



رفیق چفت چفت

پرونده‌ای درباره دوستی و آداب آن

تا بهستان، فرصت شادی بچه‌هاست.
هر شب وقت خواب به این فکر کنید که فردا صبحی که برمی‌خیزید،
بچه‌ها را چطور شاد و خوشحال‌تر ببینید.
شاید هفت - هشت دقیقه گفتگو، قدم زدن، یا بازی کارساز باشد.
این فرصت شادی را بچسبید حسابی.



بسم الله...

شهر پر از غوغا و شلوغی است.
سکوت می‌خواهم؛
نقطه‌ای امن که آرام شوم.
دلم لک زده برای نور، لبخند، صداقت...
دلم لک زده برای گرمای حضورت...
تنها نقطه امن جهان، آغوش «تو» است.
آغوش را بگشا که از همه جا به‌سوی تو گریخته‌ام.

بخوان دعای فرج را، دعا اثر دارد
دعا کبوتر عشق است بال و پر دارد
بخوان دعای فرج را و عافیت بطلب
که روزگار، بسی فتنه زیر سر دارد
تو در هجوم حوادث، صبور باش، صبور
که صبر میوه شیرین‌تر از ظفر دارد
در آستان ولا، جای ناامیدی نیست
بهشت پاک اجابت هزار در دارد
دل شکسته بیاور، که با شکسته دلان
نسیم مهر خدا، لطف بیشتر دارد
بخوان دعای فرج را، که صبح نزدیک است
که شام خسته دلان مژده سحر دارد
صفا بده دل و جان را به شوق روز وصال
مسافر دل ما، نیت سفر دارد
زمین چو پر شود از عدل، آسمان‌ها را
شمیم غنچه نرگس، ز جای بردارد
بخوان دعای فرج را، ز پشت پرده اشک
که یار، چشم عنایت به چشم تر دارد
دهند مژده به ما از کنار خیمه سبز
که آخرین گل سرخ از شما خبر دارد
مراقبت بکن از دل، که یوسف زهرا
ز پشت پرده غیبت به ما نظر دارد
برآز دست دعایی، که دست مهر خدا
حجاب غیبت از آن ماهروی بردارد
غروب و دامنه نور آفتاب و شفق
بخوان دعای فرج را، دعا اثر دارد

محمدجواد غفورزاده



صبر می‌کنم. سنگلاخ و بالا و
پایین و سختی راه را به جان
می‌خرم. کسی آن دورها مرا
می‌خواند. صبر می‌کنم تا برسم.
هرچه جلو می‌روم، صدا نزدیکم
نمی‌شود. فریاد می‌زنم:
«تو هم کمی جلو بیا؛ بلکه به
هم برسیم.»
صدا می‌گوید: «من که تا قبلش
هم داشتم جلو می‌آمدم.»
به خودم نگاه می‌کنم. به راه
نگاه می‌کنم؛ به چهار جهتی که
نمی‌دانم کدام شمال است
و کدام جنوب.
داد می‌زنم: «باز هم صدایم کن.»
صدا که می‌کند، چشمانم را
می‌بندم. فارغ از سروصدای
هستی، گوش می‌سپارم به صدا.
بعد کسی انگار شانه‌هایم را
می‌گیرد و می‌چرخاند و
به راه می‌آورد.
با اطمینان می‌دوم. چند لحظه
بعد، صدا و نور در هم می‌آمیزند
و شر می‌خورم در روشنی و
بزرگواری‌اش...

یک پیشنهاد

اگر اهل مسافرتید که بسم‌الله، اما اگر نیستید یا فعلاً حساب دخل و خرجتان با هم نمی‌خواند تا بخواهید فکر سفر باشید، یک شهرگردی دیش، خودتان را مهمان کنید. جاهای جدید شهرتان را کشف کنید؛ خانه‌های قدیمی، دکان‌های ساده و صمیمی، کافه‌های زیبا، فضاهاى سبز محلی، موزه‌هایی که ندیده‌اید، خیابان‌هایی که تازه حال پیاده‌گزنکرده‌اید و ... فرصت خوبی است.



چقدر امنی!



کدام کسب‌وکار کدام سود؟!



اگر خارج زندگی می‌کردیم



پرونده‌ای دربارهٔ دوستی و آداب آن



سپید بودن سخت است



بچه‌های محلهٔ بغلی



من اینم!



رفیق من سنگ صبور غم‌هام... به دیدنم بیا که خیلی تنهام



مهارت ارتباط مؤثر به کمک‌تان می‌آید



وقتی طعم جهان عوض می‌شود



بچه‌ها می‌فهمند



زبان بین‌المللی کودکان



جمال خودتو عشقه!



جای جینگولی‌جات



مادر ژپتو

فرداها را عشق است...

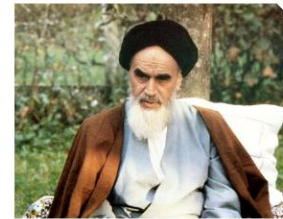
سیده زهرا برقی

در گذشته، پدر و مادرهای ما برایشان عادی بود که از برخی هزینه‌ها بگذرند. ایستادن توی صف نفت، و صفهای کوپن هم شاید عادی بود. مثل حالا که دیگر برای ما یارانه‌ها عادی شده است. حالا هر چقدر هم که کم، ته دلمان می‌گوییم خدا را شکر همین هم هست! برای پدر و مادرهای ما عادی بود که تلفن نداشته باشند یا برق، ساعت‌های طولانی برود. برایشان عادی بود که مثلاً گوشت کمیاب شود. حتی همان بمب و موشکی که روی سرشان می‌افتاد هم شاید داشت عادی می‌شد. چون فهمیده بودند که شرایط سخت است و باید جنگید. و برای همین روی اصول و باورهایشان سفت ایستاده بودند حتی اگر از هزینه زندگی بزنند. شرایط سخت، نه فقط جنگ و اوضاع داغان جامعه در میان ترورهای مختلف بود، بلکه تغییرات سهمگین جامعه و اثرات عمیق طولانی مدت آن بود که پشت سر هم اتفاق می‌افتاد و جامعه را از تعادل انداخته بود. در واقع می‌خواهم ذهنتان را از مسأله جنگ، معطوف کنم به مسائل دیگری که در جامعه اتفاق می‌افتاد. اوضاع اقتصادی نابسامان بود و کشور داشت برای جبران خسارات انقلاب و جنگ، هزینه می‌داد.

به هر حال پدر و مادرهای ما یاد گرفته بودند از نان شب بزنند اما از خرید کتب دینی و اعتقادی، شرکت در مراسم‌های انقلابی و خرجی دادن برای انقلاب و اسلام نزنند. پدرم تعریف می‌کرد که یک مسیر طولانی را برای رسیدن به فلان جلسه انقلابی، به خاطری پولی پیاده طی می‌کرده و اگر یک روز نمی‌رفته، پدرش (یعنی پدر بزرگم) تشر می‌زده که چرا نرفتی؟! یعنی خانواده هم پیگیر بودند.

الان ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که جلو و عقب‌مان مه گرفته است. با تردید و دودلی هستیم همیشه. با اینکه هشتمان گرو نه‌مان است، باز پس‌اندازمان را خرج یک شب رستوران می‌کنیم که مثلاً همان یک شب خوش باشیم. برای بچه‌ها کتب دینی و معارفی نمی‌خریم که مبادا ذهنشان خسته شود و کشش نداشته باشد. برای خودمان هم نمی‌خریم چون خرج‌های دیگر داریم. اما به هاپرمارکت که برسیم اجناس قفسه‌ها وسوسه‌مان می‌کنند و صورت حساب سر به فلک می‌گذارد. ما خسته‌ایم در به آرزوها نرسیدن. اما داریم دائم برای خوشی‌های زودگذر خرج می‌کنیم. چون جلویمان را نمی‌بینیم. چون شرایط را خیلی درک نمی‌کنیم که حالا هم در جنگیم و باید سرسختانه بجنگیم.

باید از نان شب بزنیم و برای بچه‌ها خوراک فرهنگی خوب بخریم. حتی اگر جیبمان خالی است، باید مسافت‌های طولانی را پیاده برویم که به یک برنامه یا منبر خوب برسیم. باید جدی جدی تلویزیون را کم کنیم چون حواسش به بچه‌ها و استراتژی‌ای که باید برای نسل امروز پیاده شود تا در آخرالزمان قوی باشد، نیست. باید عادی شود برایمان که گوشت نخوریم اما مسجدمان هم ترک نشود. موج کلاسهای عجیب و غریبی که در موسسات مختلف هست را ببینید. کدام به درد دین‌مان می‌خورد؟ چند درصدش؟ بیشتر به این انگیزه‌اند که «دم را دریاب!»، اینست که می‌گوییم در فضای مه‌گرفته‌ای داریم زندگی می‌کنیم. جهاد ما به عنوان پدر و مادر این است که حواس جمع‌تر باشیم و بچه‌ها را به هر آدم و انجمنی نسپریم. زمزمه‌های آرامی که دیگران در گوش فرزندان‌مان می‌خوانند، طوفانی شدید و مهلک به پا می‌کند گاهی. بنشینیم دودوتا چهارتا بکنیم. چه هزینه‌ای از درآمد ماهانه را داریم خرج قوی‌تر شدن بچه‌ها و خودمان در کوران حوادث آخرالزمان می‌کنیم؟



زننده نگه داشتن این عید غدیر نه برای این است که چراغانی بشود و قصیده خوانی بشود و مداحی بشود، اینها خوب است، اما مسأله این نیست. مسأله این است که به ما یاد بدهند که چطور باید تبعیت کنیم، به ما یاد بدهند که غدیر منحصر به آن زمان نیست، غدیر در همه اعصار باید باشد و روشی که حضرت امیر در این حکومت پیش گرفته است باید روش ملت‌ها و دست‌اندرکاران باشد.

رهبر کبیر انقلاب

حضرت امام خمینی (ره)
۱۳۶۵/۶/۲



آنچه در جامعه خود ما محسوس است، این است که ما هرچه و در هر جایی که پایبندی خودمان را به مبانی اسلامی و حدود اسلامی بیشتر نشان دادیم، خدای متعال کمکش را بیشتر شامل حال ما کرد و توانستیم بر مشکلات فائق بیاییم؛ آنجایی که غفلت کردیم، چوب غفلت خودمان را خوردیم.

رهبر معظم انقلاب،

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (مد ظله العالی)
۱۳۹۸/۴/۱۲



پوست‌کنده‌نباش

مریم رنجبران

با آدم‌هایی که خیلی رک هستند، رفت و آمد نکنید. توی دنیایی که آدم‌ها از هم معذبند، رک بودن شاید خصلت خوبی باشد اما باور کنید چندان هم خوب نیست که طرف هر چه توی دلش هست را بریزد بیرون. به این اسم که رک باشیم، گاهی می‌توانیم نهفته‌ترین افکارمان را به طرف مقابل بگوییم. حالا اگر خودمان را بزنییم به بی‌رگی، شاید عین خیالمان هم نشود که طرف با شنیدن حرف رک ما چه حالی پیدا می‌کند. اما اگر رک و احساس هنوز در ما باقی باشد، قطعاً خودمان هم معذب می‌شویم اگر دل طرف مقابل را برنجانیم یا کلمات مان را مثل سیلی بکوبیم توی صورتش.

واقعاً رک بودن، کجایش خوب است؟ می‌خواهیم خودمان را راحت کنیم، یک جماعتی را معذب می‌کنیم. این خوب است آیا؟ یعنی حالمان خوب تر است اگر رک باشیم و هر نقد و نظری در مورد طرف مقابل داریم، بی هیچ پروایی بگوییم؟ اگر طرف حالش بد شد، اگر از زندگی ناامید شد، اگر احساساتش ترک برداشت، اگر دیگر زندگی‌اش زندگی نشد چی؟ حواسمان هست؟ شاید رک بودن ما، کمی ما را راه‌تر کند (که من بعید می‌دانم این را با بودن دوام داشته باشد) اما بقیه هم آدمند. قلب دارند. آنها هم از این خصلت ما راضی‌اند؟ بعله! یک جاهایی باید قدرت نه گفتن مان را تقویت کنیم. زود به هر کسی بله نگوییم و همراهی‌اش نکنیم اگر مایل نیستیم. اما این معنی رک بودن نمی‌دهد. رک بودن یعنی هر حرفی توی سینه داریم، بزنییم. طرف دماغ گوشتی دارد، توی کنایه‌ها به دماغ گوشتی‌اش متلک بیندازیم. طرف، تنش بوی عرق می‌دهد، فوراً در جمع به رویش بیاوریم. یکی شاید حرف بی‌اساس و غیرواقعی زده باشد، زود بزنییم توی ذوقش و بقیه‌اش را بگیریم. طرف مان هر بار هدیه‌های دلچسبی برایمان نیاورده، بهش بگوییم تو لطفاً هدیه نیاور! یا مثلاً دستپختش به مذاقمان خوش نمی‌آید، فوراً سر سفره بگذاریم کف دستش که غذایش خوشمزه نیست...

تازه این مثال‌های خیلی خیلی ساده بود. رک بودن ابعاد پیچیده‌تری هم دارد که آدم را له می‌کند. هیچ وقت با آدمی که خیلی رک است، دوست صمیمی نشوید. با او رفت و آمد نکنید. در دین ما مکرر به مراعات حال دیگران اشاره شده است. اینکه هوای همدیگر را داشته باشیم و با زبان، دیگران را نرنجانیم. رک بودن بیشتر اوقات مصداق رنجاندن است. در رک بودن، اصل مراعات حال دیگران، نفی می‌شود. اگر کسی را دیدید که اهل مراعات حال دیگران است، پس رک نیست. شاید کمی شفاف‌تر و بی‌تعارف‌تر باشد، اما رک نیست. شفافیت در کلام خوب است، اما مرز دارد. مرز نزدیکی با رک بودن که خطرناک است. اگر خواستید شفاف باشید، خیلی هم خوب است، اما هیچ وقت رک نباشید.



اگر خارج زندگی می‌کردیم

تأثیر جامعه بر پوشش ما - قسمت اول
مریم رنجبران

مسئله حجاب، یک الزام درونی است یا باید الزامات اجتماعی هم داشته باشد؟ نظر شما چیست؟ آیا سلامت و امنیت رفتاری جامعه به حجاب داشتن یا نداشتن افرادش ربط دارد؟

نیست رفتار اجتماعی مردم کشور جدید، پوشیدن این دو قلم لباس را برایتان عادی جلوه دهد؟ ممکن است مثلاً اهل آستینچه به دست کردن باشید، اما اگر آنجا گیر نیارید و بی خیالش شوید، کم‌کم به جایی برسید که اصلاً حتی وقتی هم که به ایران برگشتید، دوست نداشته باشید آستینچه بپوشید.

مدل پوشش هر کشوری، روی افراد آنجا اثر می‌گذارد، چه بخواهیم و چه نخواهیم. نمی‌توانید در قلب نیویورک اصرار به پوشیدن چادر مشکی داشته باشید؛ یعنی مجبورید حداقلی از تناسبات را با پوشش عرف جامعه رعایت کنید تا هم از نظر روانی امنیت داشته باشید و هم

تصور کنید مدتی را باید در یک کشور خارجی زندگی کنید. فارغ از اینکه اعتقادتان به حجاب در چه حد است، به آنجا می‌روید. روزهای اول شبیه تفکر خودتان لباس می‌پوشید. شاید به ماه‌های اول و سال اول و دوم هم برسد... اما کم‌کم با توجه به لباس‌هایی که از فروشگاه‌های آنجا تهیه می‌کنید، و با توجه به فیلم‌ها و سریال‌هایی که آنجا می‌بینید، و با الگوبرداری از رفتار افراد جامعه، دوستان، همسایه‌ها و همکارها کم‌کم مدل پوششتان تغییر نمی‌کند؟ مثلاً اگر اصرار داشتید حتماً مانتوی بلند بپوشید، کم‌کم به پیراهن و تونیک نمی‌رسد؟ یا اگر در ایران اهل شلوار لی و آستین کوتاه نبوده‌اید، ممکن

ما دوست داریم؟

کسی به سبب این تفاوت‌ها اذیت‌تان نکند. پس جامعه روی پوشش ما مؤثر است؛ روی باورهای ما هم. اگر جامعه‌ای از لحاظ پوششی یکپوآزاد شود، ناهنجاری‌ها فراوان می‌شوند؛ چون باور آدم‌ها استحاله می‌شود؛ چون کسی که تا دیروز بنا به تربیتی که داشته یا مطالعاتی که کرده، باورهایی داشته و در پوشش و منش و رفتارشان آن را نشان می‌داده، دچار تعارضات می‌شود. کم‌کم ممکن است از باورهایی که داشته کوتاه بیاید؛ یا به علت اینکه شرایط ادامه دادن آن باور را ندیده یا ادامه دادنش را سخت ارزیابی کرده و یا به سبب اینکه نمی‌توانسته تفاوت با مردم جامعه را تاب بیاورد؛ چون گاهی تفاوت‌ها انسان را از جمع جدا می‌کنند و برخی تاب این مسئله را ندارند و دوست دارند هم‌رنگ جماعت باشند. مثال‌های فراوانی داریم از اقوام دور و نزدیک خودمان و خودتان، که رفتند و تغییر کردند، حتی تا صدو هشتاد درجه آدم دیگری شدند! چون جامعه روی آن‌ها مؤثر بوده است. جامعه روی ما هم مؤثر است. دیدن یک

گاهی
تفاوت‌ها انسان
را از جمع جدا می‌کنند
و برخی تاب این مسئله
را ندارند و دوست دارند
هم‌رنگ جماعت
باشند.

مسجد با گنبد و گلدسته، در ایجاد روحیه معنویت و ارتباط با خدا مؤثر نیست؟ تماشای یک فیلم معناگرا و مذهبی، در ارتباط شما با موضوعات مذهبی تأثیر ندارد؟ وقتی در بین جمعی هستید که مقیدند آداب اسلامی را رعایت کنند، احساس نمی‌کنید که دوست دارید شما هم آن آداب را رعایت کنید؟! همه ما دوست داریم در محله و شهری زندگی کنیم که از نظر روانی سالم باشد؛ مسجد خوبی در آن محل باشد؛ همسایه‌ها اهل رعایت حال همدیگر باشند؛ محله یکدست باشد و خانواده ناهلی در آن زندگی نکند؛ چون گاهی یک ناهل در آپارتمان یا محله باشد، گاهی کل محله یا ساختمان را به هم می‌ریزد. پس ما داریم روی هم تأثیر می‌گذاریم و نمی‌توانیم منکر این بشویم که فقط به تنهایی می‌توانیم با باورهایمان زندگی کنیم و دیگران روی ما اثر نگذارند. این بخش اول را داشته باشید تا در شماره بعد از نحوه اثرگذاری جامعه روی افراد بگوییم.



شد یعنی اگرچه با این معاملات، کسانی در اقتصاد منفعت می‌برند اما این منفعت به قیمت زیان عده‌ای دیگر به دست آمده است و در موجودی ثروت اقتصاد تأثیری ایجاد نمی‌کند. اصطلاحاً این فعالیت اقتصادی چیزی جز بازتوزیع و گردش «ثروت موجود» در جامعه میان افراد مختلف نیست.

اما وقتی شما کالایی را تولید می‌کنید و در بازار می‌فروشید، قیمت کالای نهایی از مجموع هزینه‌های تولید آن که شامل هزینه مواد اولیه، دستمزد نیروی کار و اجاره تأسیسات و تجهیزات می‌شود، بیشتر است و این تفاوت همان ارزش جدیدی است که در اقتصاد «تولید» شده است. این ثروت تولید شده به مجموعه ثروت‌های اقتصادی موجود در اقتصاد اضافه می‌کند و با گردش در نظام اقتصادی، قدرت اقتصادی و رفاه عمومی را افزایش می‌دهد.

ثروت تولید شده به مجموعه ثروت‌های اقتصادی موجود در اقتصاد اضافه می‌کند و با گردش در نظام اقتصادی، قدرت اقتصادی و رفاه عمومی را افزایش می‌دهد.

کسب ثروت با تولید ثروت فرق دارد

برای کسب درآمد و پول کارهای زیادی می‌توان انجام داد. در عالم اقتصاد، فرصت‌ها و موقعیت‌های متعدد و گسترده‌ای برای این کار وجود دارد و هر کس با هر سرمایه‌ای می‌تواند گوشه و کنار برای خود درآمدی دست‌وپا کند. اما کسب ثروت با تولید ثروت خیلی فرق می‌کند. ممکن است عده‌ای در اقتصاد سودهای خیلی زیادی کسب کنند بدون اینکه به مجموعه ثروت‌های موجود در اقتصاد کشور چیزی افزوده باشند.

به عنوان مثال، کسی که در بازار بورس سرمایه‌گذاری می‌کند، از کجا سود می‌برد؟ سودی که در بازار بورس و از محل خرید و فروش سهام یا اوراق بهادار به دست می‌آید، از محل خرید ارزانتر و فروش گرانتر این سهام یا اوراق است. وقتی شما از کسی سهامی را ارزانتر می‌خری و به دیگری گرانتر می‌فروشی، سود شما برابر است با زیان دیگران و جمع جبری این سود و زیان در کل اقتصاد برابر صفر خواهد

خرید و سطح رفاه عموم مردم خواهد شد. درواقع کسب درآمد در این بازارهای سوداگرانه با ضرر و زیان‌های سایر مردم نه تنها خنثی می‌شود بلکه به دلیل اثرات بلندمدت این زیان‌ها، در کل اقتصاد کشور متضرر می‌شود. درواقع کسانی که موفق شده‌اند در زمان ارزانی کالاها را خریداری کنند و در زمان گرانی بفروشند، «سود» نکرده‌اند و صرفاً ارزش دارایی‌شان حفظ شده است و در دوره بعدی، بهمن زیان سراسری اقتصادی دامان آن‌ها را هم خواهد گرفت.

انگیزه تولید را قوی کنید

اگر در وضعیتی که بازارهای سوداگرانه هرروز با سودهای عجیب و غریب در حال ترکنازی هستند به کسی بگویید که وارد این بازارها نشو، به احتمال زیاد گوشش بدهکار نخواهد بود و او هم به اندازه توان خود در این بازار وارد می‌شود و در آن مشارکت می‌کند. اما اگر افاق زمانی خود را کمی گسترده‌تر بکنیم، خواهیم دید که این درآمدهای کاذب و بادآورده، نه تنها پایدار نیست و همیشه نمی‌توان به آن امید داشت، فرصت‌های فعالیت مولد برای تولید ارزش اقتصادی را نیز از ما گرفته است.

اگر در وضعیتی که بازارهای سوداگرانه هرروز با سودهای عجیب و غریب در حال ترکنازی هستند به کسی بگویید که وارد این بازارها نشو، به احتمال زیاد گوشش بدهکار نخواهد بود و او هم به اندازه توان خود در این بازار وارد می‌شود و در آن مشارکت می‌کند. اما اگر افاق زمانی خود را کمی گسترده‌تر بکنیم، خواهیم دید که این درآمدهای کاذب و بادآورده، نه تنها پایدار نیست و همیشه نمی‌توان به آن امید داشت، فرصت‌های فعالیت مولد برای تولید ارزش اقتصادی را نیز از ما گرفته است.

این
درآمدهای کاذب
و بادآورده، نه تنها پایدار
نیست و همیشه نمی‌توان به
آن امید داشت، فرصت‌های
فعالیت مولد برای تولید ارزش
اقتصادی را نیز از ما گرفته
است.

در ادبیات اقتصادی به فعالیت‌هایی که هیچ ارزش افزوده‌ای برای اقتصاد ندارند، فعالیت‌های سوداگرانه می‌گویند. این فعالیت‌ها به دلیل اثرات مخرب و اختلال‌هایی که در نظام قیمت‌ها و علائم جهت‌دهنده در اقتصاد ایجاد می‌کنند، همواره توسط مدیران و سیاستگذاران اقتصادی محدود می‌شوند. اما چرا و چه موقع این فعالیت‌های سوداگرانه در اقتصاد شکل می‌گیرد و گسترش می‌یابد؟

رونق سوداگری چطور به وجود می‌آید؟

اگرچه کسب و کارهای تولیدی ضمن ایجاد سود و منفعت برای صاحبان آن‌ها، ثروت کل اقتصاد را نیز افزایش می‌دهد و برای همه مردم منشأ خیر می‌شود، همواره عده‌ای در اقتصاد هستند که به فعالیت‌های غیرمولد و سوداگری مشغول‌اند. گرایش به فعالیت‌های سوداگری معمولاً به خاطر درآمدهای بسیار زیاد و غیرطبیعی در دوره‌های محدود صورت می‌گیرد. وقتی روند طبیعی فعالیت‌های اقتصادی دچار اختلال می‌شود، سرمایه‌های موجود در اقتصاد به جای حرکت به سمت فعالیت‌های مولد، به سمت سوداگری و کسب سود از محل مبادله و خرید و فروش سوق پیدا می‌کند.

فرهنگ اقتصادی نادرست می‌تواند به ایجاد و گسترش این دوره‌های غیرعادی کمک کند و با تشدید دامنه نوسانات اقتصادی، حجم گردش ثروت در فعالیت‌های سوداگرانه را به میزان زیادی افزایش دهد. مثلاً وقتی به خاطر افزایش قیمت در برخی از بازارها به‌ویژه بازار ارز و طلا یا مسکن و خودرو، دارندگان این ثروت‌ها به یکباره با افزایش غیرمعقول و غیرمنتظره در ارزش دارایی‌های خود نسبت به دیگر دارایی‌ها مواجه می‌شوند، هم آن‌ها و هم دیگران و حتی کسانی که در بخش‌های تولیدی مشغول فعالیت‌اند به طمع بهره‌بردن از این سودهای یک‌شبه و بادآورده، دار و ندار خود را جمع می‌کنند و به این بازارها هجوم می‌آورند. این هجوم به بازارها، رونق فعالیت‌های سوداگرانه را روزبه‌روز افزایش می‌دهد و سرمایه‌های اقتصادی را از بخش‌های مولد به بخش‌های غیرمولد سرازیر می‌کند. نتیجه این گردش مالی، معطل شدن ظرفیت‌های تولیدی و تعطیلی بنگاه‌ها، بیکارشدن افراد، رکود اقتصادی، کاهش قدرت



چقدر امنی!

شادی عسکری

خدای عزیز دلم...

می‌دانم که شما از همه نظر دوست داشتنی هستید اما گذشته از سبحان الله و استغفرالله، از جمله چیزهایی که در مورد شما خیلی دوست دارم ثابت و خوش قول و قابل اعتماد بودن تان است. اینکه بدون هیچ تلاشی، همیشه همین هستید. یکجوری که هیچ تغییری و تزلزلی در شما وجود ندارد. هیچ وقت وجود نداشته و هیچ وقت هم وجود نخواهد داشت.

خدای عزیز دلم...

من گفتم که اصلاً حواسم به این ویژگی‌های منحصر به فرد شما نبود. بکوه متوجه‌اش شدم. بکوهی کامل هم نه، بکوهی تدریجی. مثلاً رنگ برگ‌های آفتابگردان‌های توی باغچه که تغییر کرد. چهره برادرم نسبت به دو سال پیش که با بلوغ کلی فرق کرد. اخلاق دوستانم که قبل و بعد از عاشق شدن شان از زمین تا آسمان متفاوت شد. رفتار شوهر خانم غمگینی که آن روز کنار ایستگاه اتوبوس داشت به بغل دستی‌اش می‌گفت: «خودمم نمی‌دونم چی شد. کم کم دیدم دیگه نمی‌شناسمش.» خودم که قول داده بودم شب‌ها زود بخوابم و صبح‌ها زود بیدار شوم و زیر قولم زدم. ماجرای همکار خاله که به دوست قدیمی‌اش اعتماد کرد و ضامنش شد و بعد از او نارو خورد. حتی همین ساعت‌ها که هر شش ماه یک بار باید عوض شوند و جلو عقب بشوند.

خدای عزیز دلم...

فصل‌ها، مدها، قیمت‌ها، اولویت‌ها، سلیقه‌ها، خیابان‌ها، قول‌ها، مرزها، آدم‌ها...

همه ممکن است تغییر کنند به جز شما!

که چقدر امن‌اید شما.

برای اینکه خیال آدم از شما راحت است و دل آدم به شما قرص است و پشت آدم به شما گرم است، برای اینکه همیشگی هستید و برای اینکه هیچ وقت خلف وعده نمی‌کنید از شما هزاران هزار بار ممنونم.

با عشق و شرمندگی‌ای که روز به روز بیشتر می‌شود.

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ»

سوره حدید، آیه ۳



یار باش، نه بار!

علی حیدرپور

نوح البلاغه عزیز

دوست و همنشین ما باید مانند لباسی که به تن می‌کنیم اندازه‌اش ما باشد. باید برای ما دوخته شده باشد. خیاط سرشانه و دور کمر و قد آستین ما را می‌نویسد و بعد برای ما لباس می‌دوزد. رنگ پارچه و جنسش را هم خودمان انتخاب کرده‌ایم. دست برده‌ایم زیر پارچه و لمسش کرده‌ایم که زیر نباشد. الیاف مصنوعی‌اش به نسبت کتانش زیاد نباشد تا خیلی عرق کنیم یا خیلی تار و پودش متراکم نباشد تا سنگین شود و ما در آن زود احساس خستگی کنیم.

دوست هم مثل همین لباس ماست. باید با او کاملاً احساس راحتی کنیم. باید مثل لباسمان هم قد و قواره و هم جنس و هم رنگ خودمان باشد و گرنه اصلاً نباشد بهتر است. آن وقت همراهی با او همه‌اش می‌شود زحمت. معاشرت‌مان می‌شود رنج و عذاب.

«شَرُّ الْإِخْوَانِ مَنْ تَكَلَّفَ لَهُ..»

بدترین دوست آن دوستی است که برایش به زحمت و رنج می‌افتی.

حکمت ۴۷۹

خریدار واقعی

علی حیدرپور

محبوبه عزیز

ای کریم!

تو را خوب می‌شناسم. می‌دانم ممکن نیست نیازمندی به در خانه‌تو بیاید و تو در را به روی او باز نکنی و نیازش را رفع نکنی. محال است کسی دست به سوی دراز کند و تو دستش را نگیری و بلندش نکنی. ای بخشنده! می‌شناسمت. تو اینگونه هستی که تنها کالایی که برای معامله باید به دکان تو آورد خواهش است. تو با قیمت خوب آن را می‌خری و در عوض زنبیل فروشنده را پراز آرامش و بی‌نیازی می‌سازی.

بین تو چقدر خوبی چقدر همیشه من ندار را تحویل گرفته‌ای که اگر بخواهم تو را برای کسی که تا به حال مسیرش به در خانه‌تو نیفتاده و تو را نمی‌شناسد در یک جمله وصف کنم خواهم گفت: «او از ما به ما مهربان‌تر است.»

«نزدیک‌ترین چیزها به خواست تو و شایسته‌ترین کارها برای تو، ترجم به کسی است که از تو ترجم جوید و فریادرسی کسی است که از تو فریادرسی خواهد.»

دعای دهم



نشانه‌های حبیب

شهید مدافع حرم شهید حبیب روحی چوکامی

معصومه سادات میرغنی

در هوای هم!

اکثر دخترهای امروزی فکر می‌کنند مهریه بالا خوشبختی می‌آورد. به عدد سال تولدشان، سکه تعیین می‌کنند و توقع یک زندگی خوب و آرام را دارند. بعضی‌ها علاوه بر مهریه، شیربها را هم سنگین می‌گیرند. مارک بودن وسایل جهیزیه و تشریفاتی بودن مراسم عروسی هم از جمله کارهای دیگری است که بیشتر جوانها برای خوشبختی‌شان در نظر می‌گیرند. غافل از اینکه خوشبختی، جای دیگری است. هستند کسانی که در رفاه کامل به سر می‌برند، اما به خوشبختی نرسیده‌اند. هستند کسانی که در اوج سادگی زندگی کرده‌اند، اما قلّه خوشبختی را فتح کرده‌اند. یکی از آنها، «شهید حبیب روحی چوکامی» است. مهریه خانمش تنها ۱۴ سکه بود و ساده‌ترین خرید و مراسم جشن را داشت. هشت سال زندگی مشترکش، به اندازه هشتاد سال، پرمهر بود. حبیب و همسرش در سختی‌ها پشت هم بودند و به یکدیگر آرامش می‌دادند. رمز خوشبختی‌شان این بود: هوای هم را داشتن در هر شرایطی.

گل‌های بیشتر!

صبر، حوصله، وضعیت مالی، توانایی تربیت صحیح؛ برای خانواده‌هایی که بچه می‌خواهند مهم است. اینکه هم از پس تربیت فرزند برآیند هم از پس مخارج آنها، دغدغه بسیاری از جوانهاست. برخی تا همسرشان می‌گویند: «همین یک بچه، بس است.» خودشان را کنار می‌کشند و حتی به فرزند بیشتر داشتن فکر نمی‌کنند. کسانی هم هستند که بر ترس‌هایشان غلبه می‌کنند و دنبال راه حل می‌گردند. حبیب این‌طور بود. به همسرش می‌گفت: «دوست دارم فرزندان بیشتری داشته باشم؛ ولی به فکر تامین مخارج زندگی و آینده آنها نیز هستم. اگر تعداد فرزندانمان از سه تا بیشتر شد، شما سرکار نرو تا به امور بچه‌ها بیشتر رسیدگی کنی. من دو شیفت کار می‌کنم...» خدا سه دختر به آنها داد: طه‌ورا، بشرا، نورا.

بچه‌ها دودن‌های پدرشان را خوب می‌دیدند.

بستنی آخر شب!

بعضی از کارها، لذت خاصی دارد. اگر پنهانی باشد، حلاوتش را بیشتر درک می‌کنیم. نباید این حال و هوا را برای دیگران تعریف کرد. گفتنش طعم آن حلاوت را کم می‌کند. حبیب لذتی معنوی داشت که با آن قلبش آرام می‌شد. آرامشی که برای یک شب هم حاضر نبود از آن دور شود. شبی که مهمان دوستش عبدالله بود، کم شام خورد. در جواب دوستش که چرا غذایی نخوردی؟ گفت: «باید آخر شب، بستنی بخوریم!» عبدالله آخر شب متوجه حرفش شد و فهمید حبیب می‌خواسته برای نماز شب، سنگین نشود.

بخش و برو!

هدیه دادن و گرفتن انسانها را خوشحال می‌کند. برخی حتی به کسانی که نمی‌شناسند هم هدیه می‌دهند. به آنهایی که دست و بالشان تنگ است، چیزی می‌بخشند. این بخشش، خیر و برکتی عجیب به زندگی‌شان می‌دهد. حبیب از نوجوانی کار می‌کرد. در روستای چوکام، سبزی‌کاری داشتند و او سبزی می‌فروخت. به خانواده‌های تنگست، سبزی رایگان می‌داد. او وقتی بزرگ شد، باز به فکر خیلی‌ها بود. دو موتورسیکلت و یک اتومبیل سمند داشت. از همسرش خواست که آنها را صرف ساخت مسجد یا مدرسه کند. هدیه‌های آخر حبیب، هدیه‌هایی ابدی بود برای کسانی که او را ندیده‌اند.

منابع:

- ۱- نوید شاهد.
- ۲- عاشوراییان.
- ۳- مشرق نیوز.
- ۴- صبح.
- ۵- خبرگزاری دفاع مقدس.
- ۶- خمام نیوز.



خدا خانه دارد



بچه‌های محلۀ بغلی

هر کسی با مسجدی انس دارد.
مسجد دوست داشتنی شما چه شکلی است؟

مجتبی محمدی

می‌رفتیم
از آب حوض وسط
حیات، وضو می‌گرفتیم
و کفشهای فوتبالی درب و
داغانمان را یک کناری جفت
می‌کردیم و می‌شدیم یکی از
نمازگزاران آن مسجد.

ته کوچه ما، یک تکه از دیوار خراب شده بود. آن سوی دیوار دنیای جدیدی بود. فضای خاکی نسبتاً بزرگی که منتهی می‌شد به ریل قطار. آن طرف ریل هم شهرک ساختمانی کارکنان راه‌آهن بود که خانه‌های شبیه به هم و یک طبقه‌ای آجری بودند و کوچه‌های پهن و ساکت و امن‌اش را دوست داشتیم. ما بچه‌های محل، بارها از شکاف آن دیوار خراب شده، می‌پریدیم توی این دنیای جدید و فوتبال بازی می‌کردیم. یا از روی پل فلزی بزرگی که از روی ردیف چهار پنج تایی ریل‌ها زده بودند، می‌رفتیم آن طرف و وارد فضای مسکونی آنها می‌شدیم. انگار وارد یک سیاره جدید شده باشیم. انگار منتظر بودیم آدم‌های عجیبی که چشمشان سرشاخک‌شان است، از در آن خانه‌ها بیرون بیایند. اما خب آنها هم معمولی بودند. مهربان و خونگرم.

ماه‌های زیادی، با ذوق این کشف سرکردیم و برایمان تکراری نشد. میان کوچه‌های پهن و خانه‌های یک شکل، یک مسجد بزرگ هم بود. مسجد گنبد نداشت. یک مناره بلند داشت. حیاط بزرگ با دیواری کوتاه. یک حوض قشنگ وسطش. مسجد برعکس خیلی از مسجدهای دیگری که دیده بودم، فراخ بود و سقف بلندی داشت. دور تا دور ساختمان آزاد بود و حیاط مسجد تا آن طرف ساختمان هم راه داشت. ساختمان وسط افتاده بود و همین کنجکاو و شیطننت ما را برمی‌انگیخت که برویم حیاط پشتی و بباییم حیاط اصلی و در این رفت و آمد کلی ذوق کنیم.

کم‌کم جوری شده بود که فوتبال‌مان را سرآذان تمام می‌کردیم. می‌رفتیم از آب حوض وسط حیاط، وضو می‌گرفتیم و کفشهای فوتبالی درب و داغانمان را یک کناری جفت می‌کردیم و می‌شدیم یکی از نمازگزاران آن مسجد. امام جماعت مسجد هم کلی ما را تحویل می‌گرفت و می‌گفت بچه‌های

محلّه بغلی هم آمدند. ما بچه‌های محلّه بغلی بودیم. پر شور و شیطان اما در آن محیط امن، خیلی کیف می‌کردیم وقتی سر صف نماز می‌ایستادیم و اقتدا می‌کردیم. تصور می‌کردم همه آدم‌های کناری من، سوزن‌بان و لوکوموتیوران هستند. ما در تاریکی شب، بعد از نماز، از مسجد بیرون می‌رفتیم و تن آهنی و سرد قطارهای خاموش را لمس می‌کردیم و بین‌شان قایم موشک بازی می‌کردیم و یادمان می‌رفت باید به محلّه خودمان برگردیم. پدر و مادرهایمان هم از یک جایی به بعد، خیالشان راحت شد ما کجا هستیم. فضای آنجا، فضای شلوغی نبود که ناامن باشد. فقط باید مراقب قطارهای در حال حرکت می‌بودیم که سعی می‌کردیم مراقب باشیم اگرچه بعضی اوقات شیطننتها کار دستمان می‌داد.

آن مسجد، جزو مساجد دوست‌داشتنی زندگی من شد. حال و هوای آنجا را دوست داشتم و حالا هر وقت هر مسجدی می‌روم، دنبال همان حال و هوا می‌گردم. جالب اینکه من آنقدر پافشاری کردم که برای مدرسه هم من را مدرسه شهرک راه‌آهن ثبت‌نام کردند. من سالها به آنجا رفت و آمد داشتم و شاید هم محلّه‌ای آنها دیگر به حساب می‌آمدم.

آدرس مسجد: قم، مسجد شهرک مسکونی راه‌آهن

حجاب زیبا

منبری از حجت الاسلام ناصر رفیعی

گردآوری: صدیقه سادات جلال زاده



قرآن کریم سه نوع حجاب را در سوره نور و احزاب به خانم‌ها سفارش می‌کند:

- ۱) حجاب پوششی
- ۲) حجاب گفتاری
- ۳) حجاب رفتاری و برخوردی

حجاب پوششی

۱- سوره نسا: «خمار بپوشید.» خمار یعنی روسری بلند. زن‌های عرب جاهلیت روسری‌هایی می‌پوشیدند و می‌انداختند پشت گوششان و گره می‌زدند، به طوری که سینه و گردن و زینت‌هایشان همه پیدا بود. آن‌ها به

این شکل در خیابان راه می‌رفتند و جوان‌ها اذیتشان می‌کردند. آیه نازل شد: «روسری بلند را بر روی سینه ببندید.» خطاب این آیات به زنان پیغمبر است، ولی عمومیت دارد و احکام برای همه می‌باشد. این قبیل آیات نیز دلیل بر این است که سر و مو باید کاملاً پوشیده باشد.

۲- خداوند متعال در آیه ۵۹ سوره احزاب می‌فرماید: «ای پیغمبر! به زنان و دخترانت و زن‌های مردم بگو وقتی از خانه بیرون می‌آیند، جلابیب بپوشند.» جلابیب یعنی لباس بلند و گشاد؛ لباسی که غیر از روسری، تمام بدن را بپوشاند و برجستگی‌های بدن پیدا نباشد. به این جلاب

می‌گویند. اول می‌گوید خمار و بعد می‌گوید جلایبب؛ پوششی که نازک نباشد. این لباس باعث می‌شود زن‌ها شناخته شوند به اینکه مسلمان و آزاده و دارای حریم هستند و بدکاره نیستند. حدیث داریم هر کسی لباسش نازک باشد، دینش نازک می‌شود. کسی که چادر نازک بپوشد و شلوار تنگ و بلوز کوتاه، این مثل نپوشیدن است؛ این جزو پوشش‌های عریان است که پیغمبر درباره‌شان فرمودند اهل آتش‌اند.

حجاب گفتاری

خانم‌ها به دو شیوه می‌توانند با نامحرم حرف بزنند: ۱. با ناز و عشوه؛ ۲. معمولی و عادی که محرک نباشد. قرآن کریم خطاب به زنان پیغمبر می‌فرماید: «صداها را نازک نکنید.» با نزول این آیه، بعضی افراد دست در دهان می‌کردند تا صدایشان خشن شود. آیه گفت این کارها را نکنید و افراط و تفریط خوب نیست. عادی حرف بزنید؛ محرک نباشد. چقدر گفتارهایی که باعث فساد و کشش نامحرم به سوی خانم‌ها شده است؛ سر کلاس درس، در برخوردها، گفتگوها، رفت‌وآمدهای خانوادگی و... این‌ها همه حجاب گفتاری است.

حجاب رفتاری

شهید مطهری کتابی دارد به نام حجاب که در آن جمله قشنگی هست. ایشان می‌نویسد رفتارها زبان دارند. یکی به دیدن شما می‌آید، به او می‌گویید: «دیشب نخوابیدی؟» می‌گوید: «مگه من حرفی زدم؟» می‌گویید: «قیافه‌ات داد می‌زند! از این چشم‌های بادکرده و خستگی، معلوم است دیشب نخوابیده‌ای.» شهید مطهری می‌گوید رفتارها زبان دارند؛ مثل وقتی که می‌گوییم از چشم‌هایش معلوم است دروغ می‌گوید و آدم دروغگو چشم‌هایش داد می‌زند. شهید مطهری می‌گوید بعضی از خانم‌ها رفتارشان داد می‌زند که: «نامحرم! بیا به سوی من. بیا با من رفیق شو و دلت با من باشد.» می‌گوید: «بیا! بیا! بیا!» این رفتار بعضی از خانم‌هاست. حرفی نمی‌زند، اما تیپش می‌گوید بیا من را سوار کن. از آن طرف هم بعضی از رفتارها فریاد می‌زند؛ می‌گوید: «حق نداری به من نگاه کنی. خجالت بکش! چشم‌ت را ببند و غیرت داشته باش!»

آیه دیگر می‌گوید: «پاهایتان را به طرز محرک بر زمین نکوبید.» می‌گوید: خانم! وقتی راه می‌روی، یک جوری راه نرو که نامحرم تحریک شود. اگر خانمی حجاب پوششی، رفتاری و گفتاری داشت، این یک ارزش است.

سه اثر مهم در حجاب

سه اثر بر حجاب مترتب است: ۱- اثر فردی، ۲- اثر خانوادگی، ۳- اثر اجتماعی.

اثر فردی

و آن آرامش است. بانویی که محجبه است، آرامش روحی دارد؛ می‌داند مال خودش است؛ می‌داند نگاه دیگران دنبالش نیست و گناه اجتماعی نمی‌کند؛ می‌داند دیگران را تحریک نمی‌کند. خواهی که بدحجاب بیرون می‌آید، مصداق این آیه است که دارد معاونت بر گناه می‌کند. جوان به او نگاه می‌کند و تحریک می‌شود و زن هم ندارد و به حرام می‌افتد. آن زن گناه می‌کند.

خدا-به‌خاطر امتحان- ما را در شرایطی قرار داده که این شرایط به ما القاء می‌کند «تو تنها هستی!» اما واقعاً ما تنها نیستیم و خدا ما را رها نکرده.

اثر خانوادگی

شوهر شما یک مسافرت برود و نباشد، خیالش راحت است که این زن مال اوست و زیبایی‌هایش را تقسیم نکرده. وقتی محجبه بود، این زن مال اوست؛ نه اینکه دیگران بهره ببرند. این ارزش خانوادگی‌اش است. ثبات خانواده‌ها با وجود حجاب بیشتر، و از هم پاشیدگی آن‌ها کمتر است. وقتی بدحجابی شد، این آقایانی که با خانمش می‌آید، نگاهش می‌افتد به زن فلانی و می‌گوید: «لباس و قیافه زن فلانی را دیدی؟ دیدی آرایش کرده بود؟ یاد بگیر.» خب با هم دعوایشان می‌شود و بینشان اختلاف می‌افتد.

اثر اجتماعی

جامعه سالم می‌ماند. فساد، زنا، فحشا در جامعه کم می‌شود. به‌طور کلی، حجاب، هم اثر فردی دارد (آرامش)، هم اثر خانوادگی (استحکام) و هم اثر اجتماعی (سلامت). اگر فردی باحجاب بود، خودش آرام است، خانواده‌اش مستحکم و جامعه‌اش سالم است.



یک جیب شدن با خدا

فاطمه کشاورزی

و سراع درخت‌های انکور می‌رفت. منم راهی چشمه وسط باغ می‌شدم. گلهای دور چشمه را کنار می‌زدم تا مثل حوض بشود و بعد یک جوی کوچک برایش درست می‌کردم. کنار می‌نشستم و بهش زل می‌زدم تا آب حوض زلال و صاف شود. رقص شن ریزه‌ها توی آبی که از زمین می‌جوشید دیدنی بود. طولی نمی‌کشید که بابا ازم می‌خواست کتری را پر کنم تا بیاید آتش روشن کند برای چای. گاهی صدایم می‌زد که لیوان آبی برایش ببرم. زیر سایه درخت انگوری می‌نشست و منتظرم می‌ماند. عرقی که از زیر کلاهش سرازیر می‌شد و به صورتش می‌ریخت، نشان می‌داد که چقدر خسته است و از گرما کلافه شده است.

چشمه‌دار را بیشتر دوست داشتم و همیشه داوطلب آن بودم. بعضی وقتها ترک موتور بابا می‌نشستم و راهی باغ می‌شدیم. موقع سوار شدن، بابا می‌گفت کمرش را محکم بگیرم. دستم کوچک بود و دور کمرش حلقه نمی‌شد. لباسش را آنقدر سفت و محکم می‌گرفتم که انگشتانم خشک می‌شد. همیشه هم یک آواز تکراری می‌خواند و تو حال و هوای خودش بود. شکل و شمایل باغهای انگور وسط راه و تپه‌ها و درخت بادام و بلوط دو طرف جاده را از بر بودم. می‌دانستم کی به کدام پیچ می‌رسیم و کدام درخت پیش روی باباست. جاده‌ای که ازش رد می‌شدیم، خاکی بود و پراز چاله. بابا یواش می‌رفت و حواسش بود دل و

همه این خستگی را تیرماه از تن بابا در می کرد. تیرماهی که موقع بار زدن غوره ها بود و دم غروبهایش موقع حساب و کتاب. تو حیاط زیرانداز پهن می کردیم. همه می نشستند. حرف از بازار بود که هی بالا و پایین می شد و از اینکه بار، چند تن بوده و کیلویی چند فروخته اند. گاهی خوشانس بودند و گاهی بدشانس. دستم را زیر چانه می زدم. به بابا تکیه می دادم و آرنجم توی زانوی بابا فرو می رفتم. چند وقت یک بار تکانی می خورد که یعنی صاف بنشینم. برو برپه شان نگاه می کردم. یاد گرفته بودم سکوت کنم تا پولها را بشمارند و اشتباهی پیش نیاید. وگرنه روز از نو بود و شمارش هم از نو.

چای بعد از حساب و کتاب غوره از گلی بابا پایین نرفته، باید داس برمی داشت و به حساب گندم می رسید. هر چه باغ انگور سرسبزی داشت و لطیف بود، گندمزار زرد و طلایی، هرم گرمای خورشید را شش دانگ به نام خود زده بود. هیچ درختی قد علم نکرده بود جز یک درخت بلوط که زیر سایه اش می نشستیم.

از سرگرمی هایم ریختن آب در سرای زیرزمینی مورچه ها بود. سختی کار بابا توی برداشت گندم سخت تر بود. سر بالایی تپه خسته کننده بود، چه برسد به این که کمر باید دائم خم باشد برای بریدن گندم از ریشه. نفس راحت را روز آخر می کشید. زمانی که کاه و گندم از هم جدا می شد. بادی که کاهها را به سرو صورت بابا می پاشید از ش یک مرد سالخورده و ریش سفید می ساخت.

بزرگتر و بزرگتر شدم. باغ رفتن و چهار زانو نشستن کنار بابا و خیره شدنم به حساب و کتابشان فقط چند صفحه از دفتر خاطرات روزگارم را سیاه کرد. موتور برای من و بابا نوستالژی شد. آن چشمه هم در فراقم دیگر آب نداد انگار. خشکسالی گندم و گندمزار را از رو برد. تراکتورها دیگر کمباین به خود متصل نمی کنند. زمینهای گندم جایش را داد به نهال های انجیر و گردو و انگور. اما بابا همان است و راهش هم همان. کشاورزی از پدرم مردی

صبور و متوکل ساخت. هر کسی نداند رزق و روزی دست خداست، پدرم خوب می داند. هر سال و هر فصل لمس می کرد میزان بارش باران و محصول و جهت باد دست مدبری دیگر است.

دیگران دختری نبودم که انگشتانم از محکم گرفتن پیراهن بابا خشک می شد. یا دختری که در جمع می نشست و آوار می شد روی زانوی پدر. یا آن دختری که کنار تراکتور می ایستاد و مادرش داد بیداد می کرد کنار برود تا کاه روی سرو صورتش نیاشد. به اصطلاح یک دختر تحصیل کرده بودم که عنوان دانشجوی کارشناسی ارشد را به دوش می کشیدم.

بابا مرا به ترمینال می برد تا راهی دانشگاه بشوم. از ش پرسیدم: «بابا یعنی امسال درآدمان به اندازه ای نیست که نیسان بگیریم؟» منتظر جواب بله و خیر بودم. بعد از سی سال کشاورزی باید دستش آمده باشد هر سال چقدر درآمد دارد. گفت «روزی دست من نیست. دست خداست.» جواب قانع کننده ای بود. هر سال کم و زیاد شدنها را می دیدم. مدیریت هیچکدام دست بابا و من نبود. دیگر هیچی نگفتم.

یک روز دیگر که داشتیم از روستا می گذشتیم، بابا محدوده باغهایی را که اجاره کرد بود نشانم داد. از شیشه ماشین رد دست بابا را زدم و دیدم. بهش گفتم: «چه قدر سود کردیم؟» گفت: «سود که نکردیم. اما باز هم شکر. برای کارگرها بد نشد، از همین هم خوشحالم.» حرف بابا برایم خوشایند بود. همیشه از اینکه بابا حرص و ولع پول را نداشت، خوشحال بودم. نتیجه اش آرامش، توکل و امیدواریهایی بود که برای ما رقم می خورد. در کدام علم اقتصادی این رضایت و آرامش پدرم را جز سود حاصل از کسب و کار محاسبه می کنند؟ واسطه خیر بودن و رزق رسانی به دیگران سود و برکت برکت نیست؟ حتی رضایت و خوشحالی من فرزند و اثربیتی این نوع نگاه بابا در ادامه زندگی ام هم سود و رزق لایحتساب است که باعث می شد به آینده شغلی ام امیدوار باشم.



سید بودن سخت است

سیده زهرا برقعی

چرا باید به سادات احترام کنیم؟

ریشه برتری و امتیاز سادات بر دیگران، به جهت آیه ای در قرآن است که به موجب آن، خداوند به پیغمبر ﷺ امر کرده که از مردم بخواهد با خویشاوندان وی معامله دوستی و مودت نمایند. (شوری، آیه ۲۳)

سرّ و حکمت این درخواست خدای تعالی از پیامبر اکرم ﷺ بعد از رحلت او مشخص شد. سلسله سادات، قرن ها هیچ گونه تأمینی نداشتند، کشته می شدند و سرهای بریده ایشان را به عنوان ارمغان از شهری به شهری دیگر می بردند، آنان را زنده زنده دفن می کردند و دسته دسته در پی ساختمان ها

و دیوارها می گذاشتند، آنان را زندانی و مسموم می کردند. سال ها گذشت تا این که شیعه استقلال یافت و توانست در احترام سادات بکوشد. (فرازهایی از اسلام، ص ۳۲۶). اکنون نیز شیعیان خصوصاً سادات در برخی از کشورها از دست دشمنان در امان نیستند و امنیت جانی و مالی ندارند پس اگر خداوند خطاب به پیامبرش فرمود: به مردم بگو که: «اجر و پاداش رسالت، دوستی با اهل بیت من است» به جهت این بوده است که خداوند می دانست با اهل بیتش بعد از رحلت پیامبر اکرم ﷺ چه برخوردی خواهند نمود. بنابراین به خاطر کاستن از آن ستم ها چنین کلامی

را بر رسولش وحی نموده است، و این به معنای نابرابری و بی‌عدالتی در شریعت شمرده نمی‌شود.

چون خداوند نفرموده است که از حیث حقوق اجتماعی، آنان از دیگران برترند و هرگاه خطا و معصیتی و یا جرم و جنایتی را انجام دادند، نباید مجازات گردند و یا خداوند در قیامت معاصی‌شان را نادیده می‌گیرد و آنان را از عذاب خویش نجات می‌دهد.

حجت‌الاسلام قرآنی در مورد احترام به سادات می‌گوید: «پیغمبر فرمود وقتی کسی از در وارد می‌شود، برایش بلند نشوید مگر برای امام حسن و امام حسین و بچه‌ها و ذریهٔ این‌ها.

احترام سادات را خیلی باید نگه داشت. برخلاف اینکه بعضی دلشان می‌خواهد با سادات ازدواج کنند، من عقیده دارم که این کار را نباید بکنند. چون سید احترام دارد و نمی‌توانند احترام سید را بگیرند. بهترین است که با سادات ازدواج نکنند. آیت الله اشرفی کسی بود که خیلی احترام سادات را داشت. بله او خوب است که زن سادات بگیرد، چون غیر از موقع خواب هیچ وقت پایش را جلوی خانمش دراز نمی‌کرد. پیغمبر فرمود: سید وارد می‌شود احترام بگذارید. حتی در پیشنمازی اگر یکی سید است و یکی سید نیست، اولویت با سید است. مگر اینکه آن شیخ سوادش یا تقوایش بیشتر باشد.»

همه با هم برابرند

از قدیم به ما می‌گفتند که نسبت به سادات و فرزندان پیامبر علیهم‌السلام احترام کنیم. در روایت آمده است که: «سادات خوب را به خاطر خودشان احترام نمایید و سادات گناهکار را هم به خاطر پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم» (اختصاص شیخ مفید)

البته این به معنای این نیست که سادات از همه جهت برتری دارند. از نظر اسلام همه در مقابل قانون و عدالت برابرند. از این جهت فرقی میان شاه و گدا و غنی و فقیر و قوی و ضعیف و زن و مرد و سیاه و سفید حتی میان پیغمبر و امام که معصومند و سایر مردم نیست. قرآن کریم اساساً تقوا و پرهیزکاری، ایمان، پاکی و طهارت نفس را مایه بزرگی و عظمت انسان در مراحل زندگی دنیوی و اخروی می‌داند: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ»؛ ای مردم! ما شما را از یک مرد و زن آفریدیم. شما را تیره‌ها و قبیله‌ها قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید؛ این‌ها ملاک امتیاز نیست، گرامی‌ترین شما نزد خداوند با تقواترین شماست. (حجرات، آیه ۱۳)

طاووس یمانی می‌گوید: «امام سجاد علیه‌السلام را دیدم که بر خاک افتاده و بی‌تابی وزاری می‌کند. عرض کردم: شما که پدرتان حسین بن علی است و مادرتان فاطمه زهرا علیهما‌السلام و جدتان

رسول خدا - یعنی با این نسبت شریف و پیوند عالی چرا ناراحت هستید؟ امام فرمود: «نسب را کنار بگذار. خداوند بهشت را برای کسی آفریده است که مطیع و نیکوکار باشد، هر چند غلامی سیاه باشد. به خدا قسم! تو را فردا سود نمی‌دهد مگر عمل صالحی که امروز پیش می‌فرستی.» (کتاب عدل الهی، ص ۳۶۹ - ۳۷۰).

از این آیات و روایات استفاده می‌شود که انتساب به کسی امتیاز ایجاد نکرده، انسان‌ها در قیامت مرهون اعمال خود هستند: «کل نفس بما کسبت رهینة» (مذثر، آیه ۳۸)

مسئولیت سخت سادات

امام سجاد علیه‌السلام می‌فرمود: «نیکوکاران از سادات دو برابر دیگران پاداش دریافت کرده و بدکاران آنان نیز دو برابر مجازات خواهند شد!»

آنچه از روایات شیعه برداشت می‌شود آن است که گویا برخی از سادات، سید بودن را به منزلهٔ چراغ سبزی از جانب پروردگار ارزیابی می‌کردند که تمام اشتباهات آنان در این دیدگاه مورد بخشش بوده و هیچ مجازاتی دامگیرشان نمی‌شد. امامان معصوم علیهم‌السلام با چنین دیدگاهی به مبارزه پرداخته و اعلام داشتند که چنین روایتی نباید منجر به سوءاستفاده برخی از منتسبان به اهل بیت شود.

حسن بن موسی روایت می‌کند که در خراسان در حضور امام هشتم بودم و برادر ایشان زید بن موسی که در مجلس حضور داشت گروهی را گرد خود جمع آوری کرده و به آنان فخر می‌فروخت که ما چه هستیم و چه هستیم! این سخنان به گوش امام رضا علیه‌السلام که مشغول سخن گفتن با گروهی دیگر بود، رسید. به دنبال آن رو به سمت برادرش کرده و فرمود: «ایا این روایت که آتش دوزخ بر فرزندان فاطمه علیها‌السلام به پاسداشت پاک‌دامنی ایشان حرام است، تو را به خود مغرور کرده؟! سوگند به خدا که حیطة این روایت تنها امام حسن علیه‌السلام و امام حسین علیهما‌السلام و دیگر فرزندان بلاواسطهٔ ایشان را در بر می‌گیرد. آیا عادلانه است که (پدرمان) موسی بن جعفر علیه‌السلام فرمانبردار پروردگار بوده، روزها را به روزه و شب‌ها را به عبادت بگذرانند و تو مرتکب گناه و نافرمانی شوی، آن گاه هر دوی شما در روز قیامت یکسان باشید؟! در این صورت تو نزد خدا از او گرامی‌تری! (زیرا با وجود گناه به همان درجه‌ای رسیده‌ای که او با اطاعت بدان دست یافته است).» (شیخ صدوق، عیون أخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۳۲، ح ۱).

امام باقر علیه‌السلام به یکی از شیعیان که مبتلا به گناه بود، فرمودند: «نیکی از همه نیکو است از تو بهتر است، زیرا تو به ما نزدیک هستی و بدی از همه بد است و از تو بدتر است (زیرا به ما نزدیک هستی).»

(ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب، ج ۳، ص: ۱۵۹)

در جستجوی رفیق بی‌کلک

پرونده‌ای دربارهٔ دوستی و آداب آن

دبیر پرونده: نگار فیض‌آبادی

همهٔ ما حداقل یک‌بار پیش خودمان گفته‌ایم: «اگه یه دوست خوب داشتم، از غم روزگار باکی نداشتم». هنوز خیلی‌هایمان «دوست خوب» را یک نعمت می‌دانیم و از بودن رفیق، دلگرم می‌شویم، اما بعضی‌ها معتقدند: «دوست هرگز جای خانواده را نمی‌گیرد؛ چون اعضای یک خانواده، اگر گوشت هم را بخورند، استخوان یکدیگر را دور نمی‌اندازند». وقتی پای شبکه‌های اجتماعی به زندگی‌مان باز شد، خیلی‌ها هشدار دادند که ذوق نکنید؛ چون قرار است تنها تر شوید و آنچه در فضای مجازی می‌بینید، حبابی است که دیر یا زود در صورت خودتان می‌ترکد! قرار بود شادتر و اجتماعی‌تر زندگی کنیم، اما انگار احساس تنهایی، خودش را به ما تحمیل کرده است.

فارغ از تمام اظهارنظرها، به‌هرحال نیاز به ارتباط، یک میل طبیعی است و برآورده شدن هر نیازی مساوی است با احساس شادی. گرچه پیلۀ تنهایی برای بعضی‌ها حاشیۀ امنی را ایجاد می‌کند تا حسابی خودشان را از مدار دوستی‌ها خارج کنند، وقتی پای حرف این آدم‌ها می‌نشینیم، متوجه می‌شویم آن‌ها هم از داشتن ارتباط‌های دوستانه استقبال می‌کنند، اما به دلایل مختلف با دوستی‌ها میانهٔ خوبی ندارند. در پروندهٔ این شماره، دربارهٔ دوستی و رفاقت نوشته‌ایم.



چرا از دوستی گریزان هستیم؟

وقتی سلسله مراتب نیازهای انسان را مرور می‌کنیم، می‌رسیم به یکی از مهم‌ترین آن‌ها که در قالب نیازهای اجتماعی طرح می‌شود. احساس تعلق، محبت، صمیمیت و عشق، نیازهای طبیعی ما هستند تا برای ایجاد یک رابطه معنادار با دیگران انگیزه پیدا کنیم. پشت هر کاری که انجام می‌دهیم یا عقب‌نشینی‌هایی که می‌کنیم، حتماً دلیلی وجود دارد. از نظر روان‌شناسی، افراد به چند دلیل از ارتباط‌های دوستانه پرهیز می‌کنند که چند مورد از آن‌ها را با هم بررسی می‌کنیم.

خودآگاهی اندک

همچنان سردرگم است. نمی‌داند کنار چه افرادی احساس نشاط و آرامش می‌کند. برایش مبهم است که چه افرادی او را به وجد می‌آورند و از کدام ویژگی‌ها خوشش نمی‌آید. درباره کسی می‌نویسم که هنوز خودش هم در بی‌خبری به سر می‌برد. فردی که علاقه‌های شخصی‌اش را نداند، به ناچار در دو وضعیت گیر می‌افتد که اتفاقاً هیچ یک از آن‌ها انتخاب خود او نیست. یا دور و برش پرمی‌شود از دوستان مختلف که ممکن است اصلاً با آن‌ها سازگاری نداشته باشد یا اینکه مجبور است در تنهایی کامل به سربرد. مهارت خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا بدانید از چه دوستی‌هایی لذت می‌برید و از چه روابط و رفتارهایی خوشتان نمی‌آید. بنابراین موقع انتخاب دوست، بی‌گدار به آب نخواهید زد!

ترس از صمیمیت

داشتن دوست برای عده‌ای یعنی دلگرمی، اما خانه دوستی برای بعضی‌ها امن نیست و ارتباط صمیمانه و محبت‌آمیز، مثل ماشه چکان و راه‌انداز اضطراب برایشان عمل می‌کند! وقتی عمیق‌تر به ماجرا نگاه می‌کنیم، به ترس از صمیمیت می‌رسیم. شاید این افراد دلشان بخواهد یک ارتباط دوستانه را شروع کنند، اما انگار مانعی وجود دارد که اجازه پیش رفتن را از آن‌ها می‌گیرد. «حالا قراره چه اتفاقی بیفته؟! از صمیمیت خوشم نمی‌آد. ترجیح می‌دم از بقیه دور باشم»، جمله‌هایی هستند که به سبب ترس از صمیمیت و نیز اضطراب ناشی از ناشناخته‌های یک ارتباط، در ذهن شخص مرور می‌شوند.

ضعف در مهارت‌های ارتباطی

بعضی‌ها یک حصار بزرگ دور خودشان می‌کشند و با بهانه «آخه من درون‌گرا هستم»، از برقراری ارتباط اجتناب می‌کنند. گاهی درون‌گرایی کلاه بزرگی است که سر خودمان می‌گذاریم و به کمک آن ضعف‌هایمان را می‌پوشانیم. هیچ انسانی به طور ذاتی و کامل، مهارت‌های ارتباطی را بلد نیست. اشتیاق به تغییر، یادگیری و مهارت‌آموزی کمک می‌کند تا افراد برای برقراری ارتباط مؤثر توانمند شوند.

گاهی درون‌گرایی کلاه بزرگی است که سر خودمان می‌گذاریم و به کمک آن ضعف‌هایمان را می‌پوشانیم.



از صفر تا صد رفاقت

هر ارتباطی در خدمت یک نیاز است. در قدم اول، از خودتان بپرسید نیازتان به دوستی با هم‌جنستان چیست؛ آیا می‌خواهید یک ارتباط دوستی و صمیمانه را تجربه کنید یا می‌خواهید رفیق جیب کسی شوید و قسط‌های آخر ماهتان را بپردازید؟ یا مثلاً دل‌تان می‌خواهد با شخص دیگری طرح دوستی بریزید، چون قصد دارید حال دوست قبلی‌تان را بگیرید؟ با خودتان روراست باشید و نیازتان به ارتباط را تشخیص دهید.

افکار منفی، بدبینی و جملاتی مثل اینکه «ممکنه فلانی از من خوشش نیاد؛ شاید این قدر جذاب نباشم که کسی بخواد باهام دوست بشه؛ همه آدم‌ها به نقصی دارن و کامل نیستن، پس کسی به درد دوستی نمی‌خوره؛ ممکنه مثل گذشته یه دوست از پشت بهم خنجر بزنه و...»، حدس و گمان‌هایی هستند که نمی‌گذارند شما وارد یک ارتباط دوستانه شوید. این افکار را به چالش بکشید و فکرهای کارآمد را جایگزینشان کنید. روبه‌رو شدن با واقعیت، به شما نشان می‌دهد دوستی آن قدرها هم سخت و نگران‌کننده نیست؛ البته به شرطی که رفتارتان طوری نباشد که شکست بخورید و دست‌آخر بگویید: «دیدي حدس هام درست از آب درومدن؟»!

برای گام بعدی، کافی است به جاهایی بروید که احتمال می‌دهید شخص موردنظر هم همان جاست! شما می‌توانید در اتاق شخصی‌تان کتاب بخوانید، اما اگر به کتابخانه بروید، ماجرا فرق می‌کند. کارهای مورد علاقه‌تان را تشخیص داده، همان‌ها را در محیط اجتماعی انجام دهید. حضور در باشگاه، ثبت‌نام در کلاس‌های آموزشی، عضویت در انجمن‌ها، شرکت در جلسات هفتگی نقد کتاب و... گزینه‌هایی هستند که امکان دوست‌یابی را برایتان فراهم می‌کنند. این مکان‌ها پاتوق افرادی است که سلیقه و علاقه‌شان با شما مشترک است. بنابراین حرف‌های بسیاری هم برای گفتن خواهید داشت.

از شبکه‌های اجتماعی هم نباید غافل شد. کسانی هستند که هویت و بیوگرافی مشخصی دارند و محتواهایی که تولید می‌کنند، در راستای ارزش‌ها و باورهای شماست. همین افراد می‌توانند به دوستان درجه یک شما در آینده تبدیل شوند. البته بدیهی است که منظورمان افرادی مثل «زی-لا» نیست که در بیوگرافی‌شان نوشته‌اند: «بزرگ‌ترین افتخارم اینه که مردادی‌ام»!!!

× حضور در باشگاه، ثبت‌نام در کلاس‌های آموزشی، عضویت در انجمن‌ها، شرکت در جلسات هفتگی نقد کتاب و... گزینه‌هایی هستند که امکان دوست‌یابی را برایتان فراهم می‌کنند.

×



مهارت ارتباط مؤثر به کمک‌تان می‌آید

ارتباط مؤثر، رابطه‌ای است که در آن، طرف مقابل، پیام شما را با حداکثر دقت ممکن دریافت و درک کند. یک تمرین ذهنی ساده این است که تصور کنید در یک جمع غریبه قرار گرفتید و می‌خواهید با یک نفر سر صحبت را باز کنید. آیا مضطرب می‌شوید؟ یا خیلی راحت دل به دریا می‌زنید و با رعایت چند نکته، مقدمه‌های آشنایی را رقم می‌زنید؟

و اما چند نکته برای برقراری یک ارتباط:

- برای شروع یک ارتباط، سراغ موضوعاتی بروید که بار هیجانی و ارزشی بالایی ندارند. پس فعلاً بی‌خیال بحث دربارهٔ سیاست، اقتصاد و فرهنگ بشوید و درمورد یک موضوع خنثی و مشترک صحبت کنید.
- عبوس نباشید و با یک لبخند دلنشین، تصویر جذابی از خودتان را در ذهن شخص، ماندگار کنید.
- به حرف‌های طرف مقابلتان علاقه نشان دهید. البته قرار نیست نقاب بزنید و نقش بازی کنید، اما می‌توانید با خوش برخورد بودن و حالت بدنتان نشان دهید که مشتاق گوش کردن هستید. برای گوش کردن فعالانه، مهم است که بتوانید قضاوت، نصیحت و برجسب زدن را کنار بگذارید و شش‌دانگ حواستان را به نام مخاطبتان بزنید.
- دربارهٔ خودتان هم حرف بزنید؛ البته طوری که نه فخر بفروشید و نه خودتان را تحقیر کنید. گاهی سر صحبت را این‌طور باز می‌کنید که «من دکتر انسان دوست هستم؛ دانش‌آموختهٔ رشتهٔ انسان‌دوستی از دانشگاه خیلی خفن آمریکا!» بعد می‌بینید طرف از شما خوشش نمی‌آید و حسابی هم تعجب می‌کند. خب البته حق دارد که فاصله بگیرد.

یک بیماری‌کشنده در روابط دوستانه

هنوز قاعدهٔ «بلند شید روی هم‌دیگه رو ببوسید و کدورت‌ها رو فراموش کنید»، برای بعضی‌ها قرار است مثل یک معجزه عمل کند، اما واقعیت این است که دلخوری‌ها در عرض چند ثانیه محو نمی‌شوند. «گفتگو» خیلی از گره‌ها را باز می‌کند. دوستی‌های ارزشمندی هستند که به سبب حرف نزدن از بین رفته‌اند! رفتار منفعلانه مثل یک سم مهلک عمل می‌کند و ریشه‌های دوستی را می‌خشکاند. مثل وقتی که حرف دلتان را مدام قورت می‌دهید. ما هرگز نمی‌توانیم عزیزترین دوستانمان را هم از خودمان کامل راضی نگه داریم، ولی می‌توانیم دربارهٔ نیازها، هیجانات و خواسته‌هایمان حرف بزنیم. البته برخی هم از آن طرف بام می‌افتند و هرچه را که به ذهنشان می‌رسد می‌گویند. درنهایت هم جملهٔ «ولی تو دلم هیچی نیست» را به آخر کنایه‌هایشان می‌چسبانند که اتفاقاً با این رفتار، حسابی توی ذوق طرف می‌زنند! اگر دنبال رفاقت‌های طولانی‌مدت هستید، به جای کمرویی یا گستاخی (که هر دو ناسالم هستند)، مستقیم و شفاف با دوست‌تان حرف بزنید.

✕ «گفتگو» خیلی از گره‌ها را باز می‌کند. دوستی‌های ارزشمندی هستند که به سبب حرف نزدن از بین رفته‌اند!



گوش کنید

با دقت به حرفی که طرف مقابلتان می‌زند گوش کنید. بگذارید او احساس کند که مورد توجه شماست. گوش کردن فعالانه، یکی از راه‌های ارتباط مؤثر است. دربارهٔ صحبت‌هایی که می‌شنوید سؤال کنید و آنچه را که شنیده‌اید، جمع‌بندی و خلاصه کنید. همیشه نباید با حرف واکنش نشان بدهید؛ برقراری ارتباط چشمی و زبان بدن مناسب هم می‌تواند نشان دهد که گوش شما به حرف‌های اوست.

به مو می‌رسد، اما نگذاریم پاره شود...

فریده تعریف می‌کرد: «دوست چندین و چند ساله‌ام طوری توی زندگی‌ام دخالت کرده که زندگی خانوادگی‌ام به هم ریخته.» از این ماجراها بین آقایان هم رایج است. یادم می‌آید آقای احمدی از اینکه رفیق گرمابه و گلستانش پول او را بالا کشید، حسابی شاکی و دلخور بود. گاهی به این نتیجه می‌رسیم که انگار دوستی مان به خط پایان رسیده و دیگر نمی‌شود آن را ترمیم کرد.

در این مواقع، تصمیم می‌گیریم که یک نقطهٔ پررنگ بگذاریم ته ارتباطمان و دوستی مان را با اشخاص دیگری از سر خط شروع کنیم. کمی جرئت لازم است تا ارتباطات اشتباهمان را خاتمه دهیم. البته این مخصوص زمانی است که فکر می‌کنیم فرصت‌های جبران، سوخت شده‌اند و بهتر است با یک خداحافظی قاطع، دوستی قبلی را تمام کنیم.

وقتی یک خلأ ایجاد شود، می‌توانیم سراغ دوستی‌های جدید و مفید برویم. بله، همگی قبول داریم که «هزار دوست، کم است و یک دشمن، بسیار»، اما قرار نیست گرفتار دوستی‌های غلط شویم. از آنجایی که هر چیزی تازه‌اش خوب است، جز رفیق که هرگز کهنه نمی‌شود، برویم سراغ راه‌هایی که به حفظ روابط دوستانه مان کمک می‌کنند.

پاسخگو باشید

قبل از حرف زدن فکر کنید؛ مخصوصاً وقتی عصبانی هستید. گاهی ناخواسته حرفی می‌زنیم که شخصیت دوستان خرد می‌شود. کمی مکث و دقت در انتخاب کلمات، به رفتار سنجیده‌تر ما کمک می‌کند.

قابل اعتماد باشید

خودتان باشید؛ روراست و صادقانه. ما همیشه سعی می‌کنیم خود واقعی مان را پنهان کنیم، اما اگر کسی شما را آن‌طور که هستید نپذیرد، داشتن رابطه با او دشوار خواهد شد. خودتان را با انکار کردن باورها، ارزش‌ها و دیدگاه‌هایتان فریب ندهید؛ این کار به نفع هیچ‌کس نخواهد بود.

خودتان را با
انکار کردن
باورها، ارزش‌ها
و دیدگاه‌هایتان
فریب ندهید؛
این کار به نفع
هیچ‌کس نخواهد
بود.

X

احساسات تان را ابراز کنید

ابراز درست هیجان‌ها (چه هیجان‌های منفی و چه مثبت)، رخوت را از ارتباطتان دور می‌کند. به دوست خود بگویید که چقدر حضورش باعث دلگرمی شماست. ابراز کلامی، هدیه‌های کوچک، دعوت به خوردن عصرانه و ارسال پیام، گزینه‌هایی هستند که می‌توانید با استفاده از آن‌ها از دوست‌تان قدردانی، و او را شگفت‌زده کنید.



یاری‌گر باشید

برای ایجاد و توسعه ارتباط، به زمان و اعتماد نیاز داریم. همین که شما هم بتوانید برای دوست‌تان مایه بگذارید و یاری‌اش کنید، یک قدم جلوتر رفته‌اید. از او بپرسید: «چه کمکی از دستم برمی‌آید؟» البته قرار نیست همیشه دیگران برایتان دستورالعمل صادر کنند؛ خودتان هم می‌توانید به شکل خودجوش برای رفع مشکل رفیق‌تان تلاش کنید.

برای عذرخواهی و جبران پیش قدم شوید

وقتی اشتباه می‌کنید، برای رفع دلخوری‌ها پیش قدم شوید. نگذارید فرصت‌های طلایی دلجویی از دست بروند. با ابراز پشیمانی، عذرخواهی و جبران کردن، می‌توانید رابطه‌تان را بهبود ببخشید.



به قول‌هایتان وفادار باشید

گاهی یک دوست، لطفی در حقمان می‌کند و برای اینکه از خجالتش دربیاییم، به او قول‌هایی می‌دهیم که در عمل نمی‌توانیم به آن‌ها پای بند باشیم. قول‌های بیشتر، از ما آدم‌ها با معرفت‌تری نمی‌سازد؛ تعهد است که عیار وفاداری مان را مشخص می‌کند. پس اگر نمی‌توانیم از پس کاری بر بیاییم، با وعده‌های الکی، دوستان را سر کار نگذاریم.

قول‌های بیشتر، از ما آدم‌ها با معرفت‌تری نمی‌سازد؛ تعهد است که عیار وفاداری مان را مشخص می‌کند.

برای دوستانتان وقت صرف کنید

آیا عادت دارید تلفن را بردارید و با گله و شکایت بگویید: «ای بی معرفت! کجا بودی این همه مدت؟!» می‌توانید دلیل حضور نداشتن دوست‌تان را جویا شوید، اما نه با غرزدن و گلایه کردن! برای دوست و دوستی‌تان وقت صرف کنید و با دیدارهای حضوری و غیرحضوری، استحکام رابطه‌تان را بیشتر کنید.

روی خط تعادل راه بروید

تصور کنید هوا سرد است و شما از آتش فاصله گرفته‌اید. چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر بیش از حد به آتش نزدیک شوید، چطور؟ همه ما در ارتباطاتمان به «فاصله سلامت» نیاز داریم؛ یعنی نه زیادی به کسی نزدیک شویم و نه خیلی از او فاصله بگیریم. «تعادل» رمز دوستی‌های موفق است.



باهم خاطره بسازید

تجربه‌های جدید، تفریح و خوش‌گذرانی‌های کوچک می‌تواند روابط دوستانه‌تان را از حالت یکنواختی و تکراری خارج کند و احساس نشاط را به شما هدیه دهد. خاطره‌های مشترک و خوشایندی که با دوست‌تان دارید، ارتباطتان را محکم‌تر می‌کند.

مشوق باشید

یک نفر هر قدر هم که انگیزه‌های قوی درونی داشته باشد، وقتی ببیند دوستش او را برای پیشرفت و بهبودی تشویق می‌کند، برای ادامه دادن مسیرش شازمی‌شود و قدردان آن دوست خواهد بود.

معنای جدیدی خلق کنید

گاهی فکر می‌کنیم دوستی‌مان دچار روزمرگی و تکرار شده. پس لازم است کارهای جدیدی انجام دهیم تا نتیجه‌های تازه‌ای بگیریم. باید از پوسته شکننده صمیمیت فراتر رفت و شکل دیگری از دوستی را تجربه کرد. تصمیم بگیرید و معنای جدیدی را برای دوستی‌تان خلق کنید، بی‌تعارف سراغ انتقاد سازنده بروید و برای شنیدن انتقاد روی خوش نشان بدهید، کارهای مشترکی انجام دهید که باعث رشد هر دو نفر می‌شود (مانند یادگیری زبان دوم، خواندن یک کتاب، کمک به سلامت جسمی و روانی همدیگر و...). این کارها کمک می‌کنند طناب دوستی‌تان را محکم کنید.



جادۀ دوستی دوطرفه است

رفاقتی ارزشمند است که هر دو نفر احساس متقابل دوست داشتن را تجربه کنند. به دوستی های امروztان فکر کنید. آیا همه آن ها را در یک طبقه قرار می دهید؟ همگی از جنس دوست داشتن های متقابل هستند؟ جالب است بدانید که در دین اسلام هم دوستی با کسانی که به شخص بی رغبت اند، مکروه است.

موانع دوستی را دور بزنیم

موانع و آفت های دوستی در کتاب «دوستی در قرآن و حدیث» شامل این موارد است: بدخویی، عیب جوئی، خرده گیری، ستیزه گیری، نابردباری، خجالت دادن، تنگ چشمی، پریشانی، افسردگی، تکبر، جفاکاری، کینه توزی، حسادت، دست انداختن، گناه، سخن چینی، سرزنش بسیار، جویا نشدن حال، بی انصافی و خیر نرساندن.

وقتی یک نفر فکر می کند از دماغ فیل افتاده و با خودش یفتگی هایش حق دوستی را ضایع می کند، کم کم زنگ خطر آن رفاقت هم به صدا درمی آید. کسانی هستند که رازها و حتی عیب های دوستشان را جایی در ذهنشان بایگانی می کنند و موقع دعوا همه آن حرف ها را لو می دهند.

بعضی ها از ترس اینکه بازنده شوند، از هر ترفندی استفاده می کنند تا کم نیاورند، درحالی که یادشان می رود رقابتی در کار نیست و قاعده دوستی با دوزکلیک همخوانی ندارد.

یکی از آفت های دوستی، محبت کردن افراطی برای جلب توجه بیشتر است. بعد از مدتی، محبت ها شکل تصنعی به خودشان می گیرند و نوبت گروکشی می رسد. انگار قرار است معامله قرن شکل بگیرد! به زبان خودمانی اش می شود همان منت گذاشتن ها و دو دو تا چهارتا کردن هایی که معمولاً برای هیچ کس هم خوشایند نیست.

رفاقت در یک چشم به هم زدن!

حتماً سراغ فهرستی از ویژگی های دوست خوب می رویم، اما مهم تر از هر چیز این است که خودمان چارچوب های شخصی مان را داشته باشیم؛ مثلاً بعضی ها با یک سلام و احوالپرسی گرم در ایستگاه مترو و اتوبوس، در نقش یک دوست صمیمی فرو می روند و بعد هم با ردوبدل کردن شماره و پرسیدن نام کاربری تان در اینستاگرام، خیالات برشان می دارد که مقدمات یک دوستی عمیق را رقم زده اند. اگر با این عزیزان صحبت کنید، متوجه می شوید که دفترچه تلفن گوشی شان در حال ترکیدن است؛ پس که از آدم های مختلف شهر شماره گرفته اند! منظور ما از چارچوب، خوش مشرب بودن صرف و گرم گرفتن با دیگران نیست. ارزش های اصیل به درد همین مواقع می خورند تا به کمکشان تصمیم بگیریم جواب سلام دوستی چه کسی را بدهیم یا کدامشان را با یک خداحافظی محترمانه تمام کنیم.

ارزش های اصیل
به درد همین
مواقع می خورند
تا به کمکشان
تصمیم بگیریم
جواب سلام
دوستی چه
کسی را بدهیم
یا کدامشان را با
یک خداحافظی
محترمانه تمام
کنیم.



رفیقم کجایی؟ دقیقاً کجایی؟

امام علی علیه السلام در توصیف دوست خوب می‌فرمایند:

«دوست هرگز دوست نخواهد بود، مگر آنکه در سه موقعیت دوستش را نگهبان و پاسدار باشد؛ یک: در رنج و گرفتاری به کمکش بشتابد؛ دو: آبروی او را در غیاب او حفظ کند؛ و سه: پس از وفاتش، با یادکرد او و استغفار برایش به او نیکی کند.»

رفیق‌های با معرفت ما دقیقاً همان کسانی هستند که در گردنه‌ها و تنگناها ما را رها نکرده و حساسی هوایمان را داشته‌اند. آن‌ها اصطلاحاً با یک غوره سردی‌شان نمی‌کنند و با یک کشمش گرمی‌شان! ارتباط با دمدمی مزاج‌ها نفس‌گیر است و شاید لازم باشد اگر چنین افرادی را به عنوان دوست انتخاب کردید، در ارتباطتان تجدیدنظر کنید.

حجت‌الاسلام محسن قرائتی درباره نقش دوست و هم‌نشین در تربیت انسان می‌گوید:

لقمان به فرزندش می‌گفت: «با دانشمندان بنشین»؛ چرا که «يُخَيِّى الْقُلُوبَ»؛ یعنی قلب زنده می‌شود «كَمَا يُخَيِّى الْأَرْضَ بِوَأْبِلِ السَّمَاءِ»^۱. همین‌طور که زمین با باران زنده می‌شود، قلب انسان با گفتگو با دانشمند زنده می‌شود؛ البته نه هر علمی! برخی علم‌ها هیچ خاصیتی ندارد. بدانیم، جایی آباد نمی‌شود، ندانیم هم جایی خراب نمی‌شود. حالا کوه هیمالیا چند متر است؟ رودخانه فلان جا از کجا به کجا می‌ریزد؟ در آفریقا فلان رودخانه از کجا آمد و به کجا رفت؟ اگر این اطلاعات را ندانیم، هیچ کجا خراب نمی‌شود. وقتی هم دانستیم، هیچ مشکلی حل نمی‌شود.

یک روایت داریم که می‌گوید: «با هر کس بنشینی، شکل همان می‌شوی.» و در ادامه می‌فرماید: «مُجَالَسَةُ الصَّالِحِينَ دَاعِيَةٌ إِلَى الصَّلَاحِ»^۲. با آدم‌های صالح بنشینی، به سمت صلاح می‌روی؛ یعنی آدم صالحی می‌شوی. با علما بنشین، علمت زیاد می‌شود. با حکما بنشینی، حکمتت زیاد می‌شود.

امیرالمؤمنین علیه السلام در غررالحکم می‌فرماید: «رفیق، کسی است که اگر ظلمی کنی، جلوی تو را بگیرد و در کار خوب به تو کمک کند. رفیقان خوب مثل دو تا دست هستند که همدیگر را می‌شویند.»

حضرت علی علیه السلام ناتوانی انسان‌ها در زمینه ارتباطات دوستانه را این‌گونه توصیف کرده‌اند: «ناتوان‌ترین مردم کسی است که از به دست آوردن برادران [و دوستان] ناتوان باشد و ناتوان‌تر از او کسی است که دوستی را که به دست آورده، از دست بدهد.»

پی‌نوشت:

۱- بحار الانوار، ج ۱، ص ۲۰۴.

۲- الکافی، ج ۱، ص ۲۰.



دوستی و آداب آن از نگاه یک طرفدار رفاقت و دوستی

حضرت علی علیه السلام به عنوان یکی از طرفداران رفاقت و دوستی، نقشه راه خوبی را سر راهمان قرار داده‌اند و در توصیف دوست خوب، این ویژگی‌ها را مطرح کرده‌اند:

خوش رویی

یکی از راه‌های دوست‌یابی و رسیدن به توفیق حفظ این نعمت، داشتن چهره‌ای گشاده و خندان و رفتار با مهر و محبت است. حضرت علی علیه السلام در این باره فرمود: «البشاشة جباله المودة»؛ یعنی خوش رویی، رشته دوستی است و به تعبیر زیبایی حافظ:

به حُسن خُلق توان کرد صید اهل نظر به دام و دانه نگیرند مرغ دانا را

نرمش و مدارا

تداوم دوستی در سایه نرمش و مداراست. از امیرمؤمنان، علی علیه السلام نقل می‌کنند: «کسی که درخت وجودش نرم باشد، شاخ و برگ او انبوه و فراوان می‌شود.»

انصاف

انصاف یعنی پرهیز از امتیازطلبی برای خود و برابر دانستن خویش با دیگران در بهره‌مندی از حقوق و مزایا. رفتار منصفانه با دیگران، هم مایه آرامش وجدان انسان است، هم برای او محبوبیت می‌آورد و هم دوام دوستی و افزایش دوستان را در پی دارد. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید:

«خودت را در آنچه میان تو و دیگری است، میزان قرار بده. پس آنچه برای خود دوست می‌داری، برای دیگران هم دوست بدار و آنچه برای خودت نمی‌پسندی، برای دیگری هم می‌پسند و همان‌گونه که دوست نداری به تو ستم کنند، تو هم ستم نکن.»

رعایت اعتدال

میانه‌روی در هر کاری نیک و لازم است، حتی در دوستی و مهرورزی. افراط در دوستی و دشمنی مایه پشیمانی است. گاهی دو دوست به حدی از ویژگی‌های اخلاقی و اسرار و کارهای محرمانه زندگی شخصی یکدیگر باخبر می‌شوند که اگر روزی دوستی آنان به هم بخورد، زبان‌های جبران‌ناپذیری متوجه آنان می‌شود. در دشمنی با افراد نیز نباید افراط کرد، که اگر روزی دشمنی‌ها به دوستی تبدیل شد، رفتار ناپسند گذشته مایه شرمساری و عذاب وجدان نشود.

در روایتی از حضرت علی علیه السلام درباره رعایت اعتدال در دوستی و دشمنی می‌خوانیم: «با دوستت به اندازه معین دوستی کن؛ شاید روزی دشمنت شود. دشمنت را هم در حد اعتدال دشمن بدار؛ شاید روزی با تو دوست شود.»

«با دوستت به اندازه معین دوستی کن؛ شاید روزی دشمنت شود. دشمنت را هم در حد اعتدال دشمن بدار؛ شاید روزی با تو دوست شود.»



خط قرمزهای یک ارتباط دوستی از نظر امیرالمؤمنین علیه السلام عبارت‌اند از: ظاهرسازی، بدگمانی، فریفتن، بخل، اعتماد مطلق، آزرده، تحقیر کردن، زیاده‌روی در دوستی، گناه کردن برای دوست، آشکار کردن هر راز، نثار کردن نابجای دوستی

کوتاه فکران بدکار

افراد سست‌اندیشه، جاهل و کوتاه‌فکر، به‌ویژه اگر از نظر رفتاری نیز اهل خلاف و زشت‌کاری باشند، سزاوار رفاقت نیستند؛ زیرا هم‌نشینان خود را به وادی گمراهی و فساد می‌کشانند. امام علی علیه السلام در رهنمودی می‌فرماید: «از هم‌نشینی با کسی که اندیشه‌اش سست و ضعیف و کارش زشت و ناپسند است، بپرهیز.»

افراد احمق

امیرمؤمنان، علی علیه السلام پیروانشان را از دوستی با احمق باز می‌دارند و می‌فرمایند: «از دوستی با احمق بر حذر باش؛ چرا که او می‌خواهد به تو سود برساند، ولی [به سبب حماقتش] به تو زیان می‌رساند.» از آن حضرت در بیانی دیگر نقل شده است: «با بی‌خرد و احمق هم‌نشین مباش؛ زیرا کار خودش را در نظر تو زیبا جلوه می‌دهد و دوست دارد تو نیز مانند او باشی.»

انسان‌های بخیل

افراد تنگ‌نظر و بخیل همیشه از خیررسانی به دیگران دریغ می‌کنند و بهره‌ای از ایشان به مردم نمی‌رسد. از این رو، دوستی با آنان بیهوده و زیان‌بار است. کلام مولا علی علیه السلام نیز درباره‌ی نهی از دوستی با بخیلان چنین است: «از دوستی با بخیل بپرهیز؛ چون او در سخت‌ترین شرایط نیازمندی‌ات، از کمک‌رسانی به تو دریغ می‌ورزد.»

افراد بی‌خیال

از ویژگی‌های دوست خوب، همدردی، غمخواری و کمک به دوست خود در موقعیت‌های دشوار زندگی است. آنان که در گرفتاری‌ها هرگز در پی رسیدگی به وضع و حال دوست خود نیستند، شایسته پیوند پاک دوستی نیستند. حضرت علی علیه السلام در سخنی آموزنده، این‌گونه افراد را دشمن آدمی معرفی می‌کند و می‌فرماید: «کسی که به فکر تو نیست و به تو اهمیتی نمی‌دهد، [در واقع] دشمن توست.»



رفیق من سنگ صبور غم‌هام... به دیدنم بیا که خیلی تنهام

معمولاً می‌گویند شما میانگین پنج نفری هستید که با آن‌ها بیشتر در ارتباطید. این حرف را نمی‌شود با علم اثبات کرد، اما می‌توان اندکی درباره‌اش فکر کرد. حالا سهم دوستانمان خودش را بیشتر نشان می‌دهد. ما خانواده و اقوام خود را انتخاب نکرده‌ایم، اما برای انتخاب دوست، دستانمان باز است و می‌توانیم آگاهانه بعضی‌هایشان را وارد زندگی‌مان کنیم و با برخی‌های دیگر هم خداحافظی کنیم.

تصور کنید فقط وقتی که دیگران غمگین و ناامید هستند، بیایند سراغ شما تا نقش سنگ صبور را برایشان بازی کنید. بعد از مدتی کاسه صبرتان لبریز می‌شود و شیشه عمر دوستی‌تان هم می‌شکند. شاید این ویژگی منفی در دوست‌تان یا حتی خود شما وجود داشته باشد.

رفاقت‌ها زمانی دلنشین‌تر می‌شوند که به وقت شادی و پیشرفت هم به یاد دوستانمان باشیم و سهمی را برایشان در نظر بگیریم. به هر حال نمی‌شود که وقت خوشی تک‌خوری کنیم و موقع غصه و حسرت خوردن، از دوستانمان دعوت کنیم! امیدواریم پرونده این شماره به کارتان بیاید و بتوانید دوستی‌هایتان را حفظ کنید و رفیق‌های جدیدی را هم به زندگی‌تان راه بدهید.

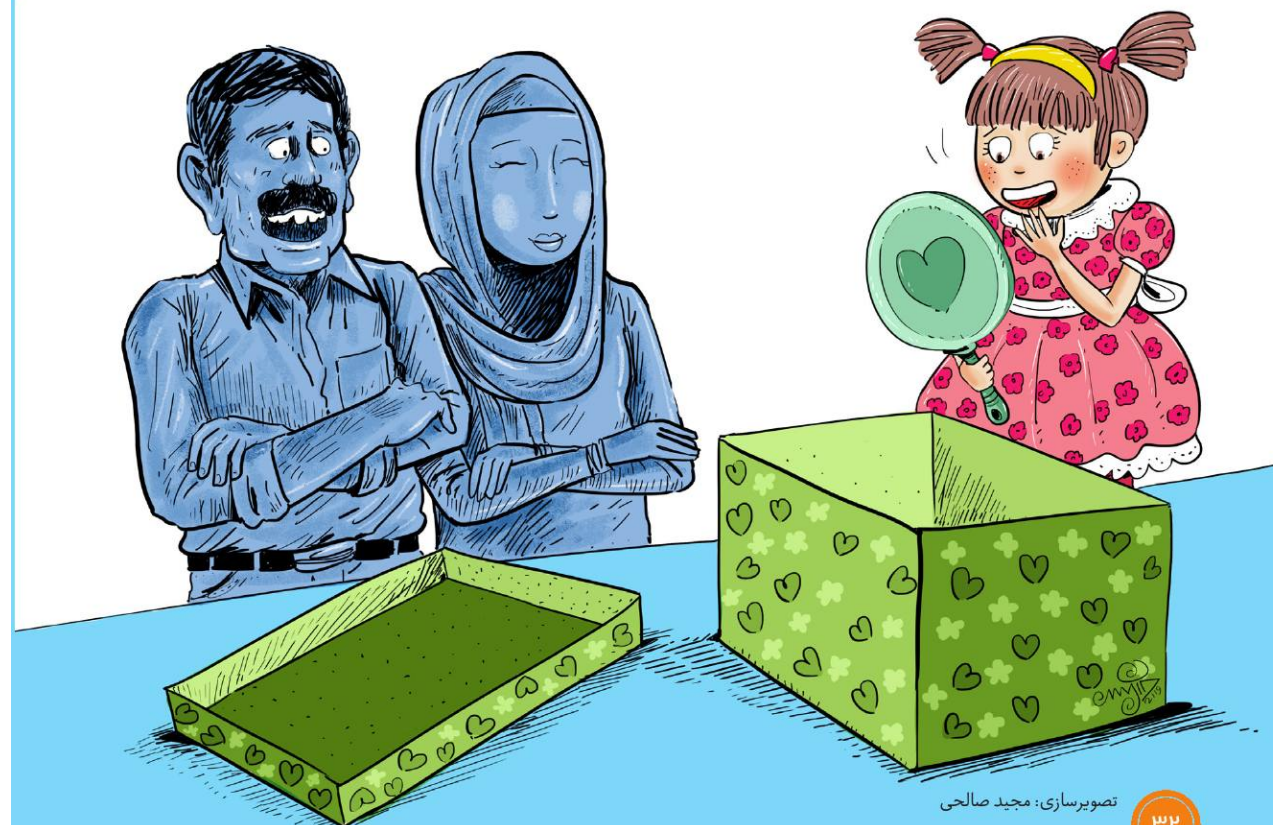


من اینم!

مهارتی برای کودکان

محمد حسنی

خودآگاهی یعنی شناخت خود. کسی که نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد، با امکانات و محدودیت‌های زندگی خود آشنا باشد، بداند چه چیزی برای او ارزش دارد و چه چیزی بی‌ارزش است، بداند در زندگی چه آرزوهایی دارد و چه اهدافی را دنبال می‌کند، و خلاصه اینکه وضعیت فعلی خود را در زندگی فردی و اجتماعی، دنیوی و اخروی بشناسد، یعنی به مهارت خودآگاهی رسیده است. شناخت خوب خود، مقدمه داشتن زندگی بر اساس واقعیت، پذیرش خود و تلاش برای حرکت رو به جلو است. در این قسمت درباره مهارت خودآگاهی در کودکان سخن خواهیم گفت.



تصویرسازی: مجید صالحی

چگونه یک کودک به خودآگاهی می‌رسد؟

۱) تکنیک «این منم»

اینکه کودک دریابد از دیگران متفاوت است و شخصی منحصر به فرد است و با هیچ کس دیگر از همه جهت شبیه نیست. میلیاردها آدم کوچک و بزرگ قبل از او آمده‌اند و میلیاردها نفر نیز بعد از او خواهند آمد ولی هیچکدام کاملاً به هم و به او شبیه نبوده و نیستند. برای اینکه کودک به این درک برسد از روش‌های زیر استفاده کنید:

۱. جعبه سحرآمیز

در داخل جعبه‌ای یک آینه قرار دهید و بدون آنکه او متوجه شده باشد، به او بگویید که عکس کسی در این جعبه است که مثل هیچ کس در جهان نیست. او فردی منحصر به فرد و بی‌نظیر است. چهره فرزند شما وقتی که خود را در آینه می‌بیند دیدنی است. اما آنچه دیدنی‌تر است این است که او لحظه‌ای از درون حس خواهد کرد که آیا همینطور است؟ آیا واقعا هیچکسی در جهان مثل من نیست؟ همین حس خوبی به او خواهد داد و سحر این جعبه یعنی شناخت بهتر خود توسط کودک حاصل خواهد شد. این تمرین بیشتر برای کودکان چهار تا ده سال خوب جواب می‌دهد.

۲. یک اثر استثنایی

بر روی کاغذی اثر انگشت خود را بزنید، چند نفر از بستگان بر روی همان کاغذ اثر انگشت بزنند. بعد از فرزند خود بخواهید اثر انگشت خود را بر آن کاغذ بزند و سپس با ذره‌بینی بین آنها مقایسه کند. فرزند شما متوجه خواهد شد که هیچ یک از این اثر انگشت‌ها مثل هم نخواهد بود. این تمرین بیشتر برای نوجوانان مناسب است.

۳. آلبوم زمان دار

با همراهی فرزندتان، عکس‌های او را از کودکی تا سن اکنونش، در یک ترتیب سال به سال بر روی دیوار نصب کنید تا خودش بر روی دیوار، سیر عمرش را ببیند و آنها را با هم مقایسه کند. در ضمن در زیر هر عکس کاغذی بچسبانید تا روی آن کارهایی را که در آن سن می‌توانسته انجام دهد را بنویسد. به این صورت او متوجه رشد خود و افزون شدن توانمندی‌هایش خواهد شد و احساس بهتری درباره خود به دست خواهد آورد.

۲) تکنیک «دست من»

برای آنکه کودک از خود احساس مثبتی پیدا کند از او بخواهید انگشتانش هر دستش را به ترتیب روی یک صفحه کاغذ بزرگ قرار دهد و با مدادی دور انگشتانش خط بکشد. سپس هر توانمندی خود را روی یک انگشتش بنویسد. سپس این نقاشی را روی دیوار اتاقش نصب کنید. کودک با دیدن انگشتانی که توانمندی روی آنها نوشته شده است احساس خوبی نسبت به خود پیدا می‌کند. هنگامی که کودک شما مورد تمسخر یا تحقیر هم‌بازی‌ها و یا همکلاسی‌های خود قرار می‌گیرد از او بخواهید به آن نقاشی نگاهی بیاندازد.

۳) تکنیک «جدول بندی»

حال که کودک با بخشی از ویژگی‌های خود آشنا شد، جدولی بکشید و بخواهید آن جدول را پر کند. در صورتی که به کمک نیاز داشت می‌توانید به او کمک دهید. جدولی ۹×۷ رسم کنید؛ در سمت چپ ردیف‌های عمودی آن به ترتیب بنویسید ۱) ویژگی‌های جسمانی ۲) ویژگی‌های ذهنی و شناختی ۳) ویژگی‌های هیجانی ۴) ویژگی‌های رفتاری ۵) ویژگی‌های اجتماعی ۶) ویژگی‌های معنوی؛ سپس در قسمت سرستون‌های افقی به ترتیب بنویسید توانمندی‌ها، ضعف‌ها، امکانات، محدودیت‌ها، ارزش‌ها، ضد ارزش‌ها، آرزوها و اهداف، وضعیت فعلی. زمانی که این جدول تا حد ممکن پر شد، حال نوبت آن است که حد بالایی از خودآگاهی را در فرزند خود به وجود آورید. برای این کار، جدولی تنظیم کنید که در سرستون افقی آن به ترتیب نوشته شده باشد ویژگی، قابل تغییر، تا حدودی قابل تغییر، و غیر قابل تغییر. سپس در زیر هر کدام از این ستون‌ها به ترتیب یک ویژگی از کودک را بنویسید و نوع آن ویژگی را در زیر ستون‌های بعدی علامت بزنید. با این کار کودک شما متوجه خواهد شد که برخی ویژگی‌ها او مثل رنگ چشمش غیر قابل تغییر است. برخی ویژگی‌های او مثل مهارت در یک ورزش یا توانایی درسی و یا توانمندی در کنترل احساس خشم قابل تغییر است و نیاز به تمرین دارد. و برخی خصوصیات او همانند قد تا حدی قابل تغییر است.

در پایان این تمرین به کودک کمک کنید به سه سوال اساسی در خودآگاهی خود پاسخ دهد:

- درباره خودت، دیگران و آینده چه فکری می‌کنی؟
 - درباره خودت، دیگران و آینده چه احساسی داری؟
 - با خودت دیگران و آینده چگونه می‌خواهی رفتار کنی؟
- والد گرامی، هر چند این تمرین برای کودکان ارائه شده است، اما شما می‌توانید حتی برای خود از این تمرین استفاده کنید.



پنج ساعست طلایی

سجاد مهدوی؛ دانشجوی ارشد روان‌شناسی

تقریباً بسیاری از زوجها زندگی زناشویی خود را با عشق و علاقه به یکدیگر و امید به ساختن یک زندگی شیرین آغاز می‌کنند. اما برای برخی از زوجین این شور و شوق آرام آرام کمرنگ می‌شود و جای خود را به دلزدگی و فرسودگی زناشویی می‌دهد.

فرسودگی زناشویی

فرسودگی زناشویی کاهش تدریجی دلبستگی عاطفی به همسر است که با احساس بیگانگی، بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی زوجین به یکدیگر و جایگزینی عواطف منفی به جای عواطف مثبت همراه است. به اعتقاد برخی روانشناسان خانواده، فرسودگی به عنوان یک حالت خستگی جسمانی، عاطفی و روانی است که در شرایط درگیری طولانی مدت همراه با مطالبات عاطفی ایجاد می‌شود.

چگونه زندگی پژمرده را نجات دهیم؟

مراجعه به مشاور متخصص و متعهد

اگر احساس می‌کنید که دچار فرسودگی زناشویی شده‌اید، در اسرع وقت به مشاور خانواده مراجعه کنید. از او کمک بگیرید و تکالیف زوج درمانی که مشاور برایتان تعیین می‌کند را گام به گام و با دقت انجام دهید.

تنظیم موتور انتظارات

❖ با آموختن مهارت‌های زندگی توقع‌هایتان را منطقی و منصفانه کنید. روان‌شناسان می‌گویند توقع‌های غیرمنطقی بیشترین ارتباط را با دلزدگی زناشویی دارد.

❖ اعتقاد به این که توافق نداشتن باعث تخریب رابطه است اولین باور غیرمنطقی است. بدانید اختلاف نظر طبیعی است و نباید آن را منفی تفسیر کرد. مهم یافتن راه حل مناسب در زمان مناسب است.

❖ به دنبال تغییر رفتارهای همسران نباشید. تغییر را از خودتان شروع کنید. مطمئن باشید که تغییر در رفتارهای منفی شما، تغییر در رفتارهای او را در پی خواهد داشت؛ گرچه ممکن است طول بکشد.

❖ به جای این که انتظار داشته باشید که همسران ذهنتان را بخواند و خواسته‌های شما را انجام دهد، خودتان نیازهایتان را به زبان بیاورید و صراحتاً با وی در میان بگذارید.

تکنیک پنج ساعت طلایی

جان گاتمن، روان‌شناس معروف خانواده می‌گوید: می‌توان خوشبختی و بهبود روابط زوجین را در طول سالیان بعدی نیز پیش بینی کرد. وی در پژوهش‌هایش دریافته است که اگر هر یک از زوجین در هفته فقط ۵ ساعت را صرف زندگی مشترکشان کنند، روابطشان بهتر خواهد شد و می‌توانند زندگی را از فرسودگی نجات دهند. این تکنیک عبارت است از:

۱. خداحافظی:

هر روز قبل از خداحافظی، درباره کارهایی که قرار است در آن روز انجام دهید سوالاتی از همدیگر بپرسید (۲ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، جمعاً ۱۰ دقیقه).

۲. تجدید دیدارها:

در پایان هر روز کاری یک گفتگوی آرام و بی‌استرس با هم داشته باشید. در این فرصت می‌توانید روابط خود را عمیق‌تر سازید و از خستگی و دلمشغولی‌های هم آگاه شوید. (۲۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته، و جمعاً ۱ ساعت و ۴۰ دقیقه در هفته).

برای یک گفتگوی صمیمی به روش زیر عمل کنید:

- به نوبت حرف بزنید. (به طور مثال هر یک از زوجین ۱۰ دقیقه)
- پند و اندرز ندهید.
- به حرف‌ها و مسائل یکدیگر علاقه نشان دهید. (تماس چشمی - خوب و دقیق گوش دادن)
- درک کردن خود را انتقال دهید. (بگذارید همسران بدانند که با او همدلی می‌کنید).

۳. محبت:

حتماً قبل از خواب به یکدیگر مهر بورزید. محبت خود را از طریق رفتارهایی همچون روابط عاشقانه و بخشش اشتباهاتی که از همسران در آن روز سرزده ابراز کنید. دست همسران را بگیرید و به او بگویید: «دوستت دارم». (۵ دقیقه در روز، ۷ روز در هفته و جمعاً ۳۵ دقیقه در هفته).

۴. قرار هفتگی:

یک قرار هفتگی دو نفره در فضایی خلوت و آرامش بخش برای تازه کردن عشق خود داشته باشید. در این قرار از یکدیگر سوالاتی بپرسید که شما را به یکدیگر نزدیک می‌کند و از هر گونه رفتار تنش‌زا دوری کنید. (۲ ساعت در هفته).

۵. تحسین و قدردانی:

هر روز حداقل ۵ دقیقه قدردانی صمیمانه و صادقانه‌ای بین خود و همسران رد و بدل کنید. (۵ دقیقه در روز، ۷ روز در هفته، و جمعاً ۳۵ دقیقه در هفته). انجام این تکنیک زیاد زمان بر نیست. فقط ۵ ساعت اما همین کارهای به ظاهر ساده می‌تواند روابط زناشویی زوجین را به طرز شگفت‌انگیزی بهتر کند و زندگی را از فرسودگی نجات دهد.

* لطفاً از همسران توقع شروع این پنج تکنیک را نداشته باشید؛ خودتان شروع کنید؛ شاید طول بکشد ولی احتمال تغییر در او این‌گونه بیشتر است.

اگر هر یک از زوجین در هفته فقط ۵ ساعت را صرف زندگی مشترکشان کنند، روابطشان بهتر خواهد شد.



زبان بین‌المللی کودکان | قسمت دوم

علی صادقی سرشت / دکترای روان‌شناسی

در شماره قبل در کنار بیان برخی نکات کلی درباره بازی، انواع بازی‌های تمرینی، نمادی و قاعده‌دار را معرفی کردیم؛ در این شماره برآنیم مطالبی درباره برخی بازی‌های تولد تا دو سالگی را خدمت شما خوانندگان محترم تقدیم کنیم.

شش ماهگی تا دوازده ماهگی

● کودکان در این مرحله سنی بیشتر مایلند با اسباب‌بازی‌هایی بازی کنند که در مقابل واکنش‌های آنها، واکنش نشان می‌دهند. برای مثال اسباب‌بازی‌ای که در پاسخ به فشار دادن یک دکمه یا چرخاندن پیچ توسط کودک، صدای جالبی تولید می‌کند یا تصویری نشان می‌دهد از اسباب‌بازی‌ای که بدون توجه به نحوه بازی کردن کودک با آن، به طور کلی هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد یا هیچ تصویر دیداری جالبی ارائه نمی‌کند بسیار خوشایندتر است. حتی آینه برای آنها در این مرحله جذاب است. توانایی تأثیرگذار بودن روی محیط در این سن به کودکان حس رضایت می‌دهد و زمینه اعتماد به نفس در آنها را فراهم می‌آورد.

تولد تا شش ماهگی

● توانایی شنیداری کودکان در هنگام تولد تکامل یافته‌تر از توانایی دیداری آنهاست. نوزادان تا بیست روزگی سیاه و سفید می‌بینند. با این حال نیاز به بازی نیز در این نوزادان وجود دارد. کارت‌های مقوایی سفیدی را تهیه کنید و روی آن اشکال سیاهی بکشید. این مقواها را در معرض دید نوزاد به دیوار یا میله بالای گهواره وصل کنید تا وقتی که سر نوزاد به سمت بالاست آنها را ببیند. این بازی برای این سن مناسب است و حس بینایی کودک را تحریک می‌کند. ● زمانی که نوزاد توانایی چنگ زدن پیدا می‌کند، باید اسباب‌بازی‌هایی برای چنگ زدن، فشار دادن، احساس کردن و حتی در دهان گذاشتن تهیه کرد. البته باید به نکات بهداشتی آن دقت نمود.



مهرمرداد ۱۳۹۸
۱۳۳۳

آن آویزان شود. او را به اندازه زیره سانتیمتر از زمین بلند کنید و بخواهید که خود را نگه دارد و تاب دهد. این کار سخت است اما تمرین و ادامه آن به انبساط قفسه سینه و تنفس عمیق و قوی شدن عضلات او کمک می‌کند و می‌تواند بازی لذت بخشی برای او باشد.

هجده ماهگی تا بیست و چهار ماهگی

● بازی‌های مناسب با روحیه کودک در این سن بازی‌هایی هستند که مهارت‌های حرکتی و استقلال طلبی آنها را تقویت کنند. بازی‌هایی مثل جعبه ماسه بازی به ویژه در صورتی که با وسایلی برای پیل زدن، کندن، الک کردن، بیرون ریختن، قالب الگوسازی با ماسه، ... مجهز باشد برای آنها بسیار محبوب است. یا ماشین برای کشیدن با طناب

● در این سن رشد عمده‌ای در استفاده از زبان صورت می‌گیرد. از این رو کتاب‌های قصه و شعر که برای رشد مهارت‌های زبانی آنها نیز بسیار مفید است یکی از بازی‌های مناسب این سن است. افزایش مهارت زبانی کودک دو ساله بدون تردید اثر مثبتی بر رشد اجتماعی او دارد زیرا این امر برقراری ارتباط را کارآمدتر می‌سازد. کودکان در این سن دوست دارند که یک داستان را بارها و بارها، و درست به همان شیوه قبلی بشنوند. در شماره بعد به بازی‌های مناسب در سنین دیگر اشاره و برخی نکات کاربردی در این باره اشاره خواهد شد.

● در یک کارت سفید ۲۰ در ۲۰ سانتیمتر، کلمه‌ای را که مربوط به یکی از اشیاء داخل منزل و یا اسباب بازی‌های اوست، با ماژیک مشکی بنویسید. حداکثر هفت کارت آماده کنید و آنها را چهار بار در روز به کودک نشان دهید. هر روز کارت را با کارت دیگری جایگزین کنید. از کودکان بخواهید که هر کارت نوشته را با تصویری متناظر آن از بین اسباب بازی‌هایش جفت کند. از او نپرسید چه کلمه‌ای است؛ فقط کارت را به او نشان دهید و کلمه را بگویید. این کار قدرت تجسم که با تجسم اشیاء و نیز کلمات روی می‌دهد را در شیرخوار شما تقویت می‌کند و همزمان با زمینه‌سازی برای یادگیری مقدمات سخن گفتن او را فراهم می‌کند.

دوازده ماهگی تا هجده ماهگی

● یکی از بازی‌هایی که اگر با رعایت کامل جوانب احتیاط صورت گیرد به بالا رفتن مهارت حرکتی او کمک زیادی می‌کند، حرکت کردن روی نردبان است. نردبان مناسبی را بخواهید و با آموزش رفتاری به او یاد دهید که چگونه پایش را روی نردبان بگذارد و پله بعدی را با دست بگیرد. بعد از این که تا حدی در این کار مهارت پیدا کرد، اکنون با یک صندلی کوچک نردبان را بالاتر بیاورید و البته مراقبت خود را بیشتر کنید تا این فعالیت را مجدد تکرار کند. این بازی مسیرهای عصبی مغز را ایجاد می‌کند و برای رشد حرکتی کودکان بسیار مفید است.

● دو حلقه ورزشی کوچک بخرید. حلقه را از بالا بگیرید و به فرزندتان بگویید که قسمت پایین حلقه را بگیرد و از



۳۷



جرقه‌های نوجوانی

کارشناس مشاوره: دکتر علی صادقی سرشت

سلام علیکم. نوجوانی داریم که نافرمان است؛ به عنوان یک پدر و مادر نمی‌دانیم چگونه با او برخورد کنیم؛ لطفاً ما را راهنمایی کنید.



علیکم السلام. عرض احترام خدمت شما والدین گرامی؛ درباره پرسشی که مطرح فرموده‌اید نیاز به مطالب بسیار مفصلی است و به دلیل اختصار این متن، به صورت نکته‌ای به موارد زیر اشاره می‌کنیم:

رفتارهای نافرمانی تا حدی در نوجوانی طبیعی است؛ بلوغ همراه با ترشح هورمون‌هایی که به دنبال دارد، زنده شدن روحیه استقلال طلبی در نوجوان، علاقمندی و تمایل نوجوان به بیشتر رابطه برقرار کردن با همسالان، هیجان طلبی و میل به متفاوت بودن از جمله موارد مهمی است که موجب بروز رفتارهای نافرمانی در یک نوجوان می‌شود. ریشه مهم نافرمانی نوجوانان در موارد زیر است:

● **مشکلات والدین:** برای مثال، افسردگی والدین سبب بی حال بودن آنها در مواجهه با فرزند یا پرخاشگری آنها با نوجوان شان است. والدین حساس که مثلاً با یک صدا کوچک خوابشان می‌پرد، والدین درگیر تعارض‌های زناشویی که در حدی که نتوانند این تعارض‌ها را کنترل کنند و مدام به هم بی احترامی می‌کنند، ... از جملات مشکلات موجب نافرمانی در نوجوان می‌باشد.

● **استرس:** چه استرس نوجوان و چه استرس والدینی.

● **سبک فرزندپروری والدین:** سخت‌گیری و یا سهل‌گیری والدین، بزرگ‌نمایی اشتباه نوجوان از سوی والدین، عیب‌جویی بیش از حد والدین، ... سبب شکل‌گیری نافرمانی در نوجوان می‌شود.

● **ویژگی‌های نوجوان:** انواع ویژگی‌های نوجوانی همچون مشکلات جسمی در یک نوجوان، مثلاً نوجوان دچار دیابت یا درگیر یک رژیم خاص غذایی، نوجوان با ضریب هوشی بالاتر از معمول یا پایین‌تر از معمول، نوجوان با عزت‌نفس پایین، نوجوان دچار بیش‌فعالی، ... نیز از سایر عوامل شکل‌گیری نافرمانی در نوجوان است.

● **مادامی که رفتار نوجوان ما حتی رفتار نافرمانی او، یکی از سه شرط مهم را نداشته باشد، خیلی لازم نیست نگران شویم؛ (۱) رفتار نوجوان ما نسبت به همسالان خود تفاوت آنچنانی نداشته باشد؛ (۲) رفتار نوجوان ما به کارهای مهم او همچون درس خواندن لطمه‌ای وارد نکرده باشد؛ (۳) رفتار نوجوان ما مشکلات هیجانی که باعث آزار خود او یا دیگران شود را به وجود نیاورده باشد.**

● **اساس تعامل با نوجوان باید بر پایه تعامل مثبت با او همراه با قاطعیت باشد.** قاطعیت در رفتار با نوجوان بدون داشتن روابط مثبت والدینی با او منجر به لجبازی بیشتر و نافرمانی‌های خطرناک‌تر می‌شود.

● **برای داشتن تعامل مثبت با نوجوان خود، هر کدام از والدین برای نوجوان خود وقت با کیفیت اختصاص دهید؛ برای این منظور، هفته‌ای چهار تا پنج بار حداقل ۱۵ دقیقه با نوجوان وقت بگذارید.** در این زمان فعالیت‌های مورد دلخواه نوجوان انجام دهید که برای او خوشایند و رضایت‌بخش است؛ از او سوال نپرسید؛ راهنمایی نکنید و جهت ندهید؛ اصلاح نکنید؛ دستورالعمل ندهید؛ در عین حال، فعالیت

که غیرمنطقی، آسیب‌زا یا خیلی گران باشد انجام ندهید. توجه داشته باشید که وقت با کیفیت مشمول پاداش و تنبیه نمی‌شود یعنی به خاطر اشتباه نوجوان خود به او نگوئید دیگه برات وقت نمی‌زارم.

● **اگر از این که برای او وقت کیفی اختصاص دهید خوشش نمی‌آید، در حین انجام کار مورد علاقه کودک خیلی آرام آرام به او نزدیک شوید؛ برای مثال، روز اول به نوجوان تان اگر علاقه به گوشی دارد بگوئید: چای بازی می‌کند. روز دوم: این بازی را برای من هم می‌ریزی. روز سوم: بیا با هم بازی کنیم.** اگر نزدیک شدن به نوجوان تان تدریجی باشد، و مشکلات رفتاری کوچک نوجوان خود را نادیده بگیرید، در طول سه تا چهار هفته کم‌کم اعتمادسازی اولیه شکل می‌گیرد و نوجوان به بودن با شما علاقه نشان می‌دهد و از مشکلات نافرمانی او کاسته می‌شود.

● **در صورت نافرمانی فرزندتان، لطفاً به نوجوانان خود برچسب‌های گوناگون منفی نزنند و سعی کنید گذشته را تا حد امکان فراموش کنید.**

● **خیلی والدین انتظارات غیرمنطقی از نوجوان دارند و مدام آنها را با نوجوانی خود مقایسه می‌کنند. از این دسته والدین نباشید.**

● **کنترل بیش از حد (امرو نهی زیاد) در امور غیرمهم منجر به مقاومت نوجوانان می‌شود.**

● **در مورد قوانین و انتظارات خود با نوجوان صحبت کنید. در فضایی آرام برای او مشخص کنید که چه از او می‌خواهید. به جای فشار آوردن به نوجوان برای انجام یک کار، به او حق انتخاب دهید. برای مثال: یا با من پارک می‌آیی یا می‌برمت خونه مادر بزرگ یا اینکه خواهر کوچکت هم خونه می‌ماند.**

● **قوانین خانه خود را به دو بخش قوانین قابل مذاکره و قوانین غیرقابل مذاکره تقسیم کنید. قوانین قابل مذاکره مثل اینکه او کی خانه بیاید، رشته تحصیلی در مدرسه یا دانشگاهش چه باشد، کجا مسافرت بروید، چگونه تفریح کنید؛ قوانین غیرقابل مذاکره مثل توهین نکردن به دیگران، بی‌احترامی کردن، مدرسه رفتن، (نباید سر مدرسه رفتن به بچه پول و پاداش داد)، قبول شدن در مدرسه آسیب نرساندن به خود و دیگران، (اینکه حق ندارد چیزی را پرت کند)، بخشی از ارزش‌های خانواده.**

اساس
تعامل با نوجوان
باید بر پایه تعامل
مثبت با او همراه با
قاطعیت باشد.

هفته‌ای
چهار تا پنج بار
حداقل ۱۵ دقیقه
با نوجوان وقت
بگذارید.



خانه و خانواده

زندگی می‌بافم



پشت این حلبی، قلبی از طلاست

زهرا مردانه

از نظر من مردها در ابراز عشق به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند:

دسته اول، رمانتیک و عاشق پیشه‌اند، محبت کلامی بلدند، قربان صدقه زنشان می‌روند، به وقت مناسبت‌ها کادو می‌خرند، کلی شعر از حفظ دارند که برای چشم و ابرو و قد و قامت یار بخوانند، عشقم و عزیزم و خوشگلم از دهانشان نمی‌افتد و همه این کارها جزئی از رفتار و کردار روزانه‌شان است؛ درست مثل آب خوردن، خوابیدن، راه رفتن و... این‌ها انگار از دل کتاب‌ها و قصه‌های عاشقانه آمده‌اند یا اصلاً قصه‌های عاشقانه از روی دست آن‌ها نوشته شده! هرچه هست، زندگی با این قبیل مردها شیرین و جذاب و خواستنی است. اگرچه کمیابند! دسته دوم هیچ یک از این کارها را بلد نیستند؛ نه حرف عاشقانه می‌زنند، نه ناز می‌خرند، نه شعر می‌خوانند، نه گل می‌خرند، نه هیچ کار دیگری که قهرمان کتاب‌ها و فیلم و سریال‌های عاشقانه انجام می‌دهند. استعداد یادگیری هم ندارند که یادشان بدهی تا آن طوری که دوست داری، به تو محبت کنند یا اگر دارند، زیر بار یاد گرفتنش نمی‌روند.

روزهای اول بعد از ازدواجمان بود که فهمیدم بله! آقای شوهر جزو دسته دوم است. زندگی کردن با مردهای دسته دوم کمی ملال‌آور است؛ اصلاً سخت است آقا، سخت! اما... امایش آنجاست که وقتی مرد دسته دوم بعد از قرنی (!) حرف محبت‌آمیزی می‌زند، قربان صدقه‌ات می‌رود یا ناگهان محبتی می‌کند که انتظارش را نداری، همه وجودت غرق لذت می‌شود؛ لذتی به دلچسپی و گوارایی نوشیدن یک لیوان آب خنک تگری وسط یک روز گرم و داغ تابستانی؛ چون می‌دانی حرفی که زده یا محبتی که کرده، از سر تکرار و عادت و قلقه زبان نیست؛ از اعماق قلبش آمده و همه‌اش واقعی و از سر دوست داشتن است و این خیلی می‌ارزد. می‌ارزد به اینکه هر روز دوستت دارم و قربانت بشوم و عزیزم نشنوی، ولی وقتی شنیدی، ایمان داشته باشی که راست می‌گوید!



پسرک دارد روز به روز بزرگ‌تر می‌شود؛ بزرگ می‌شود و بهتر از قبل احساسات آدم‌های اطرافش را درک می‌کند. به محض اینکه قیافه‌ام کمی ناراحت یا عصبانی باشد، می‌گوید: «مامان بخند!» خیلی وقت‌ها حتی خودم متوجه این نبوده‌ام که چهره‌ام گرفته است، اما پسرک گفته بخند و من خندیده‌ام و فکر کرده‌ام از بچه‌ها نمی‌شود چیزی را پنهان کرد. حالا خیلی مراقبم که پیش چشم‌های تیزبین پسرک با آقای شوهر بحث و بگویم نداشتن باشم. البته یک وقت‌هایی از دستم در می‌رود یا آن قدر عصبانی و ناراحت هستم یا به قدری موضوع برایم مهم و حیاتی است که دوست دارم هر جور شده، در بحث پیش آمده برنده باشم. پس اهمیتی به حضور بچه نمی‌دهم...! این جور وقت‌ها پسرک عکس العمل‌های جالبی نشان می‌دهد. تا می‌بیند لحن حرف زدنم با آقای شوهر عوض شده یا صورتم ناراحت و عصبانی است می‌پرسد: «بابا رو دوست داری؟» جواب می‌دهم: «آره مامانم. بابا رو دوست دارم.» بعد برای اینکه مطمئن شود ما با هم قهر نیستیم، می‌گوید: «به بابا بگو ناهار چی داریم.» یعنی که با بابا حرف بزن؛ حرف‌های معمولی در حد ناهار چی داریم و این‌ها. من هم برای اینکه خیالش را راحت کرده باشم، با بابایش مثل روزهای دیگر حرف می‌زنم.

بچه‌ها حواسشان به خیلی چیزها هست. ما فکر می‌کنیم «بچه است؛ نمی‌فهمه!» اشتباه فکر می‌کنیم و اشتباه‌تر رفتار می‌کنیم! کاش در تمام آن لحظه‌هایی که دنبال برنده شدن در بحث با آقای شوهر هستیم، به این فکر کنم که خب! به چه قیمتی می‌خواهی برنده شوی و حرفت به کرسی بنشیند؟ به قیمت آوار کردن حجم زیادی از اضطراب و نگرانی و ترس به قلب پسرک؟! ترس از اینکه لابد بابا و مامان همدیگر را دوست ندارند و نمی‌خواهند با هم زندگی کنند، دلهره از هم پاشیدن جمع خانوادگی، اضطراب طرد و رها شدن و... زن و شوهر همسایه جلوی پسر شش ساله‌شان با هم کنک‌کاری می‌کنند؛ یعنی مرد پیش چشم بچه، مادرش را به باد کنک می‌گیرد. بچه هم حالت‌های عصبی خاصی پیدا کرده... طفلک! طفلک بچه‌هایی که پدر و مادرشان به وقت دعوا و دلخوری آن‌ها را نادیده می‌گیرند و فقط به خودشان فکر می‌کنند. امان از دست ما پدر و مادرهای خودخواه بی‌فکر... امان!



وقتی طعم جهان عوض می شود

جواد زمزم

وقتی رفتم مغازه بستنی فروشی که جگرم را حال بد هم، به هر رنگ از بستنی ها که چشمم خورد، دلم قنچ رفت برای بچه ها، ترجیح دادم یک نسکافه بخرم. نشستم در سکوت، گوشه کافه نسکافه ام را خوردم. رفتم شهرگردی. مغازه ها و پاساژها جان می دادند برای همسرم که ذوق کند. یک خانه بازی آنجا بود که وسایل جذابی برای بچه ها داشت.

اصلا یک وقتیایی دلم برای گریه شان تنگ می شد که بیایند سمتم و من بغلشان کنم.

من چرا اینطوری شده بودم. برگشتم به شهرم. همسرم گفت: گفته بودی ماموریتت سه چهار روزه است. زود

تمام شد؟

گفتم: آره!

بعد جرقه ای توی ذهنم زد. گفتم: حاضری یک چمدان فوری فوری بپندی با هم برویم سفر؟ هر جا رفتم، جای شما خالی بود.

همسرم خندید. گفت: خب آره! اما تو خسته سفری. بگذار چند روزی بگذرد بعد...

گفتم: نه! چمدان را ببند. شبانه راه بیفتیم. بچه ها هم توی ماشین می خوابند. صبح می رسیم، چشمشان برق میفتد. صبحانه را کنار دریا خوردیم. من تازه فهمیدم بچه ها غرغر نمی کنند. دارند احساس خستگی یا دل تنگی شان را به آدم نشان می دهند. من هم تا حس کردم دارند می رسند به آن احساس، شگفتانه ای جور می کردم که شاد شوند. املت همسرم خوشمزه ترین املت دنیا بود. و بعدش واقعا طعم جهان عوض شد وقتی من نگاهم تغییر کرد.

چند وقتی بود که حوصله خودم را هم نداشتم. کلافه بودم. به محض اینکه تصمیم می گرفتم کارم را تعطیل کنم و برگردم خانه، اشتیاقم پایین می آمد. دوباره سرو صدای بچه ها، از سرو کول من بالا رفتن و غرزدن، حتی دیگر دستپخت همسرم را هم نمی پسندیدم. احساس می کردم دارد بدترین غذایی که بلد است را جلوی من می گذارد. دیر می رفتم خانه و زود خودم را به رختخواب می سپردم از خستگی.

تصمیم گرفتم سفر مجردی برای خودم تدارک ببینم. به بهانه ماموریت کاری، رخت و لباس بستم و راهی شدم. بچه ها تا سر کوچه دنبالم می آمدند. شیطان درونم می گفت برو! بایستی به تماشای این فسقلی ها وقت تلف می شود. فرشته درونم می گفت: ببین این فسقلی ها با چه شوری دنبالت می دونند و بای بای می کنند. بهشان توجه کن. بگذار لبخندت توی ذهنشان بماند.

خلاصه که رفتم سفر. تلفن دینگ دینگ زنگ می خورد و بچه ها بابا، بابا می کردند. تلفن را هم خاموش کردم. دو روزی برای خودم باید وقت می گذراندم.

رفتم شمال. یک اتاق از قبل هماهنگ کرده بودم. توی جنگل راه می رفتم و صدای بچه ها توی گوشم بود. لب رودخانه تصور می کردم که چقدر جای بچه ها خالیست که آب بازی کنند. همسرم را می دیدم که هندوانه خنک را از آب بیرون کشیده و می خواهد قاچ کند. دخترکم را می دیدم که گل های ریز زیر تخته سنگها را می چیند. پسرکم را می دیدم که توپش سوراخ شده و دارد با آدامسش مثلا پنچرگیری می کند.





مادر ژیتو

ماجرای زنی که اسباب بازی‌های چوبی می‌سازد

آزاده باقری



قدیم‌ترها که خبری از اسباب‌بازی‌های رنگ‌ووارنگ در بازار نبود، بچه‌ها برای اینکه خودشان را سرگرم کنند، دست‌به‌دامن بازی‌ها و اسباب‌بازی‌های دست‌ساز خودشان می‌شدند. آن‌ها با کاغذهای باطله و هر چیزی که به نظرشان دورانداختنی بود، برای خود اسباب‌ سرگرمی فراهم می‌کردند. آن‌هایی هم که کمی اوضاعشان بهتر بود یا آن‌هایی که خلاق‌تر بودند، با چوب برای خودشان عروسک، خودرو و... می‌ساختند. برای همین هم اسباب‌بازی‌های چوبی از همان قدیم ندیم‌ها طرفداران فراوانی داشت تا جایی که الآن هم مادران خوش‌ذوق برای سیسمونی فرزندانشان برخی از همین لوازم چوبی را تهیه می‌کنند و به‌عنوان یادگاری در قفسه اسباب‌بازی‌های نوزاد نگه می‌دارند.

اما برای یافتن این دسته از اسباب‌بازی‌هایی که در قدیم بیشتر یافت می‌شد، باید حسابی گشت و در هر مغازه اسباب‌بازی‌فروشی یافت نمی‌شود. همین دلیل کافی بود تا «راضیه مرتضایی» را بر آن دارد تا به سراغ چوب‌هایی برود که سال‌هاست طعم اسباب‌بازی شدن را نچیده‌اند. وقتی او بازار خالی از اسباب‌بازی‌های محبوب چوبی را دید، تصمیم گرفت هنر خودش در زمینه کار با چوب را با ساخت لوازم نوزادی در فضای مجازی نشان دهد و خلأ بازار را به نوبه خودش تا جایی که می‌تواند پُر و کمبودها را جبران کند. او با ساخت صفحه اینستاگرامی به نام «همونه» موفق شده تا دنبال‌کننده‌های بسیاری را با خود همراه کند و برای موفقیت در کارش برنامه‌ریزی‌های بسیاری کرده است. به همین دلیل هم از همان ابتدای کار می‌دانست استقبال خوبی از کارهایش خواهد شد و خودش را از همان آغاز کار برای حجم زیاد مخاطبانش آماده کرده بود.



حس خوب کارآفرینی

وقتی کاری با برنامه‌ریزی دقیق شروع شده و قبل از آغاز، جمیع جوانب سنجیده شود، مشکلات بعدی به حداقل خواهد رسید و نیل به اهداف و شکوفایی به‌ترتیب خواهد افتاد. سازندگان محصولات چوبی «همونه» هم با برنامه‌ریزی دقیق و شروع محکم کارشان توانستند به موفقیت خوبی دست پیدا کنند و از همان ابتدای کار، مخاطب‌های خوبی برای کارهایشان جذب کنند: «از روزی که کارمان را شروع کردیم تا الآن مشکلات خاصی نداشته‌ایم. مشتری‌های خوبی داریم و خدا را شکر هیچ وقت بیکار نبوده‌ایم. تنها مشکلی که داریم، کمبود وقت است. گاهی فرصت کافی برای رساندن بموقع کارها به مشتری‌هایمان را نداریم و وقت کم می‌آوریم! فرصت استراحت و مسافرت‌هایمان خیلی کم شده است و گاهی واقعا از این بابت ناراحت و خسته می‌شویم.»

اما با این حال راضیه معتقد است حس خوب اینکه کارآفرینی کرده‌اند، خلایقیت به خرج داده و توانسته‌اند کاری نو و متفاوت انجام دهند، خستگی‌ها را از تنشان به در کرده است. به علاوه، راضیه به این نکته اشاره می‌کند که کارگاهی که در آن کار می‌کنند، کوچک است و همین موضوع روال کار را برای آن‌ها کندتر کرده است: «مشکل دیگری که داریم این است که کارگاهمان کوچک است. جایمان خیلی کم است، اما آن را هم می‌توانیم نادیده بگیریم تا در زمان مناسب جایمان را عوض کنیم و فضای بزرگ‌تری بگیریم. همیشه تولید و آفرینندگی حس خوبی به انسان می‌دهد. ما هم از اینکه کار مثبتی انجام می‌دهیم، خوشحالیم و با قدرت به همین روند ادامه می‌دهیم و مشکلات کوچک و بزرگ را پشت سر می‌گذاریم.»

چند ماه طول کشید تا آن‌ها اولین محصولاتشان را بسازند و بعد آن قدر از نتیجه کارشان راضی بودند که در اولین گام تصمیم گرفتند در یک نمایشگاه شرکت کنند.

بازارگردی

راضیه مرتضایی بعد از اینکه از مادر شدنش باخبر شد، باید کم‌کم به دنبال سیستمی برای نوزاد درون شکمش می‌گشت. خرید اسباب‌بازی‌های ریز و درشت از جمله کارهایی است که مادران قبل از به دنیا آمدن بچه‌هایشان انجام می‌دهند و فرقی نمی‌کند در کجا زندگی کنند و تحت چه شرایط مالی قرار گرفته باشند! راضیه هم از این قاعده مستثنا نبود و برای فرزندش به دنبال لوازم خاص و زیبا می‌گشت.

او اکنون ۳۲ سال دارد. بعد از تحصیل تا کارشناسی ارشد رشته حقوق و تشکیل زندگی مشترک، حالا خانه‌دار است و همسرش مهندس نگهداری هواپیماست. در این سال‌های خانه‌داری، راضیه با اسباب‌بازی‌های چوبی دست‌ساز خود با فرزندش بازی می‌کند و هم‌زمان به فروختن محصولات تولیدی‌اش در فضای مجازی اینستاگرام مشغول است.

او درباره خودش می‌گوید: «مدتی قبل از شروع کار با همسر، ماه‌ها به علت خرید سیستمی در اینستاگرام می‌گشتیم تا وسایل و اسباب‌بازی‌هایی را که دوست داشتیم پیدا کنیم. بعد از آن فکر کردیم و دیدیم که بازار چقدر تشنه محصولات و اسباب‌بازی‌های چوبی است. حتی نمونه‌های خارجی این محصولات هم در داخل کشور موجود نبود و واقعا کمبود چنین لوازمی احساس می‌شد.»

آمادگی‌های قبل از شروع

کار کردن با چوب به تحقیق و مهارت نیاز دارد و به راحتی نمی‌توان در آن متخصص شد و محصولاتی تولید کرد که بتواند مخاطبش را جذب کند. به همین دلیل، راضیه مرتضایی و همسرش باید خودشان را آماده کار می‌کردند: «قبل از اینکه کارمان را شروع کنیم و تصمیم جدی بگیریم، ابتدا چند ماه تحقیق کردیم. لازم بود اطلاعات خوبی را درباره روش‌های ساخت اسباب‌بازی، انواع مختلف چوب، رنگ‌ها و اینکه اصلا می‌خواهیم در نهایت چه کاری انجام دهیم و چه محصولاتی بسازیم، به دست آوریم. کم‌کم شروع به کار کردیم.» چند ماه طول کشید تا آن‌ها اولین محصولاتشان را بسازند و بعد آن قدر از نتیجه کارشان راضی بودند که در اولین گام تصمیم گرفتند در یک نمایشگاه شرکت کنند: «قبل از آنکه در اینستاگرام فعالیت کنیم، در نمایشگاه بین‌المللی مادر و کودک غرفه گرفتیم و شرکت کردیم. شروع خیلی خوبی بود. هم‌زمان پیج اینستاگرام‌مان را هم راه‌اندازی کردیم و کارمان به صورت جدی آغاز شد.»





سیسمونی‌های «همونه» ساز!

کارهای صفحه اینستاگرامی «همونه» مخصوص نوزادان است و بیشتر برای تزئین اتاق کودکان و سیسمونی به کار می‌آیند. به همین علت، مخاطبان خاص خودشان را دارند. با این حال کسانی هم هستند که مادر نیستند، اما مخاطب این صفحه در اینستاگرام‌اند. در همین زمینه راضیه بیان می‌کند: «خوبی فضای مجازی این است که به دنبال هر چیزی که بگردد، به سرعت به آن دسترسی داری و می‌توانی بهترین‌هایش را پیدا کنی. در حال حاضر، ظرفیت‌های جامعه به گونه‌ای است که برای موفق شدن باید با ظرایف و پتانسیل‌های این فضا آشنا بود و مخاطب را شناخت. ما هم با علم به تمام این موضوعات کارمان را آغاز کردیم. مخاطبان صفحه ما بیشتر مادرانی هستند که به دنبال خرید سیسمونی‌اند. ما هم هر روز به دنبال کارهایی می‌گردیم که بتوانیم نوین باشیم و مخاطبمان را راضی و به‌روز نگه داریم.»

حس خوب اینکه کارآفرینی کرده‌اند، خلاقیت به خرج داده و توانسته‌اند کاری نو و متفاوت انجام دهند، خستگی‌ها را از تنش‌شان به در کرده است.

کارآفرینی مستقیم و غیرمستقیم

با وجود کپی‌کاری‌هایی که از صفحه «همونه» صورت می‌گیرد، راضیه گلایه‌مند نیست و باور دارد که کارشان باعث شده تا کارآفرینی شکل بگیرد. برای همین می‌گوید: «کارگاه تولیدات چوبی ما به صورت مستقیم و غیرمستقیم کارآفرینی کرده است. بعد از اینکه کار را شروع کردیم، صفحه‌های زیادی از روی کارمان کپی کردند. بسیاری هم از ما سؤال می‌کنند و می‌خواهند مشابه کارهای ما را تولید کنند. خودمان هم چند نفر در کارگاهمان داریم که با هم سفارش‌ها را آماده می‌کنیم و به نوعی کارآفرینی مستقیم انجام داده‌ایم.» به گفته راضیه،

تولیدات و مشاغل هنری و خانگی از جمله کارهایی است که برای انجام دادنشان مواد اولیه زیادی لازم نیست و می‌توان اراده کرد و به سرعت به هدف مورد نظر رسید.

«همونه» ی صنعتی

انسان‌ها وقتی در کاری موفق می‌شوند، تمایل دارند آن را توسعه دهند و آرزوهای دور و درازی را در سرشان می‌پرورانند. راضیه مرتضایی هم وقتی پتانسیل‌های خودش، همسرش و کارنویی را که شروع کرده‌اند از نظر می‌گذراند، افکار بلندمدتی برای صنعتی کردن و توسعه کارشان در ذهن می‌پروراند و بر این نکته تأکید دارد: «علاقه فراوانی دارم که کارمان را به حالت صنعتی در بیاوریم، تولیدات را انبوه کنیم و نه تنها استان‌های مختلف کشور را پوشش دهیم، بلکه کارهایمان را به کشورهای همسایه هم صادر کنیم. خوشبختانه تولیدات و اسباب‌بازی‌های چوبی همچنان مخاطبان بسیاری دارد. افراد فراوانی در دنیا هستند که مایل‌اند در ظروف چوبی غذا بخورند، از وسایل چوبی استفاده کنند، خانه‌هایشان را با لوازم چوبی تجهیز و تزئین کنند و برای کودکانشان هم اسباب‌بازی‌های چوبی تهیه کنند. بنابراین هنوز هم کارهای زیادی می‌توان انجام داد و ما هم به زودی تغییرات گوناگونی را در روند کاری‌مان ایجاد می‌کنیم.» راضیه مرتضایی در نهایت از تمام کسانی که به کارآفرینی و استفاده از ظرفیت‌های خود و دیگران علاقه‌مندند، می‌خواهد به پتانسیل‌های خود، چه از نظر استعدادی و چه از نظر امکاناتی نگاه کنند. تمام جوانب را خوب بسنجند و سپس کار را شروع کنند. به نظر او رمز موفقیت در فعالیت‌های این چنینی ایده‌پردازی، خلاقیت و پرهیز از کپی‌برداری است.



۱- تو خارج هر جا به چیز ارزون می شه چند نفر تو صف می میرن اینجا وقتی گرون می شه!

۲- تو فرانسه هوا شد ۴۳ درجه کلی آدم مردن، اینجا تو ۴۵ درجه تازه می ریم بیرون جوج می زنیم!

۳- همسایه خارجی می میره به ماه بعد از بوی تعفن می فهمن. تو ایران هنوز خودت متوجه سرما خوردگی نشدی همسایت با کمپوت میاد عیادت. جوری که خود ویروس سرما خوردگی هم غافلگیر می شه.

۴- مک دونالد چیه ما خودمون ساندویچ مامان بزرگ مزگان داریم.

۵- یه سوال: خارجی نون بربری ندارن صبح ها چی می خورن؟

۶- یه ایرانی تو خارج فروشگاه می زنه دو روزه ورشکست می شه. می دونی چرا؟ به همه مشتریاش گفته قابل نداره!

۷- قدمت درخت پرتقال تو حیاط مون از نصف کشورای حاشیه خلیج فارس بیشتره! با چه رویی برامون کری می خونن؟!

۸- فک کنم قوت غالب خارجی سبب زمینیه وگرنه هر جور حساب می کنم این همه راحتی دلیل دیگه ای نداره!

۹- بنز و بی ام دیلیو هر وقت تونستن پراید وانت بزنی بیان در مورد صنعت خودروسازی حرف بزنینم.

۱۰- هر جای دنیا بگی تو ایران زه بغل آپشن حساب می شه درجا بهت پناهندگی می دن!



هوارا از من بگیر، کودکی ام رانه...

مدیریت استفاده کودکان از فضای مجازی

شادی رضانی؛ کارشناس ارشد علوم ارتباطات

فضای مجازی مانند بسیاری از ابزارهای دیگر، دارای فرصت‌ها و چالش‌هایی است، در شماره قبل راهکارهایی برای مدیریت استفاده از فضای مجازی در خانواده ارائه دادیم، در این شماره هم درباره کودکان و فضای مجازی با هم صحبت خواهیم کرد.

چرا حضور بی نظارت کودکان در فضای مجازی ضرر دارد؟

بدیهی است که بیان همه ویژگی‌ها و مشکلات فضای مجازی و ارائه راهکار در این باره، در یک نوشتار نمی‌گنجد، لذا در این یادداشت با تمرکز بر تأثیر تکنولوژی‌های جدید ارتباطی در قالب فضای مجازی بر کودکان، سعی کردیم تا حدودی در انتقال و آموزش این مبحث مفید باشیم.

زوال کودکی

کودک باید کودکانه رفتار کند، کودکانه حرف بزند و کودکانه بازی کند. وقتی کودکان زمان و دفعات زیادی در معرض محتوای رسانه‌ای نامناسب با سنشان قرار گیرند، در موقعیت‌های متفاوت سریعاً خود را جای شخصیت‌های رسانه‌ای می‌گذارند. وقتی با کودکان صحبت می‌کنیم، جملات بزرگتر از سنشان به کار می‌برند، حتی رفتارها، سبک لباس پوشیدن و بزرگتر از

سنشان دارند که برای کودک مناسب نیست.

کم شدن خلاقیت

کودکانی که زمان زیادی را در روز صرف استفاده از رسانه‌ها می‌کنند، فرصت انجام کارهایی که موجب افزایش خلاقیت آنها می‌شوند، از دست می‌دهند؛ مواردی چون بازی در فضای آزاد، کاردستی درست کردن، نقاشی کشیدن و برقراری ارتباط با همسالان. رسانه‌های دیداری برخلاف داستان‌ها، فرصت تصور کردن، تخیل کردن و تصویرسازی را از کودک می‌گیرند و به جای آن قالب‌های کلیشه‌ای و تکراری جایگزین می‌کنند.

حواس پرتی و تمرکز نداشتن

کودکانی که اغلب تصاویر سریع می‌بینند بیشتر دچار حواس پرتی و عدم تمرکز حواس می‌شوند. شاید کودک در آن ساعتی که با موبایل، تبلت و ... سر و کار دارد ظاهراً آرام

خانواده، سبب کاهش ارتباطات عاطفی و بروز زمینه‌های ناهنجاری خصوصاً در بچه‌ها می‌شود.

کم شدن مرز واقعیت و خیال

از جمله آسیب‌های مصرف زیاد رسانه‌ای، کاهش مرز واقعیت و خیال است. کودکان گاهی نمی‌توانند میان برنامه‌های تخیلی و زندگی واقعی تمایز قائل شوند و این امر آنها را در دنیای واقعی دچار مشکل می‌کند. برای مثال مادری می‌گفت پسرم وقتی در ماشین کنار پدرش می‌نشاند از او می‌خواهد بسیار سریع رانندگی کند. وقتی پدرش به او می‌گوید تصادف می‌کنیم پاسخ می‌دهد: «اشکال ندارد... دوباره جان می‌گیریم و سالم می‌شویم».

تغییر الگوی مصرف و سبک زندگی

بسیاری از پیام‌های رسانه‌ای به گونه‌ای طراحی شده که کودک را ضمنی به خرید کالاهای خاص تشویق می‌کنند تا کودک والدینش را به خرید آن کالاها مجبور نماید. همچنین بسیاری از بازی‌ها و برنامه‌های تلویزیونی نوعی خاص از مصرف را ترویج می‌دهند که با فرهنگ بومی و خانوادگی فرد همخوانی ندارد؛ غذاها، لباس‌ها و محتواها در بسیاری موارد با هنجارها و ارزش‌های خانوادگی ما مغایر است.

برای کم کردن آسیب‌های فضای مجازی برای کودکان چه کنیم؟

با کودکان صحبت کنیم

با اعضای خانواده همان‌طور که در مورد مسائل روزمره و عادی صحبت می‌کنیم در زمینه فضای مجازی و اینترنت نیز حرف بزنیم.

- دوستان شما چه فعالیت‌های اینترنتی انجام می‌دهند؟
- جدیدترین و بهترین وب‌سایت‌ها و اپلیکیشن‌هایی که استفاده می‌کنید، چیست؟
- علاقه‌مندی‌های شما در فضای مجازی چیست؟
- می‌دانید مزاحمت‌های سایبری چیست و آیا تا به حال تجربه برخورد با این مسئله را داشته‌اید؟ آیا هیچ یک از دوستان شما این تجربه را داشته‌اند؟
- تا به حال با موضوع یا تصاویر در اینترنت مواجه شده‌اید که برایتان عجیب، ترسناک و یا ناراحت‌کننده باشد؟

باشد ولی در درازمدت بزرگترین آسیب را برای او به دنبال دارد و قدرت شنیدن را در او و به‌طور مشهود در کلاس درس کاهش خواهد داد.

انزوا

رسانه‌ها باعث کاهش ارتباط افراد با گروه‌های هم‌سن و سال و بازی‌های اجتماعی است. کودکی خودمان را به خاطر بیاوریم؟ ما اغلب مشغول انجام بازی‌های گروهی و حرکتی با همسالانمان بودیم ولی امروزه بچه‌ها اکثراً اوقات خود را با کارتون‌ها یا بازی با تبلت سر می‌کنند. کودکان الان، خیلی وقتها بی‌انگیزه و تنبل هستند و نسبت به کارهایی که به آنها سپرده می‌شوند عباراتی چون خوشم نمی‌آید، دوست ندارم، ولم کنید، حوصله ندارم و... را استفاده می‌کنند.

کم شدن ارتباط کلامی در خانواده

هر کدام از اعضای خانواده در زمان کنار هم بودن، به صورت انفرادی به رسانه‌ای مشغول هستند؛ یکی با تلویزیون، یکی با رایانه یا تبلت، یکی با تلفن همراه و امکانات شبکه‌های اجتماعی و... این شرایط از بین رفتن گفت‌وگو در محیط





از قافله فناوری عقب نمائیم

بچه‌ها برای شخصی که سعی می‌کند در فناوری اطلاعات به روز باشد احترام زیادی قائل هستند. سعی کنید فناوری‌های جدید را یاد گرفته و بکارگیرید. شما می‌توانید از فرزندانان بخواهید که در ایجاد یک صفحه در شبکه اجتماعی به شما کمک کند و یا با هم برخی بازی‌های مربوط به کنسول‌های بازی‌های رایانه‌ای را انجام دهید. آشنایی بیشتر کودکان از رسانه‌های دیجیتال و هوشمند نسبت به والدین خود نه تنها حُسن به شمار نمی‌رود بلکه آسیبی جدی در انتظار آن کودک است.

ارتباط عاطفی و تفریح خانوادگی را زیاد کنیم

اکثر پدران مشغول بازی‌های رایانه‌ای و فعالیت‌های مجازی هستند و مادران نیز مشغول چک کردن کانال‌ها و شبکه‌های اجتماعی مختلف. طبیعتاً زمانی برای گذراندن با فرزندان باقی نمی‌ماند. در واقع می‌توان گفت، قربانی نظم نوین جهانی، کودکان هستند. توجه به کودکان، ابراز محبت بی‌قید و شرط به آنها و همچنین گذراندن اوقات بیشتری در فضای بیرون از خانه به طوری از نظر عاطفی، احساس خلأ نکنند و جهت جبران به فضای مجازی پناه نبرند، راهگشا خواهد بود.

زمان بندی را فراموش نکنیم

دسترس‌ی مدیریت نشده، بیماری‌های چشمی، آسیب به ستون فقرات، اختلال در خواب، اختلال در مکانیزم عصبی، انزوا، تنبلی مغز، کندی اندام‌های حرکتی و... را در پی دارد. برای استفاده از کامپیوتر و تلفن همراه، برای بچه‌ها زمان تعیین کنید.

از وضع قانون در این زمینه نترسیم

می‌توان با تعیین قوانین مشخصی، امنیت فرزندان را در فضای مجازی افزایش داد، برای نمونه به موارد زیر اشاره می‌کنیم:

- اگر گوشی یا تبلت در اختیار کودک می‌گذاریم به او اعلام کنیم این وسیله متعلق به خانواده است و مربوط به شخص خودش نیست. همچنین وقتی از آن استفاده می‌کند باید در فضای عمومی خانه باشد نه در اتاق شخصی خودش.

- کودک درباره اتفاقاتی که در فضای مجازی می‌افتد و باعث ناراحتی‌اش می‌شود به والدین واقعیت را بگوید.
- کودک به هیچ وجه گذرواژه خود را به جز به پدر و مادر، به دیگران ندهد حتی اگر بهترین دوستش باشد.
- هرگز اطلاعات خصوصی مانند آدرس، شماره تلفن، شماره تلفن و آدرس محل کار والدین را بدون اجازه آن‌ها به کسی ندهد.
- کودک درباره پیام‌هایی که ناراحتش می‌کند با والدین صحبت کند و والدین به او تأکید کنند که مقصر دریافت پیام‌ها وی نیست.
- کودک عکس‌های خانوادگی را بدون اجازه والدین در فضای مجازی منتشر نکند.
- با افرادی که در فضای مجازی با آن‌ها آشنا می‌شود، ملاقات حضوری نداشته باشد.
- کودکان به والدین قول بدهند که در مورد اینترنت، کامپیوترها و فناوری‌های دیگر اطلاعات خود را با آن‌ها در میان گذاشته و آموزش بدهند.
- قبل از دانلود یا نصب هر نرم‌افزاری روی تلفن همراه یا رایانه به والدین اطلاع داده و از آن‌ها اجازه بگیرد.
- کودک باید تعهد دهد که این قوانین را نشکند و بدون اجازه والدین به هر سایت یا صفحه‌ای سر نزنند.

تفکر انتقادی را در بچه‌ها بالا ببریم

اگر نمی‌خواهید فرزندان از برنامه‌ای استفاده کنند نیز باید برایش به زبان ساده و شیوا توضیح دهید که چرا نباید از این برنامه استفاده کند با این کار علاوه بر کمک به رشد تفکر انتقادی فرزندان موجب می‌شوید کودکان در مواجهه با هر برنامه‌ای از خود این سوال را بپرسد که چرا باید این برنامه استفاده کند؟

همچنین نشستن کودکان در برابر برنامه‌های رسانه‌ای بدون حضور بزرگسالی که وی را به چالش بکشد، اجازه بروز کلامی آنچه در درون کودک می‌گذرد، به وی نمی‌دهد. کودک افکار خود را صرفاً در ذهنش دارد و بیان نمی‌کند که این امر سبب می‌شود افکارش ناپخته بماند، مورد بررسی و کاوش قرار نگیرد و به خیال‌پردازی‌های ناپجا روی آورد.

در شماره بعدی ان شاء الله دربارهٔ موتورهای جستجوی مناسب کودکان، نرم‌افزارهای کنترل والدین، گزینه حفظ حریم خصوصی در شبکه‌های اجتماعی و گزینه‌های امنیتی گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها، بیشتر صحبت خواهیم کرد.



جای جینگولی جات

یک کاردستی کاربردی برای دختردارها

فاطمه سادات رضوی

دختر دارید؟

کش و تل و گلسرهایشان این طرف و آن طرف ول هستند؟
هی دنبال گلسرهایی می‌گردید که همیشه لازم دارید و نیستند؟
خب باید سر و سامانی به جای گلسرها بدهید. یک چیزی که
هم راحت بشود از آن گلسر را برداشت و هم گلسرها طبقه‌بندی
شوند و گم نشوند.

در این شماره، یک کاردستی زیبا برایتان داریم. با نمد، پارچه و
ربان، و هر چیزی که دم دست دارید و می‌توانید از آن استفاده
کنید، این کاردستی را بسازید.

هم اتاق دخترتان قشنگ می‌شود و هم یک دردرس بزرگ، رفع
می‌شود.

به عکسها نگاهی بیندازید و ایده بگیرید.





جمال خودتو عشقه!

امیرحسن محمدپور

تصویرسازی: محمد کارگر

اندر مصائب طراحی‌های پریعوب و نقشی نماهای امروزی!

هشدار: خواندن این متن در معابر عمومی، ناوگان حمل و نقل شهری و به طور کلی هر مکانی که مُشرف به تعدادی ساختمان نوساز باشد، ممنوع نیست، ولی ممکن است باعث بروز واکنش‌هایی از قبیل «آره لعنتی! داره اینا رو می‌گه!» شود؛ و از آنجا که بنده به عنوان نویسنده، حداقل‌ترین حقی که برای خودم قائلم این است که مخاطب دل بدهد مطلب را بخواند، نه اینکه از پنجره سرک بکشد و این‌ور و آن‌ور را نگاه کند، توصیه می‌شود تا حد امکان به بافت سنتی شهرتان بروید تا از خواندن این مطلب کمتر حرص بخورید!

ضمن آرزوی موفقیت برای شما مخاطب گرامی، توجه شما را به اصل مطلب جلب می‌نمایم.:

دقیقا مثل کبوتر که بعد از به دنیا آمدن جوجه‌هایش آن‌ها را از لانه بیرون می‌اندازد و دیگر کاری به کارشان ندارد، این عزیزان بساز هم بعد از ساختن که هیچ، حتی دیده شده در حین ساخت هم کاری با ساختمان ندارند و بیشتر مرحله بعد، یعنی انداختنش برایشان مهم است. خب، شما از همچین آدم‌هایی انتظار دارید نمای ساختمان را به جای پودر سنگ قرمز، با گرانبه‌ترین تزیین کنند؟! نه واقعا انتظار دارید؟!

جمال خودتو عشقه!

لا بد فکر کرده‌اید اگر آن آدم بساز بنده بلند شد رفت شهرداری تا پایان کار بگیرد، آنجا یقه‌اش را می‌گیرند و می‌گویند: «مرد حساسی! چرا نمای ساختمونت با چیزی که توی نقشه آوردی پروانه ساخت بگیری، فرق داره؟! البته تقریبا درست حدس زده‌اید، اما لطافت قضیه خیلی بیشتر از این حرف‌هاست! معمولا آن آقای نماینده شهرداری می‌پرسد: «چرا نما فرق داره؟» بساز هم می‌گوید: «نمای رومی رو بورسه، بیشتر می‌فروشه.» نماینده هم می‌گوید: «اشکال نداره بابا! جمال خودتو عشقه! می‌نویسم بری ماده صد!»

همین‌طور که از پنجره به بیرون خیره شده‌اید و دارید از خودتان می‌پرسید: «مگر این ساختمان‌های نوساز چه دارند که برای خواندنش نباید به آن‌ها نگاه کنم؟! (فکر کردید با بچه طرفید و ما نمی‌دانیم که شما حتی یک نانومتر هم از جایتان تکان نخورده‌اید؟!»، پیشنهاد می‌کنم از خودتان بپرسید: «چرا بیشتر این ساختمان‌ها یک شکل هستند و هیچ ربط غیرمنطقی حتی، بین نمای یک ساختمان با همسایه‌هایش دیده نمی‌شود؟» حالا شد! پس اگر از خودتان می‌پرسید چرا این ساختمان‌ها حالشان خراب است، باید بگوییم دست روی خوب صفحه‌ای گذاشته‌اید و قرار است اینجا به صورت کاملاً فشرده به شما بگوییم که: چرا اینجور؟!

بسازها می‌اندازند

عده‌ای هستند که کلاً خیلی آدم‌های بسازی هستند؛ همه جوره می‌سازند؛ حتی اگر زمین قناسی داشته باشد یا شهرداری تراکم ندهد، یا مثلاً زمین از سه طرف محصور است و فقط از یک طرف می‌تواند پنجره داشته باشد. بله! این‌ها خیلی آدم‌های بسازی هستند و علاوه بر این، یک کفتر کاکل به سر درون هم دارند؛ یعنی

تک ماده در کمیسیون

باز احتمالاً دارید فکر می‌کنید پس کمیسیون ماده صد جای خیلی باحالی است که هرکسی تخلف ساخت و ساز دارد، می‌رود یک دور آنجا جای قندپهلوی می‌خورد و کارش حل می‌شود، اما اینطورها هم نیست! همه چیز حساب و کتاب دارد. اصلاً مگر چند تا ساختمان ساخته‌اید و پایتان به کمیسیون ماده صد باز شده که همچین فکری می‌کنید؟ چرا باید در کمیسیون ماده صد جای بدهند، وقتی که شربت آلبیمویشان خیلی خوشمزه‌تر است و در این گرما واقعا می‌چسبد. بعدش خودشان دودستی بساز متخلف را می‌چسبند و می‌گویند: «یالا همین الان تخریب کن که غیرقانونی ساختی!» آن آقای بساز هم می‌گوید: «چون من بیخیال شید! این مدلی متری دو تومن بیشتر می‌ره!» ماده صدی‌ها هم چاره‌ای برایشان نمی‌ماند جز اینکه جریمه ساخت و ساز غیرقانونی را بگیرند. واقعا چاره‌ای برایشان نمی‌ماند! بالاخره بودجه شهرداری باید از یک جایی تأمین بشود دیگر!

دخمل بابا آرشیکت می‌شود

امان از روزی که دختر این آقای بساز، معماری بخواند و وظیفه خودش بداند که پیشه آبا و اجدادی‌شان را زنده نگه دارد! کمیونیزسیون در معماری را به خدمت گرفته، با مصالح کامپوزیت ترکیب کرده و هنرنمایی جدیدش را در نمای خارجی ساختمان‌های پدرساز به رخ جهانیا می‌کشد. این سبک از معماری به قدری زیبا و دلفریب نیست و بلکه مشمئزکننده است که مخترع آلومینیم کامپوزیت، که در رنگ‌های مختلف و جلف به در و دیوار شهر وصله پینه می‌شوند، بعد از بازدید از سطح شهرهای ایران اقدام به خودکشی با پراید کرد که خوشبختانه چون جنس بدنه پراید بهتر از همان کامپوزیت نیست، زنده ماند، ولی پراید مذکور راهی صافکاری شد.

کفگیر به ته دیگ می‌خورد

همان‌طور که هی از اول متن داریم تکرار می‌کنیم، بسازها خیلی اهل راه آمدن هستند و خودشان را درگیر تشریفات نمی‌کنند. برای همین وقتی با پول یک واحد مسکونی، یک مجتمع چندمنظوره ساخته‌اند، طبیعی است که دیگر هیچ پولی برایشان نماند تا خرج نمای ساختمان بکنند. این‌طور می‌شود که ساختمان مذکور بدون نما را می‌شود تا بعداً کسی پیدا شود و یک فکری به حالش بکند.

چاردیواری اختیاری!

البته همه تقصیرهای این اشفته بازار طراحی نماهای خارجی را هم نمی‌شود انداخت گردن [بعضی] ناظرانی که شل می‌گیرند یا [بعضی] انبوه‌سازی که فقط یک چیز برایشان مهم است و آن هم پول است! عامل اصلی دیگری که به تقویت عملیات گلاب‌گیری و زیبایی شهر کمک می‌کند، صاحب‌خانه‌هایی هستند که اختیار ملکشان را دارند و هرچور دلشان بخواهد، نمای ساختمانشان را بزرگ می‌کنند. بالاخره مگر چندبار پیش می‌آید آدم برای خودش خانه بسازد که تازه آن را هم بخواهد با رعایت قوانین دست و پاگیر شهرداری بسازد؟! پس بطور بقیه بفهمند که خانه ما خیلی هم باکلاس است؟

و نمایی که به چشم نمی‌آید

برخلاف نمای روبه‌رویی ساختمان که به معابر اصلی مُشرف است و حسایی چشم‌درآر طراحی می‌شود، نمای پشت خیلی از ساختمان‌ها حکم بچه سرراهی را پیدا می‌کند و کمتر کسی پیدا می‌شود که یک سیمان سیاه معمولی روی آن بکشد. در قیاس این دو نما می‌شود گفت اگر نمای روبه‌رو، پورشه ۲۰۱۹ باشد، نمای پشت، ژان زمان جنگ جهانی است!

حالا که این متن را تا انتها خواندید و طوری‌تان نشد، نشان می‌دهد که خیلی آدم صبور هستی و می‌شود روی شما حساب کرد تا از این به بعد بیشتر به این جور مسائل گیر داد و برایتان نوشت. ما بریم یک لیوان آب قند بخوریم که فشارمان افتاد از بس حرص خوردیم!





آب و زنجیر

ناصر جوادی



این کتاب داستان گروهی از نوجوانان مشگین شهر است که در حاشیه دره خیابوچایی زندگی می‌کنند. آب و زنجیر حال و هوای نوجوانی به اسم فیاض را در سال ۱۳۶۲ روایت می‌کند. فیاض اولین کسی است که از محله عازم جبهه شده و برای همین اهل محل در مورد او صحبت می‌کنند. آب و زنجیر به قلم حسین قربانزاده خیابوی و تصویرگری مجید صابری نژاد در ۲۸۴ صفحه در قطع وزیری به رشته تحریر درآمده و توسط انتشارات آستان قدس رضوی وارد بازار نشر شده است.

جنایت و عشق و مکافات / معرفی فیلم سینمایی «شبی که ماه کامل شد»

احسان سالمی



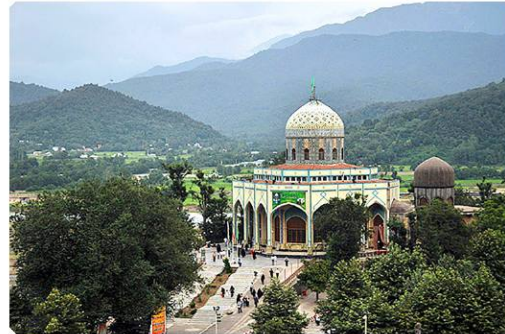
«شبی که ماه کامل شد» روایت جنایت و عشق و مکافات است؛ فیلمی با یک موضوع استراتژیک که روایتی واقعی از یک عشق بدفرجام است که میان برادر یکی از ترسناک‌ترین تروریست‌های تاریخ با دختری از یک خانواده معمولی شکل می‌گیرد و در نهایت نیز به سرانجامی تلخ منتهی می‌شود؛ قصه عشق «فائزه» به عبدالحمید ریگی، برادر عبدالمالک ریگی، تروریست مشهور و تأثیر تفکرات تکفیری و غیراسلامی او بر زندگی آن‌ها. آخرین ساخته نرگس آبیاریک عاشقانه است در دل خشونت افراطی. یک داستان پرتنش از ماجرای ملتهد در روزگار معاصر. قصه‌ای با یک روایت روان و پرکشش و تکان‌دهنده که به لحاظ کیفیت ساخت و ویژگی فنی، از جمله سناریو، فیلم‌برداری و جلوه‌های ویژه میدانی، یک سروگردن از بسیاری از فیلم‌های سینمای ایران بالاتر است. این فیلم، موفق‌ترین اثر سری هفتمین جشنواره فیلم فجر بود و توانست ۶ سیمرغ بلورین بهترین فیلم، بهترین کارگردانی، بهترین بازیگر نقش اول مرد، بهترین بازیگر نقش اول زن، بهترین بازیگر نقش مکمل زن و بهترین چهره‌پردازی را به خود اختصاص دهد.

فکر کردن در کنار عددها / معرفی بازی فکری «عددچین»

احسان سالمی



بازی‌های فکری با وجود محیط ساده‌ای که دارند، همیشه طرفداران خاص خود را داشته‌اند. «عددچین» یکی از این بازی‌های فکری است که بدون نیاز به هر نوع دانشی و فقط با استفاده از کمی خلاقیت می‌توانید نه فقط ضرب هوشی، بلکه حافظه خودتان را هم بسنجید. این بازی که شرکت ایرانی آنواستودیو آن را توسعه داده، بیش از چند هزار کاربر فعال دارد و شما با نصب آن می‌توانید بیش از ۱۰۰ مرحله آسان تا سخت را بازی کنید. در این بازی باید اعداد را جابه‌جا کنید و هر یک را در جای خودش قرار دهید تا مجموع اعدادی که پشت سر هم قرار داده‌اید، برابر با عدد خواسته شده شود. شما می‌توانید این بازی را به شکل رایگان از اینترنت دریافت کنید و با همه دستگاه‌های اندروید نیز مطابقت دارد.



امام زاده هاشم علی‌الین

گیلان

آستان مقدس هاشم بن محمد بن عبدالله از نوادگان حضرت علی (ع) معروف به امام زاده هاشم در بخش سنگر شهرستان رشت واقع است. روستایی که این آرامگاه نورانی در آن قرار دارد قدمتی چندصد ساله دارد و نام قدیم آن «عسکر سرا کمد» بوده است که بعدها به احترام این امام زاده جلیل‌القدر به امامزاده هاشم تغییر نام داده است. این روستا در حاشیه رودخانه سفیدرود بزرگترین رودخانه استان گیلان واقع شده است. وجود پارک جنگلی سردار جنگل در ضلع جنوبی روستا، نیز بر جذابیت این مکان افزوده است. در حال حاضر بقعه امام زاده هاشم (ع) رشت یکی از برجسته‌ترین مکان‌های گردشگری مذهبی گیلان است. با هدف رفاه حال زائران احداث ساختمان‌هایی مانند زائرسرا، حمام، هتل و بازار انجام شده است. این بقعه در حال حاضر امکاناتی مانند بازارچه با استعداد ۵۲ مغازه، مسجد، پارکینگ سه هزار متری، کتابخانه، مجموعه اداری و درمانگاه دارد که وسعت این مجموعه پنج هزار و ۸۵۶ متر مربع است.

لاتون

بلندترین آبشار ایران



در ۱۵ کیلومتری جنوب شهرستان آستارا از توابع استان گیلان شهر کوچکی با نام لوندویل جای گرفته، روستای کوته کومه از روستاهای شهر لوندویل است. روستایی با آبشارهای پر تعداد که در تمام فصول سال بخصوص در بهار و تابستان گردشگران زیادی را به خود جذب می‌کند. بزرگترین آبشار با ارتفاع تقریبی ۱۰۵ متر آبشار لاتون است که مرتفع‌ترین آبشار ایران نیز به حساب می‌آید. آبشاری دیگر در ۱۰ متری آن قرار دارد که ۶۵ متر ارتفاع دارد و سرریز آب آن نسبت به آبشار اصلی بیشتر و پر عرض‌تر است. در بالا دست آبشار بزرگ لاتون، سه حوض بزرگ طبیعی با سه آبشار ۱۰ متری وجود دارد که از زیبایی‌های بی‌نظیر و منحصر به فرد منطقه لاتون است.

تابستان و گرمایش را اگر بگذاریم کنار، وقت خالی بچه ها و حوصله هایی که سر می روند، کسالت عصرهای گرم تابستانی، کلاسهای تابستانی که معلوم نیست چقدر به درد می خورند و خستگی مادر پدیهایی که نمی توانند همیشه مسافرت بروند و خرج و دخلشان با هم نمی خواند، یک دغدغه مهم است. باید چه کنیم؟

چیزی که اینهمه سال دریافتیم و کمبودش را در خودمان و اطرافیان دیدیم، این است که مهارت جدیدی کسب نکردیم و آخر تابستان، شبیه اول تابستان بودیم. قدیمها پسرها را به شاگردی مغازه ای جایی می فرستادند و دخترها مهارتهای زنانه می آموختند، الان در خانواده ها کم شده است.

بدک نیست برای پسرها یک مغازه خوش اخلاق پیدا کنیم، یا یک کارگاه نجاری یا صنعتی درست و حسابی که بچه ها دو سه ساعتی بروند آنجا کار کنند. دخترها هم مهارتهایی مثل آشپزی، دوخت و دوز و کاردستی را خوب است یاد بگیرند. همه مهارتها، باید به کار گرفته شوند چون بچه ها تک استعدادی نیستند. فوران استعدادند. نتیجه اش را هم خواهیم دید که چقدر آخر تابستان، بزرگ تر و قوی تر و با اعتماد به نفس بیشتری خواهند شد. کلاسهای تابستانی را رد نمی کنیم اما مهارت آموزی را هم دست کم نگیرید. توی فامیل بگردید و مهارتهایشان را نشان کنید. بچه ها پیش فامیل، امن تر می توانند کار کنند و چیزی یاد بگیرند. تابستان، فرصت خوبی است. دریابیم.

قماره ۱۳۳ - مرداد ۱۳۹۸ | در ۱۳۳

ماهنامه فرهنگی - اجتماعی و آموزشی
ویژه خانواده سازمان اوقاف و امور خیریه



صاحب امتیاز: سازمان اوقاف و امور خیریه

مدیر مسئول: حجت الاسلام غلامرضا عادل

(معاون فرهنگی - اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه)

سر دبیر: سید محمد کاظم موسوی متقی (مدیر کل امور فرهنگی)

جانشین سر دبیر و دبیر تحریریه: سیده زهرا برقی

مدیر هنری و صفحه آرایی: مصطفی برجی

تصویر سازان: مجید صالحی، محمد کارگر

ویراستار: مریم رنجبران - معصومه سادات حسینی

راه روشن: سید احمد برقی

روان شناسی: دکتر علی صادقی سرشت

پرونده: نگار فیض آبادی

خانه و خانواده: فاطمه سادات رضوی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شرکت چاپ و انتشارات اوقاف
نشانی دفتر نشریه: قم، بلوار ۱۵ خرداد، جنب امام زاده
شاه سید علی علیه السلام، مجتمع فرهنگی آموزشی، معاونت
فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه

سامانه پیامک: ۳۰۰۲۴۰۵۰۰

پیام رسان سروش: ۰۹۲۱۴۳۰۷۶۸۷