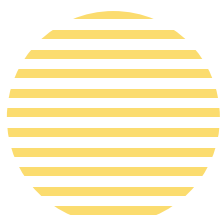
نخوردن و نیاشامیدن دچار ضعف، سستی در مزاج و مشکل در بدن بشود، سازنده‌اش خودش است. این را نباید تقصیر خدا گذاشت که خدایا، چرا با این قدرت بی‌نهایت، بدن من را سالم نگه نداشتی؟ چرا سگته کردم؟ چرا زخم معده گرفتم؟ چرا قندم این قدر بالا رفت که هفته‌ای سه روز باید دیالیز بروم؟ خدا جواب می‌دهد من که یک سفره حلال برایت پهن کردم و کنارش هم قوانینی گذاشتم. چه کسی حلال من را بر تو حرام کرده که نمی‌خوری؟ چه کسی حرام کرده است؟ برای چه خام‌خواری می‌کنی؟ من در کجای قرآن، گوشت حیوانات حلال گوشت را به تو حرام کردم؟ کجا آب‌میوه‌ها را برایت حرام کردم؟ کجا ماهی را به تو حرام کردم؟ تو داری اشتباهی می‌کنی که نتیجه این اشتباه هم مشکلات بدنی است و این که ممکن است این مشکلات، طناب عمرت را قیچی بکند و زودتر از دنیا بروی!



پیغام‌بر دعوا!  
دکتر مجید ابهری

محیط مملو از آرامش، صمیمیت و نشاط اصلی‌ترین محور رفتاری در خانواده است. این موضوع موجب رشد روحی و جسمی کودک می‌شود و فردی با نشاط و با اعتماد به نفس وارد جامعه می‌شود. باید خانواده‌ها مهارت‌های زندگی را بیاموزند تا مشکلات و موانع را بدون تشنج و به دور از چشم فرزندان حل کنند. برخی از پدر و مادرها حین دعوا، فرزندان را به قضاوت می‌طلبند یا از فرزند خود به عنوان پیغام‌بر استفاده می‌کنند. این حرکت بسیار ناپسند است و فرزند بین پدر و مادر

سرگردان می‌ماند. این غم‌بارترین شکل اختلافات خانوادگی است که در این صورت، فرزند آن خانواده با حفره‌های روانی رشد کرده و حداقل نسبت به یکی از والدین با نظر منفی مواجه خواهد داشت. ممکن است فرزندان که در میان بحث‌های پدر و مادر خود مانده‌اند، در آینده نیز آثار خشونت در آن‌ها دیده شود. در سال ۱۳۹۶ پژوهشی توسط بنیاد علوم رفتاری بین نوجوانان و جوانان بزهکار انجام شد. ۶۵ درصد از افراد بزهکار برخاسته از خانواده‌های آشفته و متشنج بودند.





# جمع کن بریم سفر مجازی

○ زینب خزایی

## طرحی نو

این روزها که داریم آموزش مجازی، عید دیدنی مجازی و حتی مراسم ختم مجازی را تجربه می‌کنیم، چرا نشود سفر مجازی رفت؟ گردشگری مجازی چیست؟ تصور کنید در خانه روی کاناپه نشسته‌اید و می‌خواهید خانوادگی به موزه‌های ایران بروید یا به شرق و غرب و شمال و جنوب کشور. بدون این‌که نیاز باشد بار سفر ببندید، بنزین بزنید و این همه راه بروید. تکنولوژی کار را برایتان راحت کرده است و شما می‌توانید در زمان کوتاهی به نقاط زیادی از ایران و حتی جهان سفر کنید؛ بدون آن‌که از جایتان بلند شوید. این اسمش گردشگری مجازی است. البته واژه‌های معادل یا مشابه دیگری مثل تور مجازی هم در صنعت توریسم برای این کلمه وجود دارد.

## گردشگری مجازی؛ مزایا و کاربردها

در تور مجازی، شما می‌توانید مناظر طبیعی غیر قابل دسترس یا با دسترسی سخت، مناطق حفاظت شده طبیعی و تاریخی را ببینید. هم‌چنین گردشگری مجازی محدودیت‌های گردشگری محیطی را ندارد. محدودیت‌هایی مثل محدودیت زمانی، مکانی و فضایی. شما در هر ساعت از روز که فرصت داشته باشید، می‌توانید با هم به مکان مورد نظرتان سر بزنید؛ بدون این‌که نگران ساعت محدود بازدید باشید. دوری مکان مورد نظر اصلاً برایتان بازدید را سخت نمی‌کند. همین‌طور که گرما و

سرما و سایر شرایط آب و هوایی مثل برف و باران و لغزندگی و خرابی جاده‌ها نمی‌تواند مانع شما شود. از طرفی هزینه‌ای هم ندارد و بسیار مقرون به صرفه است. خرجش فقط یک گوشی یا لپ‌تاپ است و اتصال به اینترنت. حتی اگر سایت‌های ارائه دهنده این خدمات، تور مجازی را به خوبی پیاده کنند، به شما این احساس القا می‌شود که در مکان مورد بازدید حاضرید و از نزدیک آنجا را می‌بینید. مثلاً در گردشگری مجازی بیشتر از خدمات پانورامای ۳۶۰ درجه استفاده می‌شود تا گردشگر بتواند تصاویری با کیفیت ۳۶۰ درجه از مکان توریستی مورد نظر خود ببیند. این خود می‌تواند به جذب هر چه بیشتر گردشگر کمک کند. همه کاربردهای گفته و نگفته گردشگری یا تور مجازی سبب می‌شود، مرز در این فضا برداشته شود و محدودیت‌هایی مثل قرنطینه خانگی و بیماری نتوانند مانع سفر رفتن ما شوند. حتی این روش می‌تواند برای اوقاتی که جیبمان خالی است، مرخصی‌هایمان ته کشیده، بنزین سهمیه‌ای نداریم یا

هوا مساعد نیست هم مفید باشد. البته سفر مجازی به بازدید تصویری از اماکن دلخواه‌مان محدود نمی‌شود. یک رکن اساسی سفر، آشنایی با فرهنگ‌های گوناگون و کسب اطلاعات لازم درباره آن‌ها است. خوب است به همراه همسر و فرزندان، یک روز را کامل به بخشی از کشورمان اختصاص بدهیم و هرچه اطلاعات مفید و جذاب درباره‌شان وجود دارد را به صورت گروهی به دست بیاوریم و سرآخر آن را در یک نشست جدی و مهم، با یکدیگر به اشتراک بگذاریم.



### سفر مجازی به کجا؟

برای نمونه می‌توانیم با هم یک سفر مجازی به شیراز داشته باشیم. جاذبه‌های گردشگری شیراز آن قدر فراوان است که هر بازدید کننده‌ای را به وجد می‌آورد. برای راحتی کار، می‌شود آن‌ها را به چند دسته کلی تقسیم کرد:

### الف) آرامگاه مشاهیر

۱. حافظیه
۲. سعدیه
۳. آرامگاه کوروش کبیر
۴. آرامگاه شاه شجاع
۵. آرامگاه خواجوی کرمانی

### ب) باغ‌های تاریخی

۱. باغ ارم
۲. خانه زینت‌الملوک
۳. باغ عقیق‌آباد
۴. باغ نارنجستان قوام
۵. باغ دلگشا
۶. باغ جهان‌نما

### ج) اماکن مذهبی

۱. بارگاه شاهچراغ
۲. مسجد جامع عتیق
۳. مسجد نصیرالملک

### د) اماکن تاریخی

۱. پاسارگاد
۲. تخت جمشید
۳. دروازه قرآن

۴. گهواره دید
۵. عمارت دیوان‌خانه
۶. ارگ کریم‌خانی
۷. حمام و بازار وکیل
۸. نقش رستم
۹. نقش رجب

### ه) موزه‌ها

۱. موزه هفت‌تنان (موزه سنگ)
۲. موزه پارس (عمارت کلاه‌فرنگی)
۳. خانه منطقی نژاد یا موزه موسیقی
۴. خانه صابر یا موزه لباس‌های سنتی و آیینی
۵. آب‌انبار وکیل یا موزه آب
۶. موزه تاریخ طبیعی و تکنولوژی

### و) جاذبه‌های طبیعی اطراف شیراز

۱. چشمه شش پیر شیراز
۲. دریاچه مهارلو
۳. تنگه بستان
۴. غار شاپور
۵. تنگه تیزاب

بازار هزارتو با حجره‌های سنتی، مکانی است برای خرید فرش، ادویه، طلا و جواهر و لوازم خانه. در گردشگری حضوری، تنها تماشای بازار ممکن است چندین ساعت طول بکشد. از ضلع غربی بازار که خارج شویم می‌رسیم

به مسجد و حمام وکیل در خیابان طالقانی. از همین خیابان می‌شود رفت ارگ کریم‌خانی و موزه پارس. ارگ کریم‌خانی یکی از بزرگ‌ترین بناهای آجری است با برج کج شده‌ای که گردشگرها را یاد «برج پیزا» ایتالیا می‌اندازد. موزه پارس هم نمونه‌ای از معماری دوره زندیه بوده و مقبره کریم‌خان زند در همین مکان قرار دارد. پشت ارگ هم بساط فالوده شیرازی اصل به پاست؛ اما حیف که در چنین گردشگری از آن محرومیم. عمارت زیبای شاپوری هم در نزدیکی این ارگ است. باید این عمارت را هم پیش و هم پس از غروب دید. از سمت بازار می‌شود به محله گود عربان رفت. در این محله مساجد قدیمی بسیاری از جمله مسجد نصیرالملک که به خاطر نورپردازی زیبا به مسجد صورتی معروف است، مدرسه خان که ملاصدرا در آن درس خوانده، کاخ قوام‌الملک و خانه زینت‌الملوک که هم نام دختر صاحب‌خانه و دراصل اندرونی باغ نارنجستان بوده است، قرار دارد. هم‌چنین بناهای مهم دیگری مانند آرامگاه شیخ روزبهان و نارنجستان قوام که نامش را از درختان نارنجش گرفته و کوچک‌ترین باغ شیراز است نیز وجود دارند. از خیابان آستانه هم می‌شود به

حرم حضرت سید‌علاء‌الدین حسین رفت که دومین امامزاده شهر شیراز و برادر حضرت شاهچراغ علیه السلام است.

یک قطب دیگر گردشگری شیراز دروازه قرآن و آرامگاه شاعر قرن هشتم خواجوی کرمانی که در دامنه کوه صبوی و مشرف به دروازه قرآن می‌باشد، است. آب چشمه معروف رکن‌آباد هم از

کنار مقبره ایشان می‌گذرد. از خیابان دروازه قرآن که بیابیم پایین، باغ جهان‌نما، باغ ملی و آرامگاه لسان‌الغیب، حافظ شیرازی را می‌بینیم. حرم علی بن حمزه کنار باغ ملی و در چهارراه حافظیه قرار دارد که سومین حرم مهم شهر شیراز است. سعدیه فاصله زیادی با حافظیه ندارد و باغی مصفاست که در مرکز آرامگاه شاعر معروف ایرانی، سعدی، قرار دارد. سفر ما به شیراز هنوز تمام نشده، همین حالا عنوان «تور مجازی + اسم شهر مورد علاقه‌تان» را سرچ کنید. با این کار علاوه بر سرگرمی اطلاعات تاریخی و گردشگری‌تان هم بالا می‌رود و هر کدامتان یک تور لیدر ایرانی می‌شوید.

### از کجای شهر شروع کنیم؟

شما می‌توانید برای گردشگری طبق دسته‌بندی لیست بالا عمل کنید و هر روز با توجه به وقتی که دارید، برای دیدن یک یا چند دسته اقدام کنید. یا این‌که براساس محل جغرافیایی این مکان‌ها، آن‌ها را بازدید کنید. انگار سفر حضوری به شهر داشته‌اید. مثلاً اول می‌رویم زیارت حضرت احمد بن موسی علیه السلام معروف به شاهچراغ که هم زیارت است هم سیاحت. بعد از زیارت از در واقع در سه‌راه احمدی که خارج شویم، می‌توانیم وارد بازار وکیل شویم که در دلش چند بازار دیگر مثل بازار مسگرها، بازار روح‌الله، بازار حاجی، سرای مشیر و سرای فیل را دارد. این



# آش با طعم

مریم بهروزی‌راد

برخلاف شماره‌های پیشین که به آموزش غذای مدرسه فرزندان دبندتان پرداختیم، در این شماره با توجه به ایام تعطیلی، خانه‌نشینی و قرنطینه، به آموزش دو آش خوش طعم و لذیذ می‌پردازیم که می‌توانید تنوعی در منوی غذای خانه ایجاد کنید و از کمک و مشارکت فرزندان خود برای تهیه آن بهره بگیرید.



آش  
گوجه‌فرنگی



## آنچه لازم دارید

گوجه‌فرنگی: ۱ کیلو و ۵۰۰ گرم

غوره: نصف لیوان

سبزی: ۷۵۰ گرم

لوبیاچیتری: یک لیوان

پیاز: دو تا سه عدد

آب‌غوره: یک لیوان

آب‌گوش: دو تا سه لیوان

برنج: یک استکان

نعنا، نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم

در قابلمه را ببندید. پس از ۲۰ دقیقه، گوجه‌ها را میکس کنید و در آش بریزید.

شعله را زیاد کنید و پیوسته آش را هم بزنید. در این مرحله، یک قاشق نعنای خشک و ادویه را در روغن تفت داده، به آش اضافه کنید. سپس شعله را ملایم کرده، نیم ساعت دیگر صبر کنید تا آش جا بیفتد. مراقب باشید آش ته نگیرد. در پایان آب‌غوره را درون آش ریخته و هم بزنید. آش را در ظرف بریزید و در صورت تمایل با پیازداغ و نعناداغ تزیین کنید.

## خواص گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی برای لاغری و پروستات بسیار مفید است. گوجه‌فرنگی تأثیری بسزا در لطافت پوست دارد، از پیری زودرس جلوگیری می‌کند، کاهش‌دهنده چربی پوست است و ماسک آن یک لایه‌بردار قوی برای پوست است. گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین سی و پتاسیم است.



یکی از غذاهای سنتی و فراموش‌شده ایرانی، آش گوجه‌فرنگی است که بسیار خوش‌رنگ و خوش طعم است و به چند روش تهیه می‌شود. اکنون یکی از روش‌های تهیه این آش را بیان می‌کنیم. امیدواریم این آش را بپزید و به اتفاق خانواده از خوردن آن لذت ببرید.

## این‌گونه پیش بروید

در یک قابلمه بزرگ، مقداری روغن بریزید و پیاز را در آن تفت دهید. بعد مقداری زردچوبه به آن بیفزایید و صبر کنید تا کاملاً طلایی شود. نیمی از پیازداغ را برای تزیین روی آش جدا کنید. لوبیا را که از قبل خیسانده‌اید، همراه پیاز تفت دهید و شش لیوان آب روی آن بریزید و صبر کنید تا یک ساعت با حرارت متوسط با در بسته بپزد. وقتی لوبیا نیم‌پز شد، برنج را آبکش کنید و همراه با آب‌گوش داخل قابلمه بریزید و مواد را هم بزنید و صبر کنید تا برنج کاملاً باز شود. بعد سبزی خردشده را با غوره داخل مواد بریزید. دقت کنید آش در این مرحله نباید خیلی آب داشته باشد. فقط به اندازه‌ای که آب روی سبزی را بگیرد، کافی است؛ اما اگر آب غذا کم بود، از آب جوش استفاده کنید.

# م قرنطینه



## آش اوماج



**آنچه لازم دارید**  
سبزی آش: ۱ کیلو  
عدس: ۱ پیمانه  
آبگوشت قلم: ۳ پیمانه  
پیاز خردشده: ۱ عدد بزرگ  
گوجه فرنگی: ۵ عدد  
لفل سبز یا فلفل دلمه‌ای: ۲ عدد  
آرد: یک و نیم لیوان  
زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری  
نمک و فلفل سیاه: به اندازه دلخواه  
آب غوره یا سرکه: در صورت تمایل

کنید تا آش جا بیفتد.  
اگر این آش را ترش دوست دارید، آن را با آب غوره یا سرکه میل کنید.

### نکته

- می‌توانید پیازهای ریز را درسته در آش بریزید.
- اگر فلفل تند دوست ندارید، کمی فلفل دلمه‌ای بریزید.
- برای پوست کندن گوجه‌ها بهتر است آن‌ها را سه دقیقه در آب جوش ریخته و بلافاصله در آب سرد بریزید و به راحتی پوستشان را بکنید.

### خواص عدس

- در عدس موادی چون کلسترول، سدیم، پتاسیم، فیبر، منیزیم و قند وجود دارد.
- عدس سرشار از ویتامین آ، دی، ث و ب است.
- آنتی‌اکسیدان دارد.
- خوردن روزانه آن، بدن را تقویت می‌کند.
- مشکلات گوارشی را کاهش می‌دهد.
- \* برای افراد چاق که می‌خواهند لاغر شوند هم مفید است.

یکی از ساده‌ترین و خوش‌مزه‌ترین آش‌های سنتی کشور عزیزمان، آش اوماج است. پیشنهاد می‌کنیم یک بار این آش را در دورهمی‌های خانوادگی بپزید و طعم دلپذیر آن را تجربه کنید.

### این‌گونه پیش بروید

عدس را با آب بپزید.  
آرد، نمک و زردچوبه را درون یک ظرف گود با کمی آب مخلوط کنید تا خمیری نسبتاً سفت به دست آید.  
در یک سینی، مقداری آرد بپاشید؛ سپس با رنده درشت خمیر را در این ظرف رنده کنید و پیوسته هم بزنید تا گلوله‌های خمیر به هم نچسبند. حالا آن‌ها را در الک یا سبد بریزید و تکان دهید تا آرد اضافی آن گرفته شود.  
در یک قابلمه، پیازهای پوست‌کنده را ریخته، آب‌گوشت و سبزی را اضافه کنید و بگذارید تا کمی بپزد.  
نیم‌پز که شد، فلفل خردشده را اضافه کنید و بگذارید با نمک، زردچوبه، فلفل سیاه و گلوله‌های خمیر بپزد. پوست گوجه‌فرنگی‌ها را گرفته و آن‌ها را خرد کرده، به آش بیفزایید و نیم ساعت دیگر صبر



در آخرین روزهای فروردین نود و هشت، استاد محسن قرائتی رئیس ستاد اقامه نماز و رئیس هیأت‌مدیره بنیاد فرهنگی مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه، نامه‌ای را خطاب به همکارانش در حوزه علمیه، آموزش و پرورش و دانشگاه نوشت. نامه‌ای که رنگ و بوی امام زمان عجل الله تعالی فرجه را به خود گرفته و حرف‌های جالبی برای منتظران در بر دارد. در ادامه گزیده‌ای از این نامه مهدوی را به مناسب میلاد حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه در نیمه شعبان مرور خواهیم کرد.

### مهدویت یعنی؟

مهدویت، برای مؤمنان امید و برای منحرفان تهدید است. مهدویت، یعنی خدا بشر را بدون رهبر آسمانی رها نکرده و نخواهد کرد. مهدویت، یعنی مدیریت صحیح و جامع امام معصوم بر کره زمین. مهدویت، یعنی رابطه زمین با آسمان برقرار بوده و هست. وظیفه ما درباره مهدویت سه چیز است: معرفت و بصیرت؛ مودت و اطاعت؛ آمادگی و زمینه‌سازی.

### یازده چراغی که شکسته شد

بدانیم انسان نیاز به حجتی از سوی خدا دارد که معدن علم و

حکمت، آگاه بر امور غیبی و معصوم و جامع باشد. بدانیم که برای حجت خدا، سن مهم نیست، چنان که حضرت عیسی علیه السلام در گهواره پیامبری خود را اعلام کرد و بعضی از امامان ما از جمله حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه در کودکی به امامت رسیدند. امروزه در یک فلاش کامپیوتر، می‌توان اطلاعات یک کتابخانه بزرگ را ذخیره کرد.

بدانیم خداوند می‌تواند به یک نفر عمر طولانی بدهد. همان‌گونه که به موی ابرو و مژه عمر طولانی و رشد اندک می‌دهد؛ ولی موی سرو صورت دائماً در حال رشد و نیازمند کوتاه شدن هستند. در حالی که هر دو از یک پوست و یک گوشت و یک غذا استفاده می‌کنند، انسان را ثابت نگه دارد و سایر انسان‌ها را متغیر!

بدانیم انبیاء و اولیاء معجزه و علم غیب و دعای مستجاب دارند، ولی برای دعوت مردم به خدا و راه حق. آن عزیزان به همه مشکلات از قبیل: بیماری، جنگ‌ها و تلخی‌ها گرفتار می‌شوند. آن‌ها برای زندگی شخصی خود از معجزه و علم غیب استفاده نمی‌کنند؛ زیرا در این صورت برای بشر الگوی عملی نخواهند بود. امروزه به پلیس اسلحه می‌دهند، ولی هیچ پلیسی حق ندارد برای منافع شخصی از اسلحه خود استفاده کند.



# چشم انتظار پدر

◦ نامه‌ای مهدوی از جانب حجت‌الاسلام محسن قرائتی



بدانیم غایب بودن امام زمان عجل الله تعالی فرجه به خاطر عملکرد بد ماست. اگر یازده چراغ را در خیابانی شکستند، حق با مسئول اداره برق است که لامپ دوازدهم را نصب نکند. یازده امام را یا شهید و یا مسموم کردند. خداوند آخرین امام را نگه داشت تا زمانی که آمادگی مردم برای پذیرش حضرت مهیا شود.

### چگونه می‌توان عمر طولانی امام را پذیرفت؟

بدانیم طول عمر امام زمان عجل الله تعالی فرجه برای قدرت خدا چیزی نیست. قرآن نقل می‌کند که پیامبری از منطقه‌ای مخروبه عبور می‌کرد. از خدا پرسید: «مردمی که در این خرابه‌ها بوده‌اند و مرده‌اند، چگونه زنده خواهند شد؟» خداوند او را می‌راند و بعد از صد سال زنده کرده و به او فرمود: «صد سال پیش سوآلی کردی و من روی خودت آزمایش کردم. تو را می‌راند و زنده کردم. اکنون به غذا و نوشیدنی خود نگاهی بینداز که چگونه بعد از صد سال بدون تغییر مانده است. **فَأَنْظِرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ وَ شَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ**»!

همه می‌دانیم که غذای خارج از یخچال بعد از یک هفته فاسد می‌شود؛ در حالی که این غذا بعد از صد سال فاسد نشده است. هر سال ۵۲ هفته دارد و صد سال معادل ۵۲۰۰ هفته است. آیا خداوندی که می‌تواند غذا را ۵۲۰۰ برابر عمر طبیعی آن سالم نگه دارد، نمی‌تواند حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه را که تاکنون حدود ۱۲۰۰ سال دارد، ۱۷ برابر عمر طبیعی یک انسان زنده نگه دارد؟

### انتظار، توقف نیست

بدانیم انتظار ظهور به معنای سکوت و سکون نیست. همان‌گونه که ما در شب تاریک، منتظر طلوع خورشید هستیم و در تاریکی نمی‌نشینیم و در زمستان، منتظر آمدن فصل بهار هستیم و در سرما آرام نمی‌نشینیم؛ باید منتظر امام زمان باشیم و به آیه **«وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ»** عمل کنیم و خود را آماده کنیم. بدانیم که رسول خدا ص فرموده است: انتظار فرج افضل اعمال است، نه افضل احوال! پس انتظار، عمل است، نه حالت!

بدانیم دوران انتظار، دوران نداشتن مشکلات و به سر بردن در رفاه نیست، همان‌گونه که انتظار تولد کودک، به معنای نداشتن درد زایمان نیست.

### رابطه ما با ولی عصر چگونه باید باشد؟

بدانیم که رابطه ما با امام باید در همه ابعاد باشد:  
۱. از نظر عاطفی امام را پدر خود بدانیم. همان‌گونه که

قرآن می‌فرماید: حضرت ابراهیم پدر شماست؛ و پیامبر اکرم فرمود: من و علی پدر شما هستیم.  
۲. از نظر علمی باید علم خود را از منبع وحی و علوم اهل بیت علیهم السلام بگیریم.  
۳. از نظر مالی باید خمس درآمد خود را بدهیم.  
۴. از نظر رفتاری، سبک زندگی ما آن‌گونه باشد که برای امام خود زینت باشیم.  
۵. امام را بر گفتار و رفتار خویش، ناظر و شاهد بدانیم.

### نوح و موسی را خدا حفظ کرد

بدانیم با اراده خداوند همه چیز ممکن است. اگر خدا بخواهد، پرواز دهد را وسیله ایمان آوردن یک ملت قرار می‌دهد. اگر خدا بخواهد پیامبری را روی آب حفظ می‌کند، مانند نوح! پیامبری را زیر آب حفظ می‌کند، مانند یونس! و پیامبری را کنار آب حفظ می‌کند، مانند یوسف و موسی! بدانیم اگر خدا بخواهد حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه را در برابر همه ابرقدرت‌ها حفظ می‌کند؛ همان‌گونه که نوزادی مثل موسی را بدون دست و پا زدن، روی رود نیل حفظ کرد و فرعون را با همه تجهیزات، در همان رود غرق کرد.

### مدعیان دروغین

بدانیم که در کنار هر حقی، باطلی پیدا می‌شود. در کنار حدیث درست، حدیث جعلی، در برابر تاریخ حق، تاریخ جعلی و در برابر مکتب حق، مکاتب باطل ظهور می‌کند. امروز مدعیان دروغین ارتباط با امام زمان عجل الله تعالی فرجه کم نیستند و عالمان دین وظیفه دارند با منطق آن‌ها را رسوا کنند.

### یک حکومت جهانی چه چیزی لازم دارد؟

بدانیم که تشکیل حکومت حق بر کره زمین به سه چیز نیاز دارد:  
۱. رهبری جهانی که دنیا را اداره کند و او را خداوند ذخیره کرده است.  
۲. قانونی جهانی که دور از هرگونه خطا و نقص که قرآن مجید است.  
۳. آمادگی جهانی که این آمادگی را باید با تحصیل، تدبیر، تعقل، عبادت و تبلیغ و ترویج فرهنگ مهدوی، به دست آورد.

### پی‌نوشت‌ها:

۱. بقره، ۲۵۹.
۲. انفال، ۶۰.



بدانیم انتظار ظهور به معنای سکوت و سکون نیست. همان‌گونه که ما در شب تاریک، منتظر طلوع خورشید هستیم و در تاریکی نمی‌نشینیم



# مغول کشورگشای درون

## اجازه فقهی یا سفارش اخلاقی

○ نظیفه سادات مؤذن (باران)

نمی دادیم سر سفره بنشینیم. در همان حال و هوای نوجوانی ام به این فکر افتادم که ما تا قبل از این که این سوره را حفظ کنیم، بچه های مؤدب تری بودیم؛ یعنی حفظ قرآن و آشنا شدنمان با این سوره و مضامین این آیه، باعث شده ما بی ادب تر از قبل شویم؟! هرچه تلاش می کردم خودم را دلداري بدهم که: «این دیگر بی ادبی نیست. وقتی خدا اجازه داده»، دلم راضی نمی شد. گرچه تعارف های فامیل محترم بالأخره کار دستم داد و در این شبیخون کوچک همراهش شدم، ولی عذاب وجدان رهایم نکرد. آیا ما واقعاً کار بدی نکرده بودیم؟

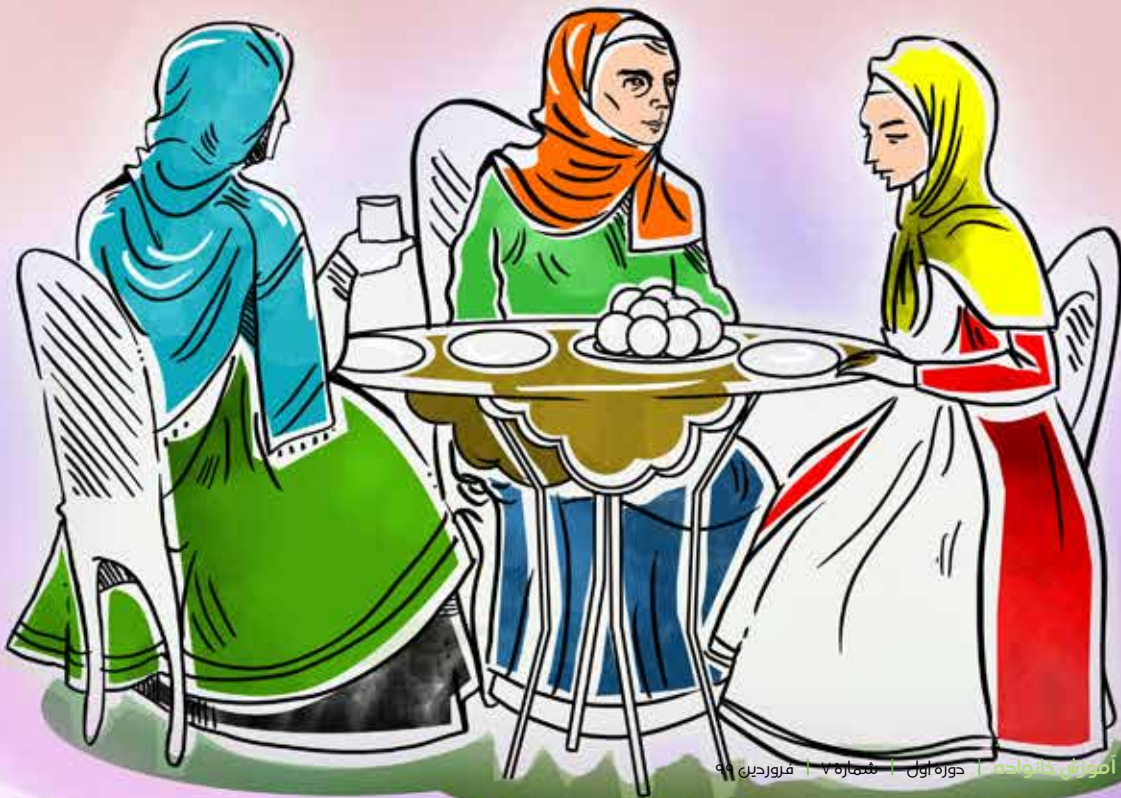
آمده بودند منزل ما مهمانی. سالن پذیرایی را آماده کرده بودیم و برای جای خوابشان و بازی بچه هایشان هم هماهنگی های لازم انجام شده بود. به دخترهای اطمینان داده بودم که اگر در اتاقتان بسته باشد، بچه ها توی اتاقتان نمی روند و لازم نیست نگران وسایلتان باشید. دخترها هم به اعتماد من، وسایلتان را از دکوری ها و قفسه ها جمع نکردند و فقط در اتاق را بستند. بچه های مهمان ها به محض ورود، حجم انبوه انرژی های انبار

دانش آموز بودیم. اواخر دوره راهنمایی. با چندتا از دخترهای هم سن و سال فامیل، برای مسابقه ای داشتیم سوره مبارکه «نور» را حفظ می کردیم. یکی از همان روزها رفتیم منزل عمو. یکی از دخترهای فامیل خلاف تمام آموزه های کودکی مان، رفت سر یخچال! به همه جا و همه چیز سرک کشید و ناخنک زد! با تعجب پرسیدم: «چی کار می کنی؟ چرا یخچال رو باز کردی؟ چرا به خوراکی ها ناخنک می زنی؟»

سینه جلو داد و صدایش را صاف کرد و با ترتیل و تجوید و لحن عربی غلیظ، شروع کرد به خواندن آیه ۶۱:

«باکی بر شما نیست که از خانه های خود و پدران خود و مادرانتان و برادران و خواهران و عمو و خاله و خاله خویش غذا تناول کنید یا آن که از هر جا که کلید آن در دست شماست یا خانه رفیق خود باکی نیست که از مجموع یا هریک از این خانه ها طعامی بخورید».

با چشم های گردشده از تعجب، نگاهش می کردم. مادرم همیشه به شدت ما را نهی کرده بود از چنین کاری. حتی اگر منزل یکی از فامیل ها بودیم و سفره می انداختند، بدون اجازه مادر به خود حق



شده‌شان را به رخمان کشیدند! بالای میبل و زیر میزو داخل کابینت‌ها، در اولین یورش‌ها فتح شدند. دقایقی بعد، کتوهای زیرآینه و ظرف‌های داخل کنسول هم بیرون ریخته شد. من در حالی که سعی می‌کردم نگرانی در نگاهم جلوه نکنم، به طور نامحسوس جابه‌جا شدن جبهه جنگ این مغول‌های کوچک را رصد می‌کردم! مهمان محترم بدون هیچ توجهی به رفتارهای بچه‌هایش، همچنان گرم صحبت بود و من همچنان داشتم تلاش می‌کردم در مؤدبانه‌ترین حالت ممکن باقی بمانم و نگاه و رفتارم، فرکانس ناخوشایندی ارسال نکند. ناگهان دختر کوچکم با حالت بی‌سابقه‌ای آستینم را کشید و با چشم و ابرو به اتاقشان اشاره کرد و خواهر بزرگترش را نشانم داد که در تلاشی نافرجام سعی داشت از سقوط سنگرشان به دست این سوپرهمان‌های کوچک جلوگیری کند.

سکوت را جایز ندانستم و با صدای بلندی که توجه مادرشان را جلب کند، گفتم: «بچه‌ها اونجا اتاق دخترهاست. لطفاً اونجا نرید. همین جا بازی کنید. دخترهای من دیگه بزرگن، اسباب‌بازی ندارن. اتاقشون به درد شما نمی‌خوره!»

از جا برخاستن مادر محترم، امیدوارم کرد که اقدامی مناسب در راستای تأمین امنیت فیزیکی و روانی خانه و خانواده ما انجام خواهد شد! ولی...

مادر مهمان، در اتاق را باز کرد و به بچه‌ها گفت: «بیاید با هم اتاقشون رو نگاه کنیم. شما به چیزی دست نزنید. فقط کنار من و ایستید و نگاه کنید. آفرین بچه‌ها!»

فاتحان بزرگ، وارد اتاق شدند و تمام قفسه‌ها و کتوهای کمد لباس‌ها و حتی کتاب‌های درسی و غیر درسی دخترها را به طور کامل واکاوی و تجزیه و تحلیل نمودند. در تمام این مدت، نگاه دخترها مخلوط معلقی از تعجب و غم و دلهره و خجالت و چندین احساس ریز و درشت دیگر بود و سایه‌ای از سرزنش و پشیمانی هم داشت که به حرف من اعتماد کرده بودند!

موقع بیرون آمدن از اتاق، مهمان محترم رو کرد به من و گفت: «چقدر خوبه که انقدر با هم راحتیم! ببین بچه‌ها توی خونه شما احساس غریبی نمی‌کنن!»

جوابش را با لبخندی تلخ و حرکت سرو گردن دادم و برای آوردن دور بعدی پذیرایی به آشپزخانه رفتم.



معمولاً در زندگی مسلمانان، فقه حرف اول را می‌زند و قاعدتاً هر مسلمانی خود را ملزم به رعایت احکام عملی شرع می‌داند و اگر بخواهد در موردی چگونگی رفتار و باید و نباید اعمال خود را بداند، از وظیفه شرعی خود در علم

فقه می‌پرسد. ولی روابط انسانی، مراتب و درجاتی دارند. «خوب بودن» و «آداب دانستن» هم کم و زیاد دارد و اسلام هم در بخش «آموزه‌های اخلاقی» به این مراتب اشاره می‌کند و پیروان خود را برای رسیدن به این درجات والاتر، ترغیب می‌فرماید.

مسلمان خوب، «اجازه فقهی» را در قالب «سفارش اخلاقی» می‌ریزد و بعد در عمل جلوه‌گر می‌کند. حتی قبل از آن، جزئیات و شرایط حکم فقهی را به دست می‌آورد. آیا مجوزی که قرآن کریم در آیه ۶۱ سوره مبارکه نور داده است، عام و فراگیر است و هیچ محدوده و شرطی ندارد؟ علاوه بر این دو اصل، یک قانون مهم دیگر از مجموع سفارشات اخلاقی و اجتماعی اسلام به دست می‌آید که در هر مصداقی می‌تواند راهنما و راهگشا باشد. این که هر عامل و هر رفتاری که باعث سرد شدن روابط میان دو مسلمان شود، از منظر خدای مهربان، رفتار نامطلوب به شمار می‌آید.

شاید هرکدام از ما یک لشکر مغول کوچک در درون خود داشته باشیم که گاهی میل کشورگشایی‌شان بیدار می‌شود! باید مواظب این مغول‌های سرکش بود.







هر باوری که در ذهن هر یک از زوجین وجود دارد، یک آجر است. آجرهای سالم می‌توانند یک خانه محکم (زندگی مشترک سالم) را بسازند و آجرهای معیوب یک خانه معیوب (زندگی مشترک مرضی) را می‌سازند؛ خانه‌ای که دیر یا زود می‌تواند آوار شود و بر سر اهالی آن (زوجین) فرود آید! اما باورهای ناسالم (آجرهای معیوب) کدامند؟

### ازدواج شروع...

«ازدواج شروع حرکت در مسیر خوشبختی است»؛ این یک باور فکری ناسالم است.

«ازدواج شروع حرکت در مسیر ساختن خوشبختی است»؛ این یک باور فکری سالم است.

زندگی مشترک تولد یک رابطه است. همان‌گونه که یک نوزاد برای بزرگ شدن و پیشرفت نیازمند مراقبت و نگهداری والدین است، رابطه مشترک زوجین نیز برای عمیق شدن و تداوم یافتن، نیازمند مراقبت و نگهداری است؛ بنابراین شروع رابطه خوب کافی نیست؛ بلکه باید از رابطه خوب شروع شده، مراقبت کرد و تلاش‌های لازم برای عمیق شدن و تداوم یافتن آن (ساختن هر چه بهتر رابطه) را دنبال کرد!

### همیشه...

مرد امشب ساکت است. زن کمی با مردش خوش‌وبش می‌کند؛ اما مثل هر شب پاسخ دریافت نمی‌کند. مدتی می‌گذرد. سکوت مرد برای زن معمای می‌شود که در صورت حل نشدن، به یک خطای شناختی تبدیل می‌شود. برای مثال اگر ترجمه سکوت شوهر برای همسر این شود که: «از من عصبانیه، چون دفعه قبلی هم که سکوت کرده بود، بعداً فهمیدم از من عصبانی بوده»؛ زن در این حالت در حقیقت رفتار مردش (سکوت) را بر اساس یک موقعیت مشابه در گذشته (سکوت هنگام ناراحتی) تفسیر می‌کند. در روان‌شناسی به این حالت تعمیم مبالغه‌آمیز می‌گویند؛ یعنی یک اتفاق را تعمیم دهیم به موقعیت‌های دیگری که قبلاً اتفاق افتاده‌اند! اگر نسبت به همسران از واژه‌های کلی همچون همیشه، همه‌جا، ابداً، اصلاً و... زیاد استفاده می‌کنید، احتمالاً در خطر این باور فکری ناسالم قرار گرفته‌اید.

# آوار باورها

○ ایمان محبی

## مگسی!

مگس روی آلودگی می‌نشیند. مگس فکر هم همین‌گونه است و روی بخش‌های منفی و خراب از یک اتفاق دست می‌گذارد. زوج‌هایی که باورهای مگس‌گونه دارند، به نیمه‌خالی لیوان زندگی توجه دارند و بر اساس بخش‌های منفی اتفاقات، در مورد کل زندگی و کل یک اتفاق قضاوت می‌کنند.

## صفر یا صدا!

سیاه یا سفید، همه یا هیچ و تفکر قطبی از دیگر اسم‌های این نوع باور مرضی در بین برخی زوجین است. زوجینی که فکر می‌کنند زندگی موفق آن است که صددرصد همراه تفاهم باشد و به وجود آمدن مشکل ارتباطی در زندگی یعنی شکست، مبتلا به این خطای شناختی هستند. آن‌ها مسائل را یا شب می‌بینند یا روز! یا تاریک یا روشن! قضاوت آن‌ها در مورد افراد و خودشان این‌گونه است که اگر کسی خوب نباشد بد است؛ اگر من کاملاً خوشبخت نیستم، کاملاً بدبخت هستم و خوشبختی‌های جزئی، بود و نبودشان یکی است.

## پیشگویی

برخی زوجین هنوز صحبت همسرشان تمام نشده است که می‌گویند: «بسه دیگه، بقیه‌ش رو خودم می‌دونم چی شده!»؛ هنوز درباره رفتار همسرشان از او سؤال پرسیده‌اند که در فکر خود قضاوت می‌کنند: «حتماً فکر همسر من این بوده که...»؛ هنوز چیزی گفته نشده است که با خود می‌گویند: «حتماً فکر می‌کنه من یه همسر بی‌عرضه‌ام» و... چنین همسرانی بیشتر نقش یک پیشگو را دارند؛ البته پیشگویی از نوع منفی. چنین افرادی بدون داشتن شواهد کافی در مورد افکارشان، دست به قضاوت‌هایی بی‌پایه و اساس در مورد خود و همسرشان می‌زنند.

## برچسب‌زنی

هیچ آدمی کامل نیست. هر شخصی ممکن است نواقص و عیوبی در شخصیت و هویت خود داشته باشد. بر همین اساس ممکن است برخی رفتارهای منفی از او سر بزنند. مهم این است که انسان‌ها در مسیر رشد باشند و بخواهند از اشتباهات خود درس بگیرند. زوجین باید به همدیگر این فرصت را بدهند؛ یعنی به همسرشان فرصت بدهند از اشتباهات رفتاری و شخصیتی خود، درسی برای رفع نواقص بگیرد. متأسفانه برخی زوجین وقتی اشتباهی از همسرشان می‌بینند، شروع به برچسب زدن‌های مختلف به او می‌کنند. مثل «تو اصلاً آدم بی‌عاطفه‌ای هستی»،

«تو بی‌عرضه‌ای»، «اصلاً بلد نیستی چه جور در جمع رفتار کنی» و... این‌گونه برچسب زدن‌ها معمولاً به جای آن‌که به شخص برای اصلاح خودش انگیزه بدهد، برعکس موجب تحقیر او شده و سبب می‌شود که احساس سرخورده‌گی کند و انگیزه لازم برای تغییر خود را از دست بدهد.

## من آینده‌ام!

صداقتی قشنگ و پسندیده است که در قاب حکمت قرار گرفته باشد. زوجی که صداقت را بدون قاب حکمت به دیوار خانه رابطه‌شان می‌کوبند، کسانی هستند که برای اثبات حسن نیت خود، همه گذشته‌شان را برای همسر خود بازگو می‌کنند. آن‌ها در این خودشیرینی‌ها گاه از مادر و پدر، خواهر و برادر یا فامیل، هر بدگویی‌ای که در مورد همسرشان شنیده‌اند، ساده‌لوحانه به زبان می‌آورند. حتی از خراب‌کاری‌های خود برای همسرشان تعریف می‌کنند تا مثلاً بگویند که من با تو هیچ نگفته‌ای ندارم و اینم و آن! وقتی اوضاع خراب‌تر می‌شود که یکی از زوجین هم شروع می‌کند به سوالات سه پیچ پرسیدن و تجسس زیاد در مورد همسر و خانواده‌اش کردن. باید به این زوجین گفت که تحقیق کردن درباره زيربوم هم و به دست آوردن اطلاعات برای قبل از ازدواج بود و حالا که ازدواج کرده‌اید، این رفتارها به ناکجاآباد می‌رود. این باور غلط است که برای اثبات خوبی خود، باید مثل آینه همه چیزهای گذشته را جلوی چشم همسرتان بگذارید.

## پررو می‌شود!

از آنجا که همه ما عیوبی داریم، نباید در زندگی مشترک از همدیگر توقع یک گل بی‌خار داشته باشیم. هر جا عیب هست، گذشت هم باید باشد؛ اما متأسفانه این خطای شناختی در برخی همسران وجود دارد که اگر عیب‌های همسر را پوشش دهیم و دستش را رو نکنیم، پررو می‌شود. با مراجعه به آموزه‌های دینی درمی‌یابیم، نه تنها بخشیدن یک وظیفه است، بلکه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «زشت‌ترین عیب، کم بخشیدن است». \* البته گاه لازم است که در فضایی دوستانه و بدون داشتن کلام و رفتاری که بوی تحقیر و سرزنش بدهد، عیب طرف مقابل را به او هدیه داد. در این مواقع قبل از بیان عیب، باید از خوبی‌های همسر گفت و سپس یادآوری کرد که اصلاح این رفتار می‌تواند خوبی‌های فراوان او را بیشتر کند.

\* غرالحکم، ج ۶۷۶۶.

”

متأسفانه برخی زوجین وقتی اشتباهی از همسرشان می‌بینند، شروع به برچسب زدن‌های مختلف به او می‌کنند. مثل «تو اصلاً آدم بی‌عاطفه‌ای هستی»



# مافیا،

## یک بازی غیر معمولی



درباره بازی  
پررونق مافیا بیشتر بدانید

فاطمه دولتی

دیمیتری دیویدوف یک روان‌شناس روسی بود. یک روان‌شناس روس. او در تمام عمر به دنبال کشف حقیقت آدم‌ها بود. حقیقت زبان بدنشان، حرف‌هایشان، تبحرهایی که دارند و پنهان می‌کنند، قدرت تمرکزشان و... شاید به خاطر همین هم بود که بازی «مافیا» را طراحی کرد. دیمیتری این بازی را در دانشکده روانشناسی دانشگاه ایالتی موسکو اجرا و در کلاس‌های درس، خوابگاه‌ها و حتی اردوگاه‌های تابستانی دانشگاه مسکو منتشر کرد. دانشجویان روسی که برای کارشناسی ارشد به خارج از کشور رفته بودند، مافیا را با خود بردند و در باشگاه‌ها و گروه‌هایی که به آن‌ها پیوسته بودند، انتشار دادند. این بازی خیلی زود در سایر دانشگاه‌ها و حتی مدرسه‌های اتحاد جماهیر شوروی رواج پیدا کرد و به سایر مناطق اروپا و سپس ایالات متحده و حتی دانشگاه پرینستون هم رسید. بعد از آن یک تئاتر در لندن غربی، مافیا را در اواخر دهه ۸۰ با شیوه‌های بداهه‌نوازی خود ادغام کرد. تاجایی که کودکان در یک اردوی تابستانی پنسیلوانیا، قوانین را با اشتیاق به یکدیگر یاد می‌دادند. کم‌کم دانشجویها از هر شهری که آمده بودند، هنگام برگشت بازی مهیج مافیا را به زادگاه خودشان بردند. مافیا در نقاط مختلف جهان، تغییرات اندکی پیدا کرد، اما سرانجام در کنار همه سرگرمی‌ها به عنوان یک بازی جذاب و مهیج شناخته شد.



## هدف دیمتری چه بود؟

الگوی اصلی این بازی تقابل بین یک اقلیت آگاه (تیم مافیا) و اکثریت ناآگاه (تیم شهروندان) است؛ اما پس از اینکه بازی مافیا به همه کلاس‌های درسی در روسیه کشیده شد، برخی از خانواده‌ها نگران تأثیرات این بازی روی فرزندان‌شان شدند؛ بعضی افراد در دیگر کشورها هم نگران نفوذ فرهنگی؛ اما دیویدوف معتقد بود که این بازی بسیار آموزنده است. هدف دیمتری از خلق این بازی، کمک به تحقیقات روانشناسی، آموزش روش‌های مختلف خواندن زبان بدن، آموزش چگونگی دریافت سیگنال‌های غیرکلامی و همین‌طور تدریس ارتباطات غیرکلامی به دانش‌آموزان بود. البته این هدف را می‌توان خوش‌بینانه‌ترین هدف دانست. طراح این بازی می‌گفت: «مافیا به بچه‌ها یاد می‌دهد که حق را از اشتباه تشخیص بدهند. این بازی افراد را مجبور می‌کند با صحبت کردن از خود دفاع کنند و روش مناسبی برای بهبود بخشیدن به فن بیان افراد است. استمرار در انجام بازی مافیا باعث می‌شود با زبان بدن آشنا شده، لحن قاطعی کسب کنید و یاد بگیرید که چطور قانع‌کننده صحبت کنید. این بازی روش مناسبی است تا افراد کم‌حرف و یا افرادی که با صحبت کردن در جمع‌ها مشکل دارند، کمی خود را به چالش کشیده و اجتماعی‌تر شوند. در کل می‌توان گفت که مافیا تنها یک بازی نیست. این بازی فکری با مطالعات روانشناسی طراحی شده و برای رشد شخصیتی، بهبود فن بیان و شناخت زبان بدن بسیار مفید است.»

## بازی مافیا

در این بازی شرکت‌کنندگان به دو گروه مافیا و شهروند تقسیم می‌شوند. همه چیز در قالب یک جامعه و شهر طراحی شده است. افراد با هم تعامل دارند، گفت‌وگو می‌کنند و یک زندگی جمعی در نظامی متشکل از روابط خاص را تمرین می‌کنند. هدف نهایی بازی مافیا از بین بردن یا به عبارت بهتر، از بازی به در کردن شهروندها توسط گروه مافیا و یا برعکس آن از بین بردن مافیاهای بازی توسط شهروندها است. زمانی که یکی از این دو گروه در اکثریت باشند، بازی مافیا به اتمام خواهد رسید. بازیکنان هیچ‌گاه نباید نقش خود را در ابتدای بازی برای افراد دیگر فاش کنند. بازی مافیا دو بخش یا قسمت اصلی دارد: روز و شب. هنگام شب، تمام افرادی که در بازی نقش دارند، موظف‌اند چشمان خود را بسته نگه دارند تا زمانی که روایتگر به ترتیب اسم نقش‌های بازی را صدا بزند. روایتگر به ترتیب نقش‌های مافیا، دکتر و

کارآگاه را صدا خواهد زد. لازم به ذکر است که از طریق این روش، مافیاهای در سکوت برای اولین بار همکاران خود را خواهند شناخت. در کشور ما این بازی در دوره‌های خانوادگی و دوستانه رونق قابل توجهی پیدا کرده است و حتی برخی از کافه‌ها، مشتریان خود را با تدارک گسترده این بازی جذب می‌کنند. به تازگی این بازی به عنوان مسابقه تلویزیونی از شبکه سلامت نیز پخش می‌شود. سری اول این مسابقه طرفداران خود را پیدا کرد و حالا در سری دوم با اضافه کردن بازیکنان زن، طرفداران بیشتری پیدا کرده است.

## از مافیا تا انسان گرگ‌نما

گاهی بازی مافیا را انسان گرگ‌نما می‌نامند. البته که دلیل خوبی نیز برای این نام‌گذاری وجود دارد؛ چون اعضای مافیا در روز خود را در نقش شهروندانی آرام نشان می‌دهند؛ اما در شب از این لباس خارج شده و روی دیگر خود را نشان می‌دهند. آن‌ها باید برای برنده شدن، دروغ بگویند و هرچه دروغ‌گوی ماهرتری باشند، شانس برنده شدنشان بیشتر می‌شود. موضوعی که یکی از آسیب‌های مهم و غیر قابل انکار این بازی است. ریخته شدن قبح دروغ‌گویی، ترویج دورویی و تقویت شک و تردید، آسیب‌های دیگری است که نمی‌توان آن‌ها را نادیده گرفت.

## به همه شک داشته باش، حتی بغل دستی

شک حالت پسندیده‌ای نیست. آدم‌ها روابطشان را بر مبنای اعتماد می‌سازند. بارها در روایت‌های مختلف، انسان‌ها به خوش‌بینی و خوش‌گمانی تشویق شده‌اند؛ اما مافیا در بدو ورود به مسابقه، شک و اتهام را در آستین خود دارد. بازیکنان مجبورند به همه بدبین باشند، ظن بزنند و حرف هیچ‌کس را باور نکنند. هرچند انجام این بازی می‌تواند به ما کمک کند تا هر حرفی را به آسانی نپذیریم و در پی شواهد تأیید کننده برای ادعاها باشیم، اما توجه داشته باشید انجام این بازی به مدت طولانی، می‌تواند در برخی افراد شک و بدبینی بی‌جا در خصوص دیگران ایجاد کند. صرف نظر از نتیجه بازی، اگر این خصلت در آدمی نهادینه یا حداقل قوی شود، زندگی به شدت سخت خواهد شد.

## دروغ‌گویی استراتژیک

در مافیا، شما عمداً دروغ می‌گویید. دروغ‌هایی از پیش تعیین شده و از روی فکر. دروغ شاه‌کلید شما برای پیروزی است. هر چه دروغ‌گوی قهارتری باشید، موفق‌تر خواهید

”

هرچند انجام این بازی می‌تواند به ما کمک کند تا هر حرفی را به آسانی نپذیریم و در پی شواهد تأیید کننده برای ادعاها باشیم اما توجه داشته باشید انجام این بازی به مدت طولانی و صرف زمان زیاد برای آن، می‌تواند در برخی افراد، شک و بدبینی بی‌جا در خصوص دیگران ایجاد کند.



حرکات بدن، بالا بردن مهارت صبوری و گوش دادن فعال، نکات خوب مافیا است. به نظرم اینکه سعی شده مسابقه ایرانی جلوه کند، جالب است. یک اقدام خوب برای اینکه جوان ترها بتوانند دور هم مسابقه تماشا کنند و نکاتی هم بیاموزند».

باربد، یک جوان نوزده ساله پشت کنکوری است. او در مورد مافیا می گوید: «من از قبل با مافیا آشنا بودم. این بازی بسیار مهیج است، فکرش را بکنید ۱۰ نفر دور هم

بود. مهم ترین هشدار در خصوص بازی مافیا، بحث دروغ گویی و کسب مهارت در آن است. توجه داشته باشید که صرف زمان زیاد برای این بازی می تواند به نتیجه ناخوشایند تبحر در دروغ گویی منجر شود. باور این مسئله که دروغ می تواند راه شما را برای سعادت باز کند، آسیبی است که با بازی افراطی مافیا در کمین شما خواهد بود.

### خودخواهی

در شهر مافیایی، افراد فقط به خودشان فکر می کنند. همه با گفتن «ما می خواهیم شهر رو نجات بدیم»، دیگران را فریب می دهند تا در حصار این فریب خودشان در امنیت باشند. خودخواهی، در هیچ کجای دنیا مورد تأیید نیست. اگر شهر، قرار است نمادی از شهر واقعی باشد، باید نمودی از روابط انسانی در آن دیده شود.

### تصمیم گیری بر اساس ظن

شب نقاب مافیا کنار می رود، سپس تک تیرانداز بازی می تواند بیدار شود و بر اساس ظن و گمان به یک نفر شلیک کند. یک نفری که شاید شهروند بی گناه بازی باشد. این در حالی است که در واقعیت، ما بر اساس واقعیت و یقین پیش می رویم و بیشتر مواقع از تصمیم های هیجانی بر اساس گمان و ظن آسیب می بینیم.

### مردم در مورد بازی مافیا چطور فکر می کنند؟

زهرا، یک مادر چهل و چند ساله است. او در کنار خانه داری، خیاطی هم آموزش می دهد و یک پسر نوجوان دارد. وقتی نظر او را می پرسیم، می گوید: «پسر من خیلی دقیق، هر شب این بازی رو تماشا می کنه. راستش من خودم این بازی رو دوست ندارم؛ چون کامل متوجه ش نمی شم؛ یعنی نمی دونم فایده اینک به تعدادی از افراد دور هم جمع بشن و مدام به همدیگه دروغ بگن و گاهی با عصبانیت داد بززن تا حرفشون به کرسی بشینه چیه! وقتی به پسر من می گم جای این مسابقه چیز دیگری تماشا کن، قبول نمی کنه. من حس خوبی به مسابقه ندارم، ولی نمی تونم این حس رو به طور عقلانی ثابت کنم».

مجتبی سی سال دارد و مهندس عمران است. او می گوید: «من به همراه خواهر و برادرم مسابقه را تماشا می کنیم. من نه صد درصد موافق این مسابقه هستم نه مخالف، اما به نظرم مسابقه توانسته کمی از هیجانات مورد نیاز نوجوان ها را تأمین کند. این مسابقه قدرت استدلال و تمرکز فرد را بالا می برد، به او می آموزد که در همه حال حواس خود را جمع کرده و بی دلیل به کسی اعتماد نکند. توجه به



توجه داشته باشید که صرف زمان زیاد برای این بازی می تواند به نتیجه ناخوشایند تبحر در دروغ گویی منجر شود. باور این مسئله که دروغ می تواند راه شما را برای سعادت باز کند آسیبی است که با بازی افراطی مافیا در کمین شماست.



## مافیا، فراتر از یک بازی



مافیا شاید یک مسابقه گروهی ساده به نظر بیاید، اما واقعاً این طور نیست. این مسابقه، فراتر از یک بازی معمولی است، پس برای اینکه از آسیب‌های آن در امان بمانید، در تماشای آن تعادل داشته باشید، با فرزندان‌تان بازی را نقد کنید و نقاط قوت و ضعفش را به زبان بیاورید. گفت‌وگو، تفکر و اثبات عقلانی بعضی از آسیب‌ها، بهترین راه نجات نوجوان‌ها و جوان‌ها از مافیای مهیج اما خاکستری است.

جمع شوند و واقعاً بازی کنند. مردم هم سعی می‌کنند از پشت تلویزیون حدس بزنند چه کسی برنده می‌شود. من و دوستانم درباره این بازی حرف می‌زنیم، تفکر استراتژیک یا توانایی طراحی و پیاده‌سازی استراتژی، بازی تیمی یا همان تیم ورک، افزایش مهارت‌های اجتماعی یا توانایی ارتباط مثبت و سازنده با مردم از خوبی‌های این بازی است؛ اما نقش بازی کردن یا همان رول بازی کردن شاید کار خوبی نباشد. ولی خب، من به شخصه بازی را دوست دارم.

”

در شهر مافیایی،  
افراد فقط به  
خودشان فکر  
می‌کنند، همه با  
گفتن: «ما  
می‌خوایم شهر رو  
نجات بدیم»،  
دیگران را فریب  
می‌دهند تا در  
حصار این فریب  
خودشان در  
امنیت باشند.







# أسیر نهردی، سیرسیرک نگو

○ به انتخاب امیررجبی

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 مردمان عزیز لُر زبان کشورمان را بخوانید.

- کاروانسرا عرعر کند؛  
اشاره به کسانی که فقط لاف می‌زنند و در روز عمل بی‌خاصیت‌اند.
- ک داس که تیزی، درونی زله: داس که تیز شد، فرد درو کننده زرنگ می‌شود؛  
اگر وسیله کار فراهم باشد، اهل کار کوشا هستند.
- ک دسه کی وگپ کی میره: دست کسی به دهان فرد دیگر نمی‌رود؛  
یعنی هرکس باید خودش کار بکند.
- ک زورت وگرده نرووه، دویی سی پپله: زورت به نان بزرگ نمی‌رسد، به سوی نان کوچک و نازک می‌دوی؛  
اشاره به کسانی که زورشان به افراد قوی نمی‌رسد و به افراد ضعیف حمله می‌کنند.
- ک قال دما گرگ فایده ناره: فریاد پس از گرگ فایده ندارد؛  
اشاره به کسانی که پس از واقعه، به فکر علاج می‌افتند.
- ک کلو بون و سردا مینه: کلاه پدر را سر مادر خود می‌گذارد؛  
اشاره به تربیت بد است که اثر آن به خانواده می‌رسد.
- ک گپه دگپی خوش نموه، دروزگار گذشتش مووه: آدم پیراز کهن سالی خودش نمی‌گوید، از روزگار گذشته اش می‌گوید؛  
اشاره به کسانی که سعی در فریب خود دارند.
- ک لقمه زیادی میره دتشنی: لقمه زیادی در گلو گیر می‌کند؛  
حرص و ولع، شخص را خفه می‌کند.

ک بالنه گوشت حر نوکش چفته؛ پرنده گوشت خوار، منقارش خمیده است؛

کنایه از این‌که شغل و پیشه هرکسی در ظاهرش هویداست.

ک ابقه اسب نیبه و اسب مووه یال مرا: این قدر اسب ندیده به اسب می‌گوید یال مراد؛

کنایه از کسی که با کار بزرگی روبرو نشده و هر موضوع کوچکی را بزرگ می‌پندارد.

ک بارونیا دوشی، ترکیان پوشنی: بارون دیروز ترک‌ها و درزها را پوشاند؛

در جایی استفاده می‌شود که کسی گذشته آلوده و پراز ضعف دیگری را بپوشاند و همه چیز را فراموش کند.

ک پشخه خوش چیه نی، دل شوونکش بد بلاییه: مگس خودش چیزی نیست، دل به هم زدنش بد چیزی است؛

در باره افراد کوچکی که موجب آشوب می‌شوند، استفاده می‌شود.

ک خدا گنمی نیابه، دوزی دمینش:

خدا گندمی گذاشته، خطی در

وسطش؛

اشاره به نسبت مساوی اشیا در خلقت و نظم مخلوقات.

ک خراونه که د کاروان سرا

بزارنه: خران است که در





ک و بادی میا و بادی میره: با بادی می آید با بادی می رود؛  
کنایه از انسان نان به نرخ روز خور. کسی که نظر واحدی ندارد و  
هرکجا که منافعش تأمین شود، به همان طرف می رود.

ک و شو نیسش، روز چی چراغ می سوزه: در شب نیست، روز  
مانند چراغی می سوزد؛  
اشاره به کسانی که در وقت احتیاج، خود را پنهان می کنند و  
پس از انجام کار، خود را نمایان می کنند.

ک هرکه که ماهی می یره، پاد او سرد هم می ینه: هرکس که  
ماهی می گیرد، پاد آب سرد می گذارد؛  
کنایه از تحمل سختی ها در راه رسیدن به هدف.

ک گرگ که مینه دگله، چه بووره چه نوره موون برد: گرگ  
وقتی به گله حمله کند، چه ببرد، چه نبرد، می گویند برد؛  
اشاره به کسانی که در میان مردم بدنام هستند و همیشه متهم  
به شمار می روند.

ک دری آینه، دپشت مقراض: در روبرو مانند آینه، در پشت  
مانند قیچی؛  
اشاره به انسان دو رو و ریاکار.

ک دا جیو سیش ننبایه: مادر برایش جیب نگذاشته است؛  
اشاره به کسانی که خسیس و سربار هستند و از اندوخته خود  
خرج نمی کنند.

ک خر قافله مس نموه: خر قافله چاق نمی شود؛  
اشاره به کسانی که حاصل زحماتشان برای دیگران است و  
خود از آن بی بهره اند.

ک خاک د سرگاو میشو، هرکه رسس دوشیشو: خاک بر سر  
گاو میش ها که هرکس رسید آن ها را دوشید؛  
اشاره به کسانی که از خود اراده ای ندارند و هرکس از آن ها  
بهره کشی می کنند.

ک خدا گیر بوویی، بنه گیر نوویی: خدا گیر شوی ولی گیر بنده  
نیفتی؛  
کنایه از زیر بار منت کسی نبودن.

ک چی نونه تووه یی نه ری داری نه پشت: مانند نانی که با  
تابه پخته می شود پشت و رو نداری؛  
اشاره به آدم های ناسپاس و بی حیا.

ک تا جو تنگه دش پیر: تا جوی آب کوچک است از آن پیر؛  
کنایه از این که مشکلات را باید در هنگام کوچکی حل کرد.

ک آسیر نهردی، سیر سیرک نگو: اگر سیر نخوردی، سیر سیرک  
نکو؛  
به شخصی گفته می شود که کاری انجام نداده و بی خود لاف  
می زند.

ک آرد بختم، آردیز فرو ختم: آرد را بیخته ام و الکم را آویخته ام؛  
کنایه از کسی که برای همیشه از کاری دست می کشد و دیگر  
مسئولیتی رانمی پذیرد.

ک او گشته د لغروش: آب به روده اش افتاده؛  
تازه به دوران رسیده. کسی که به تازگی صاحب پول و کاری  
می شود،

ک اتو دز بایی تاریکی زیاده: اگر تو دزد باشی تاریکی زیاد  
است؛  
کنایه از این که برای انسان کاری، فرصت کار زیاد است.

ک پاپتی مه د پهلا تنگ تونه: پای برهنه من از کفش تنگ  
توست؛  
کنایه از کسی که گناه خود را به گردن دیگری می اندازد.

ک آقا می گت و نوکر، نوکر می گت و نوکر: آقا به نوکرش  
می گفت و نوکر به نوکرش؛  
درباره کارهایی که افراد از انجام آن طفره می روند و انجام آن را  
به یکدیگر محول می کنند.



# مهمان تازه وارد

مآنده رضوی پور

به مرور که سال‌های تحصیلی بالاتر را می‌گذرانیم، سنت دفترچه یادداشت مخصوص به کنج کتاب نویسی تغییر کرد، اما همچنان به حافظه اکتفا نمی‌کردیم و ترجیح می‌دادیم خودمان را به درسر فراموشی و به دنبالش آماده نکردن تکالیف نیاندازیم.

این روزها با پیشرفت فضای مجازی و گوشی‌های تلفن همراه که همیشه در دسترس هستند، روش یادسپاری تکالیف مدرسه هم دستخوش تغییر شده است. مرسوم است معلم و دانش آموزان، یک گروه در یکی از شبکه‌های اجتماعی تشکیل دهند و در واقع از آن به عنوان بال کمکی استفاده شود. مثلاً ممکن است معلم متذکر شود که فلان چیز را امروز در گروه به اشتراک می‌گذارم یا فلان روز تعطیل، تکلیف‌تان را از گروه چک کنید. همچنین اگر کسی سؤالی داشته باشد، می‌تواند آن را بپرسد یا در صورت نیاز به اعمال تغییر، افزودن و کاستن در تکالیف دانش آموزان، معلم به راحتی آن‌ها را اعمال می‌کند. البته میزان بهره‌گیری از این فضا، بستگی به برنامه‌ریزی معلم دارد و او می‌تواند تصمیم بگیرد که به کلی بی‌خیال استفاده از آن شود؛ اما غالب معلم‌ها سعی می‌کنند این فضا را نادیده نگرفته و از آن استفاده کنند.

از آنجایی که انتظار می‌رود فرزندى در مقطع ابتدایی، گوشی و صفحات اجتماعی شخصی نداشته باشد، باید از تلفن همراه والدین خود برای این امور استفاده کند. عقل حکم می‌کند که از امکانات موجود برای پیشبرد بهتر اهداف خود استفاده ببریم؛ اما باید محاسن و معایب هر کاری را کنار هم دید و سنجید. محاسنش را حفظ و پرننگ و معایب را اصلاح کرد تا نتیجه‌ای به دست آید که در کنار خود تخریب جوانب دیگر را به همراه نداشته باشد. والدینی که با آن‌ها در این زمینه برخورد کرده‌ام، دیدگاه‌های مختلفی داشته‌اند و براساس همین دیدگاه،

به یاد دارم که روز اول مدرسه، معلم بین بیان حرف‌ها، سفارش‌ها و انتظاراتش، از همه خواست که یک دفترچه کوچک برای یادداشت تکالیف مدرسه در نظر بگیریم و همیشه همراهمان داشته باشیم. اوایل که هنوز توان خواندن و نوشتن نداشتیم، به نوبت سر میز او می‌رفتیم و خودش برایمان می‌نوشت که روز بعد چه کارهایی باید انجام دهیم. بعد از یاد گرفتن حروف و قلم به دست شدن، مسئولیت این کار برعهده خودمان قرار گرفت؛ او روی تخته یادداشت می‌کرد و ما توی دفترچه وارد می‌کردیم. دفترچه صورتی کلاس اول، زرد راه‌راه کلاس دوم و گل‌گلی کلاس سوم هنوز هم بین وسایل قدیمی‌ای که به یادگار نگه داشته‌ام، هستند.



این روزها با پیشرفت فضای مجازی و گوشی‌های تلفن همراه که همیشه در دسترس هستند، روش یادسپاری تکالیف مدرسه هم دستخوش تغییر شده است.







نمی بینند و ترجیح می دهند عکس العملی نشان ندهند؛ در نتیجه فرزندان خود را در برزخی قرار می دهند که گاهی خود را رها می بینند و گاهی محصور. در نتیجه نمی دانند چگونه می توانند هم والدین خود را راضی نگه دارند و هم نیاز خود را برطرف کنند.

اما هیچ یک از این روش ها آنی نیست که نتیجه مطلوب را در پی داشته باشد. افراط و تفریط در عمل یا به طور کلی دست از عمل شستن و قدم در راه انفعال گذاشتن، هر یک آسیب های خود را نصیب فرزندان و طبعاً والدین می کند.

روش های متفاوتی را در پیش گرفته اند. عده ای هر گونه ارتباط فرزندانشان به خصوص در سنین پایین را با فضای مجازی مضر می دانند و مانع آن می شوند. با این روش، فرزندان خود را از جمع بقیه هم سالانشان جدا می کنند و طبیعتاً مشکلاتی برای آن ها می آفرینند. مثلاً این دانش آموزان در دریافت داده ها، جزوات، سؤالات، پرسش و پاسخ ها، تکالیف دقیقه نودی و اموری از این دست عقب می مانند و دچار سردرگمی خواهند شد. از طرفی هرگز فرصت یادگیری به موقع برای استفاده صحیح از فضای مجازی را پیدا نخواهند کرد؛ چیزی که در سبک زندگی امروز، خوب یا بد، نیاز هر کسی است.

دسته ای دیگر اجازه استفاده آزادانه فرزندانشان از فضای فراهم شده را می دهند؛ بدون آن که نگران چیزی باشند. فرزندان چنین والدینی، همان هایی خواهند بود که از چک کردن گروه کلاسی شان در صفحات اجتماعی شروع می کنند و کم کم پایشان به چت های مداوم با دوستان، مرور پروفایل ها، بازی، سرچ و از این قبیل وقت گذرانی ها باز می شود. بدون وجود محدودیت های منطقی، چنین اتفاقی اصلاً دور از انتظار نیست؛ زیرا بچه ها بیش از این که به فکر سود و زیان یک کار باشند، تحت تأثیر هیجان و لذتی که از آن دریافت می کنند، قرار می گیرند و وقتی هیچ مانعی در مقابل خود نبینند به سرعت جذب می شوند. این جاذبه در فضای مجازی به شدت بالاست، اگر مدیریت نشود به زودی وابستگی ایجاد خواهد کرد و آن وقت دیگر به راحتی قابل کنترل نخواهد بود.

گروهی نیز مدام در نگرانی و تشویش از این اتفاق به سر می برند، مدرسه را مسئول و مقصر می دانند که فرزندانشان را در معرض ارتباط با فضای مجازی قرار داده است و از نتایج آینده در هراسند، اما به جز انتقال بدون فیلتر اضطراب و دل مشغولی خود به فرزندان و کلافه کردن آن ها، کار دیگری نمی کنند. گاهی دست به سرزنش می زنند و استفاده را محدود می کنند، گاهی مقاومت را در توان خود

”

### چگونه رفتار کنیم؟



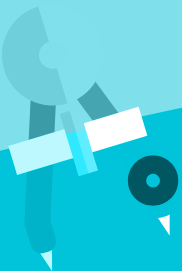
● همین که قرار باشد فرزند از وسیله ارتباطی والد استفاده کند، زمینه مدیریت آسان تر را فراهم می آورد؛ کما این که در مورد کنترل کلیت استفاده فرزندان از وسایلی نظیر لپ تاپ، گوشی و تبلت توصیه می شود که آن ها را در مالکیت خود نداشته باشند، بلکه از آنچه تحت مالکیت والدین است، استفاده کنند؛ بنابراین فرزندان باید بدانند لازم است برای استفاده از چیزی که مالک آن شما هستید، اجازه بگیرند و همین مقدمه نظارت شما است.

● مهم است که از همان ابتدا، این موضوع را به بچه ها بفهمانیم که استفاده از شبکه های اجتماعی، باید با هدف خاصی باشد و آن ها ابزاری برای وقت گذرانی نیستند؛ یعنی شما زمانی سراغ گوشی خواهی رفت که به آن نیاز داشته باشی و قرار باشد برنامه تحصیلی ات را چک کنی. کارهای دیگر وقت تلف کردن است و بهتر است زمان را به چیزهای ارزشمندتر و مفیدتری اختصاص داد.

● اگر برای انجام همان کارهای هدفمند هم محدوده زمانی در نظر گرفته شود، کنترل و مدیریت بهتر پیش خواهد رفت.

● با فرزندان طوری برخورد کنید که رابطه تان صادقانه پیش برود تا هرگز به دنبال دور زدن شما نباشد یا شما بخواهید مدام بالای سر او باشید. دلایلتان را برای روشی که در پیش گرفته اید برایش توضیح دهید. در این صورت است که او شخصیت خود را بالاتر می بیند و سعی می کند خواسته شما را درک و با آن همراهی کند. اگر در شیوه های تربیتی خود درست پیش بروید، او به جایی خواهد رسید که احساس نیازی برای استفاده طولانی مدت از این ابزار در خود نخواهد دید و عاقلانه از آن استفاده خواهد کرد.

جاذبه در فضای مجازی به شدت بالاست، اگر مدیریت نشود به زودی وابستگی ایجاد خواهد کرد و آن وقت دیگر به راحتی قابل کنترل نخواهد بود.





# بهترین پناهگاه در ایام امپراطوری کرونا

زهرا وافر

شاید شما هم رمان معروف گابریل گارسیا مارکز؛ «عشق سال‌های وبا» را خوانده باشید و این جمله زیبا در سطرهای پایانی کتاب در خاطرتان باقی مانده باشد: «آنچه حد و مرز نمی‌شناسد زندگی است، نه مرگ». این روزها شاید بیش از هر زمان دیگری در زندگی مان به مطالعه کتاب احتیاج داشته باشیم. نه فقط برای پر کردن اوقات فراغت، بلکه به عنوان راهکاری روان‌شناختی در جهت حفظ و ارتقای سلامت روان. یکی از تکنیک‌های مؤثر در درمان‌های امروزی، «کتاب‌درمانی» است. حتی در گذشته نیز به کتاب به عنوان درمانی برای مشکلات روحی توجه می‌شده است تا جایی که به کتابخانه «درمانگاه روح» گفته‌اند. شاید برایتان جالب باشد که بدانید کتاب‌درمانی در کشورهای غربی به حدی جدی است که حتی بعد از جنگ جهانی دوم سربازان بازگشته از جنگ را که از لحاظ روحی آسیب دیده بودند، با کتاب درمان می‌کردند. در حال حاضر نیز در بسیاری از کشورها «کتابخانه‌های بیمارستانی» وجود دارد. کتابخانه‌هایی که در بیمارستان‌ها تدارک دیده می‌شود و در آن‌ها کتاب‌هایی قرار می‌گیرند که مطالعه آن‌ها هم به بهبود شرایط روانی بیماران کمک می‌کند؛ و هم آن‌ها را در کنار آمدن با بیماری خاصشان و عوارض مربوط به آن یاری می‌دهد. همچنین بیماران را برای پیدا کردن معنا در رنج‌ها و بیماری‌هایشان راهنمایی می‌کند.



## چرا کتاب حال ما را بهتر می‌کند؟

### استفاده از تجربه دیگران

همه ما تنها یک بار فرصت زندگی کردن داریم. زمانی که شما کتاب می‌خوانید، به نوعی جهان متفاوتی را در عالم ذهنی خودتان تجربه می‌کنید. وقایعی را درک می‌کنید که در زندگی حقیقی خودتان تا به حال رخ نداده و حالات و شرایط متفاوتی را تجربه می‌کنید. همه این‌ها به نوعی اضافه شدن بر تجربه شماست. گویی بارها زندگی کرده‌اید و دوره‌های مختلفی را پشت سر گذاشته‌اید؛ به همین دلیل در مواجهه با مشکلات جدید و تجربیات تازه، بهتر می‌توانید عکس‌العمل و رفتار صحیح را تشخیص دهید و همچنین قدرت بیشتری برای پیش‌بینی شرایط دارید. کارلایل (تاریخ‌نگار مشهور) در این باره می‌گوید: «آنچه را می‌توان بعد از بیست سال تجربه آموخت، مطالعه صحیح در یک ساعت به ما می‌آموزد».

### تخلیه هیجانی؛

فرض کنید مشغول خواندن رمانی هستید که قهرمان داستان با مشکلاتی در زندگی‌اش دست‌وپنجه نرم می‌کند که شبیه مشکلات شماست و احساساتی شبیه احساسات شما را تجربه می‌کند. وقتی که او با جزئیات از حالات، احساسات و مشکلات خود سخن می‌گوید، شما نیز به شکل غیرمستقیم تخلیه هیجانی را تجربه می‌کنید و ممکن است بعد از پایان مطالعه احساس کنید که کمی سبک شده‌اید و حالتان بهتر است. این تأثیر درمانی کتاب (تخلیه هیجانی) بیشتر از همه به درد کودکان می‌خورد؛ زیرا کودکان هنوز به این توانایی نرسیده‌اند که احساسات درونی خود را بیان کنند، بنابراین از طریق مطالعه کتاب‌های داستانی مناسب و همانندسازی با قهرمان داستان و درگیر شدن احساساتشان در فرآیند داستان، محیطی امن برای ابراز احساسات و تخلیه هیجانی پیدامی‌کنند.

### نگاه کردن به زندگی از زوایای مختلف؛

وقتی درباره افرادی می‌خوانید که مشکلاتی شبیه شما داشته‌اند، به این نتیجه می‌رسید که فقط شما در زندگی‌تان چنین مشکلاتی ندارید. افزون بر این، زاویه نگاه قهرمان داستان به مشکلاتش و شیوه حل مسئله او را نیز می‌آموزید و می‌فهمید که به مشکلات از زاویه دیگری هم می‌توان نگاه کرد. شما در طی خواندن کتاب، به مشکلات خود از بیرون نگاه می‌کنید و در این صورت نگاه شما منطقی‌تر است و مسلماً راه‌حل‌های عاقلانه‌تر و بهتری هم به ذهن شما خطور می‌کند.

### پیدا کردن معنا و هدف در زندگی؛

گاهی ما بیش از هر چیز دیگری به این نیاز داریم که بفهمیم چرا زنده‌ایم و اصلاً با چه هدفی زندگی می‌کنیم؟ تراسلو آدامز (تاریخ‌نگار مشهور) می‌گوید: «شاید زمانی برسد که فکر فوق‌العاده ما این باشد که تلفن‌ها را ساکت کنیم، موتورها را از صدا بیندازیم و از هر کاری دست بکشیم برای آن که به مردم فرصتی بدهیم تا ببینند و تأمل کنند در این که زندگی چیست، چرا زندگی می‌کنند و به راستی چه می‌خواهند؟» در این هنگام شاید این کتاب باشد که بیشتر از هر چیز دیگری به کمک ما بیاید. گاهی یک کتاب مسیر زندگی انسان را تغییر می‌دهد، الهام‌بخش او می‌شود و اهداف جدیدی را در برابر او قرار می‌دهد.

### دوست تنهایی؛

فارغ از تمام آنچه در این نوشتار ذکر شد، کتاب بهترین همراه برای پرکردن اوقات تنهایی شماست. کتاب حقیقتاً می‌تواند برای افرادی که در تنهایی به سر می‌برند، بهترین و باوفاترین دوست باشد. موریس مترلینگ (نویسنده مشهور) می‌گوید: «آدم تنها در بهشت هم باشد، به او خوش نمی‌گذرد؛ ولی کسی که به کتاب یا تحقیق علاقه مند است، هنگامی که به مطالعه یا تفکر مشغول است، جهنم، به تنهایی برای او بهترین بهشت هاست»؛ و یا به قول ویکتور هوگو: «خوشبخت، کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد: کتاب‌های خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند».





■ **وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ** (سوره ۳۶)

## شمع صفت باش

شمع را ببین. هرچه به آن نزدیک تر می شوی، روشنایی و گرمای بیشتری را دریافت می کنی. قرآن می خواهد ما شمع صفت باشیم؛ یعنی هرکس به ما نزدیک تر است، بهره و سود بیشتری دریافت کند. به خاطر همین سفارش می کند اول پدر و مادر خود را مورد نوازش و احسان و لطف قرار دهید؛ بعد هم نزدیکان خود از قبیل همسر، فرزندان، بستگان و آشنایان ...

**وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِي الْقُرْبَىٰ وَ..**



# بهترین ها



در دعای آغاز هر سال، این فقره جالب توجه است که می فرماید: «حَوْلَ حَالِنَا إِلَىٰ أَحْسَنِ الْحَالِ». نمی فرماید ما را به حال نیکی برسان؛ عرض می کند ما را به بهترین حال ها و وضعیت ها برسان. همت والای انسان مسلمان همین است که در همه عرصه ها به بهترین ها دست پیدا کند.