

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای خانواده‌ها با نگاهی ویژه به برنامه‌های درسی مدارس

ایده‌های بزرگ و
افراد کوچک

همدلی از
هم‌زبانی
بهتر است؟

بهداشت
دهان و دندان

نقش مادری و پدری در تربیت فرزندان

حضرت علی (ع) می‌فرمایند:

عَلِّمُوا صِبْيَانَكُمْ مِنْ عِلْمِنَا مَا يَنْفَعُهُمْ اللَّهُ بِهِ لَا تَغْلِبْ عَلَيْهِمُ الْمَرْجِئَةُ بِرَأْيِهَا
به کودکانتان چیزهایی بیاموزید که خداوند با آن چیزها سودشان
می‌رساند تا منحرفان با دیدگاهشان بر آنان چیره نشوند.

(بحار الانوار، جلد ۲، صفحه ۱۷)





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



دفتر آموزش پرورش
سازمان پیشبرد اهداف علمی و فرهنگی
وزارت آموزش و پرورش

مدیر مسئول:

محمد صالح مژدانی

سر دبیر:

غلامرضا حمیدزاده

هیئت تحریریه:

دکتر پروین کدیور / دکتر اعظم ملایی نژاد

دکتر شهلا باقری نیاب / دکتر فریبرز بیات

یدالله توکلی / الهام مقبسه

مدیر داخلی: زهره کریمی

مدیر هنری: سیدعلی موسوی

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: جعفر ربانی

طراح گرافیک: عبدالحمید سیامک نژاد

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر شمالی، پلاک ۲۷۰

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹

(داخلی ۵۰۵)

نمابر: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی مجله: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

وبگاه مجلات رشد:

www.roshdmag.ir

رایانامه:

khanevadeh@roshdmag.ir

پیامک:

۳۰۰۰۸۹۹۵



با انتخاب رمزبینه در کنار

مطالب، از محتوای

بیشتری استفاده کنید.



۱۴

شماره ۱ / پاییز ۱۴۰۱
دوره چهارم / ۴۸ صفحه

www.roshdmag.ir

آموزش

رشد

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای خانواده‌ها با نگاهی ویژه به برنامه درسی مدارس

یادداشت سردبیر

نقش مادری و پدری در تربیت فرزندان / غلامرضا حمیدزاده ۲

برنامه درسی

شش گام / فاطمه عسکری ۴

ضرورت امروز / دکتر رضا عبدالهی ۲۸

والدین و محتوای کتاب‌های ریاضی / دکتر خسرو داودی ۳۳

مهارت‌های تربیت اجتماعی

آموزش تفکر به کودکان / دکتر کاوه رستمی ۱۰

سواد مهارت‌های ارتباطی / دکتر مریم سلیمی ۱۶

نامه‌ای برای پدر / ۲۳

سواد رسانه‌ای با طعم داستان! / دکتر حسین اسکندری ۳۰

مهارت‌های روانشناختی

همدلی از هم‌زبانی بهتر است؟ / دکتر فرشته موتابی ۱۳

مشکل سولماز / مریم بنی‌اسدی ۲۰

مهارت‌های غیرکلامی و زبان بدن / یداله توکلی ۳۶

تقویت قدرت اراده / مریم کریمی ۴۴

مهارت سلامت و بهداشت

خطر چاقی و اضافه‌وزن / مجید کاشف، ساناز ظهیری سروری ۶

بهداشت دهان و دندان / دکتر اعظم گودرزی ۲۴

مهارت‌های اجتماعی

ایده‌های بزرگ و افراد کوچک / دکتر فریبا سیدان ۲۶

مهارت‌های دینی

پیام‌های آسمان / دکتر یاسین شکرانی ۳۸

گفت و گو

مهارت‌های عملی و دست‌ورزی / زهره کریمی ۴۰

مهارت‌های تغذیه و بهداشت

والدین و رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب / سید محمدحسین نوابیان قمصری ۴۲

معرفی کتاب ۴۸

مجله رشد آموزش خانواده، از همه خوانندگان و نویسندگان، در زمینه نگارش مقالات مربوط به خانواده و مدرسه، دعوت به همکاری می‌نماید:

● مجله در حک، اصلاح، حذف و اضافه مقاله‌ها آزاد است.

● مقاله‌های دریافتی، خوانا و تا حد امکان، کوتاه باشد.

● استفاده از مطالب مجله در کتاب‌ها یا مجله‌های دیگر، با ذکر دقیق مأخذ مانعی ندارد.

● مقالاتی که از طریق پیام‌نگار مجله ارسال می‌نمایند به‌صورت فایل pdf ارسال کنید.

● در انتهای مقاله‌های ارسالی شماره تماس و نشانی پستی و نشانی رایانامه (E-mail) خود را حتماً درج نمایید و در

ابتدای مقاله نام و نام‌خانوادگی و نام شهرستان و مدرک تحصیلی خود را قید فرمائید.

● آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به

پرسش‌های خوانندگان، با خود نویسنده یا مترجم است.

● هدف اصلی محتواهای این فصلنامه مشارکت فعال خانواده‌ها در کیفیت‌بخشی به برنامه‌های درسی مدرسه‌ای و

برنامه‌های آموزشی فرزندان‌شان می‌باشد.

نقش

مادری و پدری در تربیت فرزندان

✦ غلامرضا حمیدزاده

و اولیای دانش‌آموزان لذت رشد فرزندان‌شان و امید به آینده را زنده می‌کند و طراوت می‌بخشد همیشه امید به آینده انگیزه حرکت و پویایی در همهٔ انسان‌ها ایجاد می‌کند. امید به اینکه فرزندان خود را به بهترین وجه تربیت نماییم تا آن‌ها ضمن سلامتی کامل بتوانند به بهترین مدارج اخلاقی علمی، موقعیت‌های شغلی و اجتماعی مناسب دست یابند و برای خود و مردم جامعه هستند و انسان کاملی مطابق با دستورات الهی باشند. این امید و آمال و آرزوی همه مردم است و چه آرزوی خوب و درستی!

ماه مهر از راه رسید. در این ماه شور و نشاط و طراوت تعلیم و تربیت در جامعه دوباره جوانه می‌زند و دل‌ها را جوان و شاداب می‌کند دوباره کوچه‌ها و خیابان‌ها و مدارس و آموزشگاه‌ها با شکوفه‌های پر نشاط حضور کودکان و نوجوانان و جوانان عطرآگین می‌شود و پویا می‌گردد و این پویایی و تحرک تمام خانواده‌ها و سایر بخش‌های جامعه را نیز متأثر می‌کند همه ما از ماه مهر خاطرات خوب و شادی داریم این نشاط برای دانش‌آموزان علاوه بر شوق و لذت یادگیری، حضور در جمع دوستان و همسالان را به همراه دارد و برای خانواده‌ها



رشد جسمانی کودک در دوره‌های مختلف، علوم بهداشتی و مراقبت‌های پیدایش تربیت بدنی و پرورش جسمانی و

در حوزه آموزشی: نظریه‌ها و روش‌های آموزشی و تربیتی و فنی و حرفه‌ای

در حوزه تربیت دینی: مباحث تربیت اخلاقی و اعتقادی و معنوی و مهارت‌های اجتماعی و ...

همان‌طور که بیان شد کسب این حجم زیاد از علوم و مهارت‌ها برای مادران و پدران ممکن نیست. پس چه کنیم؟ به نظر می‌رسد ما باید یک شناخت کلی از تربیت ابعاد جسمانی و معنوی و اخلاقی فرزندانمان کسب کنیم و متناسب با آن شناخت با نقش هدایت و رهبری و رهیاری و با مراجعه کارشناسان و مشاوران معتبر، اطلاعات و روش‌های آموزشی را از آن‌ها یاد گرفته و به کمک آن‌ها این امر خطیر را به انجام رسانیم به‌طور مثال در حوزه تغذیه با مراجعه به منابع معتبر و کارشناسان خبره برای رشد جسمانی و تغذیه فرزندانمان در طول دوره رشد راهنمایی بگیریم؛ یا در حوزه تربیت دینی با مراجعه به منابع معتبر دینی و اخلاقی و کارشناسان خبره مشاوره بگیریم.

این مجله با توجه به حوزه تخصصی خانواده و برنامه درسی سعی می‌کند به‌عنوان یکی از منابع معتبر و مشاور معتمد برای نحوه مشارکت خانواده‌ها در امر آموزش و برنامه‌های درسی آموزش و پرورش به شما مشاوره دهد و شما اولیای عزیز را همراهی نماید. لذا تمام مطالب و محتواهای این فصلنامه در این راستا تهیه شده است. امید است بتوانیم همراهان خوبی باشیم.

اما چگونه تحقق این آرزو ممکن است؟ تربیت فرزندان سالم از نظر جسمی، و شایسته از نظر تربیتی، چگونه باید صورت گیرد؟ آیا برای آموزش آن‌ها سپردنشان به آموزش و پرورش و سایر دستگاه‌های تعلیم و تربیت کافی است؟ آیا نقش مادر و پدر فقط تهیه نیازهای اولیه (خوراک، پوشاک و مسکن) است؟ یا علاوه بر نیازهای اولیه فرد، پرورش اخلاق و نیروی فکر و عقل فرزند هم لازم است؟ آیا خانواده به‌عنوان مهم‌ترین نهاد اجتماعی علاوه بر برآوردن نیازهای اولیه، نقش تربیت فرزند را برعهده ندارد؟ اگر برای ۶ تا ۸ ساعت آموزش عمومی دانش‌آموزان، دستگاه‌های بزرگ آموزش و پرورش در سراسر دنیا با قدمت‌های زیاد شکل گرفته و با توسعه علم و فناوری روز به روز تخصصی‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. آیا برای رشد و تربیت فرزندان در خانه در طول ۱۶ الی ۱۸ ساعت باقی‌مانده در روز نیاز به هیچ تخصص و تجربه آموزشی و تربیتی نیست؟ اگر جواب مثبت است آیا امکان کسب این همه دانش‌های تخصصی آموزشی و تربیتی برای مادران و پدران امکان‌پذیر است؟ به‌طور قطع پاسخ به این سؤال منفی است. پس چه کنیم که در رشد و تربیت فرزندانمان موفق باشیم؟

می‌دانیم که برای تربیت فرزندان با توجه به تنوع و پیچیده بودن انسان (یکی از شگفتی‌های نظام خلقت حضرت باری تعالی)، علوم مختلفی در طول تاریخ در جوامع بشری شکل گرفته است. تا بتواند این موجود زمینی را تبدیل به انسان کامل و شایسته‌ای نماید. تقسیم‌بندی علوم از مباحث خیلی تخصصی است اما به‌طور ساده بعضی از این علوم عبارتند از: در حوزه سلامت و بهداشت: علوم تغذیه، کاراندام‌شناسی (فیزیولوژی)



شش گام

برای ورود به مدرسه (ویژه دوره ابتدایی)

فاطمه عسکری

کارشناسی ارشد برنامه‌ریزی درسی

منطقی و در عین حال مهربانانه نسبت به کودک، و البته نه احساسی و افراطی که باعث وابستگی بیشتر در کودک شود، بهتر می‌توانند او را نسبت به مدرسه خوشبین و علاقه‌مند سازند. در همین راستاست که آنان با ارتباط مداوم (تلفنی، پیامک و یا حضور فعال در فضاهای ارتباطی مجازی کلاس) با معلم کودک خود، محیط مدرسه را نیز از نظر دور نمی‌دارند. توجه داشته باشید که همیشه در حضور کودکان از خوبی‌های مدرسه، کلاس، معلم مدیر و... بگویید نه از مشکلات و چالش‌ها؛ و البته غیر واقعی هم از آن‌ها تعریف نکنید، زیرا کودک شما به حدی از فهم و رشد رسیده است که می‌تواند صحبت‌های واقعی را از صحبت‌های غیر واقعی تمیز دهد.

ارتباط مداوم و مستمر شما با معلم فرزندان از دو منظر مهم است، اول اینکه سبب می‌شود معلم، شما و فرزندان را بهتر بشناسد و لذا به‌طور مناسب‌تری نکات قوت او را پرورش دهد و در جهت رفع مشکلات احتمالی، برنامه ریزی و اقدام کند. دوم اینکه کودک در فضایی که اولیا و معلم در کنار هم درباره او تشریک مساعی می‌کنند احساس آرامش و ارزشمندی بیشتری کرده و در بروز دادن هر چه بهتر توانایی‌های خود تلاش می‌کند. پس اولیایی که نسبت به نیازهای فرزند خود آگاهی دارند می‌بایست شش گام مهم را جهت موفقیت فرزندشان در دوره ابتدایی بردارند. این شش گام عبارت است از:

به نام خدایی که خاک آفرید از آن خاک، انسان پاک آفرید خدا را شاکرم که بار دیگر فرصتی یافتیم تا در خدمت شما اولیای محترم کودکان دبستانی باشم. به امید موفقیت این گل‌های نوشگفته سرزمین عزیزم ایران بزرگ اسلامی.

مهم‌ترین اصل یادگیری در فضای آموزشی دبستان، اعتماد اولیا به معلم و برقراری یک رابطه آرامش‌بخش، قوی و امن بین اولیا، معلم و دانش‌آموز است.

ورود کودکی شاد، راحت و آزاد به مدرسه، با فضایی از مقررات خاص تعلیم و تربیتی و الزام او به رعایت این مقررات اولین و اساسی‌ترین چالش وی در مدرسه، یعنی خانه دوم او می‌باشد. لذا میزان آگاهی اولیا از فضای مدرسه و مسائل احتمالی آن برای کودک به آن‌ها کمک می‌کند تا اولین حضور فرزندشان در این فضای تأثیرگذار خوشایندتر و به یادماندنی‌تر شود.

باید پذیرفت که برای کودک نوآموز حضور در فضای رسمی مدرسه و کلاس درس و رعایت آداب و مقررات آن، همچنین دوری از خانه و خانواده، مخصوصاً از مادر، سپری کردن زمان طولانی و خسته‌کننده در کلاس، کاری سخت و ناخوشایند است. بنابراین جای تعجب نیست اگر در کودک واکنشی متفاوت نسبت به قبل از مدرسه رفتن او مشاهده کنیم.

در این مرحله والدینی که از مسائل ذکر شده آگاهند، خوب می‌دانند که با برقراری و حفظ آرامش در منزل و بروز رفتارهایی

گام اول

اولیای آگاه می‌دانند که الزام کودک به رعایت آداب و مقررات به یکباره و یک شبه، او را دچار اضطراب و پریشانی می‌کند. پس قبل از ورود به مدرسه در منزل او را به قانونمندی عادت می‌دهند. مثلاً تنظیم ساعت خواب و بیداری او، زمان مسواک زدن او، مسئولیت تمیز و مرتب نگه داشتن وسایل شخصی خود، زمان حمام رفتن و... ضمن اینکه در ازای انجام دادن و رعایت درست هر کاری، پاداشی برایش در نظر می‌گیرند. البته خانه‌ای که در آن به طور معمولی نظم وجود دارد و مثلاً زمان خواب و بیداری افراد مشخص است و زمان صرف شام و ناهار و استراحت و کارهم معلوم است، فرزند یا فرزندان نیز خود به خود منظم بار می‌آیند و کمتر دچار چالش بی‌نظمی و بی‌قانونی می‌شوند. به هر حال، گام اول یعنی قانونمندی را باید قبل از ورود به مدرسه به فرزندان آموزش داد. این گام بسیار مهم و اثربخش شامل تمام گروه‌های سنی در دوره ابتدایی می‌باشد.

۲ گام دوم

گام دوم آموزش مدیریت زمان و مکان و استفاده از وسایل شخصی است. والدین دانا شرایطی را فراهم می‌کنند که فرزندشان زمان و مکان مشخصی برای بازی با اسباب بازی‌هایش در خانه داشته باشد و این امر را مدیریت می‌کنند. (۳ تا ۲۰ دقیقه در طول روز)

این اولیا به خوبی می‌دانند نگاه کردن طولانی مدت به صفحه نورانی تلویزیون یا رایانک تمرکز و توجه کودک را برای یادگیری دچار مشکل می‌کند.

۴ گام چهارم

فراهم کردن بستری برای مشارکت فعال در گروه و تقویت روحیه انجام کارهای گروهی.

اولیای آگاه می‌دانند که چگونه می‌توان با آموزش چند مهارت ساده به فرزند خود (تقسیم مهربانی، همدلی و بخشش) وی را برای ورود و موفقیت در زندگی اجتماعی آماده کنند. به فرزند خود یاد می‌دهند که مراقبت از وسایلش لازم است اما برطرف کردن نیاز دوستش نیز کار خوبی است. پس قانون قرض دادن و پس گرفتن وسایل به دوستانش را به او آموزش می‌دهند. این اولیا می‌توانند در موقعیتهایی خاص خود را به جای افراد مختلف جامعه بگذارند و از کودک خود راهکار و نظرش را بپرسند. مثلاً بپرسند: اگر تو جای بابا باشی دوست داری فرزندت چگونه به تو احترام بگذارد؟! و برعکس. یا اگر تو به جای کودکان کار باشی دوست داری با مسائل روزمره و افراد اطراف او و شکل و نحوه پس با فرزند خود در رابطه با مسائل روزمره و افراد اطراف او و شکل و نحوه محبت کردن به دیگران هم‌اندیشی کنید.

۳ گام سوم

توجه به بهداشت فردی برای رسیدن به موفقیت‌های اجتماعی.

اولیای آگاه می‌دانند که بخش مهمی از موفقیت آینده کودکشان در جامعه، با پذیرش او در گروه همسالان و نحوه ابراز وجود وی در گروه بستگی دارد و این امر، یعنی پذیرش یا عدم پذیرش در گروه همسالان، نیازمند دانستن نکات ظریفی است. کودکان ابتدایی نسبت به بوی بد دهان، بوی ادرار، ترشحات بینی و ... بسیار حساس هستند. پس باید نسبت به مسواک زدن فرزند خود قبل از رفتن به مدرسه، تعویض هر روز لباس‌های زیر او، تمیز و آراسته بودن ظاهری او، طریقه تخلیه بینی و طهارت گرفتن حساس باشید و این‌ها را به او آموزش می‌دهید.

والدین به این نکته توجه کنند که باید رازدار کودک خود باشند. لذا اجازه دهید فرزندتان نزد شما احساس امنیت کند و مسائل و تجربیاتش از دوستان و گروه همسالان را نزد شما بازگو کند. حتی اگر مطالب او خیلی واقعی به نظر نیاید یا از زبان دیگران مطرح کند. پس با دقت، حوصله و مهربانی به او گوش کنید و در حضورش عکس‌العمل نشان دهید. اما درباره هر آنچه گفته خوب فکر کنید و زود قضاوت نکنید! گاهی آرزوها، علاقه‌مندی‌ها، اشتباهات، غم‌ها و مشکلات کودک‌تان را می‌توانید از خلال این صحبت‌های او کشف کنید. پس رازدار، آرام و متین باشید.

۵ گام پنجم

گاهی شما آنقدر از محیط اطراف می‌ترسید و نگرانید که یادتان می‌رود باید کودکان را قوی کنید نه مخفی؛ بنابراین به جای اینکه کودکان را در پشت خود پنهان کنید تا کمتر آسیب ببینند، او را آگاه کنید تا بداند چگونه خود را از آسیب‌ها دور بدارد. تن آگاهی و خودآگاهی را به فرزند خود آموزش دهید و نه گفتن در برابر خواسته‌های دیگران را به او یاد بدهید. به فرزندتان عزت نفس ببخشید و عزیزش بدارید؛ فرقی ندارد کلاس اولی باشند یا ششمی! انسانی که عزت نفس داشته باشد با دیگران و محیط اطرافش با مهربانی و احترام برخورد می‌کند. در این شرایط، محیط پیرامونش محیطی با کمترین میزان تنش و آسیب‌رسانی خواهد بود.

۶ گام ششم

شما الگوی رفتاری فرزندتان هستید!

اولیای آگاه می‌دانند که اگر خود در حضور فرزندشان کتاب بخوانند و برای او کتاب‌های جذاب بخرند و بخوانند او را علاقمند به مطالعه خواهند کرد. پس استفاده از این گنج بی‌پایان دانش را به فرزند خود هدیه دهید.

این اولیا همچنین به خوبی می‌دانند که به جای امر و نهی کردن، باید خود الگوی رفتاری مورد پذیرش فرزندشان باشند. لذا در رعایت ادب، راستگویی، مهربانی، مشارکت‌جویی، قانونمندی و نحوه ابراز احساسات خوب، تلخ، شیرین، بروز شجاعت، مهار خشم و مدیریت بحران و هیجانات اهل عمل و پرتلاش باشند.

خطر چاقی و اضافه وزن

✦ سید میثم موسوی
تصویرگر

ساناز ظهیری سروری
دکترای آسیب شناسی و تمرینات اصلاحی، معلم
تربیت بدنی و مدرس دانشگاه علمی کاربردی مرکز کیش

✦ مجید کاشف
استاد و متخصص فیزیولوژی ورزشی،
دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

● بررسی شیوع چاقی در دختران

در دهه های اخیر شیوع چاقی رو به افزایش گذاشته و این افزایش در سنین پایین تر بیشتر مشاهده شده است. چاقی را می توان سندرم دنیای نو دانست که شیوع آن در تمام گروه های سنی رو به افزایش است. یافته ها نشان می دهد که حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد نوجوانان چاق به بزرگسالان چاق تبدیل می شوند. بنابراین اضافه وزن و چاقی در نوجوانی می تواند سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری های مزمن در بزرگسالی شود. از سال ۱۹۸۰ به بعد، میزان شیوع چاقی و اضافه وزن در کودکان سراسر جهان ۴۷ درصد افزایش یافته است. به تجمع غیرطبیعی و زیاد شدن چربی در کل یا قسمت های خاصی از بدن چاقی گفته می شود که یکی از مهم ترین مشکلات سلامتی و رو به افزایش در قرن اخیر است. روش های گوناگونی برای تشخیص چاقی وجود دارد. مانند ام آر آی و سی تی اسکن که میزان و چگونگی انتشار چربی را در بدن تعیین می کنند. روش های ساده تری نیز برای تعیین چاقی و عوامل خطر ساز مربوط به آن وجود دارد که از جمله معتبرترین آن ها شاخص توده بدنی (BMI) است که شاخص مهمی برای تعیین اضافه وزن و چاقی می باشد. در اغلب این مطالعات، BMI یک شاخص غربالگری بوده است. علاوه بر BMI، روش های دیگری نیز برای بررسی و سنجش چاقی

● مقدمه

چاقی یک بیماری مزمن متابولیکی است که تبدیل به اپیدمی شده و در کشورهای توسعه یافته نیز در حال رشد است، به طوری که ۸۱ درصد کودکان مبتلا به چاقی و اضافه وزن در کشورهای توسعه یافته زندگی می کنند. با توجه به اینکه عادات و رفتارهای تغذیه ای از دوره کودکی شکل می گیرد اصلاح آن در این دوره باعث اصلاح سبک زندگی در تمام طول زندگی فرد می گردد و از بیماری های مختلف در بزرگسالی پیشگیری می کند. مطالعات زیادی انجام شده است که نشان دهنده تأثیر پیشرفت تکنولوژی بر شرایط محیطی و اجتماعی است که منجر به کاهش سطح فعالیت بدنی نوجوانان مخصوصاً دختران و سرگرم شدن آنان با موبایل و تبلت شده است و کمتر با هم سن و سالان خود بازی می کنند.

عوامل متعددی در چاقی اثرگذار است که مهم ترین آن ها عوامل ژنتیکی، متابولیکی، هورمونی و رفتاری می باشد. چاقی می تواند ناشی از هایپر تروفی (بزرگ شدن) سلول های چربی یا افزایش تعداد سلول های چربی (هایپر پلازی) باشد که حالت اول با ریسک ابتلا به اختلالات متابولیک مثل عدم تحمل به گلوکز، فشار خون، دیس لیپیدمی و بیماری های قلبی عروقی مرتبط است و حالت دوم اغلب در اوایل یا اواسط دوران کودکی آغاز می گردد.

ترتیب ۱۸/۶ و ۵/۹ درصد دیده شد.

پژوهشی با هدف تعیین صدک نمود BMI و برخی

فاکتورهای خطرآفرین چاقی در کودکان دبستانی (۱۲-۷ ساله) مدارس استان چهارمحال و بختیاری انجام شده است. این پژوهش مطالعه‌ای دومارحله‌ای بوده است. در مرحله اول ۱۸۸ دانش‌آموز چاق با $BMI > ۱۸/۲۶$ به‌عنوان گروه مورد، تعیین گردیدند. سپس با استفاده از پرسش‌نامه‌ای که سؤالات آن شامل فاکتورهای خطرآفرین چاقی نظیر تعداد دفعات مصرف هر نوع ماده غذایی، نوع فعالیت، وضعیت اقتصادی خانواده، سطح تحصیلات والدین و ... بود نشان داد شیوع چاقی در استان چهارمحال و بختیاری ۹/۹ درصد می‌باشد و در گروه دختران نشان داد که هرچه میزان مصرف شیر و سبزیجات، میوه‌جات و گوشت بالاتر باشد احتمال چاقی کودک کمتر است.

مانند سنجش نسبت دور کمر به دور باسن و درصد چربی توده بدن نیز وجود دارند. با این حال ارزیابی BMI، قدم اول در تعیین درجه چاقی محسوب می‌شود. روش ارزیابی شاخص توده بدنی، آسان و قابل‌اعتماد است و با درصد چربی بدن و توده چربی بدن ارتباط دارد. شاخص توده بدنی از تقسیم وزن بر قد به توان دو به‌دست می‌آید.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که نرخ شیوع اضافه‌وزن و چاقی در نوجوانان ایرانی به نسبت بالاست. برای مثال، شیوع اضافه‌وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان تهرانی به ترتیب ۲۱/۱ و ۷/۸ درصد، در نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله شیرازی به ترتیب ۱۱/۳ و ۲/۹ درصد، در نوجوانان شهر سنندج به ترتیب ۱۱/۲ و ۳/۲ درصد گزارش شده است. در دختران نوجوان مشهدی به

ترتیب ۱۴/۶ و ۳/۴ درصد و در دختران نوجوان شهر رشت به

**عوامل متعددی
در چاقی
اثرگذار است که
مهم‌ترین آن‌ها
عوامل ژنتیکی،
متابولیکی،
هورمونی و
رفتاری می‌باشد**



۸/۹ و ۱۰/۳ درصد بود. دلیل اختلاف یافته‌های مشاهده‌شده نسبت به شهرهای بیرجند و زاهدان را می‌توان به شرایط اقلیمی، سطح اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی این شهرها نسبت داد. همان‌طور که گفته شد، با مقایسه نتایج این مطالعه با مطالعات پیشین در استان تهران شیوع اضافه‌وزن و چاقی کاهش یافته است. و این امید را برای کاهش نرخ چاقی در سال‌های پیش رو است.

در پژوهشی با عنوان تأثیر عوامل ژنتیکی و محیطی بر شیوع چاقی در کودکان در شهر قم، از تعداد ۲۸۴ کودک مورد بررسی، ۱۹ درصد دچار اضافه‌وزن و ۱۳/۲ درصد چاق بودند. ۱۸/۲ درصد از دختران اضافه‌وزن داشتند و بین چاقی و جنسیت ارتباط معناداری وجود داشت. همچنین در بررسی شیوع چاقی بر حسب سن، کمترین شیوع اضافه‌وزن در گروه سنی ۱۲ سال و بیشترین آن در گروه سنی ۹ سال بوده و کمترین شیوع چاقی

از نظر داشتن فرد چاق در فامیل، ۶۶/۷ درصد دختران گروه مورد مادر و خاله چاق داشتند و شانس خطر چاق شدن در افرادی که فامیل چاق داشتند، نسبت به افرادی که فامیل چاق نداشتند ۴/۵ برابر است. در زمینه ارتباط سطح تحصیلات والدین با چاقی، نشان داد هرچه سطح تحصیلات والدین خصوصاً مادر بالاتر باشد شیوع چاقی در دختران بیشتر است.

میزان شیوع چاقی طی سال‌های اخیر رشد زیادی داشته است. دلیل اصلی رشد چاقی به درستی مشخص نیست اما به نظر می‌رسد عواملی مانند تغییر در عادات غذایی، مصرف میان‌وعده‌ها و غذاهای آماده، مصرف نوشابه، زندگی بی‌تحرک، مثل تماشای بیش از حد تلویزیون، استفاده از کامپیوتر و بازی‌های کامپیوتری و به‌خصوص کاهش فعالیت بدنی در این زمینه مؤثر می‌باشد. براساس یافته‌های به‌دست‌آمده مشخص شد که شیوع اضافه‌وزن در دختران ۱۰ تا ۱۸ سالهٔ تهرانی

۱۲/۷۹ درصد و شیوع چاقی در آن‌ها ۶/۹۴ درصد است. براساس یافته‌های به‌دست‌آمده بیشترین شیوع چاقی در سن ۱۵ سالگی (۱۰/۳۸ درصد) و کمترین میزان در سن ۱۸ سالگی (۴/۱۶ درصد) مشاهده شد. علاوه بر این، بیشترین شیوع اضافه‌وزن در دختران ۱۳ ساله (۱۷/۸۷ درصد) و کمترین آن در دختران ۱۱ ساله (۹/۰۹ درصد) مشاهده شده است. پیش از این محمدپور آهرنجانی و همکاران (۱۳۸۰) با ارزیابی دانش‌آموزان سنین ۱۶-۱۱ سال در تهران، میزان شیوع کلی اضافه‌وزن و چاقی را به ترتیب ۲۱/۱ و ۸/۷ درصد گزارش کردند. علاوه بر این، شیوع اضافه‌وزن و چاقی توسط مظفری و همکاران (۱۳۸۱) نیز در مطالعه‌ای گزارش شد که شیوع اضافه‌وزن و چاقی بر روی ۱۸۰۰ نفر از دختران ۶ تا ۱۲ سال تهرانی به ترتیب ۱۳/۳ و ۷/۷ درصد بود و در نهایت ۲۱ درصد

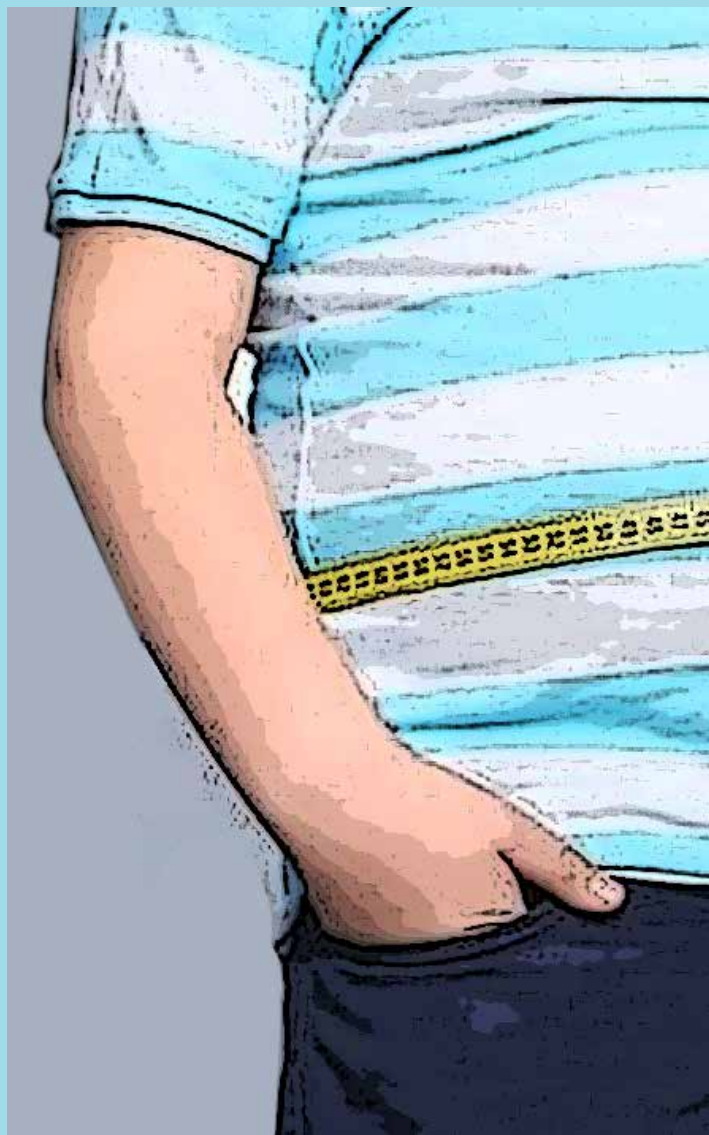
دانش‌آموزان گروه هدف دارای وزن بیش از حد طبیعی بودند. در مقایسهٔ یافته‌های این مطالعات با مطالعه حاضر، میزان شیوع چاقی و اضافه‌وزن در دختران تهرانی طی سال‌های اخیر نسبت به گذشته سیر نزولی داشته است.

علاوه بر این، در مطالعهٔ طاهری و همکاران (۲۰۰۸) که شیوع چاقی و اضافه‌وزن در دانش‌آموزان دبیرستانی ۱۵ تا ۱۸ ساله شهر بیرجند بررسی شد، شیوع اضافه‌وزن ۷/۱ درصد و شیوع چاقی در دختران مورد مطالعه ۱/۸ درصد بود که این نتایج کمتر از یافته‌های استان تهران است. مطالعهٔ کلیشادی و همکاران (۲۰۰۳) که شیوع اضافه‌وزن و چاقی را در بین نوجوانان اصفهانی بررسی کردند ۱۰/۷ و ۹/۲ درصد بود. در مطالعه مداح و همکاران (۲۰۱۰) در گروهی از کودکان دبستانی زاهدان میزان اضافه‌وزن و چاقی به ترتیب

یافته‌ها نشان داد که برحسب تعداد ساعات تماشای تلویزیون و کار با رایانه هیچ‌یک از دانش‌آموزان که در روز کمتر از یک ساعت تلویزیون تماشا کرده بودند و یا با رایانه کار کرده بودند چاق نبودند



در گروه سنی ۱۰ سال بود. از نظر فعالیت فیزیکی ۲۵ درصد کودکان با تحرک کم دچار چاقی و ۱۱/۳ و ۸/۵ درصد از کودکان به ترتیب با تحرک متوسط و تحرک زیاد دچار چاقی بودند. بین مصرف فست‌فود و دفعات مصرف آن و چاقی ارتباط معناداری وجود داشت، به‌طوری که ۵۲/۴ درصد کودکانی که ۳ بار یا بیش از ۳ بار در هفته فست‌فود استفاده می‌کردند چاق هستند. همچنین در ارتباط بین میزان خواب و چاقی نشان می‌دهد از بین ۲۵/۸ درصد کودکانی که کمتر از ۹ ساعت می‌خوابند، ۱۵/۲۵ درصد چاق هستند. از نظر ارتباط چاقی والدین با چاقی کودکان ۴۱/۳ درصد کودکان دارای پدر چاق، نرمال بودند و ۱۳ درصد آنان دچار اضافه‌وزن و ۴۵/۷ درصد آن‌ها مبتلا به چاقی بودند. در حالی که فقط ۱۸/۵ درصد کودکان دارای پدر طبیعی، دچار اضافه‌وزن و ۱۳/۸ درصد آن‌ها چاق بودند. در مطالعه‌ای که میزان شیوع چاقی و برخی عوامل مرتبط



با آن در دانش‌آموزان ۱۲ - ۷ ساله را بررسی کرده بود، یافته‌ها نشان داد که برحسب تعداد ساعات تماشای تلویزیون و کار با رایانه هیچ‌یک از دانش‌آموزان که در روز کمتر از یک ساعت تلویزیون تماشا کرده بودند و یا با رایانه کار کرده بودند چاق نبودند و ۲۳ درصد از دانش‌آموزانی که در روز چهار ساعت تلویزیون تماشا کرده و یا با رایانه کار می‌کنند چاق بودند. همچنین ۳۵/۳ درصد از کسانی که هفته‌ای ۳ یا ۴ بار از غذای آماده استفاده می‌کردند چاق بودند.

در پژوهشی با عنوان بررسی شیوع چاقی در نوجوانان ایرانی که ۲۴ مقاله را بررسی نموده بود نشان داد شیوع کلی چاقی در نوجوانان برزیلی ۱۴/۱ درصد گزارش شد که این میزان در پسران بالاتر از دختران بود. همچنین در این مطالعه بیان شده که در کشورهای توسعه‌یافته چاقی در پسران بیشتر بوده و ایران نیز از چنین الگویی تبعیت می‌کند. در توجیه این تفاوت می‌توان اختلافات فرهنگی در خصوص تصویر ذهنی از بدن را چنین ذکر کرد، به‌نحوی که در فرهنگ ما دختران هرچه لاغرتر باشند زیباتر به نظر می‌رسند و پسرانی که از لحاظ بدنی جثه بزرگ‌تر و قوی‌تری داشته باشند مقبولیت بیشتری دارند. در خصوص تفاوت شیوع چاقی در نقاط مختلف کشور می‌توان به تفاوت‌های ژنتیکی و وضعیت اقتصادی - اجتماعی و عادات غذایی متفاوت اشاره کرد.

در پژوهش بررسی میزان شیوع چاقی و ارتباط آن با سطح فعالیت بدنی در کودکان ۱۳ تا ۱۵ ساله، شیوع چاقی در میان دانش‌آموزان ایرانی نسبتاً چشمگیر و متأسفانه با یک سیر صعودی همراه است. بیشترین فراوانی چاقی در گروه سنی ۱۵ سال و کمترین فراوانی در گروه سنی ۱۴ سال بود. در نمونه پژوهش حاضر به نظر می‌رسد کودکان و نوجوانان به دلایل رواج خانواده تک‌فرزندی که احتمالاً باعث رفاه بیشتر که به دنبال آن الگوی شهرنشینی و کم‌تحرکی شده است. همچنین افزایش شیوع چاقی به در دسترس بودن مواد غذایی، باور عدم نیاز به فعالیت بدنی می‌تواند مرتبط باشد.

نتیجه‌گیری

هم عوامل ژنتیکی (مانند چاقی پدر و مادر) و هم عوامل محیطی (مانند نوع تغذیه، میزان فعالیت فیزیکی و ...) بر میزان چاقی کودکان تأثیر دارد. این یافته‌ها با متون کتب مرجع علمی سازگاری دارد. آگاهی‌دادن به خانواده‌ها در مورد عوامل ایجادکننده چاقی کودکان و نقش شیوه زندگی شامل نوع تغذیه و فعالیت فیزیکی حائز اهمیت است. خصوصاً برنامه‌های آموزشی مناسب برای والدین چاق به منظور اصلاح الگوهای تغذیه‌ای به جهت پیشگیری از چاقی کودکان توصیه می‌گردد. بنابراین لزوم تشویق به فعالیت در سطح جامعه و هشدارهای عمومی از طریق رسانه به جهت تغییرات در الگوی زندگی شهری مؤثر به نظر می‌رسد.

آموزش تفکر به کودکان



کاوه رستمی

دکترای فلسفه تعلیم و تربیت

رشد فزاینده فناوری، بسیاری از مهارت‌هایی را که کودکان و نوجوانان در گذشته داشتند ندارند؛ برای مثال نمی‌دانند چگونه از نقشه استفاده کنند چون به استفاده از نرم‌افزارهای کاربردی (اپلیکیشن‌های) مسیریابی عادت کرده‌اند. آن‌ها برای یافتن پاسخ سوالات خود تلاش زیادی نمی‌کنند چرا که موتورهای جست‌وجو (گوگل) همه جواب‌ها را با سرعتی بالا برایشان پیدا می‌کنند. اگر دانش‌آموزی تکلیف مدرسه‌اش را در خانه جا بگذارد، کافی است یک تماس کوتاه با والدینش بگیرد تا آن

برخی بر این باورند که آموزش تفکر به بچه‌ها غیرممکن است. یکی از تصورات متداول این است که انسان یا باهوش به دنیا می‌آید یا خیر. این نظر کاملاً اشتباه است! تفکر انتقادی و خلاقانه نوعی مهارت است و قابل یادگیری است. البته تعلیم و تربیت به صورت اعم و آموزش تفکر به صورت اخص کار ساده‌ای نیست، و وقتی از آموزش تفکر صحبت می‌کنیم به نظر کار سختی است.

متأسفانه کودکان و نوجوانان امروزی، به دلیل

می‌شود، از این رو رشد حس کنجکاوی کودکان و نوجوانان نیازمند طراحی برنامه‌ای برای پرورش پرسشگری در آن‌هاست.

(پروراندن حس کنجکاوی، پرسشگری و مهارت‌های تفکر)، دلیل اصلی تلاش پیشگامان برنامه فلسفه برای کودکان در ترغیب آموزش فلسفه در مدارس است. برنامه‌ای که متیو لیپمن و همکارانش با عنوان «فلسفه برای کودکان» ایجاد کردند یکی از موفق‌ترین رویکردهای نوین تربیتی است و برنامه‌ای منسجم در آموزش مهارت‌های تفکر و پروراندن حس کنجکاوی در کودکان و نوجوانان ایجاد کرده است. این برنامه با هدف فراهم کردن زمینه‌ای مناسب برای کاوش فلسفی برای کودکان از کودکستان تا دانشگاه تهیه شده است و دامنه آن روزه‌روز در سطح مدارس جهان گسترش می‌یابد.

تأکید اصلی برنامه فلسفه برای کودکان بر این امر استوار است که می‌توان عادات تفکر را با تجربه و تمرین تثبیت و نهادینه کرد. لیپمن معتقد است که آموزش و پرورش می‌تواند کودکان را متحول کند؛ البته برای چنین امری باید آموزش و پرورش به‌جای تأکید بر کسب معلومات، تفکر و اندیشه‌ورزی را سرلوحه کار خود قرار دهد. از این رو است که لیپمن می‌خواست موضوع جدیدی بر برنامه تحصیلی افزوده شود، یعنی فلسفه.

باید دانست و تأکید کرد که فلسفه در برنامه فلسفه برای کودکان به‌معنای رایج آن، یعنی آموزش دیدگاه‌های فیلسوفان تاریخ فلسفه همچون، سقراط، افلاطون، ارسطو، کانت، هگل، ابن‌سینا، ملاصدرا و ... به کودکان و دانش‌آموزان نیست؛ بلکه به روش و رویکرد آموزشی خاصی اشاره می‌کند که در آن، کودکان مهارت‌های سطح بالای تفکر و

گفت‌وگو را فعالانه می‌آموزند. چنان‌که می‌توانند معنای ژرف‌تر مباحث درسی‌شان را دنبال کنند و درباره پرسش‌های بنیادین و اساسی زندگی خود تأمل و فلسفه‌ورزی کنند.

لیپمن (۱۹۲۳ - ۲۰۱۰) مدعی بود که کودکان با عطش کنجکاوی و اشتیاق یادگیری به مدرسه وارد می‌شوند، اما رفته‌رفته در آن‌ها این کنجکاوی و شور و شوق دانستن و درک کردن محو می‌شود. وی دلیل آن را مستقیماً ناشی از تأثیرات تعلیم و تربیت سنتی می‌داند و می‌گفت: ما باید بیشتر به استعدادهای خداداده‌ای پیردایم که کودکان با خود به مدرسه می‌آورند؛ و استدلال می‌کرد که همین ناتوانی مدرسه در برآوردن این نیازهاست که برخی کودکان را از مدرسه بیزار می‌کند. بر همین اساس، او فلسفه را یک واحد درسی پیشنهاد

را ظرف مدت کوتاهی به او برسانند. توسعه سریع فناوری باعث شده تا نسل حاضر نه تنها مدام انتظار راه حل‌های آنی را داشته باشد بلکه بیش از هر نسل دیگری به بزرگسالان وابسته شود. به علاوه بچه‌های امروزی از فرصت خطا کردن و مهم‌تر از آن، درس گرفتن از خطاها محروم هستند. والدین نیز در بسیاری از مواقع گویی ناخواسته به آن‌ها آموزش «فکر نکردن» می‌دهند و بر وابستگی فرزندان‌شان می‌افزایند.

فلسفه برای کودکان و نوجوانان (فبک) یا فکر پروری برای کودکان و نوجوانان، برنامه‌ای برای آموزش تفکر عمیق فلسفی است که به پرورش قدرت استدلال، داوری و تمیز در کودکان و نوجوانان می‌پردازد و دست کم، سه گونه تفکر، یعنی تفکر نقادانه، تفکر خلاقانه و تفکر مراقبتی را در ایشان پیشرفت می‌دهد. برنامه آموزش فلسفه به کودکان، جدیدترین رویکرد در آموزش مهارت‌های تفکر به ویژه تفکر انتقادی به کودکان است. این برنامه را در اوایل دهه ۱۹۷۰، متیولیپمن مطرح کرد که به تدریج به شکوفایی و تکامل خود رسید. لیپمن برنامه آموزش فلسفه به کودکان را یکی از روش‌های افزایش انواع هوش و تفکر در کودکان دانست. وی برنامه خود را چنین آغاز کرد: «با خود اندیشیدم مسئله‌ای که در دانشگاه شاهدش هستم در آن مقطع حل‌شدنی نیست؛ چراکه تفکر چیزی است که باید خیلی پیش‌تر از این‌ها-پیش از آنکه عادات تفکر ریشه بدوانند- آموخته شود، به‌نحوی که تا پایان تحصیلات دبیرستان، دانش‌آموز با تفکر کارآمد و آزاداندیشی خو گرفته باشد.» البته آموزش تفکر و فلسفه باید توسط مربی و به صورت نظاممند آموزش داده شود.

فلسفه برای کودکان و نوجوانان (فبک) چیست؟

به این سؤال‌ها توجه کنید:

این دنیا از کجا آغاز شده است؟

ما چگونه به‌وجود آمده‌ایم؟

آیا بزرگ‌ترها همه چیز را می‌دانند؟

آیا راستگویی همیشه خوب است؟

آیا دزدی کار بدی است؟

...

به‌نظر می‌رسد این پرسش‌ها همانند پرسش‌های فلاسفه بزرگ است. اگر بخواهیم با نگاهی فلسفی این پرسش‌ها را طبقه‌بندی کنیم، دو پرسش اول در حوزه مابعدالطبیعه و پرسش سوم در حوزه معرفت‌شناسی و دو پرسش پایانی در حوزه ارزش‌شناسی (اخلاق) قرار می‌گیرند. در طول تاریخ تفکر، فلاسفه پاسخ‌های گوناگونی به این پرسش‌ها داده‌اند؛ پرسش‌های بنیادین و اساسی درباره زندگی که در ذهن کنجکاو کودکان و فلاسفه مشترکند. از آنجاکه کودکان با کنجکاوی ذاتی به دنیا می‌آیند، ضروری است این جنبه از خلاقیت آنان پرورش یابد. درواقع توانایی پرسشگری نقطه شروع هر نظام آموزشی محسوب

باید دانست و تأکید کرد که فلسفه در برنامه آموزش فلسفه برای کودکان به معنای رایج آن، یعنی آموزش دیدگاه‌های فیلسوفان تاریخ فلسفه همچون، سقراط، افلاطون، ارسطو، کانت، هگل، ابن‌سینا، ملاصدرا و ... به کودکان و دانش‌آموزان نیست



دو عنصر درهم تنیده با نام‌های تفکر انتقادی و اجتماع پژوهشی (اجتماع پژوهشی فلسفی) عنصرهای اصلی دیدگاه لیپمن در برنامه فلسفه برای کودک مطرح شده‌اند

کرد تا به کودکان مهارت‌های تفکر و استدلال‌ورزی را آموزش دهد؛ یعنی آنچه برنامه تحصیلی کنونی کم دارد و آنچه موجب افزایش عزت‌نفس و گسترش ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی می‌شود. به اعتقاد وی آنچه لازم داریم درسی است که این نقش را از دیرباز ایفا می‌کرده است. تلاش لیپمن برای این بود که روش تدریس و برنامه‌ای تحصیلی ابداع کند تا امکان تجربه درسی مثل کاوش فلسفی را برای دانش‌آموزان همه سطوح فراهم سازد. از نظر لیپمن، استدلال ماهرانه کیسه‌ای هوشمند و پر از ترفند نیست که تصادفاً در گذر زمان از این مسیر به دست بیاید، بلکه چیزی است که بیش از همه با تمرین و بحث منظم آموخته می‌شود. این رویکرد با نام‌های گوناگونی چون فلسفه برای کودکان، فلسفه با کودکان، فلسفه و کودک و مانند این‌ها شناخته شده است. دو عنصر درهم‌تنیده با نام‌های تفکر انتقادی و اجتماع پژوهشی (اجتماع پژوهشی فلسفی) عنصرهای اصلی دیدگاه لیپمن در برنامه فلسفه برای کودک مطرح شده‌اند.

براین اساس، عنصر اول در برنامه فلسفه برای کودکان تلاش برای ارتقای مجموعه‌ای از مهارت‌های تفکر در کودکان و نوجوانان است. مهم‌ترین این مهارت‌ها سه تفکر نقادانه، خلاقانه و مراقبتی است. اگر این‌ها به خوبی پرورش یابند، مهارت‌های بسیار دیگری نیز ارتقا می‌یابند؛ مانند مهارت پرسشگری، موافقت یا مخالفت کردن، دلیل آوردن و شناسایی دلایل قوی و ضعیف، نگرستن از منطری متفاوت، ایجاد سازگاری منطقی میان باور و گفتار و رفتار، ارائه طرح و فرضیه یا تبیین، آوردن مثال یا مثال نقض، مقوله‌بندی و طبقه‌بندی، مقایسه کردن (تمیزدادن، پیوندزدن و تمثیل)، ارائه تعریف، شناسایی پیش‌فرض‌ها، استنتاج کردن، بادقت گوش‌دادن به دیگران، اهمیت‌دادن به دیگران، پذیرش انتقاد منصفانه، تجدیدنظر کردن، پیش‌بینی و کشف پیامدها، مفهوم‌سازی و درک و تجزیه و تحلیل مفاهیم و نیز مهارت حل مسئله. لیپمن بر این باور بود که مهارت‌های تفکر در تعامل گفتاری با دیگران شکل می‌گیرد و اجتماع پژوهشی در برنامه فلسفه برای کودک این فرصت را در اختیار کودکان و نوجوانان قرار

می‌دهد. به عبارت دیگر، دومین عنصر مهم در برنامه فلسفه برای کودکان شکل گروهی کلاس یا همان چیزی است که با عنوان «اجتماع پژوهشی» مشهور شده است. در برنامه فلسفه برای کودکان، کلاس درس به آزمایشگاهی تبدیل می‌شود که مهم‌ترین فعالیت دانش‌آموزان در آن پژوهش گروهی است. از آنجاکه دانش‌آموزان در اجتماع پژوهشی از منظرهای متفاوت به موضوع بحث می‌پردازند و به تدریج در این گفت‌وگو به جمع‌بندی می‌رسند، برای رفع اشتباهات خود، به توانایی خوداصلاحگری دست می‌یابند. گروه با مواجهه جدی با اشکالات شناختی نه فقط در مقام توجیه آن‌ها بر نمی‌آید، بلکه به فهم عمیق‌تر، تأمل و ژرف‌نگری در آن‌ها می‌پردازد. «حلقه کندوکاو» قلب و رمز موفقیت برنامه فلسفه برای کودکان است. کودکان در فرایند کندوکاو جمعی رفته‌رفته با مهارت‌های گفت‌وگو آشنا می‌شوند و می‌آموزند که با احترام و توجه به یکدیگر گوش دهند؛ ایده‌هایشان را کنار هم بگذارند و آن‌ها را کامل‌تر کنند و دیگری را به نقد بکشند تا برای عقاید و ایده‌های تأیید نشده و بی‌پشتوانه‌شان استدلال منطقی بیاورند. آن‌ها مهارت تحمل دیدگاه‌های مخالف را به دست می‌آورند و هنگامی که نظرشان با نقدی مواجه شد، ناراحت و عصبانی نمی‌شوند. کودکان می‌آموزند که، برای پیشرفت و بهبود وضعیت خود در زندگی، نیاز دارند صمیمانه نقد شوند و نقد کنند و می‌آموزند که انتقاد لزوماً به معنای بی‌احترامی نیست. گذاشتن خود به جای دیگران و نگرستن از منظر

دیگران به مسئله و موقعیت، جوهره سعه صدر است و از دستاوردهای مهم برنامه فلسفه برای کودکان به شمار می‌رود.



همدلی

از هم‌زبانی بهتر است!

فرشته موتابی
دکترای روانشناسی

مهارت همدلی

برخورد ناهمدلانه مدیر: این مشکل شماست. در هر حال همه ما هر کدام یک مشکل داریم! اگر قرار باشد همه این‌طوری رفتار کنند که در مدرسه را باید ببندیم.

۳. پروانه از رفتار عده‌ای از خویشاوندانش به سببی ناراحت است و ناراحتی خود را به همسرش می‌گوید.

برخورد همدلانه شوهر: خودم می‌دانم این رفتارها تو را حسابی ناراحت کرده عزیزم. این یکی دو ماه را هم صبر کن، اگر نشد فکر دیگری می‌کنیم.

برخورد ناهمدلانه شوهر: تو از اول آدم حساسی بودی! همیشه سر مسائل بی‌اهمیت خودت را ناراحت می‌کنی!

۴. زهره بدون اینکه به خانواده‌اش اطلاع بدهد دیر به منزل آمده است. مادرش بسیار نگران شده و ناراحتی خود را به زهره می‌گوید.

برخورد همدلانه زهره: حتماً خیلی نگران شدید مامان. بیخشید!

برخورد ناهمدلانه زهره: بی‌خود نگران شدی، هنوز که هوا تاریک نشده.

۵. پدر و مادر آیدین گاهی با هم دعوا می‌کنند و فضای خانه‌شان متشنج می‌شود. اما آن‌ها ناراحتی خود را سر فرزندان خالی می‌کنند. آیدین ناراحتی خود را به مادرش می‌گوید و از او می‌خواهد که با توجه به فصل امتحانات کمی به آرامش او نیز توجه کند.

برخورد همدلانه مادر: از اینکه من و پدرت مزاحم درس خواندن می‌شویم متأسفم. من از این به بعد سعی می‌کنم با او زیاد بحث نکنم تا تو با آرامش درس بخوانی.

برخورد ناهمدلانه مادر: مگر فقط تو مدرسه می‌روی؟! اگر کسی بخواند درس بخواند در هر شرایطی می‌تواند بخواند.

۶. نمرات آخر ترم بهرام بسیار ضعیف شده و بهرام از

حتماً شما هم این سخن مولوی را شنیده‌اید که همدلی از هم‌زبانی بهتر است! اما آیا تا به حال به معنی این جمله دقت کرده‌اید؟ آیا تا به حال برایتان پیش آمده که مطلبی عاطفی را با کسی در میان بگذارید ولی او طوری برخورد کند که احساس کنید شما را درک نکرده و اصلاً متوجه منظورتان نشده؟! این همان چیزی است که از آن به‌عنوان ناهمدلی یاد می‌کنند و به شدت احساس منفی ایجاد می‌کند.

همان‌طور که زبان عامل ایجاد رابطه میان انسان‌هاست، همدلی نیز به ایجاد ارتباط کمک اساسی می‌کند. اما همدلی اغلب تأثیر عمیق و درونی سالمی بر ارتباط میان افراد می‌گذارد. بهتر است معنی همدلی را بیشتر بررسی کنیم. همدلی به معنی توانایی متقابل انسان‌ها در درک و فهم احساسات یکدیگر است، به‌طوری که فرد بتواند خود را جای دیگری بگذارد. از دید او به موضوع نگاه کند و احساسات وی را درک کند.

برای روشن‌تر شدن مفهوم همدلی به این مثال‌ها توجه کنید: ۱. ناهید در امتحانات اخیر خود نمره‌های ضعیفی کسب کرده و از این موضوع شرم‌منده است. دبیرش نیز از نمرات او ناراضی است، چون او از انتظار نمرات بالاتری داشته است.

برخورد همدلانه دبیر: به نظر می‌رسد که از نمرات ناراحتی؛ من هم خیلی متأسف هستم! اما جای جبران دارد.

برخورد ناهمدلانه دبیر: از تو توقع نداشتم با این نمره‌ها! باید بیشتر تلاش می‌کردی.

۲. آقای محمدی، معلم پایه هفتم، مدتی است که به خاطر مشکلات خانوادگی نمی‌تواند سر وقت در مدرسه حضور یابد و گاهی تأخیر دارد. او مشکل خود را با مدیر مدرسه مطرح کرده است.

برخورد همدلانه مدیر: من خودم متوجه هستم که آن مشکل خانوادگی باعث دیر آمدن شما می‌شود. حالا من خودم و گاهی هم آقای معاون بچه‌ها را آرام می‌کنیم تا ان‌شاءالله مشکل برطرف شود.

همدلی به معنی
تأیید درست
بودن رفتارهای
طرف مقابل
نیست

چرا همدلی؟

همدلی باعث ارتباط بهتر افراد با یکدیگر می‌شود. در واقع با همدلی می‌توان ایجاد ارتباط کرد یا ارتباط موجود را عمیق‌تر کرد. همدلی باعث می‌شود که از سطح خودمان فراتر برویم و دیگران را عمیق‌تر درک کنیم. در نهایت همدلی قدرت و ظرفیت درک انسان را افزایش می‌دهد. ریشه بسیاری از مشکلات ارتباطی افراد آن ضعف یک یا هر دو طرف در همدلی است. بسیاری از اختلافات و خشونت‌های خانوادگی ناشی از ضعف در همدلی با یکدیگر است.

چه چیزهایی به همدلی آسیب می‌زند؟

۱. نصیحت کردن، راهنمایی کردن و ارائه راه حل

بعضی افراد به جای همدلی با دیگران، از همان اول به نصیحت کردن، راهنمایی کردن و راه حل دادن می‌پردازند؛ در حالی که اگر همدلی نباشد هیچ‌یک از این موارد اثرگذار نیست بلکه برعکس باعث رنجش فرد می‌شود. لذا باید ابتدا سعی کنیم همدلی خود را نشان دهیم و سپس، در صورت لزوم، نصیحت و راهنمایی کنیم. به این مثال توجه کنید:

مریم از نحوه برخورد دوست چندساله‌اش رنجیده است و در این مورد با مادرش درد دل می‌کند تا از این ناراحتی بیرون بیاید: **واکنش مادر:** بهتر است تو هم مثل خودش برخورد کنی. سعی کن ارتباطات خودت را با او کم کنی. مراقب باش به همه

بابت وضعیت تحصیلی خودش بسیار خجالت زده است. او در زمان امتحانات مرتب تلویزیون نگاه می‌کرد و به تذکرات پدر و مادرش اهمیت نمی‌داد.

برخورد همدلانه مادر: حالا این بار هم گذشت مادر! ناراحتی نتیجه ندارد. تو باید سعی کنی با برنامه هم درس بخوانی هم تلویزیون تماشا کنی.

برخورد ناهمدلانه مادر: خودت خواستی! آن موقع که گفتم درس بخوان. گوش ندادی. حالا بکش!

در مثال‌های فوق دقت کنید. نتیجه برخورد‌های همدلانه چیست؟ نتیجه برخورد‌های ناهمدلانه چیست؟

نکته مهم

همدلی به معنی تأیید درست بودن رفتارهای طرف مقابل نیست. در بسیاری از موارد افراد نسبت به مشکل دیگری برخورد همدلانه نشان نمی‌دهند چون تصور می‌کنند همدلی به معنی تأیید درست یا غلط بودن رفتار اوست و اگر با او همدلی نشان دهند، به این معنی است که رفتار غلط وی را تأیید کرده‌اند. پس نباید رفتار همدلانه از خود نشان دهند. اما به یاد داشته باشید که همدلی فقط به این معنی است که طرف مقابل و شرایط او را می‌توانیم درک کنیم و بفهمیم، ولی درست یا غلط بودن رفتار او اهمیت ثانوی دارد.



۳. به رخ کشیدن و مقایسه کردن

در بسیاری از امور انسانی شرایط خاص خودش را دارد و هیچ فردی با دیگری قابل مقایسه نیست. چه بسا مقایسه کردن دو نفر باعث ایجاد احساسات منفی در شخص شود. حالا در نظر بگیرید فردی ناراحتی خود را برای کسی بیان کرده و با او درد دل می‌کند، اما به جای همدلی مورد انتقاد قرار می‌گیرد. چنین فردی چه احساس بدی پیدا خواهد کرد!

مثال:

سهیل و سامان پسرعمو هستند و هر دو در امتحانات مدارس استعدادهای درخشان شرکت کرده‌اند. سهیل در این امتحان قبول ولی سامان رد شده و حالا از این موضوع بسیار ناراحت است.

واکنش مادر سامان: مگر تو چه چیزی از سهیل کم داری که او در این امتحان قبول شده و تو رد شدی؟! حقیقت آن است که سامان از این موضوع به اندازه کافی ناراحت است. تازه مادرش هم خشم ناشی از ناکامی فرزند خود را سر او تخلیه می‌کند. این کار غیر از صدمه زدن به روحیه سامان که خود ناراحت است هیچ اثر دیگری نخواهد داشت. به جای

آن مادر می‌توانست بگوید: ناراحتی که در این امتحان قبول نشدی؟ مدرسه تیزهوشان هم آتش دهن سوزی نیست. همین مدرسه هم که می‌روی کم از تیزهوشان نیست. بی‌اهمیت و کوچک کردن مشکل، اغراق یا بزرگ کردن مشکل و تعریف و تمجید بی‌موقع هم از مواردی است که به همدلی آسیب می‌زند.

۴. چگونه همدلی کنیم

۱. به صحبت‌های دیگران خوب گوش کنید. کارتان را کنار بگذارید و تمام توجهتان به حرف فرد مقابل باشد.

۲. به احساسات و پیمان‌های فرد مقابل توجه کنید. بفهمید که او چه احساسی دارد.

۳. خودتان را جای او قرار بدهید و از دیدگاه او به موضوع نگاه کنید.

۴. سعی کنید با احساس و عاطفه با او صحبت کنید و خشک و خشن و بی‌احساس نباشید.

۵. خلاصه‌ای از احساسات و هیجان‌های طرف مقابل را به خودش برگردانید تا متوجه شود که او را درک می‌کنید.

* منبع

۱. موتابی، فرشته؛ **مهارت‌های زندگی ویژه والدین**، اداره کل امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش - ۱۳۹۶

در بسیاری از امور انسانی شرایط خاص خودش را دارد و هیچ فردی با دیگری قابل مقایسه نیست. چه بسا مقایسه کردن دو نفر باعث ایجاد احساسات منفی در شخص شود

افراد اعتماد نکنی و قبل از آنکه کسی را برای دوستی خود انتخاب می‌کنی به درستی او را بشناسی.

با این سخنان، مسلم است که مریم احساس می‌کند مادرش او را درک نکرده، زیرا او از مادر خود راهنمایی نخواسته، بلکه می‌خواهد با مادرش درد دل کند و احساس ناراحتی خود را برای او بیان کند. ولی در برخورد مادر اثری از توجه او به احساس مریم وجود نداشت. مسلم است که در این شرایط احساس ناکامی به وجود می‌آید و احساس ناکامی به نوبه خود باعث عصبانیت و رنجش بیشتر مریم می‌شود.

۲. سرزنش کردن

در بعضی موارد همدلی که نمی‌شود هیچ، تازه فرد مورد سرزنش هم قرار می‌گیرد. به این مثال توجه کنید:

فرهاد دوچرخه خود را به امانت نزد پسرعمویش احمد گذاشته و دو روز بعد وقتی دوچرخه را تحویل می‌گیرد متوجه می‌شود که سیم ترمز آن بریده است او این موضوع را با پدرش در میان می‌گذارد.

واکنش پدر: تو از ابتدا هم اشتباه کردی که دوچرخه‌ات را به احمد قرض دادی! تا حالا شده که او به تو چیزی قرض بدهد؟! نتیجه این برخورد آن است که فرهاد در می‌یابد پدرش متوجه احساس دوستی او با احمد نیست و سعی می‌کند دیگر با پدرش در این موارد صحبت نکند.



سواد مهارت‌های ارتباطی

(قسمت اول)

دکترای علوم ارتباطات
مریم سلیمی

والدین، مشکلات و چالش‌های ارتباطی با فرزند یا فرزندانمان است. همواره انگشت اشاره‌مان در این میان به سمت فرزند خود بوده و عامل اصلی عدم ارتباط مؤثر را فرزندمان می‌دانیم. آیا در این میان نگاهی به کیفیت ارتباط خود کرده‌ایم؟ آیا می‌دانیم جریان ارتباط حاکم را چطور تجزیه و تحلیل کنیم؟ آیا می‌دانیم تغییر شکل و نوع ارتباط و جریان حاکم ارتباطی و تلاش برای برقراری ارتباط مؤثر چقدر می‌تواند بر کیفیت ارتباط و رفتارهای دو سویه مؤثر باشد؟ آیا می‌دانیم دستور دادن، اخطار دادن، تهدید کردن، موعظه و نصیحت کردن، بحث کردن، قضاوت و انتقاد کردن، مقصر شمردن دیگری، تحقیر و مسخره کردن، وارسای و بازجویی، عدم شنیدن سخنان طرف مقابل و ... از موانع ارتباط مؤثر هستند؟ به نمودار انواع رفتارهای مخرب رابطه نگاه کنید و ببینید که چقدر این رفتارها را در طول روز انجام می‌دهید. با خودتان قرار بگذارید هفته‌ای یکی از این رفتارها را انجام ندهید، سپس به نتیجه قبل و پس از انجام این کار توجه کنید.

انسان موجودی اجتماعی است و برقراری ارتباط، اولین ضرورت زندگی اوست. همین ضرورت، داشتن مهارت‌های ارتباطی برای برقراری ارتباط مؤثر را برای او الزام‌آور می‌سازد. ارتباط سطوح مختلفی دارد؛ اعم از ارتباط با خود، ارتباط با خدا، ارتباط میان فردی، ارتباط گروهی، ارتباط جمعی و ... در این میان، «ارتباط با خود» اولین سطح ارتباط و پایه و اساس هر ارتباطی است. در نگاهی به سطوح مختلف ارتباطی می‌توان گفت، ریشه بسیاری از مشکلات و موانع در جریان ارتباط را باید در خود و ارتباط با خود یافت.

در این شماره و در شماره‌های آتی تلاش خواهیم کرد تا در خصوص «ارتباط با خود» و «ارتباطات میان فردی» به‌ویژه در جریان ارتباط با همسر و فرزند به بحث بپردازیم و ضمن آشنایی با ارتباط مؤثر، با چگونگی و الزامات ارتباط مؤثر، مهارت‌های ارتباطی، راه‌های تقویت ارتباط مؤثر، رفتارهای پیونددهنده، رفتارهای مخرب رابطه و ... به بیان سخن بپردازیم. شاید یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های ما به‌عنوان

رفتارهای مخرب رابطه



آیا می‌دانید که برای حل مشکلات ارتباطی، به‌عنوان اولین گام باید از خودمان و بازنگری در ارتباط با خود شروع کنیم؟ آیا خودمان را به اندازه کافی و لازم می‌شناسیم؟ آیا به عادت‌های خوب و بد خود واقفیم؟

در گام اول یک کاغذ بردارید و مقابل هر یک از این گزینه‌ها از صفر تا ۱۰ به خود نمره دهید. باید تأکید کرد که کلید همه مشکلات ارتباطی دست خود ما است. ارتباطات از خویشتن آغاز می‌شود و از ۶ نگرش تأثیر می‌پذیرد:

نگرش ما در مورد خودمان / نگرش ما نسبت به دیگری / فکر می‌کنیم دیگری به ما چه نگرشی دارد / نگرش دیگری در مورد خودش / نگرش دیگری نسبت به ما / طرز تفکر دیگری نسبت به اینکه ما به او چگونه می‌نگریم.

من در سطوح مختلف ارتباطی‌ام چقدر موفق بوده‌ام؟

امتیاز ۰ تا ۱۰

ارتباط با خودم

ارتباط با همسر

ارتباط با والدینم

ارتباط با فرزندانم

ارتباط با همکارانم (در صورت اشتغال)

ارتباط با رئیس (در صورت اشتغال)

ارتباط با دوستانم

ارتباط با دنبال‌کنندگان (در صورت داشتن صفحه در

رسانه‌های اجتماعی)

در یک جمع‌بندی آیا در برقراری ارتباطات خود با دیگران موفق هستید؟ چرا چنین فکر می‌کنید؟

شاید یکی

از مهم‌ترین

دغدغه‌های ما

به‌عنوان والدین،

مشکلات و

چالش‌های

ارتباطی با فرزند یا

فرزندانمان است

گام اول در مسیر خودآگاهی؛

نگاه واقع‌بینانه به خود است. نه نگاه

غیرواقعی و آرمانی

واقعیت این است که شناخت از خود یا خودآگاهی، می‌تواند به داشتن ارتباط مؤثر ما با دیگران کمک شایانی کند. ما باید هم بتوانیم به عنوان فرستنده پیام، پیام موردنظر، خواسته‌ها، عواطف و احساسات خود را به دیگران به شکلی قابل درک و مؤثر منتقل

کنیم و هم با دریافت بازخورد لازم و اطمینان از اثربخشی آن، به ارتباط، این بار در جایگاه گیرنده، تداوم بخشیم و احساس شنیده شدن و درک شدن به طرف مقابل بدهیم به‌طوری که جریان ارتباط، همچون دوی امدادی، بتواند ادامه یابد. با برقراری ارتباط مؤثر به یاری مهارت‌های ارتباطی، می‌توانیم ارتباطات عمیق با دیگران برقرار کنیم؛ ارتباطی که خواهد توانست اعتماد و احترام بیشتری ایجاد کند.

آیا شناخت کافی نسبت به این مؤلفه‌ها در خود دارید؟

۱. ویژگی‌های جسمانی و بدنی
۲. ویژگی‌ها و مهارت‌های خود
۳. نقاط ضعف و قوت خود
۴. افکار، احساسات و رفتار خود
۵. باورها و ارزش‌های خود
۶. اهداف خود

این بار فهرستی از عادت‌های خوب و بد خود تهیه کنید. حال از فرزند (فرزندان) و همسران بخواهید آن‌ها نیز به‌طور مجزا فهرستی از عادت‌های خوب و بد شما تهیه کنند. به تفاوت‌ها و شباهت‌های پاسخ‌ها توجه کنید. عادت‌های خوب را تقویت و عادت‌های بد خود را با تمرکز تا حد ممکن تکرار نکنید. برای نهادینه کردن رفتارهای خوب در خود، کافی است ۲۱ روز یک کار را تکرار کنید تا به یکی از عادت‌های شما تبدیل شود.

خودآگاهی عبارت است از توانایی شناخت و درک نیازها، امیال، نقاط ضعف، عادات و هر جنبه دیگری که به‌طرز رفتار یک فرد شکل می‌دهند.

خودآگاهی از اولین گام‌های مهم در سطوح مختلف ارتباطی و به‌ویژه ارتباط با خود است.

واقعیت این است که هر آنچه از ما سر می‌زند یک رفتار است و همه رفتارهای ما انتخاب شده و معطوف به هدفی است و آن هدف «ارضای یک یا چند نیاز» است.

تفاوت در نیازها

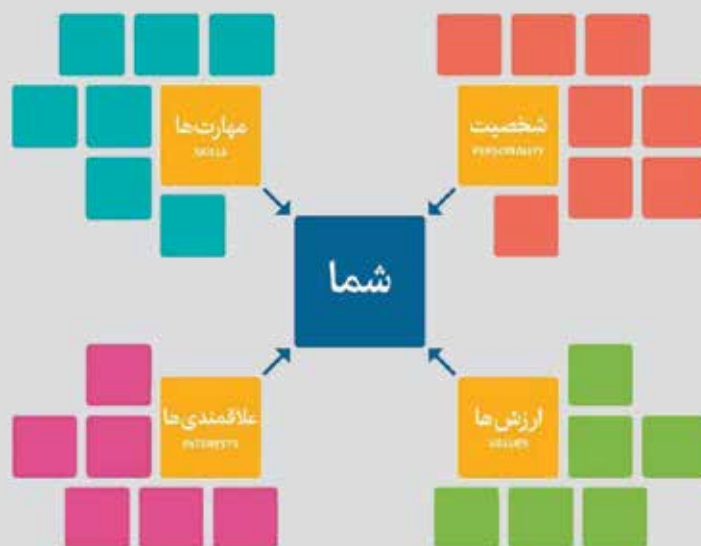
هیچ دو انسانی مانند هم نیستند، حتی اگر دوقلو باشند. یکی از این تفاوت‌ها به تفاوت در نیازها مرتبط است. رفتارهای انسان‌ها هدفمند و برای پاسخ به نیازهایشان است. هر انسانی سطحی از نیازها دارد که با نیازهای هر کس دیگر متفاوت است. پس به‌عنوان اولین نکته باید متوجه باشیم که یکی از تفاوت‌های رفتاری افراد، ریشه در تفاوت‌های نیازهای آن‌ها دارد. بر این اساس یکی از تفاوت‌های ما با دیگران در تفاوت در نیازهایمان و نوع و سطح تلاش‌هایمان برای پاسخ به آن‌ها بر می‌گردد.

تفاوت در دنیاها

تفاوت بعدی در تفاوت دنیاهاست. هر انسانی دارای سه دنیای مختلف است، دنیای واقعی، دنیای ادراکی و دنیای مطلوب. دنیای واقعی به توانایی درک ما از جهان مبتنی بر حواسمان مربوط است. دنیای ادراکی، مجموعه ادراک‌های شخصی ما از جهان براساس تجارب، فرهنگ و ارزش‌هایمان است که مبتنی بر آن هیچ دو نفری واقعیت را کاملاً یکسان درک نمی‌کند.



خودآگاهی



نیازهای خود تلاش می‌کنیم به‌طور مداوم دنیای مطلوب خود را هم خلق و بازآفرینی می‌کنیم. واقعیت این است که دنیای مطلوب من، همسر، فرزند، والدین و همکار... یکی نیست. ما نمی‌توانیم دنیای مطلوب یکدیگر را تغییر دهیم. فقط می‌توانیم از دنیای مطلوبمان به یکدیگر اطلاعات بدهیم.

اگر به این بینش برسیم که دنیای مطلوب هر کسی با دیگری متفاوت است راحت‌تر همدیگر را پذیرفته و بیشتر به یکدیگر احترام می‌گذاریم.

به دلیل همین تفاوت‌هاست که دریافت و ادراک هر فرد از آنچه در محیط اتفاق می‌افتد در بسیاری موارد منحصر به فرد و خاص خود اوست. عدم توجه به این تفاوت، موجب سوء تفاهم و ایجاد مشکل در روابط بین فردی می‌شود. به همین دلیل است که گفته می‌شود همواره باید در مورد ادراک دیگران در یک موقعیت، از خودشان سؤال کنیم.

خودآگاهی عبارت است از توانایی شناخت و درک نیازها، امیال، نقاط ضعف، عادات و هر جنبه دیگری که به‌طرز رفتار یک فرد شکل می‌دهند

ما باید خودارزیابی دائمی از خواسته‌ها، ادراک، رفتارها و جهت کلی زندگی خویش داشته باشیم و به مدیریت رفتار و هیجانات خود بپردازیم. انتخاب مسئولانه (مسئولیت‌پذیری) و خلاقانه داشته و به مدیریت روابط بین فردی بپردازیم. از خود بپرسیم الان دقیقاً چه می‌خواهم؟ در حال حاضر ادراک من از وقایع و اتفاقات اطرافم چیست؟ آیا همه آن چیزی را که باید بدانم می‌دانم؟ در حال حاضر چه می‌کنم؟

تا اینجا بحث با مفهوم خودآگاهی، اهمیت خودآگاهی، رفتارهای مخرب رابطه، تفاوت در نیازها و دنیاها آشنا شدیم، در شماره آتی نیز در خصوص دیگر تفاوت‌های ما با دیگران از بعد تفاوت به لحاظ جنسیتی و ... و نیز پنجره جوهری و چگونگی تلاش برای روش‌های افزایش خودآگاهی آشنا خواهیم شد تا کم‌کم به رفتارهای پیونددهنده و راه‌های ایجاد ارتباط مؤثر با فرزند و همسر خود برسیم.

پس همچنان با ما همراه باشید.

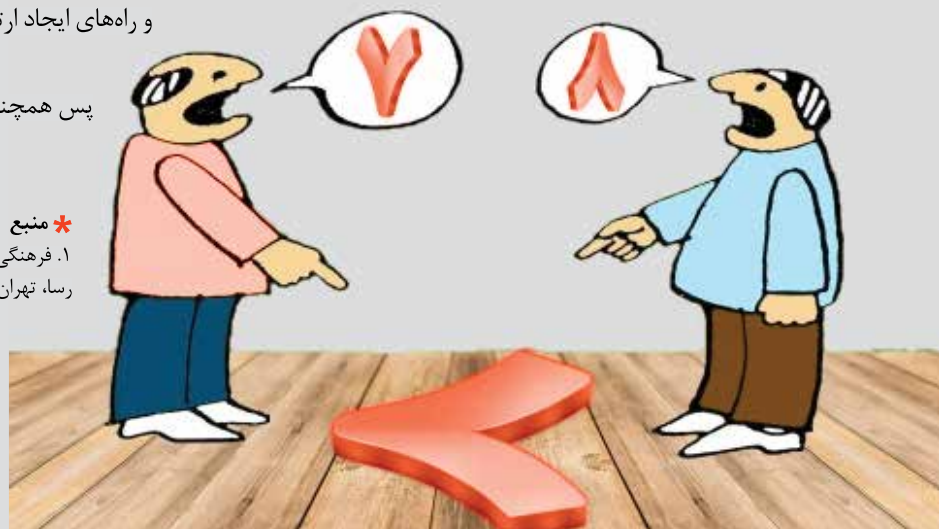
*** منبع**

۱. فرهنگی، علی‌اکبر (۱۳۸۷)، ارتباط انسانی، چاپ اول، رسا، تهران



به تصویر زیر نگاه کنید، هر کس از دید و زاویه خود به عدد مربوط نگاه می‌کند، یکی آن را ۷ و دیگری ۸ می‌بیند. شما نگاه دو نفر را به پرتقال در نظر بگیرید، آیا نگاه فردی که از زمان کودکی هر روز صبح خود را با آب پرتقال آغاز کرده با نگاه فردی که در کودکی خواهرش را بر اثر پُریدن قطعه‌ای پرتقال به گلوش از دست داده یکی است؟ قطعاً یکی نیست، چون این دو تجارب متضادی از پرتقال در ذهن دارند و حس و نگاهشان به پرتقال تضادی است.

دنیای مطلوب، دنیایی ذهنی درون هر فرد، مبتنی بر دوست‌داشتنی‌ها (اعم از اشیاء، باورها و افراد) است. به بیان دیگر، دنیای مطلوب جهانی است که ما در ذهن خود ساخته‌ایم و یکی از فرماندهان زندگی ماست که مجموعه‌ای از خواسته‌های ما را تشکیل می‌دهد. همچنان که در طول زندگی برای ارضای





مشکل سولماز



✧ مریم بنی‌اسدی

✧ سید میثم موسوی

تصویرگر

مامان وارد اتاق شد و نشست.

روان‌شناس: کمی توضیح می‌دهید که برای چه مسئله‌ای خواستید جلسه داشته باشیم؟

مامان: به خاطر دخترم سولماز آدمم. البته مشکل خاصی ندارد ولی معلمش گفته باید او را پیش یک روان‌شناس ببرم.

روان‌شناس: سولماز، چند سال دارد؟ خودتان از معلم چی شنیدید؟ فکر می‌کنید چرا گفته با روان‌شناس صحبت کنید؟

مامان: سولماز ۱۰ سال دارد. معلمش می‌گوید که خیلی گوشه‌گیر شده توی کلاس. مسئله‌هایی را که به بچه‌ها می‌دهد برای حل کردن سولماز نمی‌تواند حل کند. معلمش می‌گوید تلاشی برای حل کردنش نمی‌کند. یا وقتی می‌خواهد از روی چیزی بخواند با اولین اشتباهی که می‌کند نمی‌تواند ادامه دهد. معلم که از او سؤال می‌پرسد سرش را پایین می‌اندازد و حرف نمی‌زند!

روان‌شناس: این رفتار از چه زمانی ایجاد شده؟

مامان:

سولماز کلاً بچه آرام و توداری بوده و هست. اما این رفتار از تازه است و قبلاً چنین مسئله‌ای را از معلم‌هایش نشنیده بودم.

روان‌شناس: در خانه چطور است؟

مامان: والا بعضی اوقات مرا کلافه می‌کند.

روان‌شناس: چطور؟

مامان: از همه چیز می‌ترسد. هر کاری که به او می‌گویم

انجام دهد می‌گوید بلد نیستیم یا نمی‌توانم یا می‌ترسم. حتی بعضی وقت‌ها می‌ترسد که تنها بخوابد. من مجبور می‌شوم بروم تو اتاقش و پیشش بخوابم. باباش خیلی از این موضوع شاکی است و می‌گوید کی این بچه می‌خواهد بزرگ شود! ولی کلاً از اول هم ترسو بود. آن شجاعتی را که باید داشته باشد نداشت. خیلی خجالتی و کم حرف بود از اول.

روان‌شناس: همبازی و دوست هم دارد؟ با آن‌ها چطور است؟

مامان: در خانه خیلی همبازی ندارد، اما در مدرسه یکی دوتا دوست دارد. ولی در یک سال اخیر پیش آن‌ها هم نمی‌رود و می‌خواهد تنها باشد. دائم با تلویزیون و رایانک (تبلت) مشغول است. هرچی هم بگویم فایده ندارد. می‌گویم پاشو یک تکانی به خودت بده آخه، این چربی‌ها آب بشه! آخه یه کم اضافه‌وزن هم دارد. ولی اصلاً حرف مرا گوش نمی‌کند. البته از باباش حساب می‌برد و اگر او بگوید تلویزیون را خاموش می‌کند ولی باز هم می‌رود تو اتاق و می‌خوابد.

روان‌شناس: شما تلاشی کرده‌اید که برایش انگیزه‌ای ایجاد کنید تا فعالیت‌های متفاوت‌تری انجام بدهد؟

مامان: بله. خیلی! دائم به او می‌گویم ملیکا و آيسان را نگاه کن! دوستانش هستند. با هم می‌روند پارک و بازی می‌کنند یا با هم کلاس شنا می‌روند. بیا اسم تو را هم در کلاس شنا بنویسم. می‌گویند نمی‌خواهم. می‌گویم به آيسان بگویم بیايد خانه ما؟ می‌گوید: نه! اصلاً! نگی‌ها! من دلم نمی‌خواهد باهاش بازی کنم. یا می‌گویم دخترخاله‌ات را ببین! ۳ سال ازش کوچک‌تر است. می‌گویم ببین چقدر قشنگ می‌آید در مهمانی‌ها صحبت می‌کند. حتی گاهی جواب سلام خاله‌اش را هم نمی‌دهد، و این قدر من خجالت می‌کشم! می‌گویم الان فکر می‌کنند تو ادب نداری که سلام نمی‌کنی! یک سلام ساده که چیزی نیست!

روان‌شناس: از سولماز علت این رفتارهایش را پرسیده‌اید؟ مثلاً چرا دلش نمی‌خواهد با دوستش بازی کند؟ یا چرا سلام نمی‌کند؟

مامان: نه نپرسیدم. پرسیدن ندارد که! همه آدم‌ها این چیزها را بلد هستند. به خدا همه این‌ها را همیشه بهش گفته‌ام و یاد

داده‌ام. اما کلاً به حرف من گوش نمی‌کند.

روان‌شناس: وقتی به او پیشنهاد کلاس شنا یا آمدن دوستش به خانه‌تان را دادید از خودش پرسیدید چه فعالیت‌هایی مورد علاقه‌اش هست؟

مامان: فقط تلویزیون و رایانک.

روان‌شناس: می‌توانید نقاط قوت سولماز را بگویید؟ یک چیزی که بشود گفت ویژگی مثبت اوست یا یک توانایی اوست. مامان مکث کرد و رفت توی فکر و گفت: نقاشی‌اش خوب است.

روان‌شناس: دیگر چه ویژگی خوب یا مثبتی دارد؟

مامان: اتاقش را خودش را تمیز و مرتب می‌کند. تختش را هم خودش جمع می‌کند. مکث و سکوتی شد.

روان‌شناس: می‌توانید نقاط قوت مادرانگی خودتان را بگویید؟

مامان رفت توی فکر و بعد یهو زد زیر گریه ... و بعد ادامه داد: باباش می‌گوید که من سولماز را خراب کرده‌ام. می‌گوید همه این‌ها تقصیر توست! می‌گوید درست تربیتش نکرده‌ام! خوب حتماً چیزی هست که معلم سولماز گفته بیایم پیش شما. اگر مادر خوبی بودم که این‌طوری نمی‌شد!

روان‌شناس: به‌نظر شما مادر حساسی هستید که با توصیه معلم پیش روان‌شناس آمدید! می‌توانستید این کار را انجام ندهید.

مامان: نمی‌دانم دیگر باید چه کاری می‌کردم که نکردم. هر کاری که می‌توانستم انجام دادم.

روان‌شناس: خوب، اینکه شما چه کارهایی انجام داده‌اید و چرا به نتیجه موردنظرتان نرسیده‌اید موضوعاتی است که من و شما اینجا می‌توانیم با هم راجع به آن صحبت کنیم تا بفهمیم چه شده. بعد می‌توانیم راه‌حلی را برایش پیدا کنیم. اما فارغ از مسائلی که سولماز دارد و علت‌هایی که می‌تواند داشته باشد یک موضوعی در تعریف شما خیلی به چشمم آمد و برای همین در مورد نقاط قوت سولماز و خودتان پرسیدم.

مامان: چی؟

روان‌شناس: اینکه انگار شما یک ذره‌بین گذاشته‌اید روی نقاط ضعف سولماز و همه چیز او برایتان خیلی بزرگ به چشم می‌آید و همه چیزش را هم خیلی منفی می‌بینید. من از خودم می‌پرسم که هر کدام از ما به‌عنوان انسان دارای بعضی نقاط قوت و پاره‌ای نقاط ضعف هستیم. حالا شما بگویید نقاط قوت سولماز کجاست؟ چرا دیده نمی‌شود؟ چرا این قدر کوچک دیده

وقتی تصویر بچه از خودش منفی باشد نسبت به این موضوع واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهد. یکی از این واکنش‌ها می‌تواند این باشد که این تصویر را بپذیرد و خودش را با آن تصویر منطبق کند. یعنی کارهایی را انجام دهد در تأیید آن ضعف‌ها و نقص‌ها

می‌شود؟

متوجه شدم شما هم که مامان او هستید خیلی از نقاط قوت خودتان را نمی‌توانید ببینید.

مامان: من تا حالا از کسی نشنیده‌ام که چه نقاط مثبتی دارم. مکث....

مامان ادامه داد: آخه همسرم اعتقاد دارد که همه‌چیز باید خیلی خوب باشد. همیشه ایرادهای کارهای سولماز را به او گفته و به من هم گفته که به او بگویم که آن‌ها را اصلاح کند تا دختر بهتری باشد. ما واقعاً تلاش کرده‌ایم که ایرادهای او را رفع کنیم.

روان‌شناس: می‌بینید؟! اینجا هم صحبت شما تمرکز بر روی ایرادهاست. ما آدم‌ها بیش از آنکه نیاز داریم در مورد نقاط ضعف و ایرادهایمان بشنویم نیاز داریم در مورد خوبی‌هایمان بشنویم. پدر و مادر برای بچه‌ها مثل یک آینه‌اند. مامان و بابا با تعریف‌هایشان

قرار نیست یک مشت حرف را که خیلی خودتان به آن باور ندارید به او بگویید. قرار نیست الکی از او تعریف کنید. چون بچه‌ها مثل خود ما آدم‌بزرگ‌ها متوجه راست و دروغ حرف‌ها می‌شوند

تصویر داخل آینه را شکل می‌دهند. و این می‌شود تصویر اولیه هر بچه‌ای از خودش. اینکه او کی هست و چی هست در این تصویر تعریف می‌شود. حالا وقتی فقط صحبت از ایرادها باشد این تصویر شامل نقص، اشکال، بدی و خلل و فرج می‌شود. بچه هرچه نگاه می‌کند چیزی به جز بدی و نقص پیدا نمی‌کند. وقتی تصویر بچه از خودش منفی باشد نسبت به این موضوع واکنش‌های مختلفی نشان می‌دهد. یکی از این واکنش‌ها می‌تواند این باشد که این تصویر را بپذیرد و خودش را با آن تصویر منطبق کند. یعنی کارهایی را انجام دهد در تأیید آن ضعف‌ها و نقص‌ها. به مرور زمان به خاطر انجام آن کارها بازخوردهای منفی بیشتری می‌گیرد و آن تصویر بیشتر تأیید می‌شود. در نهایت می‌تواند نتیجه‌اش چیزی باشد مثل کمبود اعتمادبه‌نفس، احساس ناتوانی و

ترس از انجام هر کاری؛ چون می‌داند که قرار است خرابش کند، و یک راه‌حل او می‌شود اینکه از دنیای اطرافش کناره‌گیری کند، یعنی کلاً کاری انجام ندهد. ممکن است در چشم اطرافیان خجالتی، کم‌حرف یا گوشه‌گیر به نظر بیاید ولی ما نمی‌دانیم در دنیای درونی او چه می‌گذرد.

مامان: یعنی می‌فرمایید باید از سولماز تعریف کنیم؟ حتی وقتی کار بدی هم انجام می‌دهد از او تعریف کنیم؟

روان‌شناس: در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهید سر فرصت باید با هم صحبت کنیم. اما اولین مرحله این است که قبل از بازخورد دادن به سولماز لازم است واقعاً خودتان بتوانید ببینید. قرار نیست یک مشت حرف را که خیلی خودتان به آن باور ندارید به او بگویید. قرار نیست الکی از او تعریف کنید. قرار نیست وقتی کار اشتباهی هم انجام می‌دهد از او تعریف کنید؛ چون بچه‌ها مثل خود ما آدم بزرگ‌ها متوجه راست و دروغ حرف‌ها می‌شوند. قرار نیست نقش بازی کنید. قرار است واقعاً بتوانید نقاط قوت سولماز را ببینید و بعد بتوانید آن‌ها را به او بگویید. برخی اوقات توی فکر ما خوبی‌ها باید خیلی خاص و ویژه باشند که آن‌ها را به حساب بیاوریم. برای همین است که از دیدن خوبی‌ها ناتوان می‌شویم. قرار است کمی ذره‌بین را از روی نقاط ضعف سولماز بردارید و روی نقاط قوت او بگذارید. به مرور زمان این تصویر، که انگار بیشتر نقاط منفی‌اش برجسته شده، با نقاط مثبت تلفیق می‌شود و به سولماز تصویر کامل‌تری از خودش می‌دهد.

مامان: من نمی‌دانم چه‌طوری این کار را انجام بدهم.

روان‌شناس: از آنجایی که شما خودتان هم تجربه شنیدن خوبی‌ها و نقاط قوتتان را ندارید احتمالاً این کار در ابتدا خیلی عجیب و مصنوعی به نظرتان می‌آید. ولی ما می‌توانیم گام‌به‌گام یا هم پیش برویم و احتمالاً دیدن تأثیرات این نگاه جدید و تجربه حس خوشایند «باکفایت بودن» را به شما می‌دهد. الان زمان جلسه‌مان تمام شده. برای جلسات بعدی می‌توانیم بیشتر صحبت کنیم.



نامه‌های برای پدر

اشاره

و مادر قابل حل است در این بخش دو نامه کوتاه از فرزندان به پدران که خواسته‌های آن‌ها را بیان می‌کند جالب و قابل تأمل است. این دو نامه برگرفته از همایش علمی _ آموزشی پدران و جلسات آموزش خانواده است که توسط یکی از مدارس غیردولتی تهران در سال ۱۳۹۰ برگزار شده است.

عصر جدید و مشغله‌های کاری فراوان اولیا فرصت کمتری را برای گفت‌وگوهای همدلانه با فرزندان ایجاد می‌کند در صورتی که بسیاری از مشکلات خانواده‌ها با فراهم آوردن فرصت‌های کوتاه‌هم‌نشینی و گفت‌وگوهای صمیمانه مابین فرزندان و پدر

نامه یک پسر سوم دوره متوسطه اول به پدرش

سلام به پدر عزیزم
نمی‌دانم از کجا شروع کنم، درسته که من پسر زیاد خوبی برات نبودم ولی حداقل باهات روراست بودم. تو با من روراست بودی، ولی نداشتی من باهات بی‌رودربایستی صحبت کنم. همیشه دوست داشتم مسائل شخصیم رو بهت بگم، باهات درد دل کنم، مشکلاتم را بهت بگم، ولی تا اومدم بگم یک کاری کردی که باعث شدی از این کار دست بکشم. پس الانم که می‌بینی به مشکلاتی با هم برخوردیم بدون که باعثش خودت و خودت بودی.

نامه یک دختر دوره متوسطه اول به پدرش

پدرجان، سلام، امیدوارم خسته نباشی. برای زحماتی که برای من و برای این که زندگی سالمی داشته باشم کشیده‌ای ممنونم و امیدوارم بتوانم در آینده‌ای نه‌چندان دور این زحمات تو را جبران کنم.
پدر مهربان من، من از تو خواسته‌هایی دارم که چند نمونه از آن را ذکر می‌کنم:
۱. از تو می‌خواهم که بگذاری در اتاقم ببنم و می‌خواهم به حریم خصوصی من احترام بگذارید.
۲. پدرجان از تو می‌خواهم که به من اعتماد کنی و قبول داشته باشی که یک نوجوان هستم و تا حدودی می‌توانم از خودم مراقبت کنم و دیگر یک بچه نیستم.
۳. از تو می‌خواهم که مرا با برادرم مقایسه نکنی.
۴. از تو می‌خواهم مقدار تلویزیون دیدن‌هایت را کم کنی.
۵. از تو می‌خواهم به نظرهایم اهمیت دهی.
۶. از تو می‌خواهم که نگویی جوگیرم.
۷. از تو می‌خواهم به من در اختراعاتی که می‌کنم کمک کنی.
۸. از تو می‌خواهم دفتر خاطراتم را نخوانی.
۹. و ...





بهداشت دهان و دندان

اعظم گودرزی

دکترای حرفه‌ای پزشکی

صورت می‌گیرد. دندان‌های پیش برای بریدن، دندان‌های نیش برای پاره کردن و دندان‌های آسیا برای خرد و نرم کردن لقمه غذا شکل گرفته‌اند.

بهداشت دهان و دندان یک ضرورت و بخشی از وظیفه فرد در حفظ سلامت عمومی بدن خود در تمام عمر است. هدف از بهداشت دهان و دندان، رعایت اصول خاص بهداشتی و تمیز کردن دهان و دندان برای حفظ سلامت بافت‌های مخاطی دهان و دندان‌ها است.

دهان اولین قسمت دستگاه گوارش است که از لب‌ها شروع می‌شود و به حلق منتهی می‌گردد. در دهان دو فک وجود دارد. فک بالا ثابت است ولی فک پایین حرکت دارد و عمل باز و بسته شدن دهان را انجام می‌دهد. در داخل استخوان هر فک حفره‌هایی وجود دارد که ریشه دندان‌ها در آن قرار می‌گیرد. دندان‌ها هر یک با شکل ویژه خود به عمل جویدن کمک می‌کنند. اولین قدم در راه گوارش غذا خرد کردن و جویدن مواد غذایی است که با دندان‌ها



چطور پوسیدگی ایجاد می‌شود

میکروب‌های موجود در پلاک میکروبی (این بُزک (پلاک) یک لایه بی‌رنگ و چسبنده از باکتری و مواد قندی است که به‌صورت مرتب روی دندان‌ها تشکیل می‌شود و اصلی‌ترین دلیل ایجاد پوسیدگی دندان‌ها و بیماری لثه است و در صورتی که برداشته و تمیز نشود به جرم تبدیل می‌شود) باقی‌مانده‌های مواد غذایی را به اسید تبدیل می‌کنند. این اسید مینای دندان را به مرور حل کرده و پوسیدگی ایجاد می‌کند. پوسیدگی دندان‌ها می‌تواند از یک دندان به سایر دندان‌ها سرایت کند.



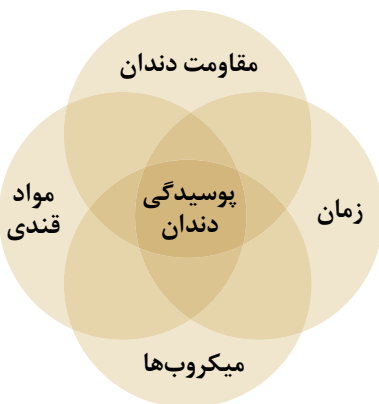
پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که تمام گروه‌های سنی و جنسی را تهدید می‌کند و گاهی اوقات باعث از دست رفتن دندان نیز می‌شود و هزینه‌های زیادی را بر فرد تحمیل می‌کند؛ از این‌رو مراجعه مداوم (هر شش ماه یک‌بار) به دندان‌پزشک و معاینه مرتب دندان‌ها توصیه می‌شود.



عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی

برای پیشگیری از ایجاد هر بیماری باید علل ایجادکننده آن بیماری را بشناسیم. در مورد پوسیدگی دندان و پیشگیری از آن نیز لازم است ابتدا با عوامل ایجادکننده آن آشنا شویم. در این مورد دندان‌پزشکان بیشتر به مسئله ارث و جنس دندان نیز اشاره می‌کنند. روشن است که خوبی جنس دندان در دوام آن مؤثر است ولی آیا همین یک نکته کافی است یا اینکه عوامل دیگری هم دخالت دارند؟ چهار عامل اصلی در ایجاد پوسیدگی دندان نقش دارند: ۱. میکروب‌ها / ۲. مواد قندی / ۳. مقاومت شخص و دندان / ۴. زمان



میکروب‌ها



در دهان هر فرد به‌طور طبیعی انواع و اقسام میکروب‌ها وجود دارد، ولی همه میکروب‌های موجود در دهان عامل پوسیدگی نیستند. در واقع انواع خاصی از میکروب‌ها در بُزک میکروبی وجود دارند که می‌توانند منشأ پوسیدگی شوند.

مقاومت شخص و دندان



علاوه بر مواد قندی، عوامل متعدد دیگری همچون وضعیت بزاق دهان، شکل و فرم دندان‌ها، طرز قرارگیری دندان، میزان مقاومت دندان نسبت به اسید تولید شده توسط میکروب‌ها، نوع میکروب‌های موجود در حفره دهان و سلامت عمومی فرد بر میزان ایجاد پوسیدگی تأثیر دارند.

مواد قندی



مواد قندی و کربوهیدرات‌ها باعث پوسیدگی دندان‌ها می‌شوند. شکل و قوام ماده غذایی، تعداد دفعات مصرف و نوع قند در ایجاد پوسیدگی نقش دارد.

زمان و سرعت ایجاد پوسیدگی



پوسیدگی دندان در یک لحظه و یک روز انجام نمی‌شود؛ بلکه مدت‌زمانی لازم است تا مینا حل شده و بافت مینا از بین برود و پوسیدگی آغاز شود. تحقیقات نشان داده است که بعد از خوردن غذا و رسیدن مواد قندی به میکروب‌های پلاک ۲ تا ۵ دقیقه طول می‌کشد تا اسید ایجاد شود. در طی مدت ۱۰ دقیقه میزان اسید به حداکثر مقدار خود می‌رسد سپس ۲۰ تا ۶۰ دقیقه در همان حال باقی می‌ماند و بعد از آن به تدریج به حال عادی برمی‌گردد. با هر بار خوردن، غذای حاوی مواد قندی محیط پلاک میکروبی اسیدی می‌شود و تا این محیط اسیدی به حالت عادی برنگردد، یا خوردن مجدد آن، محیط دهان دوباره اسیدی می‌گردد. به این ترتیب دندان‌ها دچار پوسیدگی می‌شوند.

نشانه‌های پوسیدگی



وقتی دندان دچار پوسیدگی می‌شود ممکن است یک یا چند مورد این علامت‌ها را داشته باشد:

- تغییر رنگ مینای دندان در محل پوسیدگی مینا قهوه‌ای یا سیاه‌رنگ می‌شود
- سوراخ شدن دندان در محل پوسیدگی؛ گاهی میزان این تخریب کم است و فقط با

- بو بد دهان می‌تواند به علل مختلف ایجاد شود که یکی از علت‌های آن پوسیدگی دندان‌ها است
 - پوسیدگی‌های بین‌دندانی می‌تواند باعث گیر کردن مواد غذایی بین دندان‌ها و یا پاره‌شدن نخ دندان هنگام استفاده بشود
 - نکته: شایان ذکر است هر تغییر رنگی در سطح دندان به معنی پوسیدگی نیست
- معاینه دقیق مشخص می‌شود و گاهی مقدار زیادی از دندان از بین می‌رود، به‌طوری که شخص فکر می‌کند دندان او شکسته است.
 - حساس بودن یا درد گرفتن دندان در موقع خوردن غذاهای سرد و گرم ترش و شیرین
 - حساس بودن یا درد گرفتن دندان وقتی که دندان‌ها را روی هم فشار می‌دهیم

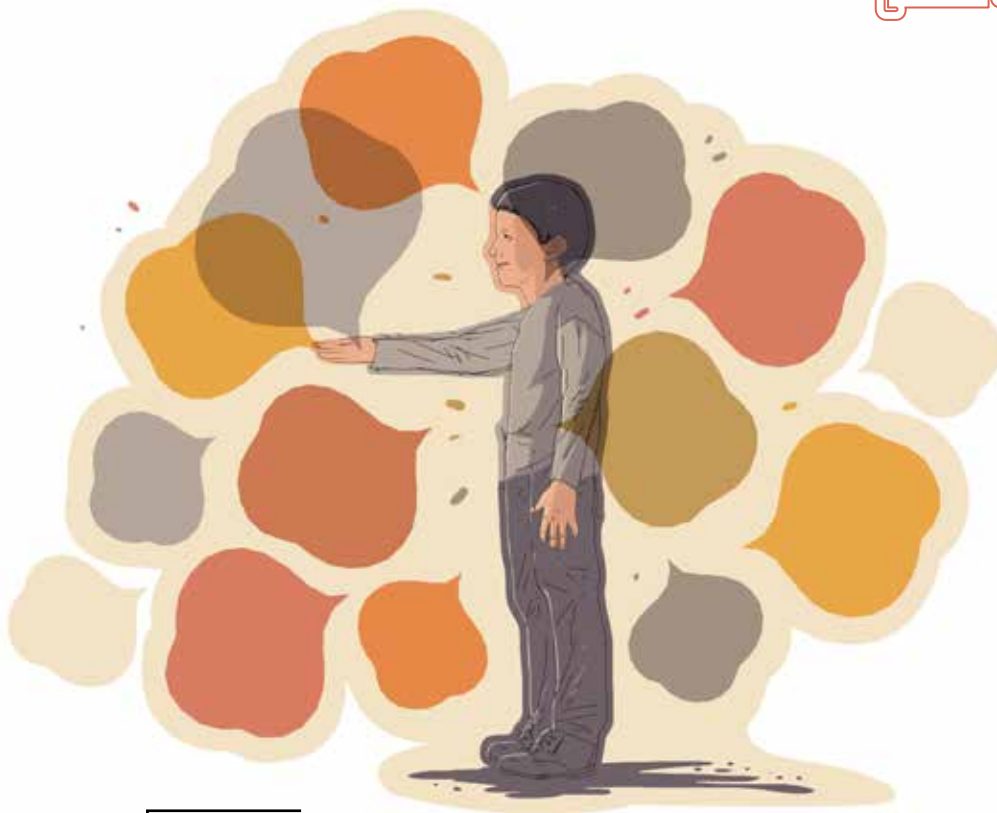
* منابع

1. Roberson T, Heymann HO, Swift Jr EJ. Sturdevant's art and science of operative dentistry. Elsevier Health Sciences; 2006 Apr 13.
2. Gopikrishna V. Sturdevant's Art & Science of Operative Dentistry-E Book: Second South Asia Edition. Elsevier Health Sciences; 2018 Aug 23.
3. Goodarzi A, Heidarnia A, Tavafian SS, Eslami M. Predicting oral Health behaviors Among iranian students by using health belief model. Journal of education and health promotion. 2019;8.
4. کتاب دانشی‌های سلامت دهان و دندان (ویژه مراقبان سلامت)/ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، وزارت آموزش و پرورش

راه‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان



از جمله عوامل مؤثر بر ایجاد پوسیدگی وجود پلاک میکروبی بر سطوح دندان است که با حذف بُزک (پلاک) می‌توان مانع ایجاد پوسیدگی شد. هر چند شست‌وشوی دهان با آب در ظاهر، دندان‌ها را تمیز می‌کند ولی بُزک (پلاک) را از روی دندان پاک نمی‌کند. موفقیت درازمدت در پیشگیری از پوسیدگی دندان منوط به تمیز کردن بُزک (پلاک) دندانی از سطوح دندان براساس یک برنامه منظم (حداقل دوبار مسواک زدن و یک بار نخ دندان کشیدن در روز)، تغذیه و رژیم غذایی مناسب و در صورت لزوم استفاده از روش‌های مختلف فلورایدتراپی است.



ایده‌های بزرگ و افراد کوچک

✦ سید میثم موسوی

تصویرگر

✦ فریبا سیدان

دکترای جامعه‌شناسی

به «پرسش» است. کودکان پرسشگرهایی طبیعی هستند. می‌خواهند بدانند پدیده‌ها چگونه، چرا، و در چه زمانی اتفاق می‌افتند و به دنبال منشاء ایده‌ها و پیامدهای آن‌ها هستند. برخی از پرسش‌هایی که در روشن ساختن این مسائل کمک می‌کنند و کودکان مایل به طرح‌شان هستند از این قبیل‌اند: آیا قواعد و قوانین هرگز نباید شکسته شوند؟ آیا باید به قوانین احترام گذاشت؟ چرا باید به دیگران به دیده احترام نگریست؟ چه چیزی یک امر را جالب توجه می‌کند؟ چگونه می‌توان فهمید که دیگران واقعا چگونه فکر می‌کنند؟ این پرسش‌ها و مسائل مربوط به آن‌ها و همچنین مجموعه مسائلی را که با رشد مهارت‌های مهم شناختی کودکان مرتبط‌اند و منجر به تقویت مهارت‌های تفکر و استدلال در آنان می‌شوند، می‌توان در قالب داستان‌ها و رمان‌ها برای کودکان بیان کرد. این نوع سوالات پایه و اساس تفکر انتقادی و بذر گفت‌وگوی

گفت و گو یکی از معدود روش‌ها در آموزش است که یادگیرندگان را توانمند و متحول می‌کند و یادگیری را در آن‌ها تعمیق می‌سازد. کودکان را در هر سنی می‌توان به این کار عادت داد که البته به تمرین و زمان نیاز دارد. این پدیده با توجه به گشودگی دائم و اشتیاق به وارد شدن به گفت‌وگو با دیگران، شیوه‌ای از زندگی است که ممکن است به ماه‌ها یا سال‌ها تمرین نیاز داشته باشد.

به اعتقاد هینز، یونان باستان نخستین جامعه‌ای بود که در آن به دانش آموزان می‌آموختند که مستقل بیندیشند، بحث و مذاکره و حتی منازعه و نقد کنند و طوطی‌وار از معلم‌هایشان تقلید نکنند. همین امر، سریع‌ترین پیشرفت تاریخ را موجب شد و این ایده را رواج داد که دانش از دل نقد و انتقاد بیرون می‌آید (هینز، ۱۳۸۴، ص ۵۴) می‌توان گفت که سقراط فیلسوف یونانی و کودکان، در یک چیز مشترک‌اند و آن اشتیاق

و به چالش کشیدن سوگیری‌ها تمرین شود. معلم به ندرت تفسیر خود را از متن ارائه دهد، بلکه ایده‌های دانش آموزان را خلاصه کند.

چگونه شروع کنیم؟

برخی ۳۰ یا ۴۰ دقیقه بحث را برای کودکان ۶ تا ۹ ساله و یک ساعت یا بیشتر برای دانش آموزان ۱۰ تا ۱۳ ساله توصیه می‌کنند. باید به کودک و نوجوانان اطلاع دهیم که زمان محدود است و او باید زمانی را که برای او اختصاص داده‌ایم رعایت کند؛ به او بگوییم اگر «حرف‌هایمان تمام شد» خوب است بنشینیم و فکر کنیم. دادن زمان به دانش آموزان برای فکر کردن قبل از صحبت کردن، مهارت فوق‌العاده‌ای برای تمرین گفت‌وگو است.

یک راه عالی برای شروع این است که با چند دقیقه تنفس، به فکر کردن به متون در دست شروع کنیم. در همه یادداشت‌ها یا نقاشی‌ها ایده‌هایی وجود دارد که هنگام خواندن یا گوش دادن به متن به ذهن می‌رسند. دانش آموزان می‌توانند این تفکر دور اول را برای عمیق‌تر شدن در تحلیل یا تحقیق قبل از بحث کل گروه به اشتراک بگذارند.

درمورد بچه‌های کوچک، می‌توان از هردو دانش آموزان خواست دور هم بنشینند و افکارشان را با هدف ارائه یک ایده یا سؤال برای به اشتراک گذاشتن با گروه بزرگ‌تر به اشتراک بگذارند. برخی اوقات خوب است دانش آموزان بزرگ‌تر را به گروه‌های سه یا چهار نفری تقسیم کنیم و از آن‌ها بخواهیم که ایده‌های اولیه خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و یک یا دو نقل قول مهم از یک متن و یک یا دو سؤال بحث را مشخص کنند. دانش آموزان باید سعی کنند سؤالاتی نپرسند که فقط یک پاسخ درست دارند. باید همیشه به «سؤال بعدی» فکر کنند که سؤال اصلی را عمیق‌تر می‌کند. در حین گفت‌وگو، خوب است به هر گروه یادآوری کنیم که هدف اصلی ما تقویت احترام متقابل و رفتار عادلانه با همه افراد حاضر در گفت‌وگو است. هدف ما همیشه باید مشارکت کامل و برابر باشد، از جمله تمرین گوش دادن فعال و صحبت کردن با یکدیگر. تجربه همه افراد به یک اندازه معتبر است، لذا ما باید با دقت به حرف‌های یکدیگر گوش کنیم. ما هرگز وقتی کسی صحبت می‌کند صحبت نمی‌کنیم و حرف‌های کسی را مسخره نمی‌کنیم.

* منابع

۱. صفای مقدم، مسعود (۱۳۷۷). برنامه آموزش فلسفه به کودکان. فصلنامه علمی - سال هشتم، شماره ۲۶ و ۲۷.
۲. فیشر، رابرت (۱۳۸۵). آموزش تفکر به کودکان، ترجمه مسعود صفای مقدم و افسانه نجاریان، اهواز. انتشارات رشش.

سازنده‌اند. برای استفاده از قیاس سقراطی، از آنجایی که این قیاس مرکز گفت‌وگو و بحث در مورد سؤالات است، کودکان به طور منحصر به فردی برای گفت‌وگو و بحث مناسب هستند. مانند سقراط، بیشتر بچه‌ها تحقیق خود را با این فرض شروع می‌کنند که چیز زیادی نمی‌دانند؛ و چون غالباً پرسشگران قهاری هستند، چنین گفت‌وگو‌هایی ممکن است فکر آنان را تحریک کند و آنان را به توجیه، استدلال، جست‌وجوی علت‌ها، توضیح حوادث، سازمان دادن و مفهوم بخشیدن به تجربه‌های خویش وادارد.

کودکان همچنین شرکت کنندگانی ایده آل در بحث و گفت‌وگو به شمار می‌روند زیرا در زمان حال زندگی می‌کنند. «بودن در لحظه» راه واکنش افراد به چیزها را باز می‌کند. درحالی که ذهن بزرگسالان درگیر چالش‌ها و روایت‌های خوداست. اما کودکان، معمولاً تازه شروع به شناختن خود در دنیا کرده‌اند، و اغلب به فهرست کارهایی که باید انجام دهند فکر نمی‌کنند. ما باید از بچه‌ها

بشنویم، به آن‌ها گوش دهیم و به آن‌ها اجازه دهیم ما را به چالش بکشند. علاوه بر این، پرسیدن سؤال و همکاری در گفت‌وگو باعث افزایش موفقیت تحصیلی بچه‌ها می‌شود. از نظر لیمن، اگر بخواهیم کودکانمان در آینده به بزرگسالانی اندیشمند تبدیل شوند، باید آنان را تشویق کنیم تا کودکانی اندیشه‌ورز باشند و از طریق ترغیب کودکان به اندیشیدن و تشویق به بحث کردن، یعنی با واداشتن آنان به گفت‌وگو درباره جوانب مختلف امور، می‌توان به این هدف دست یافت.

از چه چیزی گفت‌وگو کنیم؟

گفت‌وگو در هر زمینه و تقریباً در هر متنی، مثلاً یک کتاب تصویری کودکان، یک داستان یا تکه فیلم (کلیپ) ویدیویی، می‌تواند کارساز باشد. خوب است موضوعاتی را انتخاب کنیم که کودکان دوست داشته باشند و بتوانند در آن شرکت کنند. کودکان به عنوان یک انسان، تجربه‌هایی حتی در مورد موضوعات فلسفی مانند شجاعت، تعصب، و دوستی دارند که می‌خواهند با دیگران به اشتراک بگذارند. کودکان خردسال می‌توانند در دفترچه خود نقاشی‌هایی از آنچه فکر می‌کنند بکشند و جملاتی درباره آن بنویسند.

هدف اصلی یک بحث یا گفت‌وگو، جست‌وجوی بینش و معنا با هم، از طریق تفکر انتقادی و پرسش و تأمل در مورد متن مشترک است. خوب است دانش آموزان در یک گفت‌وگو آزادانه و بدون بالا بردن دست با یکدیگر صحبت کنند و به جای نگاه به معلم به یکدیگر نگاه کنند. همچنین به صورت دایره‌ای بنشینند تا همه یکدیگر را ببینند و تماس چشمی باهم برقرار کنند. در حالی که سؤالات از طرف هر یک از اعضای گروه مطرح می‌شود، وظیفه معلم این است که این تعاملات گروه را عمیق‌تر کند بدون اینکه اشتیاق و میل به فعالیت آزاد دانش آموز را از بین ببرد. این یک هنر ظریف است که با پرسیدن سؤالات بعدی، پیوند دادن ایده‌ها



ضرورت امروز

مهارت کارآفرینی و سواد مالی خانواده

دکترای MBI، پژوهشگر و محقق حوزه اقتصادی

رضا عبدالحی

مقدمه

بیش از یکصد سال است که آموزش سواد مالی جای خود را در علم باز نموده است. طی این مدت برخی از مباحث مالی شخصی تحت عناوینی مانند:

اقتصاد خانه، اقتصاد مصرف، اقتصاد مصرف‌کننده، اقتصاد خانواده، مدیریت منابع، امور مالی خانواده و مدیریت مالی خانواده مطرح شده است.

- هوش مالی و سواد مالی چیست؟

- اقتصاد به واقع چیست؟

- آیا کودکان و نوجوانان نیاز به دانش مالی دارند؟ (۱۴۰۱)

رضا عبدالحی)

- چه چیز است که برخی از جوامع را از بقیه ثروتمندتر

می‌کند؟ (۱۴۰۱ رضا عبدالحی)

- چرا بانک‌ها ورشکست می‌شوند؟

- مالیات چقدر باید باشد؟

تعریف

هوش مالی و سواد مالی چیست؟ هوش مالی به حل مشکلات مالی و اقتصادی در کار و زندگی کمک می‌کند و ما با تمرین‌های مشخص می‌توانیم ضریب هوش مالی‌مان را افزایش دهیم.

هوش مالی تأثیر زیادی روی زندگی افراد دارد؛ با تعادل بین دو نیم‌کره مغز این احساس و حال خوب ایجاد می‌شود.

تفاوت کودک و نوجوان در گذشته و حال

کودک امروز سرگردان و مثل یک ماهی کوچک قرمز در اقیانوس بی‌انتهای رها شده است. کودک امروز در برابر بیکران تصاویر و فیلم و موسیقی محو شده است. کودک امروز با کودک دیروز بی‌شک متفاوت است. حرفی از کتاب فارسی دوم و سوم

دبستان نیست. درس فقط درسی نیست که از یار مهربان بگیریم. کودکان امروز به سرعت نور از ما فاصله می گیرند و ما فقط شاهد دور شدن آن ها هستیم؛ هر چند شاید کمی دیر باشد ولی به هر حال باید چاره‌ای بیندیشیم؛ چرا که کودکان و نوجوانان ما همواره در سن تأثیرپذیری قرار دارند. ناگفته نماند که بنگاه‌های اقتصادی در تبلیغ تجارت آزاد در مدارس بسیار فعال شده‌اند، اما آموزش‌های آن‌ها بر پایه ترجمه غربی‌ها بوده است. اما ما باید سواد مالی و علوم اقتصاد را در حوزه کودک و نوجوان و خانواده مردمی و بومی‌سازی کنیم.

سؤال

- از کجا و طبق چه تفکری می‌شود کودک و نوجوان خانواده را در سواد و هوش مالی یاری کرد؟
- آیا مطلع هستید که شکل‌گیری شخصیت مالی در چه سن و زمانی صورت می‌گیرد؟
- آیا می‌دانید که سن شکل‌گیری شخصیت مالی در افراد متفاوت است؟

پاسخ

سن شکل‌گیری هر شخص برای شخصیت مالی بین سنین ۳ تا پایان ۱۴ سالگی است. بنابراین اهمیت یادگیری سواد مالی و اقتصادی در این رده سنی پررنگ می‌شود. در ایران سابقه آموزش سواد مالی و اقتصادی به کودکان و نوجوانان شاید به تعداد انگشت‌های یک دست هم نمی‌رسد و این موضوع باعث نگرانی خانواده‌ها شده است. بنابراین آموزش‌های مهارت‌های زندگی با طعم و مزه اقتصادی حائز اهمیت است. در آموزش و پرورش یکی از ساحت‌های طراحی شده در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش «ساحت اقتصادی و حرفه‌ای» است که باید دانش‌آموزان به این مهارت مسلح شوند.

مثال

با یک نگاه به زندگی خود و اطرافیانمان متوجه می‌شویم که هر شخصی در طول دوران زندگی خود مزه شکست‌های کوچک و بزرگ مالی را تجربه کرده است؛ و چه بسیار افرادی که بعد از شکست موقتی به راه خود با قدرت ادامه داده و با پیشرفت و موفقیت از شرایط بحران مالی گذشته‌اند؛ و برعکس چه بسیار افرادی که بقیه عمر را در کنج خانه و یا در زندان زمان سپری کرده‌اند.

پاسخ

اگر به گذشته افراد برگردیم جواب این سؤال به راحتی داده می‌شود. آن‌ها که پیروزمندانه به شکست موقتی خود نگاه

می‌کنند افرادی هستند که در دوران کودکی و نوجوانی خود و در اجتماع فعالیت‌های زیاد و پررنگی داشته‌اند؛ و اما آنان که با باور شکست کنار آمده‌اند خانه‌نشین شده‌اند و طعم بد شکست را چشیده‌اند، چرا که در کودکی و نوجوانی مهارت‌آموزی و آموزش را جدی نگرفته‌اند. در حال حاضر خانواده‌ها از نظر مالی چند گروه هستند. عده‌ای که با صدای بلند فریاد می‌زنند: «ما بدون بدهی هستیم!» این‌ها خانواده‌هایی هستند که گاهی اوقات برای چندمین سال به سختی کار کرده‌اند تا از بدهی خلاص شوند و برای همیشه شجره‌نامه خانوادگی خود را تغییر دهند. این‌ها پدر و مادرهایی هستند که دو یا سه شغل برای شکستن زنجیر بدهی‌های خود داشته‌اند. آن‌ها مبارزه کرده‌اند و خود را از زیر بار وام‌های خودرو و وام‌های تحصیلی بیرون کشیده‌اند و وقتی داستان خود را تعریف می‌کنند چیزی در صدایشان وجود دارد و آن این است که: هرگز خانواده خود را دوباره به شرایط بدهی باز نمی‌گردانیم.

پدران و مادران عزیز باید بدانند که کلیه اعضای خانواده‌شان به آموزش مهارت‌های اقتصادی نیاز دارند و باید آن‌ها را فراگیرند. همچنین باید کمک و همکاری نمایند که مدارس نیز در این زمینه برنامه‌ها و اهداف خود را اجرایی نمایند.

و اما هدف ما!

اولاً: اجتماعی شدن و بالا رفتن خودباوری و عزت‌نفس دانش‌آموزان است؛ ثانیاً: اینکه با فراگیری سواد مالی به سمت استقلال مالی پیش بروند؛

و ثالثاً: با تمرین و تمرکز و تکرار، در آن‌ها عادت‌های خوب در راستای استعداد، شخصیت اجتماعی، و برندینگ (تجاری‌سازی) شخصی و کار آفرینی در دوران نوجوانی، شکل گیرد. در دوره‌های آموزشی آداب معاشرت و خرید کردن را آموزش می‌دهیم. این‌ها باید با تمرین محقق شود، آن هم با تمرین‌های کاربردی که در عمق حواس ما رسوخ کند تا بتوانیم از سد موانع مالی عبور کنیم. گفتنی است که برای استفاده از دوره‌ها نیاز به دانش بالای علمی نیست. این‌ها جزء لاینفک مهارت‌های زندگی است. ایجاد توانایی و حل مسئله و خلاقیت در دانش‌آموزان بسیار اهمیت دارد و این تنها راهی است که می‌توان افراد را برای مقابله با شرایط متغیر زندگی و وضعیت‌های جدید که مرتباً با آن روبه‌رو می‌شوند آماده کرد. به دانش‌آموزان و خانواده‌ها یک دید روشن از آینده شغلی و مهارتی می‌دهیم که با توجه به استعداد خود چه رشته‌ای را انتخاب و مسیر لذت‌بخش کار و زندگی را طی کنند.

... ادامه دارد

سواد مالی به حل مشکلات مالی و اقتصادی در کار و زندگی کمک می‌کند و ما با تمرین‌های مشخص می‌توانیم ضریب هوش مالی‌مان را افزایش دهیم

سواد رسانه‌ای با طعم داستان!

حسین اسکندری

دکتری فلسفه تعلیم و تربیت

آسیب و آسیب!

«آسیب‌شناسی اصطلاحی است که در رشته‌ها و زمینه‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. هدف از آسیب‌شناسی، شناسایی آفت‌ها، مشکلات و چالش‌هایی است که یک پدیده را تهدید می‌کند. عموم پدیده‌های مثبتی که با آن‌ها مواجه می‌شویم، در معرض آفت و آسیب هستند. برای نمونه هدف از کوه‌نوردی حفظ و ارتقای سلامت جسمی است، اما اگر به اصول کوه‌نوردی و آسیب‌های احتمالی این رشته ورزشی توجه نشود، کوه‌نوردی نه تنها به ارتقاء توان جسمی و سلامتی منجر نمی‌شود بلکه ممکن است به ضد خود عمل کند و به جسم ما آسیب برساند.

بحث آسیب‌شناسی در مورد رسانه‌ها و فناوری‌های نوین نیز مطرح است. این فناوری‌ها اگرچه غالباً مفیدند و برای رفاه و پیشرفت آدمی ابداع شده‌اند، اما ناخواسته ممکن است آسیب‌هایی را به همراه داشته باشند. برای مثال، فناوری برق و گاز در منازل مسکونی و دیگر اماکن ما از این دسته به‌شمار می‌رود و خطرات همراه این دو فناوری ممکن است به قیمت جان مصرف‌کننده تمام شود؛ اما این خطر بزرگ باعث نمی‌شود که از نعمت جریان برق و گاز برای منزل استفاده نکنیم، برعکس، آگاهی از این خطر، باعث می‌شود که شیوه درست استفاده از آن‌ها را بیاموزیم. چنین بحثی حتی در مورد کلام الهی نیز به نوعی مطرح است. در استفاده از قرآن نیز باید راه و روش درست آن را در پیش گرفت؛ در غیر

این صورت باعث هدایت نمی‌شود که هیچ، بلکه ممکن است گمراهی استفاده‌کننده را نیز در پی داشته باشد. مولوی در این زمینه تعبیر زیبایی دارد:

زان که از قرآن بسی گمره شدند
زین رَسَن قومی درون چه شدند
مر رسن را نیست جُرمی ای عنود
چون تو را سودای سربالا نبود

با این وصف، شناسایی ماهیت رسانه‌ها، وجود آسیب‌زای آن‌ها و فناوری‌های رقمی (دیجیتال)، و استفاده درست از آن‌ها، می‌تواند تضمین‌کننده سلامت کاربر باشد.

شتر رسانه‌ها

مولوی در دفتر دوم مثنوی معنوی، داستانی تمثیلی دارد که، حسب روش معمول خویش، می‌خواهد اندیشه‌های بلند آسمانی را برای فهم بهتر مخاطب بر آن سوار کند. من در اینجا آن تمثیل را برای هدف دیگری استفاده کرده‌ام. در این داستان، موشی افسار شتری را در دست می‌گیرد. شتر مقاومتی از خود نشان نمی‌دهد و به دنبال او به راه می‌افتد. اما امر بر موش مشتبه می‌شود و گمان می‌کند که واقعاً شتری با آن هیكل را در اختیار خود گرفته و رام خود کرده است؛ لذا افسار به‌دست، به راه خود ادامه می‌دهد تا به رودخانه‌ای می‌رسد. موش که توان گذشتن از آب را ندارد از حرکت باز می‌ایستد. شتر وارد

آب می‌شود تا عمق آن را مشخص کند. آب تنها تا زانوی شتر بالا آمد.

گفت تا زانوست آب ای کور موش!
از چه حیران گشتی و رفتی ز هوش؟

موش در مقام پاسخ:
گفت این آب شگرف است و عمیق

من همی ترسم ز غرقاب ای رفیق
گر تو را تا زانو است ای پُر هنر

مر مرا صد گز گذشت از فرقی سر
شتر که پشیمانی و شرم موش را مشاهده می‌کند، از باب پند
ادامه می‌دهد:

این گذشتن شد مسلم مر مرا
بگذرانم صد هزاران چون ترا

تو رعیت باش چون سلطان نه‌ای
خود مران، چون مردِ کشتیبان نه‌ای

این داستان تمثیلی می‌تواند وصف حال برخی از ما باشد.
وقتی مهار شتر در دست موش قرار گرفت، او تصور کرد که

واقعاً مهار شتر در دست خودش است. این گفته را می‌توان
به رابطه ما و رسانه‌ها، از جمله به تلویزیون، تعمیم داد.

به صرف اینکه دستگاه دور فرمان (کنترل) تلویزیون
در دست من است یا دکمه روشن و خاموش تلفن

همراه زیر انگشت من است، به معنای این نیست
که من قادرم تلویزیون یا تلفن همراه را کنترل

کنم. بلکه برعکس، در موارد بسیار، این رسانه



است که در درازمدت، اختیار مرا در دست
می‌گیرد، به افکارم جهت می‌دهد، عواطفم را برمی‌انگیزد،
سبک زندگی‌ام را تغییر می‌دهد، دنیا را به شکل خاصی در
ذهنم ترسیم می‌کند و به عبارت خلاصه‌تر، عملیات «کنترل
ذهن» را بر روی من پیاده می‌کند.

اینکه من می‌توانم خودم را در برابر رسانه‌ها از جمله تلویزیون‌ها و
ماهواره‌ها رویین تن کنم و در رویارویی با آن‌ها از هیچ‌گونه آسیبی
نهراسم، تصویری خام بیش نیست. بسیاری از ما قدرت رسانه‌ها
و شبکه‌های تلویزیونی و ماهواره‌ای را دست‌کم گرفته‌ایم. دانش
فنی، علمی و هنری زیادی در رسانه‌ها، محتوا و برنامه‌های
آن‌ها به کار گرفته شده است تا محتوای پیام با بیشترین تأثیر
به بیننده عرضه شود. اگر به ما برنخورد، بسیاری از ما به‌عنوان
بیننده‌های معمولی، نسبت به این دانش «کم‌سواد» هستیم.

بسیاری از ما بدون آنکه به سلاح‌های لازم مجهز باشیم، بدون
فکر و برنامه، و بی‌دفاع در برابر این غول‌های
بزرگ حاضر می‌شویم. در بسیاری از موارد،
نتیجه این نابرابری از پیش معلوم است.

رسانه‌ها و نصیحت خواجه عبدالله

این جمله خواجه عبدالله انصاری که: «جز
راست نباید گفت، هر راست نشاید گفت»
در بین ما ضرب‌المثل شده است. به زبان
ساده این جمله به این معناست که همیشه
راست بگوییم اما بنا به مصالحی، هر سخن
راستی را نیز به زبان نیاوریم. غالب رسانه‌ها،
شبکه‌های تلویزیونی و خبرگزاری‌ها، همچون
مریدان واقعی خواجه عبدالله، ظاهراً به این

دستور اخلاقی او عمل می‌کنند. اما آن‌چه این دستور اخلاقی را
غیراخلاقی می‌کند، این است که آن‌ها در این کار فقط مصالح
خویش را در نظر می‌گیرند. در عالم واقع، اغلب خبرگزاری‌ها
جز راست نمی‌گویند، اما آن دسته از اخبار راستی را که
در راستای منافع و دیدگاه‌هایشان نباشد، نمی‌گویند.
معیار «هر راست نشاید گفت» منافع طرف خودی است
نه غیر خودی. و اتفاقاً همین سیاست زیرکانه است که
منبع خبر را در نظر مخاطب ناآشنا و کم‌تجربه، یک منبع
موثق و قابل اعتماد جلوه می‌دهد؛ منبعی که جز راست
نمی‌گوید. از همین‌روست که بینندگان و شنوندگان باتجربه،
اخبار و تحلیل‌های مهم را از یک منبع خبری واحد دنبال
نمی‌کنند، بلکه سعی دارند اقوال گوناگون را شنیده و احسن
آن را تبعیت کنند^۱.

کسی که در این زمینه «باسواد» است کار دیگری را نیز به‌طور
ضمنی انجام می‌دهد و سعی می‌کند پاسخ پرسش‌هایی
مانند پرسش‌های زیر را بیابد.

۱. مالک این رسانه یا شبکه‌ای که مشاهده می‌کنیم چه

این فناوری‌ها
اگرچه غالباً
مفیدند و برای
رفاه و پیشرفت
آدمی ابداع
شده‌اند، اما
ناخواسته ممکن
است، آسیب‌هایی
نیز به همراه
داشته باشند

والدین و محتوای کتاب‌های ریاضی

(ویژه دوره متوسطه اول)

✦ خسرو داودی

دکترای آموزش ریاضی از مؤلفان کتاب‌های درسی ریاضی دوره متوسطه

مقدمه

دانش‌آموزی که به سن متوسطه رسیده است و در پایه‌های هفتم، هشتم و نهم درس می‌خواند به‌طور معمول آن‌قدر رشد کرده است که نیازی به مراقبت‌های بیش از حد والدین ندارد. در صورتی که شیوه برخورد و تربیت والدین به گونه‌ای باشد که او در این سن و سال تا حد زیادی مستقل شده و وابستگی به حضور پدر و مادرش کم شده باشد می‌توان گفت که مسیر درستی در تربیت طی شده است. با این اصل کلی تربیتی نیازی نیست که پدر و مادر بخواهند در امور درسی و تحصیلی فرزندشان مداخله زیادی داشته باشند و بهتر است او را به سمت استقلال کامل سوق دهند. از طرفی هر چه پایه تحصیلی بالاتر می‌رود محتوای درس‌ها سنگین‌تر می‌شود، در نتیجه اگر هم والدین بخواهند نقش بیشتری داشته باشند ممکن است از نظر موضوعی نتوانند کمک زیادی به فرزند خود در زمینه یادگیری درس‌ها داشته باشند. این نوشتار با همین فرض به توضیح ساختار کتاب‌های ریاضی می‌پردازد و در انتها نیز توصیه‌هایی برای والدین محترم خواهد داشت.

ساختار محتوایی کتاب‌های ریاضی

در هر سه پایه تحصیلی دوره اول متوسطه ساختار محتوایی کتاب‌ها مشابه و یکسان است. هر فصل کتاب غیر از فصل اول کتاب ریاضی هفتم، که در ادامه بیشتر توضیح داده خواهد شد، شامل ۳ قسمت است: صفحه عنوانی، درس‌ها و مرور فصل.

۱. **صفحه عنوانی:** هر فصل با یک صفحه که بیشتر بعد تصویری دارد آغاز می‌شود. محتوای این صفحه شامل شماره

فصل، عنوان فصل، یک متن کوتاه و چند تصویر می‌باشد. هدف این صفحه ایجاد انگیزه در دانش‌آموز برای دنبال کردن محتوا و همچنین آشنا کردن او به کاربردهای ریاضی (موضوعات آن فصل) در زندگی و یا سایر علوم و دروس است.

۲. **درس‌ها:** در هر فصل چندین درس (بین ۳ تا ۵) وجود دارد. درواقع محتوای فصل در قالب زیرموضوعات درس‌ها ارائه می‌شود. هر درس از سه بخش اصلی تشکیل شده است: فعالیت‌های آموزشی، کار در کلاس و تمرین. هدف فعالیت‌ها ایجاد زمینه است تا دانش‌آموز با انجام آن و ارتباط دادن سؤال‌ها و پرسش‌های مطرح‌شده با دانسته‌های قبلی خود مفاهیم تازه را کشف کند یا برای خودش مفهوم را تولید کند و بسازد. ساختن مفهوم یعنی پیوند زدن آن به مفاهیم قبلی و رسیدن به مفاهیم تازه، به‌طوری که شبکه‌ای از مفاهیم به هم مرتبط در ذهن شکل بگیرد. در کار در کلاس نیز تعدادی پرسش وجود دارد تا دانش‌آموز بتواند یادگیری خود را محک زده در صورتی که نقاط مبهمی وجود داشته باشد با راهنمایی و هدایت معلم برطرف شود. تمرین با هدف تثبیت یادگیری طراحی شده است. این تمرین در منزل انجام می‌شود تا چرخه یادگیری کامل شود.

۳. **مرور فصل:** در صفحه انتهایی فصل مطالب، درسی خلاصه می‌شوند. این صفحه در واقع راهنمایی است برای دانش‌آموزان تا هر کس برای خودش یک خلاصه درس تهیه کند. در پایه‌های هفتم و هشتم این صفحه یک ساختار به دانش‌آموز ارائه می‌کند. برای مثال توضیح واژه‌های

۱. حل مسئله: دانش‌آموزان در دوره ابتدایی با ۸ راهبرد حل مسئله آشنا شده‌اند. این ۸ راهبرد در فصل اول کتاب هفتم یک بار دیگر مرور می‌شود. به همین دلیل این فصل با سایر فصل‌های سه کتاب ریاضی متفاوت است. با افزایش دانش ریاضی دانش‌آموزان در زمینه‌های طرح مسئله‌های پیچیده‌تر فراهم می‌شود. لذا اگر فرزند شما در دبستان فقط با مسئله‌های چهار عمل اصلی و محیط، مساحت و حجم مواجه می‌شد، عرصه‌های جدیدی باز می‌شود و دانش‌آموزی موفق‌تر است که توانایی و مهارت حل مسئله در او بارور شده باشد. لذا از این جهت نمی‌توانید موفقیت تحصیلی فرزندان در دبستان را با دوره طول مقایسه کنید و به‌طور حتم شاهد تغییرات زیادی خواهید بود.

۲. استدلال: در دوره متوسطه و به‌خصوص در قسمت‌های جبر و هندسه به‌تدریج استدلال کردن پررنگ‌تر شده و این توانایی نیز با روش و تکنیک‌های تکرارپذیر که در دوره ابتدایی

کلیدی فصل و نوشتن روش‌ها و فنونی (تکنیک‌هایی) که در آن فصل آموخته‌اند با ذکر یک مثال برای هر کدام. اما در پایه نهم چنین صفحه‌ای وجود ندارد. در واقع انتظار این است که دانش‌آموز در پایه نهم این مهارت را کسب کرده که خودش بتواند واژه‌های کلیدی را تشخیص دهد و روش‌ها و فنون آن فصل را دسته‌بندی و برای هر کدام توضیح با مثال درج کند.

روش تدریس: روش تدریس کتاب‌های ریاضی، فعال و اکتشافی است. به عبارت دیگر دبیری در تدریس ریاضی موفق است که با کمک فعالیت‌های کتاب بستری را فراهم کند تا دانش‌آموز خودش درس را در نقش معلم بیشتر هدایت‌کننده و تسهیل‌گری است. دبیر ریاضی باید از آموزش مستقیم و انتقالی پرهیز کند و مطالب را یک‌سویه توضیح ندهد. او می‌تواند در پایان انجام فعالیت با کمک دانش‌آموزان مطالب را جمع‌بندی کند.

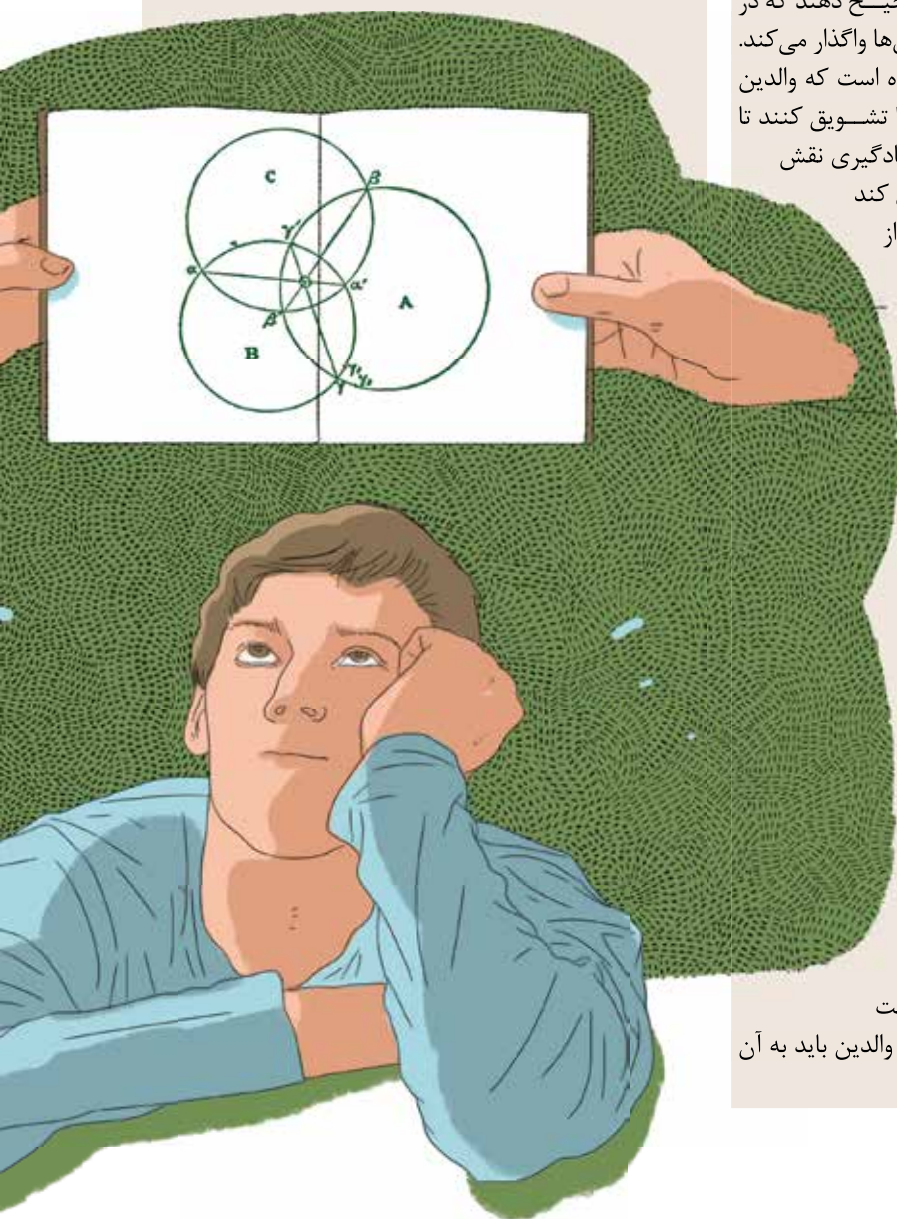
بنابراین والدین نیز نباید از معلم انتظار داشته باشند که به‌طور سنتی تدریس کند. معلمی را ترجیح دهند که در تعامل با دانش‌آموزان امر یادگیری را به آن‌ها واگذار می‌کند. متأسفانه بسیار دیده شده است که والدین به‌جای آنکه فرزند خود را تشویق کنند تا در این فرایند یاددهی-یادگیری نقش پررنگ‌تر و فعال‌تر بازی کند و مشارکت داشته باشد از دبیر ریاضی گله می‌کنند

روش تدریس کتاب‌های ریاضی، فعال و اکتشافی است

که چرا مفاهیم را آموزش نمی‌دهد و چرا توضیح نمی‌دهد. این موضوع به‌خصوص در دوسالی که درگیر کرونا بودیم بیشتر مشاهده می‌شد. اگر دبیر ریاضی از بچه‌ها می‌خواست که ابتدا آن‌ها فعالیت را انجام دهند سپس دبیر وارد شده و در ضمن جمع‌بندی فعالیت با کمک دانش‌آموزان فرایندی آموزش را دنبال کند، با اعتراض والدین مواجه می‌شد که چرا قبل از اینکه تدریس کنید از فرزند ما خواسته‌اید فعالیت را انجام دهد! این اعتراض نشان می‌داد که پدر و مادرها هنوز نمی‌دانند که شیوه تدریس تغییر کرده است و یک معلم خوب و کاربلد از آموزش مستقیم و انتقالی پرهیز می‌کند.

ویژگی‌های ریاضی دوره متوسطه

اگرچه آموزش ریاضی در این دوره در امتداد محتوای کتب ریاضی دوره ابتدایی است اما ویژگی‌های متمایزکننده‌ای دارد که والدین باید به آن توجه داشته باشند.



مطرح می‌شود قابل مقایسه نیست.

در دوره ابتدایی برای مثال اگر روش جمع کردن دو عدد آموزش داده شد، این روش بارها و بارها می‌تواند در تمرین‌های مختلف تکرار شود اما ماهیت ریاضی جدیدی اضافه نمی‌شود بلکه صرفاً یک روش تکرار می‌شود. اما در متوسطه تأکید بر «توانایی و استدلال» بیشتر از «روش‌های تکرار پذیر» خواهد بود. از این جهت دانش‌آموزان با ریاضیات متفاوتی مواجه می‌شوند.

۳. انتزاع کردن: در دوره ابتدایی بیشتر روش مبتنی بر شواهد ملموس و حسی است. برای مثال در آموزش جمع دو عدد از ابزاری مثل مهره یا بسته‌های یکی، ده تایی و صد تایی استفاده می‌شود تا دانش‌آموز عمل جمع کردن را با دست‌ورزی آغاز کند. در ادامه از رسم شکل استفاده می‌شود. اما انتزاع زمانی آغاز می‌شود که از دنیای ملموسات و عالم محسوسات خارج شده کم‌کم به عالم مجردات و ریاضی مجرد و محض وارد می‌شویم. در دبستان می‌توان نشان داد که اگر طول a از طول b بزرگ‌تر و طول b از طول c بزرگ‌تر باشد. با کنار هم گذاشتن این سه طول (دیدن و لمس کردن طول‌ها) دانش‌آموز نتیجه می‌گیرد که طول a از c هم بزرگ‌تر است. اما همین موضوع در ریاضی هفتم بدون مثال‌های ملموس و محسوس بیان می‌شود.

این نحوه نوشتن زبان انتزاعی ریاضی است. این سبک آموزش ریاضی به‌طور کلی با آموزش ریاضیات دبستانی متفاوت است.

چند توصیه در پایان چند توصیه و تذکر تقدیم والدینی می‌شود که فرزندشان در متوسطه دوره اول درس می‌خواند:

۱. توجه داشته باشید که دانش‌آموزان در دوره ابتدایی نمره نمی‌بینند، در حالی که در دوره اول متوسطه امتحانات متعدد و درس‌های مختلف خواهند داشت. به این ترتیب ممکن است هم از نظر روحی و روانی به‌هم بریزند و هم شما بیشتر متوجه ضعف‌های او بشوید، در حالی که ممکن است بخشی از این کاستی‌ها در ابتدایی نیز بوده ولی با این دقت متوجه نشده بودید. بنابراین به‌خصوص در ورود به پایه هفتم مراقب این موضوع باشید.

۲. فرزند شما در دوره ابتدایی بیشتر با یک معلم سروکار داشته ولی اکنون در متوسطه با تعدد درس‌ها و دبیران مواجه شده است. برقراری ارتباط

با یک معلم بسیار ساده‌تر از مرتبط شدن با دبیران ساعتی است که بعضی‌ها را فقط هفته‌ای یک‌بار می‌بیند. یکی از علل افت تحصیلی دانش‌آموزان در متوسطه دوره اول همین موضوع است. بنابراین فرزندتان را در این مسیر کمک کنید و به‌خصوص در نیم‌سال اول پایه هفتم مراقب افت تحصیلی او باشید. ۳. جزوه‌نویسی در آموزش‌های مدرن امروز منسوخ شده است. دبیری که به‌خصوص در ریاضی جزوه می‌گوید معلم موفق نیست. دبیری کارش را به‌درستی انجام داده که دانش‌آموز را آموزش می‌دهد و تشویق می‌کند که خودش برای خودش جزوه مناسب را تهیه کند. همان‌طور که توضیح داده شد. مرور فصل‌های انتهایی هر فصل به همین منظور طراحی شده است. بنابراین فرزندتان را در این مسیر تشویق و همراهی کنید.

۴. اگر می‌خواهید ببینید فرزندتان در ریاضی استعداد دارد یا نه، به قسمت‌های حل مسئله و استدلال توجه کنید. اما نمره نمی‌تواند نشان‌دهنده استعداد توانایی او در ریاضی باشد.

در این سه سال دوره اول متوسطه به ویژگی‌ها علائق و توانایی فرزند خود دقت کنید چون در پایان سال نهم باید انتخاب رشته کند و اگر می‌خواهید در فرایند انتخاب رشته و هدایت تحصیلی او کمک کنید باید به خصوصیت‌های فردی، توانایی‌ها، علائق واقعی او توجه داشته باشید. نقش والدین در این دوره بیشتر به این موضوع بر می‌گردد.

مع الاسف تعداد زیادی از دانش‌آموزان به علت فرار از درس ریاضی رشته‌های دیگر

مثل علوم انسانی و یا هنرستان را انتخاب می‌کنند، در حالی که فردی برای این رشته‌ها مناسب است که علاقه و انتخابش براساس یک ویژگی بارز و استعداد خاص مرتبط باشد.

۵. کتاب‌های کمک‌درسی موجود در انبار که به‌طور طبیعی در درس ریاضی بیشتر از سایر درس‌ها وجود دارد توسط کارشناسان سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی در قالب طرح ساماندهی کتب آموزش بررسی می‌شوند. کتاب‌های مورد تأیید در سایت www.Samankatab.rosh.ir معرفی می‌شوند. توصیه می‌کنیم از این کتاب‌ها برای فرزند خود استفاده کنید. کتاب‌هایی که مفاهیم را قاعده‌دار و به‌صورت نکته‌گویی یا استفاده از فرمول‌های متعدد ارائه می‌کنند مورد تأیید نیستند. همچنین کتاب‌هایی که به‌صورت تکرار و تمرین‌های زیاد و در حجم بالا پرسش‌های کتاب را شبیه‌سازی کرده و می‌خواهند با تکرار زیاد آموزش و یادگیری را انتقال دهند مورد تأیید نیستند.

امیدوارم این نوشتار بتواند به والدین کمک کند تا دید و نگاه بهتری به موضوع یادگیری فرزندشان در دوره اول متوسطه پیدا کنند.

اگر می‌خواهید در فرایند انتخاب رشته و هدایت تحصیلی او کمک کنید باید به خصوصیت‌های فردی، توانایی‌ها، علائق واقعی او توجه داشته باشید

مهارت‌های غیرکلامی و زبان بدن

✽: یداله توکلی

یا اگر هدف یک ارتباط دوستانه است: لبخند زدن، تکان دادن سر، دست دادن گرم و صمیمی، نگاه نرم و آرام و روبه‌روی طرف مقابل ایستادن از نشانه‌های غیرکلامی آن است.

و یا نشانه‌های آرام بودن در مقابل دیگری عبارت است از: شمرده نفس کشیدن، حرکات هماهنگ بدن، شانه‌های افتاده، اجتناب از ور رفتن به چیزی، تکیه دادن به انتهای صندلی، گذاشتن آرنج روی دسته صندلی و قلاب کردن دست‌ها روی هم.

همان‌طور که ملاحظه می‌کنید رفتارهای غیرکلامی یا زبان بدن در حالات و موقعیت‌های مختلف می‌تواند بسیاری از پیام‌ها و معانی را به مخاطب یا طرف مقابل منتقل کند و با توجه به تأثیرگذاری بالای آن در ارتباطات، به‌ویژه در روابط همسران و خانواده‌ها و گرم و صمیمی کردن کانون خانواده، باید مورد توجه و شناخت جدی قرار گیرد.

گروهی از روان‌شناسان حالات عاطفی زبان یا لحن کلام را هم به‌عنوان مهارت‌های غیرکلامی مطرح کرده‌اند و معتقدند در خانواده سالم لحن گفتار آرام محبت‌آمیز است و لحن تند و خشن بیانگر یک رابطه ناسالم و حاکی از عدم درک درست و یا عدم تأمین نیازهای زوجین. که اگر استمرار پیدا کند یک عادت رفتاری می‌شود؛ به همین دلیل زوجین باید نسبت به نوع

روان‌شناسان اعتقاد دارند که بخش وسیعی از ارتباطات انسانی از طریق رفتارهای غیرکلامی صورت می‌گیرد. حتی برخی از متخصصان ارتباطات ادعا کرده‌اند که ۶۵ تا ۹۲ درصد معانی و منظورها به‌وسیله رفتارهای غیرکلامی منتقل می‌شوند.

«سخن‌ها و کلمات، در ارتباطات رودرو، به تنهایی ۷ درصد از کل پیام شما را به مخاطب منتقل می‌کنند. لحن صحبت کردن در انتقال این پیام نیز سهمی نزدیک به ۳۸ درصد دارد. اما علائم غیرکلامی یا زبان بدن نقش اصلی را ایفا می‌کند به‌طوری که بیش از ۵۵ درصد از پیام را به مخاطب منتقل می‌کند. (جودی، جیمز)

زبان بدن و رفتارهای غیرکلامی از دوره کودکی با ماست و آموخته می‌شود و ما با افزایش سن آن را پیچیده‌تر و فنی‌تر می‌کنیم. زبان بدن در میان همه انسان‌ها مشابه است، اما در تغییر رفتارهای غیرکلامی مواردی نظیر فرهنگ جامعه، ارزش‌ها و آداب و رسوم نقش مهمی دارد. چه بسا یک رفتار در یک فرهنگ به گونه‌ای تفسیر شود که در فرهنگ دیگر خلاف آن باشد، یا در موقعیت‌های مختلف معانی متفاوتی داشته باشد. چهره و حالات آن مهم‌ترین تجلی‌گاه زبان بدن یک انسان است. لبخند زدن، اخم کردن، حرکات چشم‌ها، ابروها، نوع نگاه کردن و سایر حالات صورت، همچنین سایر حالات بدنی مثل طرز نشستن، ایستادن، حرکت دست‌ها و حالات آن‌ها، پاهای لحن کلام و ... در شرایط و موقعیت‌های مختلف حاکی از معانی و مفاهیم متفاوتی است که هر یک تأثیر بسزایی در روابط افراد دارد.

به این مثال‌ها توجه کنید:

متخصصان زبان بدن معتقدند اگر هدف فرد نشان دادن **اعتماد به نفس** است باید:

- ارتباط چشمی او با طرف مقابل باید یکنواخت و ثابت باشد؛
- حالت ایستادنش صاف و قامت کشیده باشد؛
- حالات بدنش باز و پذیرا باشد؛
- حالات صورت وی آرام و عادی باشد؛
- لبخند در صورت داشته باشد.

کلام و رفتارهای غیرکلامی خود نهایت دقت را داشته باشند و قبل از انجام هر رفتار نسبت به عواقب آن آگاهی پیدا کنند.

در خصوص رفتارهای غیرکلامی یا استفاده از زبان بدن توصیه‌هایی، از جمله در زمینه بهبود روابط همسران و افراد خانواده شده است که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

۱. هنگامی که همسر شما یا یکی دیگر از اعضای خانواده‌تان با شما صحبت می‌کند به او توجه کنید و با گوش دادن فعال او را متوجه سازید که حرف‌هایش را با دقت دنبال می‌کنید. البته این امر الزاماً به معنای پذیرش حرف‌ها و یا نظرات آنان نیست، اما باعث توجه بیشتر و درک درست‌تر منظور و پیام از طرف مقابل و در نتیجه موجب همدلی و بهبود روابط می‌شود.

۲. در صحبت با دیگری، با او تماس چشمی برقرار و به واکنش‌های او توجه کنید.

۳. وقتی طرف مقابل با شما صحبت می‌کند مشغول کار دیگری نشوید و یا بیش از حد حرکت و جنب‌وجوش نداشته باشید. به آرامی بنشینید و به سمت او مایل شوید و حرف‌های او را گوش کنید.

۴. گاهی با لبخند زدن بجا و تغییر حالات صورت نشان دهید که کاملاً به حرف‌هایش گوش می‌دهید و حرف‌ها و حالات او را درک می‌کنید.

۵. نوع حرکات و واکنش‌های شما نباید پیام‌هایی منفی، نظیر تمسخر، سرزنش کردن یا بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل را به او انتقال دهد.

۶. رفتارهای غیرکلامی طرف مقابل را به‌طور قطعی مورد قضاوت قرار ندهید. چون در خیلی موارد می‌تواند سرمنشأ مشکلاتی همچون سوءظن و بدبینی شود.

۷. زبان بدن و رفتارهای غیرکلامی خودتان را مدیریت کنید تا از تأثیرگذاری آن‌ها در بهبود روابط بهره بیشتری ببرید.

در پایان این را بدانید که مخاطب شما ممکن است پیام‌های زبان بدن شما را در مقایسه با سخنانتان جدی‌تر و واقعی‌تر تلقی کند، زیرا معمولاً زمانی که در سخنان صریح با علائم غیرکلامی و زبان بدن نیز مغایرت دیده شود علائم غیرکلامی است که به‌عنوان حقیقت پذیرفته می‌شود. پس برای اطلاع و

شناخت رفتارهای غیرکلامی و نقش آن در روابط مطالعه و تمرین کنید و بدانید که شما با یادگیری و شناخت علائم و نشانه‌های زبان بدنتان و رفتاری غیرکلامی تأثیرگذاری بیشتری خواهید داشت.

* منابع

قوانین زبان بدن (جودی جیمز ترجمه حسان صادقی) نشر صابرین، ۱۳۹۴.
زبان تن، ریچارد مولدی، ترجمه عباس بهزادی مقدم، مهدی دین‌محمدی نشر استاد، ۱۳۸۵.
خانواده رشد یافته، کریمی، علی - قاسمی، کریم، رسانه تخصصی ۱۳۸۵.
مهارت‌های زندگی ویژه والدین، اداره کل امور تربیتی و مشاوره - طلوع دانش، ۱۳۹۶.

رفتارهای غیرکلامی یا زبان بدن در حالات و موقعیت‌های مختلف می‌تواند بسیاری از پیام‌ها و معانی را به مخاطب یا طرف مقابل منتقل کند

پیام‌های آسمان

نقش خانواده در تعمیق و تقویت اهداف کتاب

✦ یاسین شکرانی

دکترای فلسفه و کلام اسلامی از مؤلفان کتاب‌های درسی

توسط پدران و مادران با فرزندانشان در میان گذاشته می‌شود، تنها وقتی مؤثر است که در خانه توسط اولیای دانش‌آموز به آن عمل شود. به عنوان مثال در کتاب‌های پیام‌های آسمان پیرامون موضوع نماز مطالب زیادی بیان شده است اما آیا تنها این آموزش کافی است؟ خیر، بلکه نحوه مواجهه پدر و مادر با موضوع نماز

برای آنکه اهداف کتاب درسی در زمینه تربیت دینی فرزندان ما به خوبی محقق شود، لازم است به عنوان پدر و مادر، به نکاتی در این خصوص توجه کنیم:

۱. خانه باید تداوم‌دهنده آموزش‌های دینی کتاب باشد؛

اگر خانه تداوم‌دهنده آموزش‌های کتاب درسی نباشد، تأثیرگذاری کتاب مطلوب نخواهد بود. جمله معروفی وجود دارد که: «فرزندان ما آن چیزی نمی‌شوند که ما می‌خواهیم، بلکه آن چیزی می‌شوند که ما هستیم.»

خیلی از ما پدر و مادران آرزوهایی برای فرزندان خود داریم؛ مثلاً دوست داریم آنان حافظ یا قاری قرآن شوند، با مسجد محل در ارتباط باشند، اهل نماز و دین باشند و ... اما باید بدانیم که این خواسته‌ها وقتی به تحقق نزدیک می‌شوند که خودمان قبل از فرزندانمان اهل این امور باشیم. نمی‌شود که ما ماه رمضان تا ماه رمضان سراغ قرآن نرویم و انتظار داشته باشیم که فرزندمان مأیوس با قرآن باشد. نمی‌شود نماز را با تعجیل و بدون رعایت آداب بخوانیم ولی انتظار داشته باشیم که فرزندمان بر نماز خود مواظبت کند.

فرزندان ما پیش از آنکه حرف‌های ما را بشنوند کارهای ما را می‌بینند و در ذهن خود ثبت می‌کنند. اگر ما آن‌ها را به نماز توصیه می‌کنیم و در گوش آن‌ها از اهمیت و جایگاه نماز می‌گوییم، در عوض او نوع تعامل ما با نماز را مشاهده می‌کند و آن را در ذهن خود ثبت می‌کند. اگر او ببیند که من به عنوان پدر یا مادر خانواده، بعد از فراغت از همه کارها و در لحظات پایانی وقت شرعی نمازم را می‌خوانم در ذهن او ثبت می‌شود که نماز در برابر کارهای دیگر از اهمیت چندانی برخوردار نیست و اولویت با مسائل روزمره زندگی است. یا اگر فرزند من ببیند که من به عنوان مادر خانه، پوششی درستی در مواجهه با نامحرمان ندارم، این گزاره در ذهن او ثبت می‌شود که پوشش اسلامی قابل اغماض و چشم‌پوشی است. بنابراین، تمام آموزه‌هایی که در کتاب درسی در خصوص مفاهیم دینی گفته می‌شود و تمام آنچه

خانواده‌ها بایستی
زمینه انجام
اعمال دینی را
قبل از دوران
بلوغ فراهم آورند
و منتظر به سن
تکلیف رسیدن
فرزندانشان
نباشند

هم در نوع نگاه فرزند مؤثر است. باید فرزندان ما این را در منزل به صورت عملی آموزش ببینند، به این شیوه که والدین این عمل عبادی را با احترام، ابتدای وقت، با ظاهری آراسته و با شادابی به جا آورند تا آنچه از نماز در ذهن فرزند نقش می‌بندد عبادتی زیبا، قابل احترام و نشاط‌آور باشد نه یک عمل عبادی کسالت‌آور.

۲. به جنبه رحمانی دین توجه شود؛

اسلام دین رحمت و مهربانی است و پیامبر اکرم (ص) هم رسول رحمت و مهربانی بود. آن حضرت زمانی که معاذبن جبل را، که راهی یک سفر تبلیغی بود، بدرقه می‌کرد، به او فرمود: «یا معاذ بشر و لاتنقر، یسر و لا تعسر». «به مردم بشارت ده و نسبت به دین در دل مردم تنفر ایجاد نکن، آسان بگیر، سخت نگیر». پدر و مادر نباید با سخت‌گیری‌های بی‌مورد، ناراحتی از دین را در دل فرزندان ایجاد کنند. مثلاً نباید به گونه‌ای آنان را برای اقامه نماز صبح صدا کنیم که حالت زدگی از نماز در آنان پیدا شود. یا به هنگام ظهر یا مغرب، مدام نباید در گوش آنان تکرار کنیم که: اذان را گفتند، پاشو نماز بخوان! همین که یک‌بار بگوییم که پسر یا دخترم، اگر می‌خواهی در اول وقت با خدا صحبت کنی الان وقتش است، کافی است و پس از آن نیاز به تکرار مداوم این حرف نیست.

به هنگام خطای فرزندان در انجام اعمال عبادی، مهربانی و توبه‌پذیری خداوند رحمان را به آن‌ها یادآور شویم و همان‌گونه که خداوند به سرعت از بندگان خود راضی می‌شود (سریع‌الرضا بودن خداوند) ما هم از خطاهای آنان بگذریم و به روی آنان نیاوریم.

۳. برای انجام عبادات قبل از سن تکلیف زمینه‌سازی شود؛

در روایات متعددی به این مطلب اشاره شده است که از سن هفت‌سالگی فرزندان را به نماز خواندن ترغیب کنید. در این حد که بتوانند وضو بگیرند و نماز را به جا بیاورند. این مطلب برای ایجاد و آمادگی و زمینه‌سازی است تا فرزندان تشویق و ترغیب شوند و به این اعمال عبادی تمایل پیدا کنند تا زمانی که به سن تکلیف رسیدند با اشتیاق و آگاهی عبادات خود را به جا آورند. از این رو، خانواده‌ها بایستی زمینه انجام اعمال دینی را قبل از دوران بلوغ فراهم آورند و منتظر به سن تکلیف رسیدن فرزندان نباشند.

۴. به همه ابعاد دینداری در محیط خانواده توجه شود؛

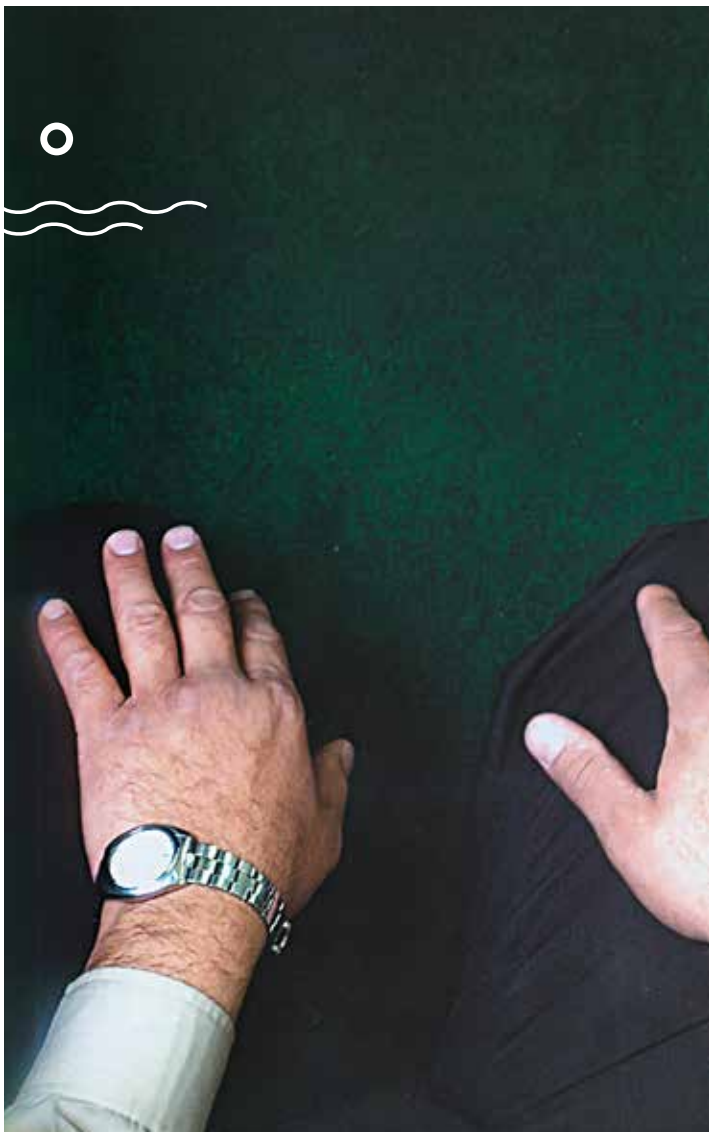
باید توجه داشت که فقط یک بخش از دین، مناسک و اعمال عبادی است و فروگاستن دین به صرف مناسک و اعمال عبادی امری اشتباه است. یعنی اینکه اگر ما به عنوان فرد دین‌دار دغدغه نماز خواندن و روزه گرفتن فرزندان خود را داریم، باید به عنوان یک مسئله دینی، دغدغه تفریح و سرگرمی و به طور کل نشاط و شادابی وی را هم داشته باشیم. متأسفانه خیلی از والدین گمان می‌کنند که فقط باید نگران انجام تکالیف دینی فرزندان خود باشند و دیگر مسئولیتی در قبال سرگرمی و تفریح فرزندان خود ندارند در حالی که در دین به این نکته توجه ویژه‌ای شده است.

۵. جایگاه کتاب پیام‌های آسمان در نزد فرزندان بالا برده شود؛

اگر والدین به کتاب درسی دینی فرزندان توجه کنند، این توجه به فرزندان آنها نیز منتقل می‌شود. نباید فرزندان احساس کنند که پدر و مادرشان فقط نگران دروس ریاضی و علوم آن‌ها هستند و درس دینی برایشان اهمیتی ندارد، بلکه باید به گونه‌ای رفتار کنند که فرزندان احساس کنند این کتاب هم در نزد والدینشان از اهمیت بالایی برخوردار است.

۶. فرزندان براساس نظام و معیارهای ارزش‌گذاری دین تربیت شوند؛

در دین اسلام همان‌گونه که برخی از اعمال عبادی از اهمیت بالایی نسبت به سایر اعمال برخوردار است، برخی از محرمات نیز قبیح و آلودگی بیشتری نسبت به سایر گناهان دارند. لذا توجه به همه ابعاد اعمال فردی و اجتماعی ضروری است.



مهارت‌های عملی و دست‌ورزی

مؤلف کتاب کار و فناوری پایه ششم چه می‌گوید؟

گفت‌وگو: زهره کریمی

اشاره

برای افزایش مهارت‌های فکری و دست‌ورزی دانش‌آموزان و آشنایی آن‌ها با حوزه کار و فناوری و رشته‌های فنی و حرفه‌ای در دوره‌های آموزش عمومی و ادامه آن در سطح جامعه، درس کار و فناوری در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش پیش‌بینی شده است. در این شماره برای آشنایی شما با این درس به گفت‌وگو با مؤلف کتاب کار و فناوری پایه ششم دوره ابتدایی نشستیم تا اولیای محترم ضمن آشنایی با کلیات درس بتوانند در امر اثربخشی این درس مشارکت نمایند.

لطفاً خودتان را معرفی بفرمایید

خیلی ممنونم که به این درس اهمیت دادید معصومه نوروزی هستم، چندسالی مسئول گروه تألیف کار و فناوری بودم و ۲ سال است که در سازمان پژوهش در حوزه کار و فناوری فعالیت می‌کنم. دانشجوی دکتری مدیریت فناوری اطلاعات می‌باشم.

خانواده‌ها چگونه می‌توانند در اثربخشی کتاب کار و فناوری مشارکت کنند؟

این درس مبتنی بر دست‌ورزی است، یعنی می‌خواهد بچه‌ها مرتب پروژه‌های مختلف را انجام دهند و در نهایت بفهمند استعدادشان کجاست. ما می‌خواهیم بچه‌ها را هدایت کنیم و کلاً هدف این درس این است که بچه‌ها را هدایت کند به سمت استعدادهایشان، بعد در نهایت آن‌ها بتوانند در بازار کار دنبال مشاغلی بروند که در آن استعداد یا علاقه دارند و جذب همان بازار مشاغلی شوند که به آن علاقه و استعداد دارند. ما هدفمان این است که بچه‌ها را هدایت و استعدادیابی کنیم. به همین دلیل نیاز است که بچه‌ها درست‌ورزی را یاد بگیرند چه در این درس، چه در درس‌های دیگر، که به درس‌ورزی نیاز دارد و به انتخاب شغل بچه‌ها کمک می‌کند. از طرفی این مهارت‌هایی که دانش‌آموز یاد می‌گیرد نیاز روزمره او هم هست. در سطح پایینی را عرض می‌کنم، مثلاً یک فرد اگر بتواند یک کار و پروژه برقی را انجام دهد و

بفهمد اصلاً برق چگونه جریان پیدا می‌کند، در خانه‌اش هم به دردش می‌خورد، در حدی که بتواند احتیاجات اولیه خودش را برطرف کند. یا اینکه بداند ویژگی‌های یک وسیله چیست و بتواند آن را تعمیر کند. منظورم این است که اصلاً مهارت‌هایی که بچه‌ها در این درس یاد می‌گیرند، صرف‌نظر از اینکه این‌ها را هدایت می‌کند به سمت استعدادهایشان به سمت مشاغلی که می‌خواهند در آینده انتخاب کنند، اصلاً نیاز روزمره آن‌هاست. بنابراین والدین باید خیلی روی این مسئله کمک کنند. هرچند واقعاً از این نظر نقش والدین کم‌رنگ است و بیشتر نقش والدین در ساختن وسایل تکلیف شده از سوی مدرسه در این درس این پررنگ است که کمک بچه‌ها می‌کنند پروژه‌ها را بسازند و این اشتباه است.

خود شما به‌عنوان مؤلف برنامه‌ریزی درسی این نقش را چطور دیدید و به دنبال تقویت آن بودید؟

من فکر می‌کنم باید برای والدین این مسئله تبیین شود. الان والدین بیشترین کاری که می‌خواهند کمک یک دانش‌آموز کنند، خودشان را جای دانش‌آموز می‌گذارند و کمک می‌کنند. در حالی که باید به والدین گفته شود، آن‌ها باید نظارت داشته باشند که کار

انجام شود. کار دیگری که والدین می‌توانند انجام دهند به جز نظارت این است که زمینه انجام فعالیت عملی را در منزل فراهم کنند. یکی از کارهای دیگری که والدین باید یاد بگیرند و انجام دهند، تشویق و همراهی است و اینکه دانش‌آموز را به کشف و بروز



همه دروس شاخه فنی و حرفه‌ای، کار دانش و الزامات محیط کار، انسان و محیط زیست، کارگاه نوآوری و کارآفرینی، اخلاق حرفه‌ای، کاربرد فناوری‌های نوین هم راستا هستند

■ نقش والدین برای اثربخشی اهداف این درس در این پایه چیست؟

همانطور که قبلاً عرض کردم این درس مبتنی بر مهارت و دست‌ورزی و استعدادیابی است و نیاز زندگی و روزمره افراد است، لذا به دانش‌آموز برای شناسایی استعداد و علایقش کمک کند.

نظارت بر انجام کارهای عملی و فراهم کردن زمینه انجام فعالیت‌های عملی مربوط به درس در منزل (تأمین لوازم و منابع اولیه پروژه‌ها، همراهی و تشویق در انجام آن‌ها، سوق دادن دانش‌آموز به کشف و بروز استعدادهای خودش و انتخاب پروژه نیمه‌تجویزی مناسب مرتبط با علایق و روحیات دانش‌آموز و تشویق دانش‌آموز به ارائه خلاقیت‌های فردی خود در فرایند اجرای پروژه، انتخاب پروژه ساده یا پیچیده متناسب با علاقه و حوصله دانش‌آموز می‌تواند توسط والدین انجام شود.

■ نقش مدیر مدرسه و مربی این درس برای تحقق اهداف درس چیست؟

تعداد زیادی فعالیت و پروژه به دانش‌آموزان تحمیل نشود. از همه دانش‌آموزان یک نوع پروژه درخواست نشود/ به استعدادهای فردی و هوش‌های چندگانه دانش‌آموزان توجه شود و در انتخاب پروژه‌ها آزاد باشند (هم موضوع و هم انتخاب نوع پروژه)

به کار گروهی اهمیت داده شود، فضا و زمینه برای کار گروهی مهیا گردد و به کارهای گروهی امتیاز ویژه تعلق گیرد (با شرط اطمینان از مشارکت همه افراد گروه)

■ نقش مدیر مدرسه و مربی این درس برای مشارکت اولیا در این موضوع چگونه می‌تواند باشد؟

نقش مدرسه پررنگ‌تر باشد، ارتباط مستمر با اولیا داشته باشند. با برگزاری نشست‌ها یا ارائه دفترک‌هایی (بروشورهایی) تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان از نظر استعداد، علایق و هوش‌های چندگانه تبیین شود. اهداف درس اهمیت مهارت‌آموزی و کارهای عملی و دست‌ورزی در زندگی دانش‌آموزان و افزایش مهارت‌های شغلی در آینده برای اولیا روشن و تبیین شود.

استعدادهای خودش راهنمایی کنند و سوق دهند. به عنوان یک والد باید در خانه به بچه کمک کنند، با توجه به شناختی که از بچه دارند، اصلاً کدام پروژه را انتخاب کند. بعد در مسیری که دانش‌آموز برای پروژه دنبال می‌کند، به کمک کنند که کم‌کم استعدادهای خود را بشناسد. این بهترین کمکی است والدین می‌توانند بکنند. یعنی بتوانند متناسب با علایق و روحیات دانش‌آموز، پروژه مناسب را انتخاب کنند. کاری دیگری که خوب است برای بچه‌ها انجام دهند این است که دانش‌آموز را تشویق کنند که بتواند خلاقیت‌های خود را در پروژه پیاده‌سازی کند. مثلاً یک پروژه چوبی می‌تواند به اشکال مختلف توسط دانش‌آموزان ساخته شود، یک نفر دوست دارد بخش فنی به آن اضافه کند مثلاً بتواند آن را آویزان کند یا تا بشود یا باز بشود، دانش‌آموز دیگری به مباحث هنری علاقه دارد و روی همان پروژه نقاشی می‌کشد. بنابراین این هم خیلی مهم است که والدین به ظرافت وارد کار شوند و پروژه‌ها را به سمتی ببرند که دانش‌آموز علاقه دارد و خلاقیت خود را می‌تواند روی آن پیاده‌سازی کند. یکی هم در زمینه این است که پروژه ساده باشد یا پیچیده. ما خیلی به معلم‌ها در بخش‌های سختی با معلم در سیدی یا کتاب معلم، مرتب گفته‌ایم که پروژه‌ها را به صورت یکسان به بچه‌ها تحمیل نکنید. حتی اگر دو دانش‌آموز هستند که هر دو پروژه چوب را انتخاب می‌کنند، شاید یکی از آن‌ها خیلی علاقه‌مند باشد و مهارت‌های بیشتری داشته باشد و بخواهد ظریف‌کاری بیشتری انجام دهد یا پروژه پیچیده‌تری را انتخاب کند، یک دانش‌آموز دیگر پروژه ساده‌تر انتخاب کند و این نباید تحمیل شود و والدین اینجا می‌توانند کمک کنند و با همراهی مدرسه، دانش‌آموز را به سمت پروژه با توجه به استعدادهایی که دارد، ساده یا پیچیده کمک کنند که کدام را باید انتخاب کند.

■ ۱. اهداف این درس چیست؟

اهداف کلان درس کار و فناوری در دوره عمومی:

۱. کسب مهارت‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات
۲. آشنایی با مشاغل و کسب مهارت‌های پایه مورد نیاز آن‌ها
۳. به کارگیری انواع تفکر
۴. کسب مهارت‌های مدیریت و تصمیم‌گیری
۵. کسب مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی
۶. ارزش‌گذاری به علم و هنر
۷. کار با فناوری و کسب مهارت‌های پایه فنی

■ ارتباط این درس در پایه‌های بعدی از نظر موضوعی وجود دارد؟

بله، همان‌طور که گفته شد هدف این درس افزایش مهارت‌های دانش‌آموزان است. لذا در دروسی که فقط نظری نیستند به صورت محتوایی هم راستا هستند.

این درس مبتنی بر درس‌ورزی است، یعنی می‌خواهد بچه‌ها مرتب پروژه‌های مختلف را انجام دهند و در نهایت بفهمند استعدادشان کجاست

والدین و رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب

دکتر سیدمحمدحسین نوابیان قمصری
دانشجوی پزشکی



کودکان و نوجوانان آینده‌سازان جامعه هستند و در یکی از مهم‌ترین دوره‌های رشد خود قرار دارند. نوجوانی دوره تغییرات چشمگیر کاراندام‌شناختی (فیزیولوژیک)، روانی و شناختی است که سرانجام کودک را تبدیل به یک نوجوان می‌کند. الگوی تدریجی رشد که ویژگی خاص اوایل دوران کودکی است به یک دوره رشد و نمو و سریع تبدیل می‌شود. تمامی این تغییرات اثر مستقیمی بر نیازهای تغذیه‌ای دارند. با افزایش سرعت رشد نیازهای تغذیه‌ای در دختران و پسران افزایش می‌یابد. دختران به دلیل شرایط خاص کاراندام‌شناختی (بارداری و شیردهی در مراحل بعدی زندگی) نسبت به کمبودهای تغذیه‌ای آسیب‌پذیرتر از پسران هستند. والدین باید بدانند که فرزندان‌شان چگونه غذای خوب و سالم بخورند و نسبت به نیازهای غذایی فرزندان‌شان آگاهی داشته باشند. عدم آگاهی والدین از این امر باعث سوء تغذیه کودکان و نوجوانان شده و سلامت نسل آینده را به مخاطره می‌اندازد.

میان‌وعده‌ها

کودکان و نوجوانان علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به میان‌وعده نیز نیاز دارند. در این سنین، آن‌ها باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگهداشتن غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت دستگاه عصبی و عملکرد مغزشان در حد مطلوب باقی بماند. کبد که مسئول ذخیره گلوکز به صورت گلیکوژن و آزاد کردن آن در خون در صورت نیاز می‌باشد تنها برای حدود ۴ ساعت گلیکوژن ذخیره کردن می‌کند بنابراین کودکان و نوجوانان به خوردن غذا در وعده‌های بیشتر

نیاز دارند و باید بین

صبح تا ظهر و ظهر تا شب

میان‌وعده مصرف کنند. ارزش غذایی

میان‌وعده‌ها باید در نظر گرفته شود. والدین باید

بدانند آنچه که می‌تواند نیازهای تغذیه‌ای فرزندان‌شان را تأمین سازد موادی چون چیپس، غلات حجیم‌شده و سایر تنقلات کم‌ارزش غذایی نیست، بلکه موادی است که ارزش غذایی داشته و از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشد. والدین باید توجه داشته باشند که اگر ساندویچ‌ها را شب درست می‌کنند حتماً تا وعده صبح در یخچال بگذارید شود،

به‌خصوص در فصولی که هوا گرم است و امکان فاسد شدن مواد غذایی وجود دارد. باید حتی‌الامکان ساندویچ هنگام رفتن به مدرسه تهیه شود. ساندویچ‌هایی که در منزل تهیه می‌شود علاوه بر ارزش غذایی بالا، کم‌هزینه است و به راحتی در دسترس اکثریت خانواده‌ها قرار دارد. به‌طور خلاصه، اشتیهای فرزندان و نیاز به مواد غذایی مغذی در رشد آن‌ها منعکس می‌گردد. دانش‌آموزانی که دائماً گرسنه‌اند و خوب تغذیه نمی‌شوند به تأخیر رشد، کم‌وزنی، لاغری و کوتاه‌قدی دچار می‌شوند.

رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب کودکان و نوجوانان و توصیه‌های کاربردی برای اصلاح آن

• خودداری از خوردن گوشت

برخی از کودکان و نوجوانان از خوردن گوشت قرمز امتناع می‌ورزند در حالی که مصرف گوشت به‌عنوان منبع عمده پروتئین با کیفیت خوب آهن و روی حائز اهمیت است.

توصیه می‌شود به این گروه از کودکان و نوجوانان همبرگر و کبابی که در منزل تهیه می‌شود و همچنین گوشت چرخ‌شده در غذاهایی که موردعلاقه ایشان است مثل ماکارونی، لوبیاپلو، عدس‌پلو، کنتل، سوپ و آش داده شود.

• خودداری از مصرف شیر و لبنیات

مصرف گروه شیر و لبنیات در سنین کودکی و نوجوانی برای رشد و استحکام دندان و استخوان‌ها بسیار ضروری است.

اگر فرزندان علاقه‌ای به خوردن شیر

ندارد می‌توانید مقداری کمی پودر کاکائو، در حد یک قاشق مرباخوری، در یک لیوان شیر به آن اضافه کنید. مقدار زیاد کاکائو توصیه نمی‌شود زیرا به علت داشتن اگزالات در جذب کلسیم شیر اختلال ایجاد می‌کند. اضافه کردن کمی عسل به شیر نیز ممکن است فرزندان را به خوردن شیر علاقه‌مند کند. می‌توان شیر را به‌صورت غذاهایی مثل فرنی و شیربرنج و یا سوپ به کودکان داد. معمولاً مصرف یک لیوان شیر در روز برای کودکان و نوجوانان کافی است و با گنجاندن سایر موادغذایی این گروه مثل ماست، پنیر و کشک در وعده ناهار و شام و یا بستنی در میان‌وعده نیاز کلسیم تأمین

می‌شود. افراط در خوردن شیر نیز، به این دلیل که جایگزین سایر غذاهای اصلی می‌شود، کودکان را در معرض خطر کمبودهای تغذیه‌ای به‌خصوص کمبود آهن قرار می‌دهد.

• خودداری از مصرف سبزی‌ها

معمولاً در سنین مدرسه کودکان و نوجوانان تمایل به مصرف سبزی‌های تازه همراه با غذا ندارند.

بهتر است والدین سبزیجات خام مثل هویج، گوجه‌فرنگی، کاهو، گل کلم و سبزیجات پخته مثل چغندر پخته (لبو)، نخودفرنگی، لوبیا سبز و کدو حلوایی را به‌عنوان میان‌وعده، مثلاً در هنگام تماشای تلویزیون، به کودکان بدهند. مصرف سبزی خوردن و سالاد در وعده‌های غذایی توسط افراد خانواده و والدین نیز کودک را به خوردن سبزی‌های تازه تشویق می‌کند. شست‌وشوی دقیق و ضدعفونی کردن سبزی‌های خام و تازه قبل از مصرف برای کاهش سموم دفع آفات و آلاینده‌ها و همچنین جلوگیری از ابتلا به آلودگی‌های انگلی ضروری است.

• افراط در مصرف شکلات و شیرینی

مصرف بی‌رویه شکلات و شیرینی به این دلیل که موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در فرزندان می‌شود و آنها را از مصرف غذاهای اصلی باز می‌دارد موجب اختلال رشد آن‌ها خواهد شد. **به والدین توصیه می‌کنیم** حداقل در منزل از نگهداشتن شکلات و شیرینی خودداری کنند و به این ترتیب دسترسی دائمی کودکان خود به این مواد را کاهش دهند.

• مصرف بی‌رویه تنقلات غذایی کم‌ارزش

متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مثل چیپس و انواع فراورده‌های غلات حجیم‌شده به‌طور

بی‌رویه توسط کودکان و نوجوانان مصرف می‌شود. مصرف انواع فراورده‌های غلات حجیم، به‌خصوص قبل از وعده‌های غذایی، به دلیل ایجاد سیری کاذب فرزندان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی موردنیاز رشد آن‌ها را تأمین کند باز می‌دارد. از سویی دیگر نمک موجود در آن مواد غذایی ذائقه کودکان را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد. مطالعات انجام شده رابطه بین مصرف نمک در دوران کودکی و افزایش فشار خون در دوران بزرگسالی را به اثبات رسانده است. مصرف بی‌رویه نوشابه‌های گازدار و شیرین نیز به ویژه همراه با غذا و علاوه بر سیری کاذب و اضافه‌وزن و چاقی جذب مواد مغذی مانند کلسیم را مختل می‌کند. به والدین توصیه می‌کنیم فرزندان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه‌ها تشویق کنند و سر سفره به جای نوشابه برای افراد خانواده از دوغ کم‌نمک و بدون گاز استفاده کنند.

مصرف بی‌رویه شکلات و شیرینی به این دلیل که موجب سیری کاذب در فرزندان می‌شود و آن‌ها را از مصرف غذاهای اصلی باز می‌دارد، موجب اختلال رشد آن‌ها خواهد شد



تقویت قدرت اراده

من می‌توانم انجامش دهم

مريم کریمی

روانشناس

اشاره

اراده، نیروی محرکه برای تصمیم‌گیری‌های مهم و انجام آن تصمیمات است. فرزندانمان باید این مهارت را تمرین کنند و یاد بگیرند تا بتوانند در آینده کارهای خود را به نحو احسن انجام دهند. این یک مهارت است که باید به فرزندانمان آموزش دهیم.

قدرت اراده «جدال کردن» نیست. منظور از قدرت اراده «همان خزانه تعهد و انرژی است که وقتی در راستای هدف‌تان عمل می‌کنید، می‌توانید آن را فرا خوانید. در حالی که «قدرت راهیابی» راه را مشخص می‌کند «قدرت اراده» نیروی سوق‌دهنده‌ای فراتر از تلاش شماست. «قدرت اراده» متشکل از افکاری است از قبیل: «من می‌توانم انجامش دهم»، «من به نحو احسن انجامش خواهم داد»، «من سعی خودم

را خواهم کرد» و ...

لازم است هر گونه دید منفی که درباره قدرت اراده دارید، دور بریزید و با ذهنی باز به وظایف و مشکلات خود بنگرید و برای انجام آن‌ها وقت بگذارید و اگر تغییرات فوراً روی ندهد، دلسرد نشوید. افراد امیدوار صبورند.

«قدرت اراده» یک نیروی توان‌افزا در درون شماست. «تفکر با اراده» پیگیری هدف‌تان را جلو می‌برد. «قدرت اراده بالا» از طریق زور، محرومیت کشیدن یا کار سخت حاصل نمی‌شود، بلکه «قدرت اراده بالا» حاصل ایجاد تغییرات کوچک و قابل اداره در چیزهایی است که انجام می‌دهید و راه‌هایی که بدان می‌اندیشید.

این مطالب روی جریان فکر شما (ذهنتان) برای تغییر دادن اندیشه و چیزهایی که به خودتان می‌گویید و رابطه بین آنچه به

خود می‌گویید و مقدار احساس امیدواری به هنگام انجام کاری که می‌کنید تأکید می‌کند.

حرف زدن با خود (خودگویی) یک جریان اصلی و طبیعی در اکثر افراد است

طرز فکر شما و نوع حرف زدن با خودتان روی طرز احساس و عمل شما (این که چه احساسی دارید و چه کار می‌کنید) اثر پر قدرتی دارد. اگر شما چیز منفی به خود یا فرزندانان بگویید، مثلاً خود یا او را «احمق» یا «بی‌عرضه» بنامید رفته‌رفته این حرف‌ها را باور می‌کنید و طوری رفتار می‌کنید که مؤید همین برچسب‌ها است. و برعکس، اگر چیزهای مثبتی به فرزندان و خودتان بگویید، بیشتر احساس توانایی خواهید کرد و مشتاق می‌شوید چیزهای جدیدی را امتحان کنید. اول از خودتان شروع کنید و بعد این مهارت را برای فرزندانان اجرا کنید.

تشخیص پیام‌هایی که به خود می‌دهید و آموختن اینکه چگونه این پیام‌ها را در جهت مثبتی به حرکت درآورید برای رشد امید بالای شما بسیار ضروری است.

یک راه برای اینکه پی ببرید این پیام‌های مختص شما از کجا آمده این است که به «خودگویی‌هایتان» گوش دهید.

آیا این «خودگویی‌ها» آشنا به نظر می‌رسند؟ به «حرف دلتان» گوش کنید و معلوم کنید که این «ندای درونی» شبیه کیست؟ آیا شبیه حرف‌های پدر، مادر، خواهر یا برادر، یا کسی دیگری است؟ آن را مشخص کنید. (اصطلاحاً مثل چه کسی حرف می‌زنید؟)

چیزهایی که به خودتان می‌گویید آموخته شده‌اند، یعنی خودبه‌خود از ذهنتان بیرون نمی‌پرند. خوشبختانه آنچه را که آموخته‌اید می‌تواند از یاد برده شود.

«چرا» و «چگونه» از خودگویی استفاده می‌کنید؟

حرف‌هایی که می‌زنید تا اندازه‌ای ناخودآگاه است. یعنی به قدری در شما ریشه دوانیده که خودتان متوجه نیستید چه می‌گویید یا چه می‌اندیشید. «مثلاً» فرض کنید دارید عکسی را به دیوار می‌کوبید و با چکش روی انگشت خود می‌کوبید، یا هنگام شستن ظرف‌ها، بشقابی را می‌شکنید. ممکن است ابتدا ناسزای بگویید اما بعد چه می‌گویید؟ آیا خودتان را «احمق» یا بی‌دقت (دست و پاچلفتی) می‌نامید؟

بهترین موقع برای تشخیص «خودگویی منفی» وقتی است که یک جای کار می‌لنگد. وقتی بعداً خود را سرکوفت می‌زنید، سعی کنید آن‌ها را یادداشت کنید و درباره‌ی اینکه چه‌طور یاد گرفته‌اید این حرف‌ها را بنویسید ببینید. ممکن است خودتان را سرزنش کنید یا کسانی که برایتان مهم هستند از رفتار شما

انتقاد کنند. وقتی شما نزد کس دیگری که از شما انتقاد می‌کند، رفتار خودتان را تصدیق می‌کنید، با ساکت کردن (باج دادن) به دیگران آن رفتار را تقویت و تحکیم می‌کنید.

گاهی «خودگویی منفی» خرافی گونه است با این عقیده راسخ که مانع شکست خود شوید. مثل: «قبل از اینکه دست به کار شوید، به خودتان بگویید: «فایده‌ای ندارد، من بازنده‌ام». استدلال خرافی این است که «اگر من به خودم بگویم شکست خواهم خورد، پس اگر هم شکست بخورم ناامید نمی‌شوم و اگر موفق شوم، لذا تغییر قابل تصور من است.

«خودگویی منفی» با «انتقاد از خود» دست در دست هم می‌گذارند و هر دو راه‌هایی برای غلبه بر تجربیات پرگزند هستند. پیام‌هایی که به خود می‌دهید، می‌توانند مثبت و امیدبخش باشند نه منفی و مأیوس‌کننده. افراد بسیار امیدوار به‌خوبی می‌دانند که چون ممکن است در مسیر زندگی با موانع بیرونی مواجه شوند، نمی‌خواهند موانع درونی را هم به آن اضافه کنند. مصداق این جمله: «دنیا به قدر کافی سخت‌گیره، تو دیگه چرا این قدر سخت می‌گیری؟ یا «سخت می‌گیرد جهان بر مردمان سخت‌کوش».

وقتی یاد می‌گیرید در ذهنتان حرف‌های (پیام‌های) مثبتی به خود بدهید، در واقع به خودتان استراحت فکری می‌دهید (مثل اینکه از مشکلات موقتاً مرخصی بگیرید).

**«قدرت اراده»
یک نیروی
توان‌افزا در درون
شماست. «تفکر
با اراده» پیگیری
هدف‌تان را جلو
می‌برد**

یاد بگیرید توانایی‌هایتان را ارزیابی کنید

حمل کردن بار اضافی خودگویی منفی در طول عمرتان، سنجش واقع‌بینانه از توانایی‌ها و مهارت‌هایتان را دشوار می‌کند. آموختن خرد کردن مشکل به مهارت‌های جداگانه برای کسب موفقیت، نقطه شروع خوبی است. ارزیابی از توانایی خود همراه با بازتعریف موقعیت و بازگویی پیامدهای خود، کلیدی برای باز کردن «قدرت اراده» و در نتیجه «امید بالاتر» است.

راه‌های پیشنهادی را یک کاسه کنید

تا اینجا فن (تکنیک) مؤثر به شما معرفی گردید که به اجمال عبارت‌اند از:

۱. یاد بگیرید «خودگویی‌تان» را یادداشت کنید و این یادداشت را برای تشخیص الگو/الگوهای موجود در موقعیت دشواری که با آن مواجهید و «محتوای حرف‌هایی که به خود می‌زنید»، تجزیه و تحلیل کنید.
۲. یاد گرفتید کلماتی را که استفاده می‌کنید، از منفی به مثبت جایگزین کنید (واقعاً دلیلی ندارد این کار را نکنید جز این که افکار منفی‌تان اجازه‌ی این کار را به شما ندهد).



۳. شما آموختید که موقعیت‌هایی را که در آن خود را تضعیف شده می‌بینید، «از نو تعریف کنید» طوری که مشکلات واقعی را که ممکن است در آن دخیل باشند درک کنید.

۴. شما آموختید که موقعیت دشوار خود را به اجزای تشکیل دهنده‌اش ریز کنید و حیطه‌هایی را که بیش از همه مشکل‌ساز هستند مشخص کنید.

۵. شما آموختید که ارزیابی صادقانه‌ای از توانایی‌هایتان بکنید طوری که بتوانید انتخاب واقع‌بینانه‌ای کرده و مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرید.

سنگ بزرگ نشانه نزدن است

برای افزایش موفقیت‌آمیز تفکر اراده‌مند، باید با قدم‌های کوچک آغاز کنید. در غیر این صورت مأیوس می‌شوید. اگر «خودگویی‌هایتان» فوراً نتیجه ندهد، از یاد نبرید که سال‌ها طول کشیده است که به افکار منفی خو کرده‌اید و نمی‌توانید یک‌شبه انتظار تغییرات سریع یا زیادی داشته باشید.

کار نیکو کردن از پر (کامل انجام دادن) کردن نیست اما آن را آسان‌تر می‌کند

تغییر «حرف زدن با خود» در حیطه‌های کوچک و به آرامی شروع می‌شود اما هر عادت مثبتی که کسب می‌کنید زیربنای عادت بعدی را می‌سازد. تمرین هر قدم کلید موفقیت است. وقتی تصمیم می‌گیرید که تغییر کنید در هر فرصتی سعی کنید «خودگویی جدیدتان» را عملی کنید. هر بار که کار خوبی می‌کنید حتماً به خود پاداش دهید. سعی کنید تعداد خودگویی‌های مثبت‌تان را یادداشت و آن‌ها را با هم مقایسه کنید و تفاوت مثبت‌ها را به منفی‌ها در هر روز حساب کنید. حتی اگر یک بار خودگویی مثبت شما بیشتر از خودگویی منفی‌تان است به خودتان بگویید «کار خوبی کردم».

تذکره ۱. اهداف‌تان را به قدم‌های کوچک و قابل اداره تقسیم کنید.

تذکره ۲. با قدم‌های کوچک شروع کنید و رفته‌رفته روی هدف‌های بزرگ‌تر کار کنید. فقط روی هدف‌های کوچکی که روی آن‌ها مشغول کار هستید، متمرکز شوید. اجازه

ندهید هیچ چیز دیگری حواس شما را پرت کند.

تذکره ۳. قادر شوید انرژی خود را روی تکلیف/هدف موردنظر متمرکز کنید. تمرکز موجب افزایش قدرت اراده می‌شود. افراد بسیار امیدوار می‌دانند چه‌طور انرژی خود را سوق دهند و عوامل منحرف‌کننده را کنار بگذارند.

تذکره ۴. بدانید که انجام تغییرات مهم وقت‌گیر است. (قدرت صبر). اگر نتایج فوری نمی‌بینید، صبور باشید چون سال‌ها صرف کرده‌اید تا عادات سلامتی و تندرستی و عادات فکری‌تان را تثبیت کنید. شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید که فوراً تغییر کنید.

تذکره ۵. شما از قبل با مهارت تفکر رهیاب و تفکر اراده‌مند آشنا شده‌اید.

راه‌ها و فنون دیگری برای تقویت قدرت اراده‌تان

سه شیوه دیگر برای افزایش قدرت اراده‌تان عبارت است از:

۱. خیال‌پردازی ۲. تجسم ذهنی ۳. سرمشق‌گیری و الگوبرداری

از طریق «خیال‌پردازی»

پی می‌برید که کدام اهداف برای شما مهم‌تر از بقیه است. همچنین وقتی خودتان را مجسم می‌کنید که به هدف‌تان رسیده‌اید و وقتی می‌بینید که کسانی چیزهایی را که می‌خواهید انجام دهید، با موفقیت انجام داده‌اند هم قدرت اراده و هم قدرت راهیابی شما افزایش می‌یابد.

۱. تجسم ذهنی: وقتی از شما خواسته می‌شود که خودتان را در حال پیگیری هدفی تجسم کنید، از دریچه ذهن‌تان خود را می‌بینید که قدم‌های لازم را برای موفقیت برمی‌دارید. اقداماتی را که تجسم می‌کنید قدم‌های واقعی هستند که وقتی روی هدف‌تان کار می‌کنید، برمی‌دارید.

۲. خیال‌پردازی: خیال‌پردازی اغلب به صورت استنباط فکری حماقت‌آمیز و بی‌تأمل، به بدنامی مشهور است. اما خیال‌پردازی جزء طبیعی تفکر هدفمند موفقیت‌آمیز است. خیال‌پردازی تلاش خلاقانه‌ای است که بدان طریق می‌توانید خود را در حال انجام یک کار مهم تجسم کنید. بنابراین هم خیال‌پردازی و هم تجسم ذهنی هر دو با ارزش هستند و در افزایش امید نقش دارند.

۳. سرمشق‌گیری: سرمشق‌گیری روش به اثبات رسیده یادگیری است. حدود ۸۰ درصد از یادگیری ما از طریق مشاهده رفتار و گوش کردن به گفتار و تقلید از دیگران، یعنی همین سرمشق‌گیری، صورت می‌گیرد و در طول عمر از آن استفاده می‌کنیم. ما با دیدن رانندگی دیگران و شنیدن یک زبان خارجی و سپس تمرین و تکرار این مهارت‌ها، رانندگی و یک زبان غیرمادری را می‌توانیم بیاموزیم.

برای افزایش موفقیت‌آمیز تفکر اراده‌مند، باید با قدم‌های کوچک آغاز کنید



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی دبستانی

به صورت ماهنامه و ۹ شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد کودک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

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

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

مجله‌های عمومی بزرگسال

به صورت ماهنامه یا فصلنامه در یک سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد فناوری آموزشی ♦ رشد مدرسه فردا

♦ رشد معلم ♦ رشد آموزش مشاور مدرسه ♦ رشد مدیریت مدرسه ♦ رشد پرهان متوسطه دوم

مجله‌های تخصصی بزرگسال

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

♦ رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی ♦ رشد آموزش تاریخ

♦ رشد آموزش سلامت و تربیت بدنی ♦ رشد آموزش جغرافیا ♦ رشد آموزش ریاضی

♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی ♦ رشد آموزش زبان‌های خارجی

♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی

♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش ♦ رشد آموزش فیزیک ♦ رشد آموزش هنر

♦ رشد آموزش خانواده ♦ رشد علوم زمین

مجله‌های عمومی و تخصصی رشد برای معلمان، دانشجو-معلمان، و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند.

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

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

رویا کوچکی را خیال‌پردازی کنید.

رویاپردازی‌ها، فرصت‌هایی هستند تا شما پی ببرید که اگر محدودیتی نداشتید، دوست داشتید چه کار کنید. تصاویر ذهنی‌تان باید واقع‌بینانه باشند و به‌خاطر کمبودهایی که احساس می‌کنید، خود را محدود نکنید. چنانچه خیال‌پردازی جای زندگی واقعی را نگرفته باشد، سازنده است. از خودتان بپرسید: «اگر می‌توانستم هر کاری را انجام دهم دوست داشتم چه کار کنم؟»

«اگر می‌توانستم مشکلم را آن‌طوری که دلم می‌خواهد حل کنم اوضاع چه‌طور می‌شد؟»

«اگر می‌توانستم تصمیمی که دوست داشتم بگیرم، چه تصمیمی می‌گرفتم؟»

هدف از تلنگر زدن به امیال واقعی‌تان آن است که موانعی را که تصور می‌کنید شما را متوقف خواهند کرد کاملاً مشخص سازید، به‌طوری که بتوانید هدفی را که واقعاً می‌خواهید، ببینید. آیا به خودتان اجازه می‌دهید خیال‌پردازی کنید؟ اگر خیال‌پردازی می‌کنید آیا آن‌ها را با دیگران در میان می‌گذارید؟

ایا آن‌ها را در خودتان نگه می‌دارید؟ و معتقدید که دستیابی به آن‌ها غیرممکن است؟

خودتان را در حال رسیدن به هدف‌تان تجسم کنید.

وقتی روی هدفی تصمیم می‌گیرید تا چه اندازه موفقیت خود را به روشنی تجسم می‌کنید؟ «تجسم ذهنی» علاوه بر اینکه برای اهدافی که پیش روی خود دارید به شما انرژی می‌دهد باعث می‌شود اهداف‌تان را نیز روش‌تر ببینید. وقتی نمی‌توانید اهداف‌تان را به روشنی در ذهنتان مجسم کنید و یا خودتان را در حال رسیدن به آن تجسم کنید شأن و اقبال خود را برای موفقیت پایین می‌آورید. هر چه بیشتر بتوانید هدف‌تان را مجسم کنید و خودتان را «در حال عمل کردن» ببینید، دسترسی به هدف‌تان بیشتر عملی می‌شود.

خاصیت دیگر تجسم ذهنی این است که به شما در رفع مشکل کمک می‌کند و شما موانعی را که ممکن است پیش رویتان باشد، کشف می‌کنید. وقتی شما خودتان را در حال قدم برداشتن به‌سوی «هدف مشخصی» می‌بینید، می‌توانید مشکلاتی را که ممکن است در آینده بروز کند حدس بزنید.

با این تمرینات کوچک در خود و فرزندان‌تان می‌توانیم این مهارت را در خودمان و تربیت فرزندان‌مان تقویت کنیم.

* منابع

۱. مبانی امید و امیددرمانی، فرشاد بهاری انتشارات دانژه، ۱۳۹۳.
۲. مقاله تاب‌آوری و گذشت زوجین، دکتر سوسن سیف و فرشاد بهاری، ۱۳۹۲.

 وزارت آموزش و پرورش
 معاونت پژوهش و توسعه
 پژوهش‌های آموزشی

شهید مدافع حرم جواد محمدی به روایت خانواده

این کتاب مجموعه روایاتی از شهید مدافع حرم، «جواد محمدی»، به روایت خانوادهٔ این شهید است. جواد محمدی چهارمین شهید مدافع حرم، از شهر «دُرْجه»، از توابع اصفهان است. او در یازده خردادماه سال ۱۳۹۶ به سوریه رفت و در شانزده خردادماه ۱۳۹۶ با اصابت گلوله به پا و پهلوش، هم‌زمان با ۱۱ ماه

مبارک رمضان به شهادت
رسید و پیکرش بعد از ۲۵
روز چشم‌انتظاری، پیدا
شد و به وطن بازگشت.
کتاب شرحی است از روابط
پراحساس این شهید با
خانواده‌اش.

مؤلف: بهزاد دانشگر
ناشر: شهید کاظمی
سال چاپ: ۱۴۰۰
تلفن: ۰۲۵۳۷۸۴۰۸۴۴



داستان‌های یک روانشناس

زندگی مشترک، تربیت فرزند، مهارت‌های فردی

کتاب حاضر، مجموعه مقالاتی است که معمولاً با داستانی کوتاه آغاز شده‌اند تا مفاهیم به‌شکلی ساده و جذاب به مخاطب منتقل شوند. مؤلف کتاب در تلاش است تا با هدف آشنایی با مهارت‌های روان‌شناختی، مهارت‌های مربوط به زندگی مشترک، تربیت فرزند و زندگی فردی، این مفاهیم را به مخاطب آموزش دهد.

مؤلف: زهرا وافر
ناشر: دفتر نشر معارف
اسلامی
سال چاپ: ۱۴۰۰
تلفرن: ۲۲۳۶۹۹۷۱



سال تولید، دانش بنیان، اشتغال آفرین

رشد برای ارشد

نحوه اشتراک مجلات عمومی رشد:

الف) مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و ثبت نام در وبگاه و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.

ب) واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه همراه آرمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت اقس، و ارسال رسید بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۸۸۴۹۰۲۳۳-۰۲۱.

شماره شبانه : IR۱80180000000000966۲000

● عنوان مجلات درخواستی:

♦ نام و نام خانوادگی:

● تاریخ تولد: ● میزان تحصیلات:

◆ تلفن:

◆ نشانی کامل پستی:

استان: شهرستان:

خیابان:

یلاک: گد پستی:

شماره فیش بانکی:

مبلغ پرداختی:

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

امضاً:

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

• تلف: امو، مشیت کین: ۰۸-۷۷۶۳۳۳-۰۲۱

Email: Eshterak@roshdmag.ir •

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره) با پست پیشتاز، شهرتهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال

♦ هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره) با پست پیشتر، استان‌ها ۶/۳۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه خرید نسخه چاپی و فایل PDF مجله‌های تخصصی
بزرگسال (فصلنامه‌های رشد):

مراجعه به صفحه فروش و اشتراک در وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و خرید از طریق درگاه بانکی



برای ورود به بخش فروش و اشتراک تصویر را بزرگ کنید.

<http://www.roshdmag.ir/u/2sg>



فرزندمان

چگونه رفتار می‌کنند؟

همان‌گونه که با آن‌ها رفتار می‌شود

دکتر احمد به‌پژوه

روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

اگر سلوک و رفتار با کودک همراه بردباری و تحمل باشد	کودک صبر و استقامت را می‌آموزد
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه عدالت و مساوات باشد	کودک عدالت‌خواهی را می‌آموزد
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه دشمنی و خصومت باشد	کودک عنادورزی و کینه‌توزی را می‌آموزد
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه نام خدا و یاد خدا باشد	کودک خداشناسی را می‌آموزد
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه درستی و صداقت باشد	کودک درستکاری و راستگویی را می‌آموزد
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه استهزاء و ریشخند باشد	فردی خجالتی و متزلزل بار می‌آید
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه تشویق و تحسین باشد	فردی متکی به نفس بار می‌آید
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه زور و پرخاشگری باشد	فردی مضطرب و پرخاشگر بار می‌آید
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه رازداری و اعتماد باش	فردی امین و رازنگهدار بار می‌آید
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه توجه و تأیید بیش از حد باشد	فردی ازخودراضی و «خودبزرگ‌بین» بار می‌آید
اگر سلوک و رفتار با کودک همراه سرزنش و تحقیر کردن باشد	فردی گوشه‌گیر و «خودکوچک‌بین» بار می‌آید
اگر کودک در دوران رشد احساس امنیت و ایمنی کند	فردی استوار و ثابت‌قدم بار می‌آید
اگر کودک به قدر کافی در بازی‌های گروهی شرکت کند	فردی اجتماعی بار می‌آید
اگر رفتارهای کودک مورد سؤال و جواب قرار گیرد	فردی مسئول بار می‌آید
اگر به رفتارهای درست کودک توجه شود و یا پاداش داده شود	فردی قدرشناس بار می‌آید
اگر به سؤال‌های کودک با دقت و ساده پاسخ داده شود	فردی کنجکاو بار می‌آید
اگر زندگی کودک مبتنی بر برنامه و اصول و ضوابطی باشد	کودک نظم و ترتیب را می‌آموزد
اگر در تماس با کودک به قول‌های داده شده عمل شود	کودک وفای به عهد را می‌آموزد
اگر رفتارهای درست کودک مورد تأیید و تصدیق قرار گیرند	موجب اعتمادبه‌نفس او می‌شود
اگر کودک در دوران رشد به قدر کافی دوست داشته شود	یاد می‌گیرد خود و دیگران را دوست بدارد



رسول خدا (ص) فرمود:

خداوند رحمت کند بنده‌ای را که فرزندش را بر نیکی و سعادتش یاری کند
به این که به او احسان نماید و با او انس بگیرد و به آموزش و پرورش او بپردازد.

(مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۶۲۶)