

ای که بانامت جهان آغاز شد
دقتر با هم به نامت باز شد
دقتری کن نام تو ز نور گرفت
کار آن از چرخ بالآثر گرفت

سال نوزدهم - شماره ۷۷ - بهار ۹۸



آموزشی - تربیتی - اجتماعی - ادبی - فرهنگی



صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

ناهید نامری نژاد

سر دبیر:

مهندس فرناز فرنی

هیئت تحریریه:

دکتر مصطفی تبریزی - مهندس علیرضا تبریزی - دکتر سارا ابوشهری -

دکتر فهیمه حسینی - دکتر فروزان فرنی

حروفچین و بازبینی نهایی:

مریم بابائی - اعظم ابراهیم آبادی

چاپ:

فارابی

نشانی:

کامرانیه شمالی (شهید بازر) - کوچه شیانی - پلاک ۴

تلفن:

۲۲۸۲۰۱۹۶ - ۲۲۸۲۰۱۹۷ - ۲۲۸۲۰۱۹۸

آدرس الکترونیکی:

schooltaghva@yahoo.com

صندوق پستی:

۱۹۳۶۹-۳۵۹۱۶

تیراژ:

جلد ۴۰۰۰

این نشریه به منظور توسعه سرمایه اجتماعی موسسه آموزشی
پیشگامان تقوا برای مدارس و مراکز خیریه به صورت رایگان
توزیع و در وبسایت (www.taghva.sch.ir) مجتمع آموزشی
تقوا به صورت کتاب قابل استفاده می باشد.

تلفن تماس: ۰۹۱۰۰۷۳۵۷۳۷

۲

سخن سردبیر

آموزشی - روانشناختی

- ۴ نمایشگاه دستاوردهای مدارس و مراکز غیردولتی
۶ جشن یک سالگی مدارس خواهر خوانده سپیدار
۷ مهارت های زندگی
۱۰ پیشگیری از آسیب های اجتماعی
۱۳ قضاوت به ظاهر از نگاه مولانا
۱۴ مدارس توفیق آفرین کدامند؟
۱۶ پرورش نوجوانان
۱۹ با ویژگی های نوجوانان بیشتر آشنا شویم
۲۴ چگونه احساس فرزندانمان را درک کنیم؟
۲۸ صبر کن! چه خبره؟
۲۹ به نظر شما، آن طرف در اتاق چه خبر است؟
۳۰ رشد E.Q را دریابید

ادبی - فرهنگی - اجتماعی

- ۳۳ در مقابل چی، مثل چی باش تا، آرام باشی!
۳۴ فرآیند خلاق حل مسئله
۳۶ نکته ها و گفته ها
۳۸ مرگ همکار
۴۰ بانوی چراغ به دست!
۴۴ قدیمی ترین روزنامه های جهان
۴۶ هنر آشپزی

سلامتی و بهداشت

- ۴۹ بهارانه چند و چون های فصل بهار
۵۴ مراقب سرنوشت خودمان باشیم

غنچه ها، شکوفه ها، جوانه ها و ثمره ها

- ۵۷ بچه ها! متشکریم

راه فرزندانگان

- ۶۰ قلب سلیم بیاور
۶۱ نگاهی به زندگی عارف سالک شیخ حسنعلی اصفهانی (نخودکی)
۶۴ نیایش

سخن سردبیر:

حول حالنا الی احسن الحال ...

دعای دیر آشنایی که همه ساله به هنگام تحویل سال نو، گرد سفره هفت‌سین در جمع خانواده آن رازمزمه می‌کنیم، دعایی که ما را به وادی اجابت می‌برد و دستان را در دست فرشتگان می‌گذارد.

در این حال کاسه صبرمان لبریز می‌شود و از آفریدگارمان می‌خواهیم که از حال و روزی که داریم به حال و روز بهتری در آییم.

امسال نیز چون سال‌های گذشته در این تغییر مطلوب همراه شما هستیم. همراه شما مربیان

غیر، همراه شما والدین دلسوز و همراه شما دانش‌آموزان عزیز؛ به عنوان امیدهای جامعه مسلمان ایران فردا.

پس! با حسن استفاده از فصل رویش، در مزرعه دل‌هایمان بذر عشق می‌پاشیم، علف‌های هرزه، کژی، کدورت و ناهماهنگی را وجین می‌کنیم، تن به باد بهاری می‌سپاریم و چون باران به یکدیگر می‌باریم، دوستی را فریاد می‌زنیم و همدردی و همنوایی را تمرین می‌کنیم. کبوتران امید را مجال پرواز می‌دهیم و چشم‌انتظار آنیم که به برکت این وحدت و

یک‌رنگی، در سایه تلاش بی‌امانمان در آینده نزدیک شاهد رشد و تعالی روزافزون گل‌های باغ زندگیمان در مسیر دانایی و جامعه دانش‌بنیان باشیم. پس یکبار دیگر دستان همکاریتان را به گرمی می‌فشاریم و در انتظار ثمره تراوش قلم‌های روانتان هستیم که اندیشه‌های سبزتان را به پهنه گسترده تعلیم و تربیت هدیه می‌کند تا غنی‌تر و پُرآوازه‌تر شود. با این امید! که آسمان زندگیتان پیوسته آفتابی، وجودتان سلامت، دلتان گرم و لحظه‌هایتان پر از شادمانی باشد.

آموزشی-روانشناختی



نمایشگاه دستاوردهای مدارس و مراکز غیردولتی

The poster features a central circular graphic with icons representing various fields: science, art, sports, and technology. Surrounding this are the words 'skill', 'learning', and 'Creativity'. At the top, logos of the Ministry of Education, Higher Education and Scientific Research, and the Islamic Republic of Iran are displayed. The main title is in Persian, followed by its English translation. The event dates are 24-27 Feb 2019, and the location is Imam Khomeini Mosalla Tehran-Iran. The website www.school-expo.com is listed at the bottom.

مهارت
یادگیری
خلاقیت

skill
learning
Creativity

اولین نمایشگاه دستاوردهای مدارس و مراکز غیر دولتی و صنایع آموزشی وابسته

First Exhibition of Achievements of Schools, Non governmental Centers and Affiliated Education Industries

تهران مصلی امام خمینی (ره)
۵ الی ۸ اسفند ماه ۱۳۹۷

24-27Feb 2019
Imam Khomeini
Mosalla Tehran-Iran

www.school-expo.com

آموزش و پرورش همواره در همه جوامع بشری از اهمیت و جایگاه والایی برخوردار بوده است. چه در جوامع ابتدایی که از روش های ساده جهت آموزش شیوه های زندگی و امرار معاش استفاده می شد و چه در جوامع پیشرفته که آموزش علمی با هدف ارتقاء سطح زندگی و استفاده از فنون، علوم و ابزارهای مدرن جایگزین آن شیوه های ابتدایی شده است.

از اواخر قرن نوزدهم میلادی که مدارس جدید به تدریج جایگزین شیوه های سنتی آموزش در ایران شدند تا امروز همواره بحث آموزش و پرورش از اهم دغدغه های فکری دولتمردان و اندیشمندان کشور بوده است.

در جامعه ای مانند ایران که اکثریت جمعیت آن را نوجوانان و جوانان تشکیل می دهند این امر اهمیتی دو چندان دارد. با آن که در قانون اساسی ایران از دوره مشروطه تا عصر حاضر همواره بر ایجاد امکانات جهت آموزش رایگان برای آحاد جامعه توسط دولت تأکید شده، اما همواره برخی محدودیت ها به ویژه به لحاظ مالی و ضرورت مشارکت مردم در اداره امور مدارس موجب شده است تا قوانین لازم جهت تسهیل در ورود بخش خصوصی به حوزه آموزش و تربیت نیروی انسانی با هدایت دولت به تصویب مجلس شورای اسلامی برسد. در همین راستا و با توجه به لزوم پاسخگویی به نیازهای گسترده نسل آینده ساز کشور و تأمین هزینه های آموزشی از اواخر دهه ۶۰ قانون تأسیس و اداره مدارس غیردولتی تصویب و مدارس و مراکز آموزشی غیردولتی در چهارچوب مقررات تعیین شده و با نظارت وزارت آموزش و پرورش فعالیت خود را آغاز نمودند. به رغم گذشت ۳ دهه از فعالیت وسیع و گسترده بخش غیردولتی در حوزه تعلیم و تربیت و کسب موفقیت ها و

دستاوردهای چشمگیر در جهت تربیت نیروی انسانی متعدد و کارآمد جامعه، هنوز امکان و موقعیت مناسبی برای فرهنگیان و فعالان پر تلاش این بخش فراهم نشده است تا بتوانند ظرفیت ها، شایستگی ها و توانمندی های خود را در یک فضای رقابتی سازنده به نمایش بگذارند و از تجربیات یکدیگر در این عرصه بهره مند گردند.

شورای هماهنگی مؤسسات مدارس غیردولتی شهر تهران بر پایه همین ضرورت با همکاری حمایت سازمان مدارس و مراکز غیردولتی و توسعه مشارکت های مردمی وزارت آموزش و پرورش و اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران همچنین با بهره مندی از همراهی مؤثر سازمان ها، نهادها، مؤسسات و ارگان های فرهنگی مرتبط اقدام به برنامه ریزی و برگزاری «نمایشگاه، دستاوردهای مدارس و مراکز غیردولتی و صنایع آموزشی وابسته» با رویکرد خلاقیت، مهارت و یادگیری نموده است و در همین راستا اولین نمایشگاه را در سال جاری و همزمان با چهلمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی برگزار می نماید. برگزار کنندگان نخستین دوره نمایشگاه تلاش خواهند نمود تا با ایجاد زمینه مناسب جهت عرضه و معرفی خدمات و فعالیت های خلاقانه و تأثیرگذار بخش غیردولتی، امکان بازدید صاحب نظران تعلیم و تربیت، مدیران و معلمان مدارس، دانش آموزان و خانواده ایشان و عموم علاقمندان از این رویداد فرهنگی و علمی فراهم گردیده و شرایط لازم به منظور ارائه دستاوردهای علمی و پرورشی و مهارت ها و توانمندی های دانش آموزان مدارس از سوی مؤسسات و مدیران ارجمند مدارس و مراکز غیردولتی مهیا گردد.

اهداف

- 01 معرفی دستاوردها و موفقیت های بخش غیردولتی در حوزه تعلیم و تربیت
- 02 تقویت رویکرد پژوهش محوری و مهارت آموزی در مجموعه مدارس غیردولتی
- 03 کمک به توسعه کمی و کیفی مدارس و مراکز غیردولتی و افزایش سهم بخش غیردولتی
- 04 ارائه ایده های نوین آموزشی و تربیتی در جهت دستیابی به اهداف متعالی تعلیم و تربیت
- 05 تبادل تجربیات مؤسسات و مدیران در امر مدرسه داری و پاسخگویی به نیازهای روز دانش آموزان
- 06 معرفی و ارائه خدمات و محصولات شرکت های دانش بنیان و استارت آپ های آموزشی
- 07 معرفی و ارائه محصولات و تولیدات آموزشی و فناوری های نوین جهت تسهیل یادگیری و موفقیت دانش آموزان

حسنت به اتفاق ملاحات جهان گرفت آری به اتفاق جهان می توان گرفت

جشن یک سالگی مدارس خواهرخوانده سپیدار

حدود یک سال است که هشت مجتمع و مرکز آموزشی منطقه یک تهران در جهت تقویت بنیان های علمی - آموزشی خود، استفاده از تجارب یکدیگر و به اشتراک گذاشتن توانمندی ها و دستاوردها در جمعی صمیمی، همفکر و هماهنگ با یکدیگر هم پیمان شده اند. جلسات هدفمند، برنامه ریزی شده و مؤثر مؤسسين و مدیران مدارس در این مدت به طور منظم ادامه داشته است. برخی از دستاوردهای گروه سپیدار که با هدف ارتقاء کیفیت فعالیت های پرورشی و آموزشی با رویکرد شناخت دقیق از ویژگی های نسل حاضر و همچنین نیازهای جامعه امروز و فردا رقم خورده است؛ به طور خلاصه اشاره می شود:

طرح کاشف:

امروزه پدران و مادران بیش از آن که دغدغه نمره و رتبه فرزندان خود را داشته باشند و یا رویای ورود فرزندان به دانشگاه خاصی را در سر داشته باشند؛ آرزو دارند فرزندان بتوانند، کارآمد، مستقل و خلاق بیوراثند. فرزندان که علاوه بر داشتن تحصیلات خوب، توانایی بهره برداری از آن را نیز داشته باشند.

در این راستا مراکز آموزشی سپیدار در طرحی که با همکاری دانشکده کارآفرینی دانشگاه تهران اجرا شد پس از برگزاری آزمون های استعدادسنجی و شناسایی دانش آموزان خلاق و نوآور، همایش ها و کلاس هایی را برای والدین و دانش آموزان مستعد برگزار نموده و متعاقباً کلاس هایی توسط اساتید دانشگاه تهران به منظور آموزش مهارت های کارآفرینی تشکیل شده است.

طرح دانش افزایی دبیران:

ما بر این باوریم که بهترین روش و اثربخش ترین الگوی آموزشی از مسیر

شناخت دقیق فراگیران، توانمندی ها، ظرفیت ها و نگرش های آن ها است در همین راستا معلمان و مربیان نیز طی جلسات مختلف تحت آموزش های تخصصی تولید محتواهای الکترونیکی، انیمیشن سازی و فنون نوین تدریس قرار گرفته اند.

طرح دانش افزایی والدین:

خانواده بزرگ سپیدار که شامل والدین، دبیران، دانش آموزان و مربیان مدارس می باشند هماهنگی در شیوه های تربیتی و پرورشی را از اولویت های کار خود می دانند در همین راستا جلسات دانش افزایی با حضور اساتید برجسته و کارشناسان تعلیم و تربیت برگزار نموده اند شناخت از آسیب های اجتماعی پیش رو و راهکارهای مواجه با آن طی جلسات متعدد مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفته است؛ این گروه شیوه صحیح تربیت و پرورش را در گرو هماهنگی کامل بین خانواده و مدرسه می داند در همین راستا برگزاری جلسات دانش افزایی برای والدین، دانش آموزان و معلمان مدارس با حضور اساتید برجسته و ...

طرح آموزش مبتنی بر مغز:

همه می دانیم که یکی از وظایف مغز کانون یادگیری و به خاطر سپردن آموخته هاست. تا چندی پیش تصور می شد که افراد دارای ضریب هوشی ثابت هستند و امکان افزایش ظرفیت های یادگیری وجود ندارد.

پس از شناخت هوش های چندگانه و ترویج این باور که همه افراد دارای چند جنبه از هوش هستند، اکنون دانشمندان و کارشناسان معتقدند که مغز نیز مانند سایر عضلات بدن، توانایی ارتقاء و پیشرفت را دارد چنانچه در موقعیت های یادگیری بیشتر و بهتر قرار گیرد.

دبیران و مربیان مدارس سپیدار در کلاس های ویژه این مبحث زیبا و مؤثر شرکت می کنند تا بتوانند فعالیت هایی مبتنی بر آموزش مغز محور را برای دانش آموزان در کلاس درس تعریف کنند.

تجربه گردانی در مدارس سپیدار:

همراهی و مجالست مؤسسين و مدیران مراکز سپیدار فرصت مغتنمی برای انتقال تجربیات بوده است. نگرش رشد همه جانبه دانش آموزان و توجه به آموزش مهارت های زندگی در کنار سایر آموزش ها به تربیت دانش آموزانی فهیم و توانمند کمک شایانی نموده است.

نحوه عضوگیری و ارتباط با مراکز آموزشی سپیدار:

مؤسسين و مدیران مراکز سپیدار بر گسترش نگرش ها و تجربیات موفق خود مصمم و معتقد هستند به همین دلیل برای ارتباط با این مراکز با توجه به موقعیت مخاطبین در سه گروه مجزا اعلام آمادگی می نمایند:

- مدارس غیردولتی داوطلب.
- دبیران، دانشجویان و افراد علاقمند به تدریس.
- والدین علاقمند که مایلند ضمن آشنایی بیشتر با ویژگی های این مراکز فرصتی برای آشنایی بیشتر داشته باشند.

برگزاری تورهای آموزشی:

بخش دیگری از فعالیت های مدارس گروه سپیدار به اجرای تورهای آموزشی برای مدیران، دبیران و کلبه دست اندران آموزش های است که با اجرای همایش های علمی و تخصصی با استفاده از اساتید معتبر و مطرح ایرانی و خارجی، تازه های دنیای آموزش مطرح می گردند.

پیشگیری از آسیب های اجتماعی

مهارت های زندگی

اردوگاه باهنر

گروه مدارس سپیدار تقدیم می کند:

مروری بر جلسات گذشته:

مرداد ۹۷ - دکتر اتونی - با موضوع

انسان، تربیت و عرفان

فرازهایی از سخنرانی

دکتر هومان نارنجی ها

کارشناس پیشگیری از آسیب های اجتماعی

روز جمعه ۹۷/۱۰/۲۸



اشتباه نکنیم!

هیچ فرزندی از خطر ابتلا به آسیب های اجتماعی مصون نیست؛ حتی بچه های ورزشکار و درس خوان بنابراین! هیچ مادر و پدری نباید فکر کنند که همه چیز را می دانند، فرزندشان را خطری تهدید نمی کند و از اطلاعات جدید بی نیازند.

اشتباه نکنیم!

هیچ فرزندی از خطر ابتلا به آسیب های اجتماعی مصون نیست؛ حتی بچه های ورزشکار و درس خوان بنابراین! هیچ مادر و پدری نباید فکر کنند که همه چیز را می دانند، فرزندشان را خطری تهدید نمی کند و از اطلاعات جدید بی نیازند.

باور نکنیم!

یک بار مصرف اشکالی ندارد! شیشه، اعتیاد نمی آورد! این قرص هیچ عارضه ای ندارد! در این سن و سال دیگر کسی معتاد نمی افتد. خیر، یک بار مصرف هم اشکال دارد بعضی ها همینطور به دام افتاده اند اعتیاد اکثر آ از سیگار شروع می شود. بوی سیگار نشانه است. اکثر سیگاری ها از زیر بیست و پنج سال این کار را آغاز و همچنان ادامه داده اند.

باورهای

خود را اصلاح کنیم

امروزه تخصص ها خیلی ریز و دقیق شده است، لذا به بعضی از حوزه های تخصصی خودمان مغرور نشویم که در این حالت امکان خطا زیاد می شود. اکنون به همان روزی فکر کنیم که ممکن است فرزند ما معتاد شود، از همین امروز طرح و نقشه مناسب داشته باشیم.

ان ها

که تفتنی از مواد استفاده می کنند

شیشه از سال ۸۳ با این شهرت به ایران آمد که اعتیاد نمی آورد و به سرعت عده زیادی را گرفتار کرد و حالا می گویند گل اعتیاد ندارد کسانی که تفتنی مواد مصرف می کنند همه معتادند. افراد در جامعه دو دسته اند:

۱- سالم

۲- اختلال مصرف

بین آن گروهی وجود ندارد. سفید یا سیاه؛ اگر شخصی سالی یک بار هم مواد مصرف کند در گروه سیاه است.

اعتیاد شرط سنی ندارد

بیمار هشتاد و دو ساله‌ای را می‌شناسم که در هشتاد و یک سالگی معتاد شده است و بیمار هفتاد ساله‌ای را که پنجاه سال است به دام اعتیاد افتاده و فکر می‌کند که معتاد نیست. این خطر پیوسته در کمین است.

باورهای غلط راجع به تریاک

مصرف تریاک از چهل سالگی اعتیاد نمی‌آورد. علاج دیابت، چربی خون، آرتروز و ... می‌باشد؛ این حرف‌ها درست نیست. تریاک فقط مسکن است و هیچ دردی را دوا نمی‌کند. مراقب باشیم همین‌طور نگاه افراد عوض می‌شود و به دام می‌افتند.

به قیافه معتاد اعتبار نکنید

در قیافه بسیاری از معتادان ویژگی‌های خاصی مشهود نیست در حال حاضر افراد معینی اعتیاد را رواج نمی‌دهند، بلکه همین افراد عادی ممکن است عامل باشند همان دوستی که با او به باشگاه می‌روید و یا همان دانش‌آموزی که فرزند شما با او درس می‌خواند و ... معتاد و تماشاجی هر دو منتظرند قیافه‌شان عوض شود. نه! اینطور نیست. منتظر تغییر قیافه نباشید؛ این باور مربوط به قدیم است.

راه چاره چیست؟

برای سلامت مانند فرزندان از آسیب‌های اجتماعی، موفقیت‌های درسی ۲۰ درصد و هوش اجتماعی ۸۰ درصد نقش بازی می‌کند هوش اجتماعی باعث می‌شود فرد روی پای خودش باشد و اصطلاحاً بتواند گلیمش را از آب بکشد. بچه‌ها در حال حاضر همه دنبال سرازیری هستند و حاضر نمی‌شوند در سربالایی

با فرزندانمان حرف بزنیم

ما! در حین گفتگو با بچه‌ها! باطرز فکر و باورهایشان آشنا می‌شویم. تجربیات خودمان را به آنها منتقل می‌کنیم. اشتباهاتشان را اصلاح می‌کنیم آنها هر چه آگاه‌تر باشند ایمن‌تر هستند. اکثر والدین با فرزندان‌شان در این مقوله حرف نمی‌زنند و می‌گویند می‌ترسیم حجب و حیا از بین برود. این درست نیست با فرزندان‌تان زیاد گفتگو کنید.

مرز اعتیاد

در اعتیاد مرزها آبی است کسی نمی‌فهمد چه جوری؟ چه روزی؟ کی؟ روزی که میله‌ها می‌افتد اعتیاد شکل می‌گیرد و معمولاً از هر صد نفر، پانزده نفر به زحمت نجات پیدا می‌کنند و زندگی بقیه تباه می‌شود.

فقط درسشان را بخوانند!

اگر بچه‌ها قرار باشد به سفر بروند والدین چمدان آنها را می‌بندند، اگر سرما بخورند بلد نیستند سوپ درست کنند اگر لباسشان کثیف باشد نمی‌توانند ماشین لباسشویی را روشن کنند آنها حتی فکر آن را نکرده‌اند که می‌توانند لباسشان را با دست هم بشویند. هفتاد درصد گرفتاری‌ها در ایران از جانب

رفقا می‌باشد. رفقای بچه‌ها و خانواده آنها را بشناسید پنجاه ساعت حضور والدین معادل پنج ساعت معاشرت با رفقای آنهاست. بچه‌های شما از نظر رفتاری میانگین رفقای‌شان خواهند بود. ما همه حد وسط دوستانمان هستیم.

با بچه‌ها زیاد حرف بزنیم و اطلاعات درست به آنها بدهیم در غیر این صورت، غلط آن را از دیگران خواهند گرفت. معمولاً مواد از دوره اول متوسطه و سیگار از سن دبستان شروع می‌شود جوانان ما در اثر شکست به الکل پناه می‌آورند در حالی که هر شکستی می‌تواند پله‌ای برای موفقیت بعدی باشد تاب‌آوری و توانایی شکسته شدن از مهارت‌های لازم زندگی است که والدین در خانه الگوی عملی آن می‌باشند زیرا خانه اولین ایستگاه تربیت است. این اصل در مدرسه باید پیگیری شود. چگونه باید زندگی کنیم؟ چگونه خرید کنیم؟ چگونه مراقب خودمان باشیم؟ چگونه به دیگران کمک کنیم؟ و ... این‌ها را بچه‌ها باید در مدرسه یاد بگیرند در بعضی از مدارس فقط درس می‌دهند و در صدد ساختن مدارک تحصیلی هستند در حالی که رشد باید همه‌جانبه باشد و انسانی بسازد که قادر باشد زندگی کند زندگی کردن هزاران مهارت لازم دارد.

ساده‌ترین مهارت زندگی هنر گفتن نه می‌باشد که اکثرمان از انجامش ناتوانیم. برای حل مسائل عادی زندگی، فرزندان را صدا کنید با آنها مشورت کنید نظرشان را بخواهید اجازه دهید:

۱- مشکل را تعریف کنند. ۲- برای آن مسئله بسازند. ۳- مسئله را حل کنند.

این جدال فکری پُر ثمر باعث می‌شود که هر لحظه از لحظه قبل باهوش‌تر و تواناتر شوند و برای زندگی انگیزه داشته باشند. دائماً به آنها بگویید: «مشکل را مسئله کن - مسئله را حل کن». راه حل آماده را در اختیار آنها نگذارید.

درد - دل دوست به هر حيله ره‌ی باید کرد به بهانه‌های مختلف آنها را به این تلاش مشغول کنید به آنها مسئولیت بسپارید بچه‌ها در خانه شما مهمان و خانه هتل نباشد. اگر وضع به این منوال باشد سی‌چهل ساله هم که باشند ناتوان خواهند بود. آن قدر گفتگو کنید تا درست شود اگر نصیحت را دوست ندارند قصه تعریف کنید از هر طریقی وارد شوید تا آنها با شما همراه شوند. به آنها کار و مسئولیت واگذار کنید هر چند که کوچک باشد. درب

یخچال را باز می‌کنند میوه پیدا نمی‌کند! چرا میوه نداریم؟ بفرمایید - برویخ، بلد نیستیم. بیا یک بار با هم برویم تا یاد بگیریم. اگر شما بروید و نق می‌زند اجازه دهید به کارپردازد. ایراد نگیرید و به چند و چون آن کار نداشته باشید. او همه چیز را از شما می‌آموزد هر چه می‌خواهید به او یاد بدهید تا هجده سالگی وقت دارید بعد از آن دیگر اتفاق مهمی نمی‌افتد. پس تا هجده سالگی وظیفه شما سنگین است فرصت را دریابید بعد از آن سبک می‌شود. برای آنها فرصت یادگیری ایجاد کنید و یا به عبارت دیگر فرصت‌های یادگیری را از آنها نگیرید که آنها فرزندان زندگی‌اند در سودای خودشان.

برداشت: ناهید ناصری نژاد

فرزندان شما به

حقیقت فرزندان شما نیستند؛ آن‌ها دختران و پسران زندگی‌اند در سودای خویش ... آن‌ها از کوچه وجود شما گذر می‌کنند اما از شما نیستند، اگرچه با شمايند، به شما تعلق ندارند. عشق خود را بر آنها نثار کنید، اما اندیشه‌هایتان را برای خود نگه دارید. زیرا آنها را نیز برای خود اندیشه‌ای دیگر است. جسم آنها را در خانه خود مسکن دهید اما روح آنان را آزاد گذارید زیرا روح آنان در خانه فرزند زیست خواهد کرد که شما حتی در رؤیا نمی‌توانید به دیدار آن فردا بروید، ممکن است تلاش کنید که شبیه آنها باشید اما مکوشید که آنان را مانند خود بار بیاورید زیرا زمان به عقب باز نخواهد گشت و با دیروز درنگ نخواهد کرد.

جبران خلیل جبران

حسنت به اتفاق ملاحظه جهان گرفت آری به اتفاق جهان می توان گرفت

دانش افزایی والدین به همت گروه مدارس سپیدار

پدر و مادر گرامی:

ما و شما با این همدلی شعار گروهمان را به زودی، محقق خواهیم ساخت و به لطف خدا فراتر می رویم.

سخنران: آقای دکتر مهدی دوابی

موضوع: چگونه هویت موفق در فرزندانمان ایجاد نماییم؟

زمان: روز جمعه مورخ ۳۰ آذر ماه ۹۷ ساعت ۱۰ الی ۱۲

مکان: خیابان شهید باهنر - منظریه - اردوگاه شهید باهنر

پیشگیری از

آسیب های اجتماعی

یارب این نوگل خندان که سپردی به من

می سپارم به تو از دست خود چمنش

« حافظ »



عشق را پیدا کن!

خانواده اولین پایگاه تربیت و نگهبان فرزندان از دست حسودان چمن!

هویت چیست؟

هویت هر آن چیزی است که باعث تشخیص فرد از دیگران می شود؛ مادر، پدر، نام خانوادگی، شغل و ... از همه مهم تر! فرزندان

اگر چیزهایی که ما را از دیگران متمایز می سازد برایمان خوشحال کننده باشد هویت موفق نام می گیرد.

و برعکس اگر موجب ملال خاطر و عدم احساس رضایت درونی باشد هویت شکست نامیده می شود. هویت های موفق و شکست خود را در دو کفه ترازو قرار دهید اگر میانگین حاصل، به طرف هویت موفق باشد حالتان بهتر خواهد بود. در این خودارزیابی برای

هویت های موفق و شکست از صفر تا صد به خودتان نمره بدهید توجه داشته باشید که آیتم های پیش رویتان ضریب یکسان ندارند و برخی از آنها نمره بیشتری را به خود اختصاص می دهد.

راه های شکل گیری عشق در خانواده

۱- توجه:

البته نوع توجه افراد باهم متفاوت است حرکات بدن، صدای بلند، چهره متبسم و ... درصدهای متفاوت یک توجه مطلوب را می سازد بچه ها گوش دادن فعال را می پسندند و بیشترین گله آنها پیوسته این است که: «بزرگ ترها به ما گوش نمی کنند و چنانکه باید ما را نمی بینند»

چهره گشاده افراد با خود عشق حمل می کند معمولاً افکار مثبت چهره ما را بشاش و افکار وسواس گونه و منفی چهره ما را در هم و

با هم غذا خوردن - با هم سینما رفتن - با هم گفتگو کردن - با هم به مهمانی و تفریح پرداختن و ... هیچ کس نباید خودش را از جمع خانواده حذف کند.

درود بر مادرانی که افراد خانواده را به سر سفره های مشترک می نشاندند و اجازه نمی دهند هر کس هر وقت گرسنه شد غذایی بخورد. با تمهیداتی چون ارائه خوراکی های کوچک می توان این گردهم آمدن را به عنوان بزرگ ترین پروژه خانواده انجام داد اجرای کمتر از نوزده پروژه در یک ماه، بنیاد خانواده را متزلزل می سازد. به یاد کرسی های گرم قدیم و هوای خنک اتاق که همه اعضای خانواده را زیر یک سقف جمع می کرد.

۴- پروژه های دو به دو:

پدر و مادر باید با هریک از فرزندان برنامه های دو به دو داشته باشند که بقیه در آن نباشند.

امروز فقط با تو! امروز فقط برای تو! امروز من و دخترم! امروز من و پسرم! امروز من و همسرم!

یکی از آیتم های بررسی خانواده خوب، حرف زدن است. اهل خانواده شما چه قدر با هم حرف می زنند؟ فعالیت های مشترک، گفتگو می سازد و حرف ایجاد می کند. کم و گوی و گزیده گوی چون در، برای خانواده مناسب نیست و تصویب نمی شود.

پروژه های دو به دو ضامن گرفتن خواسته های شما از فرزندان است. لازم نیست خواسته های خود را بیان کنید پروژه های مشترک را تقویت کنید. اتفاق هایی که منتظر آن بودید خواهد افتاد.

مراجعه والدین به مدرسه فرزندان، ساختن هویت موفق است زیرا بچه ها این احساس خوب را پیدای کنند که: (پدر و مادرم به خاطر من به مدرسه من می آیند، به خاطر من از کارشان صرف نظر می کنند و به خاطر من ...) این رسیدگی عشق می سازد.

معلم هم باید در کلاس پروژه های دو به دو را اجرا کند. یک دفتر در کلاس باشد که هر یک از دانش آموزان در آن صفحه داشته

باشند.

مریم! تو برای من بنویس و من برای تو می نویسم. این رابطه بین معلم و شاگرد عشق می سازد.

مسئولانه رفتار کنیم و دنبال مقصر نگردیم؛ از واژه تقصیر تو بود تا چهل روز استفاده نکنید و اثرات شگفت انگیز آن را ببینید. بر تقصیر تأکید نکنید تا عشق در خانه شکل بگیرد و افراد خودشان مسئولانه معایب رفتارشان را اصلاح کنند.

معلم هم در کلاس همینطور! اگر نمره بچه ها بد شد به جای اینکه بگوییم این چه وضع درس خواندن است؟ و به تخریب و تهدید و تحریم پردازد، به کمک بچه ها راه حل پیدا کند. مشکل را به مسئله تبدیل و آن گاه آن را حل می کنیم. اگر به دنبال مقصر نگردم، افراد در بعد متعالی وجود خود به همکاری خواهند پرداخت و عشق تولید خواهد شد.

احترام:

بی احترامی، عشق را داغون می کند برای حرفمان احترام قائل باشیم و به عهدمان وفا کنیم. من محترم و تو هم محترم هستی پر خاشگری، از به هم زدن درب تا قتل دامنه دارد. احترام یک عنوان کلی است که زیر مجموعه ای بسیار گسترده دارد. آدلر می گوید: اکثریت انسان ها از نقص هایی در وجود خودشان رنج می برند که آرزو دارند صبح فردا که از خواب برمی خیزند آن را نداشته باشند یکی چاق است! یکی لاغر است! یک نفر سردرد دارد و دیگری

خوب است به دردهای خودمان هم احترام بگذاریم و آنها را کنار خویش قرار دهیم در غیر این صورت دچار عدم تعادل روانی می شویم. چرا این همه جراحی زیبایی انجام می شود؟ زیرا که خودمان را قبول نداریم و به خودمان احترام نمی گذاریم.

در خانواده و یا به عادت هیچ کس را دست نیندازیم که این بی احترامی بزرگی است و به جای عشق آسیب می سازد.

این سر و وضعه که تو داری؟ و از این قبیل جملات، که شوخی آن هم خطرناک

است. در این باره بسیار سختگیرانه عمل کنید و اجازه ندهید دیگران هم این کار را بکنند. بی احترامی، یک پکیج است به هیچ موردی از آن نزدیک نشوید.

اگر از معاشرین اعضای خانواده خود خوشتان نمی آید، نسبت به آنها بی احترامی نکنید این بی احترامی به فرزند خودتان است نه اینکه چیزی نگویید، بلکه هشدار مثبت بدهید. (می دانم حواس است هست، می دانم حرمت خانواده برای تو مهم است و جملاتی از این قبیل).

۵- عقلانیت:

برای شکل گیری هویت موفق عشق، عقلانیت را بالا ببرید. راه عشق از عقل می گذرد. عاشقی کار عاقلان است.

خوبی ها و بدی ها در عالم سرگرداند اما هر یک به گونه ای خود را قایم می کنند مثلاً مهربانی، پشت خورشید - دروغ زیر سنگ و ...

اما عشق نمی تواند خود را پنهان سازد زیرا همه جا پیداست تنها گلبرگ های گل سرخ به او پناه می دهند و عشق خودش را با گلبرگ های گل سرخ می آمیزد. برای همین است که گل سرخ، علامت عشق است.

گل سرخ به عشق پناه می دهد و آن را در خود می تند و دیگر نمی توانید آنها را از هم جدا کنید. عشق را پیدا کن!

آیا از طریق عقل، عشق تولید می کنیم؟

چه طور بدانیم؟

۱- اولویت دادن به نیت و انگیزه به جای عینیت (به ظاهر قضاوت نکنیم) با هم زیاد گفتگو کنیم تا از نیت و اندیشه یکدیگر باخبر شویم.

قصه ما اینجا غصه دار است! که به هر چه می بینیم قضاوت کنیم.

کاغذ مچاله پر از ...

پدری سخت مشغول کار در منزل بود که دخترش به او مراجعه و کاغذ خواست، پدر که از وقفه ایجاد شده در کارش دلخور شده بود

بابی میلی کاغذی را پیدا کرد و به دختر بچه داد، لحظاتی نگذشته بود که مجدداً دختر مراجعه کرد و قوطی خواست این بار پدر با لحن تندتری گفت: قوطی ندارم اما با اصرار دختر مجبور شد وسایلش را بگردد و به او یک جعبه کوچک بدهد ولی از مزاحمت ایجاد شده رفتار و گفتار خوشایندی نداشت. تا اینکه دختر برگشت و جعبه را به پدر داد و گفت: (این هدیه من به شماست) پدر جعبه را باز کرد و یک کاغذ مچاله شده دید و خیلی دلخور شد.

از این مزاحمت و این هدیه به ظاهر مسخره ابراز ناراضی کرد، به سرزنش او پرداخت و آن را در سطل زباله انداخت. دختر ک بسی غمگین شد و گفت: (این هدیه من حاصل بوسه‌هایی بود که در لابلای کاغذ پنهان

کرده‌ام، هر بار که کاغذ را می‌بوسیدم آن را تا می‌کردم و بعد بوسه‌بعدی را برای پدرم می‌فرستادم. این کاغذ مچاله شده پر از بوسه‌های هدیه من به پدرم بود تا به او بگویم چقدر دوستش دارم و قدر زحمات او را می‌دانم) و پدر شرم‌منده از رفتار نسنجیده و شتابزده و قضاوت عجولانه خود، دختر را در آغوش گرفت و گریست.

دزدیده شدن مجسمه عیسی مسیح

روزی کشیش روستا همه اهالی را جمع کرد و به موعظه پرداخت، بالحنی دلخور و کنایه آمیز ادامه داد که مجسمه کودکی حضرت عیسی مسیح از کلیسای بوده شده است و شروع کرد به بیان مطالبی در قبح دزدی از کلیسا و گناهی که یکی از اهالی

روستا مرتکب شده است و سرزنش و بدبینی را همچنان ادامه می‌داد که خبر آورده شد که مجسمه کودکی حضرت عیسی مسیح درون کالسکه کودکی در بیرون از کلیساست. وقتی به دخترک مراجعه کردند در کمال سادگی و مهربانی گفت که من در کلیسا آرزو کرده بودم که بتوانم کالسکه‌ای داشته باشم و به حضرت قول دادم اگر روزی پدرم برایم کالسکه‌ای بخرد، اولین کاری که می‌کنم مجسمه کودکی تو را سوار می‌کنم و به گردش می‌برم و در حالی که همه از این موضوع متعجب شده بودند به کشیش نگاه می‌کردند که عجولانه قضاوت کرده بود و اهالی را متهم به دزدی نموده بود. قبل از آنکه بر اساس دیده‌ها قضاوت کنیم به نیت‌ها توجه داشته باشیم.



قضاوت به ظاهر از نگاه مولان

بود بقالی مر، او را طوطی
 بر دکان بودی نلھبان دکان
 در خطاب آدمی ناطق بدی
 خواجہ روزی سوی خانہ رفتہ بود
 گریہای برجستہ ناگہ بر دکان
 جت از سوی دکان سوی گریخت
 از سوی خانہ بیامد خواجہ اش
 دید پر روغن دکان و جامہ چرب
 روزگاری چندی سخن کوتاہ کرد
 ریش بر می‌کند و می‌گفت ای دریغ
 دست من بکتنہ بودی آن زمان
 ہدیہا می‌داد ہر درویش را
 می‌نمود آن مرغ را ہر گون ہفت
 جو قیقی سر بر ہنہ می‌گذشت
 آمد اندر گفت طوطی آن زمان
 کنز چہ ای کل کل با کلان آمیختی
 از قیاس خندہ آمد خلق را
 کار یا کان را قیاس از خود ملیر

خوش نوایی سبز و لوب طوطی
 نکتہ گفتی با ہمہ سوداگران
 در نوای طوطیان حازق بدی
 بر دکان طوطی نلھبانی نمود
 بھر موشی طوطیک از بیم جان
 شیشہای روغن کل را بریخت
 بر دکان بنشت فارغ خواجہ موش
 بر سرش زد گشت طوطی کل ز ضرب
 مرد بقال از ندامت آہ کرد
 کافکاب نعمتم شد زیر میغ
 کہ زدم من بر سر آن خوش زبان
 تا بیابد نطق مرغ خویش را
 تا کہ باشد اندر آید او بلفست
 با سرب می‌چو پشت طاس و پشت
 بانگ بر درویش زد چون عاقلان
 تو ملیر از شیشہ روغن ریختی
 کو چو خود پنداشت صاحب دل را
 گر چہ ماند در بنشتن شیر، شیر

مدارس توفیق آفرین کدامند؟

عقیده دانش آموزان به این که مدرسه در زندگی کمکی به دانش آموزان نخواهد کرد باعث می شود که آنان هیچ تلاشی برای موفقیت در تحصیل نکنند. همچنین اگر در برقراری روابط گرم و سازنده با خویشانندان خود شکست خورده باشند یا عقیده به این که در دنیا شانس کمی برای موفقیت یا شاد بودن دارند موجب می شود این بی انگیزی تداوم یابد. از نظر جامعه شناختی تنوع محرکات محیطی مانند انواع لوازم سمعی و بصری، رسانه های جمعی و... اگر چه به نوبه خود می تواند کمک به توسعه مبانی هوشی و شناختی در دانش آموزان باشد؛ از سوی دیگر می تواند موجب عدم تمرکز بر فعالیت های درسی و کلاسیک باشد؛ همچنین عدم برخورداری از پایگاه مناسب عزت نفس در دانش آموزان موجب نقصان در فعالیت های درسی می گردد.

از عوامل دیگر می تواند عدم تناسب مطالب

درسی با نیازهای دانش آموزان، برنامه درسی نامناسب، عدم بهره گیری معلمین از شیوه های آموزشی فعال و کار آمد، ناکافی و بی تناسب بودن تجهیزات و فضای آموزشی، عدم آشنایی معلمین با روانشناسی مقاطع سنی متفاوت در دانش آموزان و عدم توجه به ویژگی های خاص و تفاوت های فردی، نبود جذابیت کافی در محتوای درسی، عدم شناخت کافی والدین نسبت به دانش آموزان و توقعات آموزشی و پرورشی و نبود سیستم مشاوره و هدایت تحصیلی در مدارس را می توان اشاره نمود. ما باید به توسعه و گسترش مدارسی اهتمام ورزیم که کودکان در آن ها موفق شوند. این وظیفه هر کودک است که برای رسیدن به موفقیت در دنیا و غلبه بر ناتوانی هایی که او را احاطه کرده تلاش کند. به همین نسبت جامعه نیز مسئولیت دارد نوعی سیستم تحصیلی را فراهم کند که در آن نیل به موفقیت نه تنها ممکن، بلکه عملی باشد. قسمت اعظم آموزش

و پرورش کنونی بر شکست تکیه می کند و تعداد زیادی از دانش آموزان در بسیاری از فعالیت های خود مکرراً طعم شکست را می چشند؛ تا زمانی که ما مدارسی به وجود نیاوریم که کودکان بتوانند از طریق استفاده منطقی و عقلانی از توانایی هایشان به موفقیت دست یابند، برای حل مشکلات عمده آموزشی و پرورشی کار مهمی نکرده ایم. تا آن هنگام که فردی احساس نکند می تواند در جامعه پیرامون خود (خانه، مدرسه و جامعه) فرد موفق باشد، تمایلی به تلاش بیشتر در خود نمی بیند. بنابراین باید با ایجاد مدارسی کار آمد راه هایی پیدا شود که کودکان بیشتری بتوانند به توفیق برسند و ما باید با ایجاد فضای موفقیت آفرین فلسفه توفیق را به کلاس درس ببریم. مصداق های فراوانی دال بر وجود ریشه های عمیق فرهنگ شکست در آموزش و پرورش وجود دارد. زمانی که با اختصاص نمره به فعالیت های ذوقی و هنری توان

وجودی افراد را بدون در نظر گرفتن تفاوت های فردی در بوته مقایسه قرار می دهیم؛ زمانی که غلط های املائی کودکان را برمی شماریم و ما به ازای آن کسر امتیاز در نظر می گیریم؛ بدون توجه به تعداد لغات صحیح؛ زمانی که به رتبه بندی دانش آموزان مبادرت می ورزیم غافل از ویژگی هایی که سنجیده می شوند؛ زمانی که از بی نهایت استعدادی که در وجود هر کودک به ودیعه نهاده شده است فقط به ارزشیابی پارامترهایی می پردازیم که در سر فصل بودجه بندی کتب درسی ما مورد نظر بوده اند و زمانی که ... کمر همّت برای کمک به تداوم شکست کودکانمان بسته ایم.

در مدرسه توفیق آفرین:

شایسته است که تأکید روی حفظ کردن را حذف کنیم. تفکر، "مهم ترین کاربرد مغز" را افزایش دهیم و توان تفکر را ارتقا بخشیم.

■ کلاس های همگن داشته باشیم تا گروه های ضعیف تر احساس شکست نکنند.

■ تا حد امکان قدرت نمره را حذف کنیم و

باور داشته باشیم که هر دانش آموز نهایت سعی خود را به کار برده است تا تفکر کند و حل مشکلات را بیاموزد.

■ بر توسعه هنرهای کلامی - شنیدن، گفتن، نوشتن و خواندن - به عنوان علم پایه اهتمام ورزیم.

■ آموزش مهارت های زندگی اجتماعی (The social life skills) را نه چاشنی آموزش، بلکه یک اصل در زندگی بدانیم.

■ توجه ویژه به مهارت منطق ریاضی نه به عنوان یک ماده درسی بلکه مبنایی برای تفکر.

■ توجه به مهارت های فردی در توسعه و تنوع مهارت های آموزشی به طریقی که هر دانش آموز در زمینه توانایی ذاتی خود، به هر حال طعم شیرین توفیق را بچشد.

■ توجه به ویژگی های رشدی هر مقطع سنی به عنوان ملاک عمل.

■ کمک به بروز و توسعه خلاقیت و به ثمر رسانی آن.

■ یافتن راه هایی برای ایجاد شوق به زندگی و شادمانی.

■ کمک به تداوم حرکت و پویایی به عنوان نیروی محرکه عمل.

■ فراهم نمودن زمینه های توفیق در برقراری روابط موثر و پایا.

■ ایجاد زمینه های خودشناسی به عنوان اساس برقراری روابط با خویشان و دیگران.

■ بهره گیری از روش های آموزشی تعاملی که قادر باشد یادگیری را با نیازهای فراگیر هماهنگ سازد.

■ به کارگیری سیستم های انگیزشی درونی "تشویق"؛ بدانیم که خوراک اعتماد به نفس تشویق است.

■ راه های حفظ و افزایش اعتماد به نفس در کودکان را پیدا کنیم و به کار بندیم؛ توجه به حرمت انسانی زیربنای انجام فعالیت های ثمر بخش است.

■ توجه به هوش هیجانی، "توانایی شناخت خود و برقراری ارتباط موثر با خود و دیگران و کنترل و هدایت هیجانات"، به کودکان در کسب توفیقات فردی و اجتماعی کمک می کند.

بازی دیوانه‌کننده هورمون‌ها!

پرورش نوجوانان



در سنین نوجوانی به علت تغییرات هورمونی و وارد شدن به مرحله بلوغ جسمانی و فکری مسائلی پدیدار می‌گردد که کاملاً طبیعی است. در این مرحله است که در مغز یک نوجوان علاوه بر تغییرات بیوشیمیایی یک سری تغییرات رشدی نیز صورت می‌گیرد. نوجوانی دورانی است میان کودکی و بزرگی؛ درست در این دوران است که او با خود می‌اندیشد که دیگر کودک نیست و مایل است که به او مسئولیت‌هایی محول شود؛ اما با این پیش شرط که اگر از پس انجام آنها بر نیامد؛ بتواند ادعا کند که هنوز من یک کودک هستم.

در سن نوجوانی به دلیل همین تغییر و تحولات است که وقتی آنها مایل به انجام کاری می‌شوند نمی‌توانند به عواقب آن بیندیشند. حتی اگر در موقع تصمیم‌گیری

به اندازه کافی اطلاعات و آگاهی از انجام آن داشته باشند ولی باز تنها به دنبال چیزی که احساساتشان به آنها حکم می‌کند می‌روند. در این سنین با وجود اینکه منطقشان نیز در حال رشد است ولی فقط مسئله احساس مطرح است، قدرت ریسک کردن بالا می‌رود و خطرات در نگاه آنها کم رنگ می‌شود. آنها مایلند خود را در دامن تجربیات بیندازند تا از هر عملی تجربه‌ای بیاموزند. از دیدن فیلم‌های ترسناک و کارها و بازی‌های خطرناک لذت می‌برند؛ چرا که احساسات آنها برانگیخته می‌شود. اگر چیزی قدرت به وجود آوردن حس التهاب و یا شوق و ذوق را نتواند در آنها به وجود آورد برایشان خسته‌کننده به شمار می‌رود و این درست زمانی است که آنها تجربیات الککل و مواد مخدر را که مکرراً احساسات آنها را در حال

شروع استفاده از مواد مخدر و الککل به چشم می‌خورد که متأسفانه اکثر پدر و مادر هانمی‌دانند چگونه با این پدیده برخورد کنند.

یکی دیگر از عواقب دوران نوجوانی می‌تواند عدم تمایل به درس خواندن باشد. در این دوران هوش و حواس آنها چنان به سوی دوستان و روابط عاطفی و جنسی کشیده می‌شود که آنها درس و مدرسه را به فراموشی می‌سپارند.

دختران در سن ۱۳ تا ۱۴ سالگی به دلیل تغییرات هورمونی و اندامی از اعتماد به نفس پایینی برخوردار هستند و تلاش می‌کنند تا برای خود جایگاهی میان دختر بودن و زن بودن پیدا کنند. البته که در اینگونه مواقع دختران دچار این تناقض می‌گردند که از سویی می‌بایست در معاشرت با پسران رعایت مسائل اخلاقی را در نظر بگیرند و از سوی دیگر غرایز جنسی و احساسی‌شان را تجربه کنند. آنها همواره نگران هستند که مبادا از دوستان خود عقب بیفتند و یا به دلیل حفظ مسائل اخلاقی و فرهنگی بخصوص میان ما ایرانیان پسر دلخواه خود را از دست بدهند.

در میان پسرها مشکل پایین آمدن اعتماد به نفس در سنین ۱۵ تا ۱۶ سالگی اتفاق می‌افتد. آنها معمولاً نگران این هستند که مبادا دوست داشتنی نباشند؛ آنها بسیار مایلند که در میان پسرهای دیگر قد علم کنند. بیشتر اوقات، خود را با پسران هم سن و سال خود مقایسه می‌کنند و تلاش دارند با داشتن معاشرت‌های متعدد با دختران به دوستان خود نشان دهند که شکارچی قهاری هستند. آنها حتی برای اثبات قوی بودن و برتر بودن خود نسبت به سایر همجنسان؛ دست به کارهای خطرناک و غیر معمول می‌زنند.

در آغاز سنین نوجوانی است که آنها تا اندازه‌ای از پدر و مادر خود فاصله می‌گیرند و کارهای خود را از آنها پنهان می‌کنند. البته که به نوعی نیز می‌توان گفت در این زمان دختران به مادران و پسران به پدران خود نزدیک‌تر می‌شوند.

بطور کلی اگر فضای خانواده این اجازه را به فرزندان بدهد که بتوانند مسائل و خواسته‌های خود را مطرح کنند، آنها حدود ۸۰ درصد از کارهای خود را با خانواده در میان می‌گذارند؛ ولی باز حدود ۲۰ درصد آن را برای خود نگه می‌دارند. اما در میان

خانواده‌هایی که نوجوانان از محدودیت بالایی برخوردار هستند طبیعتاً مخفی‌کاری و دروغ‌گویی بیشتری از طرف نوجوانان پیش می‌آید.

صحیح‌ترین فرم روبرو شدن با نوجوانان، دادن اطلاعات لازم به آنها می‌باشد؛ زیرا آنچه که مشخص می‌باشد هیچگاه والدین نمی‌توانند بیست و چهار ساعته فرزندان را تحت کنترل داشته باشند؛ ولی اگر ما دانش‌مورد نیاز را به فرزندان خود بدهیم آنها می‌توانند لازمه در روبروایی با پدیده‌ها تصمیمات مقتضی بگیرند و راجع به آن قضاوت کنند. والدین می‌بایست این دقت را داشته باشند که چگونه اصول اخلاقی و فرهنگی را در خانواده پیاده بکنند که پیوند موثری با فرهنگ و چهارچوب جامعه داشته باشد.

آمار جهانی نشان می‌دهد که آمار خودکشی در بین نوجوانان از دیگر گروه‌های سنی بیشتر است که در شرایط محرومیت و سرخوردگی اتفاق می‌افتد و بیشترین موارد خودکشی در سنین نوجوانی و آن هم در میان پسران اتفاق می‌افتد. ممکن است که دختران به اندازه پسران در شرایط محرومیت و سرخوردگی به فکر



با ویژگی‌های نوجوانان بیشتر آشنا شویم



می‌خواهند ابراز وجود کنند و گاه با پرخاشگری جلوی ما می‌ایستند.

بهترین نحوه برخورد در این سنین با فرزندان این است که شکل صحبت کردن و برخوردمان را با آنها تغییر بدهیم و تلاش کنیم که با آنها به صورت بزرگانه و دوستانه رفتار کرده و رفیقشان باشیم. قبول کنیم که آنها در دوران گذار میان کودکی و بالغ بودن به سر می‌برند که بسیار شرایط سختی است و آنها را هر لحظه به لحاظ احساسی به یک سو می‌کشاند؛ پس با دادن دانش لازم به آنها، حق انتخاب می‌دهیم.

در این حالت خواهیم توانست تا اندازه بسیار زیادی مشکلات این دوران را برای آنها سبک کنیم و جلوی خیلی از خطراتی را که در اثر میل به تجربه کردن و یا بازی دیوانه‌کننده هورمون‌ها پیش می‌آید را بگیریم.

با دوستان گذشته خود به حالت خداحافظی دائم دیدار کنند. به هر جهت آنها نت‌هایی از ناامیدی به صورت کلامی و بیانی از خود به جامی گذارند. البته آنها در این مواقع به طور معمول مایل هستند تا پدر و مادر از میل به خودکشی‌شان به نوعی مطلع شوند تا جلوی عملی شدن تصمیم آنها را بگیرند. به هر جهت مادر دوران‌های مختلف کودکی به فرزندان خود امر و نهی می‌کنیم به آنها می‌گوییم انجام این کار درست است و یا انجام آن کار اشتباه است؛ اگر چه ممکن است در مواردی هم به ما جواب رد بدهد و علیرغم میل ما کاری را انجام دهد ولی در نهایت تسلیم قدرت و تصمیم ما می‌باشد. ما در سنین ۱۳ یا ۱۴ سالگی یعنی سن بلوغ یا نوجوانی دیگر با فرزندانمان روبه‌رو هستیم که به راحتی تسلیم تصمیمات ما نمی‌شوند و به خواست‌های ما «آری» نمی‌گویند. آنجاست که

خودکشی بیفتند ولی پسران در امر عملی کردن آن از قدرت بالاتری برخوردار هستند. در دهه‌های اخیر پناه آوردن به مواد مخدر و الکل و خودآزاری جسمی در مواقع افسردگی و سرخوردگی نیز از آمار بالایی برخوردار بوده است. در این دوران احساسات، شکل حاد و جهشی دارد. اگر آن چیزی که آنها مایل هستند به دست نیاورند؛ مثلاً به دلیلی در جمع دوستان پذیرفته نشوند و منزوی شوند؛ چنان دنیای آنها به انتها می‌رسد و خود را ناتوان احساس می‌کنند که از فرط ناامیدی ممکن است به فکر خودکشی بیفتند. معمولاً در فاصله میان تصمیم‌گیری و انجام خودکشی، نوجوانان رد پاهایی از تصمیم خود به جامی گذارند؛ برای مثال در این زمان کاملاً از پدر و مادر فاصله می‌گیرند، وسایل مورد علاقه خود را میان دوستان تقسیم می‌کنند و تلاش می‌کنند

آنکه حجم کلی مغز ثابت می‌ماند، رشد و بلوغ بخش قدامی مغز در حین نوجوانی منجر به توانمندی هر چه بیشتر نوجوان در درک مسئله، رفتارهای مناسب اجتماعی، افزایش توجه، توان کنترل خود در پاسخ‌دهی به مشکلات خواهد شد.

رشد نوجوان بستگی به تقابل پیچیده میان رشد و بلوغ مغز، روان، جسم و سازگار کردن تمام این‌ها با تجارب عاطفی، اجتماعی، هوشی و رابطه‌ای دارد که البته کاری است

تحقیقات نشان داده که درست قبل از شروع دوران بلوغ چین و شکنج‌های ناحیه قدامی مغز در بخش خاکستری بیشتر می‌شود و همزمان با آن به دنبال سایر فعالیت‌های اتفاق افتاده در مغز، پدیده "remodelling" در بخش قشری مغز نوجوان رخ می‌دهد.

مجموع این تغییرات و دوباره‌سازی‌ها منجر به افزایش ظرفیت‌های شناختی نوجوان، افزایش توانمندی برنامه‌ریزی، منطق و قابلیت بیشتر در حل مسئله می‌شود. علیرغم

نوجوانی دوره بحرانی است که بارشده و بلوغ جسمی، عصبی شروع می‌شود و در طول آن کسب آگاهی روانی بیشتر منجر به پاسخ‌های بهتر هیجانی، شناختی به مسائل اطراف خواهد شد.

در مرحله نوجوانی تقابل پویا بین مغز در حال رشد و تجارب اجتماعی منجر به افزایش توانایی فرد در شناخت شخصی، کنترل عاطفه، تفکر انتزاعی و حساسیت بیشتر به سرخ‌های اجتماعی می‌شود.



«در سایه بونه هیچ نمی‌روید»

سهراب سپهری

اما نوجوانی طبیعی چیست؟

سیر طبیعی نوجوانی به درجه "سازش روانی" به دست آمده در حین سپری کردن اوج و حضیض‌های رشدی این دوران می‌باشد. تا قبل از قرن بیستم، دوره نوجوانی تنها با طوفان و خشم شناخته می‌شد. در ۱۹۰۴ 'استانلی هال' نوجوانی را اینگونه وصف کرد: «مراحل تغییر از یک انسان اولیه به انسان متمدن» با وجود آنکه در این دوران نوجوان

فشارهای روانی، علائم افسردگی، تغییرات خلقی را به وفور تجربه می‌کند ولی عمده نوجوانان مبتلا به علائم بیماری‌های روانی نمی‌شوند وقتی تا ۷۵ درصد آنان دوران نوجوانی خود را دوره سازش موفقیت‌آمیز با تغییرات بدنی، شناختی و هیجانی خود ذکر می‌کنند بسیاری شاید قریب به اکثریت آنان خودمختاری در تصمیم‌گیری، افزایش عدم وابستگی برای به اتمام رساندن فعالیت‌های آکادمیک و رابطه‌های موفق با همسالان خود را با دوران جوانی ارمان خواهند برد. اختلالات تطابقی در حوزه‌های مختلف و بیماری‌های روانی تنها در ۲۰ درصد از نوجوانان رخ خواهد داد. لازم به ذکر است که این اختلالات تطابق به کارکرد روانی قبلی در دوران کودکی مرتبط است، پس کودکانی که به لحاظ روانی مشکلاتی دارند، بیشتر در معرض نوجوانی مشکل‌دار نیز خواهند بود. مطالعات انجام شده از ۱۹۸۰ تاکنون همگی مؤید این بوده‌اند که عمده نوجوانان ارزش‌ها و روش زندگی والدین خود را صحنه می‌گذارند و عده قلیلی احساس بیگانگی یا رهاشدگی از خانواده خود را خواهند داشت. "اریک اریکسون" این دوره را دوره "هویت در مقابل گم‌گشتگی نقش" تعریف می‌کند یعنی نوجوان در این دوران توانمندی‌ها، تجارب هیجانی و آنچه که تا به حال در دوران کودکی داشته به طور موفقیت‌آمیزی به یک هویت بالغ تبدیل می‌کند.

نوجوانان بسیاری از جنبه‌های رشد روانی خود را با هواداری از قهرمانان، شخصیت‌های برتر سیاسی، موسیقی و فیلم نشان می‌دهند. در این نمایش بعضی به شدت با این شخصیت‌ها آمیخته می‌شوند و بعضی کمتر. نوجوانانی که توسط گروه همسالان نشان پذیرفته می‌شوند کمتر در گیرودار این آمیختگی گیر می‌کنند. بالعکس نوجوانی که به لحاظ اجتماعی منزوی است یا طرد شده، بیشتر جذب این قهرمانان می‌شود و متأسفانه بیشتر هم با مشکلات روانی درگیر می‌شود. "اریکسون" لغت استمهال (moratorium) مهلت گرفتن را برای این دوره به کار می‌برد،

اشاره او به فاصله زمانی است که تفکر غیرانتزاعی دوران کودکی به تفکر انتزاعی نوجوانی بدل می‌شود و منجر به رشد جوانه‌های اخلاق در نوجوان می‌شود. در گذر این دوران وظیفه عادی نوجوان تجربه رفتارها و منش‌های مختلف است تا نهایتاً تجارب مختلف خود را به صورت یک هویت شکل گرفته قالب‌بندی کند.

نوجوانی دوران رابطه با همسالان، آزمایش کردن باورهای مختلف، عاشق شدن برای بار اول و کشف تمام خلاقیت‌های آینده است. تمامی منابع و تحقیقات به این نتیجه‌گیری رسیده‌اند که اکثریت نوجوانان با خوش‌بینی، اعتماد به نفس خوب، رابطه خوب با همسالان و رابطه هماهنگ با خانواده‌های خود از این بحران می‌گذرند... ولی برای تمام این خوب‌ها، خوش‌ها و عالی‌بودن‌ها مجالی لازم است برای آزمایش کردن، شکست خوردن، جلو رفتن و ناکامی را تجربه کردن و این فضا جز با نظارت و همدلی والدین و مدرسه و هماهنگی این دو قدرت امکان‌پذیر نمی‌باشد. هماهنگی این دو قدرت یعنی والدینی که اصرار به تکرار خود نداشته باشند. (با فرض اینکه قطعاً آنها بهترینند) و یک مشت کاغذ پاره به نام نمره تمام افتخارش نباشد. باید که بتوان رهاشان کرد. اما نگاهمان به دنبالشان، دستانمان در کنارشان و قدرت باورهای ما توان تجربه کردنشان. در این فضا نوجوان زمین می‌خورد اما ایستادن را خود می‌آموزد. آنها سهم تجربه کردن زندگی را دارند، زندگی خودشان، باید بند ناف را جایی برید حتی به دندان، تا بتوانند دنیایی بزرگتر را بیابند و بالغ شوند.

مراحل نوجوانی:

نوجوانی را عمدتاً در سه مرحله طبقه‌بندی می‌کنند: دوره اولیه (از ۱۲ تا ۱۴ سالگی)، دوره میانی (۱۴ تا ۱۶ سالگی)، دوران انتهایی (از ۱۷ تا ۱۹ سالگی).

هر کدام از این سه مرحله درگیری‌ها و دست‌یافته‌های خودش را دارد که به اختصار به آن می‌پردازیم:

«دوران اولیه (۱۲ تا ۱۴ سالگی):»

بیشترین تغییرات رفتاری، بدنی و گرایشی مربوط به این دوران است. جوانه‌های رشد اغلب در این دوران برای پسران شروع می‌شود، هر چند که دختران ممکن است از ۱ یا ۲ سال قبل رشد سریعی را تجربه کرده باشند. در این فاز پسرها و دخترها شروع به شناخت خود به عنوان عضو مجزایی از خانواده می‌کنند، رفتارهای معمول خانواده را انتقاد می‌کنند، اصرار دارند که بیشتر اوقات خود را با همسالان خود بدون نظارت سپری کنند و حتی ارزش‌های از قبل پذیرفته شده خانواده را به چالش می‌کشند.

در این زمان کمتر حوصله دارند با خانواده به سفر بروند، به ظاهر و سر و وضع خود بیشتر توجه می‌کنند، می‌خواهند که مستقل باشند و نیاز کمتری به خانواده را احساس می‌کنند. آگاهی به جنسیت به صورت فروتنی بیشتر، معذب شدن در قبال رشد فیزیکی و یا به صورت افزایش توجه به جنس مخالف بروز خواهد کرد. گاهی این نیاز به استقلال خودش را به صورت درگیری هر چه بیشتر با منابع قدرت (والدین، معلمین) و یا حتی تحقیر کردن آنان نشان خواهد داد و این جاست که والدین و معلمان بالغ شده باید مجال اعتراض را در محدوده‌های مشخص به آنان بدهند. اینجاست جرأت آموزی است.

"می‌توانم بلویم ولی از بین نروم"

"می‌توانم اعتراض کنم اما حرف نروم".

عملکرد غلط منابع قدرت، هر کدامشان، منجر به دو سیر بیمارگونه خواهد شد یا نوجوان را به انزوای انفعال می‌کشاند. اگر مادر، پدر و معلم توان شنیدن رانداشته باشند، به او می‌آموزند که "هیچ باشد" و این هیچ، هیچوقت بالغ نخواهد شد و یا پرخاشگری را می‌آموزد، آنجا که به او یاد نمی‌دهد مرز او کجاست، آنجا که خودشان جز رفتار پرخاشگرانه هیچ تحفه‌ای برای مدل‌آموزی ندارند و نوجوان با یک خشم

تکراری تغییر شکل می دهد خشمی که هیچ گاه از بین نمی رود چون هرز آبی می شود که کشتزار خلاقیت را فنا می کند نه جویباری که نهالی را به درختی بدل.

انسان زاده شرح تجد و طیفه بود
 توان دوست داشتن و دوست داشته شدن
 توان شفق
 توان دیدن و گفتن
 توان انزو هیلین و شادمان شرح
 توان خندیدن به وسعت دل
 توان گریستن از سوز اک جان

در این دوران یک بی ثباتی بسیار طبیعی وجود دارد تا نوجوان بتواند رفتارهای خاص خودش را پیدا کند برای مثال: بعضی از ۱۲ ساله ها به موزیک های رایج گوش می دهند ، لباس های نوجوانان را می پوشند حال آنکه بعضی ها حتی تا ۱۳ یا ۱۴ سالگی هم به این مسائل هیچ توجهی نشان نمی دهند. به طور کلی، در حالی که بسیاری از نوجوانان دوستان جدیدی پیدا می کنند و تصویرهای اجتماعی خودشان را تعدیل می کنند اکثراً ارتباط مثبت خود را با اعضاء خانواده، دوستان قدیمی و ارزش های خانوادگی حفظ می کنند. با وجود آنکه برخی این دوران را دوره آشفتگی، جداشدن های دردناک از ارزش های خانواده و بیگانگی زیاد تصویر کرده اند ولی بیشترین تحقیقات همه گیرشناسی در این دوره بیانگر این است که عمده نوجوانان با ارزش های خانواده خود کنار می آیند و دگردیسی مثبتی به سمت استقلال پیدا می کنند.

◀ دوره میانی (۱۴ تا ۱۶ سالگی):

عمده هدف نوجوان در این دوران کسب استقلال است. برای مثال: در کشورهایی که امکان آن هست نوجوان گواهینامه رانندگی را می گیرد و به دنبال راهی برای به دست آوردن هر چه بیشتر خود مختاری می باشد. توانمندی او برای تفکر انتزاعی و قوه تصمیم گیری و آمیختن آن با معیارهای

اجتماعی منجر به رشد هر چه بیشتر او می شوند، رفتارهای جنسی تشدید می شود، روابط عاطفی او پیچیده می شود و بسته به میزان اعتماد به نفس او در رفتارهای با اثرات مخرب یا مفید شرکت می کند، هر چه اعتماد به نفس کمتر باشد نوجوان بیشتر تلاش می کند تا با اقدام به رفتارهای خطرناک، خودش را نمایش دهد و گاهی نیز کاملاً برعکس به خاطر اعتماد به نفس له شده به شدت خودش را پنهان می کند، در هیچ جمعی شرکت نمی کند و تلاش می کند که خودش را فراموش کند.

در این مرحله رشدی، نوجوان تمایل دارد با گروهی از همسالانش همانندسازی کند که به شدت در انتخاب های بعدی او در فعالیت های اجتماعی، مدل برداری و روش زندگی اثر خواهد گذاشت. نوجوان خطر همراه با بعضی رفتارهای تفریحی و بعضی سرگرمی ها را به شدت کم تخمین می زند و به دلیل تصور همه توانی که از خود دارد توأم با نیاز به خودمختاری بسیاری از اوقات با درخواست های خانواده مشکل پیدا می کند و نمی تواند توقعات آنان را برآورده سازد. البته این مشکلات، در اکثر مواقع باعث از بین رفتن و تخریب روابط معنی دار او با والدین یا هم شیر هایش نمی شود. برای بسیاری از نوجوانان مرحله کشف خودشان به عنوان موجودی یگانه و متفاوت با خانواده فقط زمانی رخ می دهد که آنان از خانواده خود دوری می کنند.

این دوری گاه خودش را به صورت انفعال و منزوی شدن نشان می دهد و گاه با پر خاشگری و حمله به اعضاء خانواده، چنان که پیشتر اشاره شد هر دو روش مخرب است و کور. در اینجا مجدداً به نقش مهم والدین و معلمین بر می گردیم که باید متوجه هر دوی این روش ها باشند و بدون تحقیر، فریاد و حذف کردن، یک بار دیگر مسئله را برای نوجوان باز کنند اما این بار از او بخواهند که روشی متفاوت را تجربه کند، تحقیر کردن نوجوان منزوی او را بیشتر به دالان سیاه بی اعتماد به نفسی هل می دهد و فریاد با

نوجوان پر خاشگر او را بیشتر عصبی و بیشتر ترسیده می کند. نوجوان پر خاشگر داد نمی زند چون می داند که چه می خواهد، او داد می زند چون می ترسد، چون می خواهد کسی به او بازویی محکم پیشکش کند تا با تکیه بر آن بر ترس های خود قدم بگذارد. پر خاشگری و خجالتی بودن دو روی یک سکه هستند، تنها نظاهرات متفاوتی دارند. باید که بزرگان او (والدینش، معلمینش) در ابتدا او را ببینند، ترسش را و فرار کردن هایش را " بدون قضاوت". بدون وحشت از اینکه اگر میوه درخت من سر ناسازگاری دارد پس درخت من محکوم به فناسست. بپذیرند که این میوه فقط کال است، زمان می خواهد، آفتاب و آب، نور دانش شما را می خواهد و روانی پذیرش شما، تا ببالد، تا رسیده شود.

چگونه؟ به او می آموزیم که متفاوت ببیند، متفاوت دیدن نه به این معنا که مثل ما ببیند؛ متفاوت دیدن یعنی توان بیرون آمدن از وسط جنگل تا بشود درختان را دید، به او جرأت می آموزیم قاطعیت را همراهش می کنیم و به او می فهمانیم که قاطعیت با عصبانیت متفاوت است. با او کنار می آییم تا آهسته او با خودش کنار بیاید، تا در گیرودار چگونه شدن، خودش را گم نکند. قدم اول، شروع اول، از ماست، باید بلد باشیم که نه را بپذیریم و منحل نشویم تا او بفهمد که "نه گفتن" شروع جرأت ورزی است، شروع "من" است. اگر در برخورد با مادر بار که "نه" گفت از بین بردیمش و یا در بهترین حالت ندیدیمش؛ آن وقت او "نه" را از ذهن خود پاک می کند، کلام را پاک می کند و بعد از آن فقط رفتار می کند یا خودش را پنهان می کند یا فریاد می کشد، باید کلام را به او آموخت.

◀ دوران انتهایی (۱۷ تا ۱۹ سالگی):

این دوران زمانی است که فعالیت های آکادمیک، ذائقه های هنری و موسیقیایی، فعالیت های ورزشی و ارتباطات اجتماعی، نوجوان را به سمت شناخت بهتری از خودش و احساس تعلق به گروهی که در جامعه به آن نسبت دارد رهنمون می شود. چنانچه

گفتیم، طبق نظر "اریکسون" این کشف و شهود به تدریج نوجوان را به سمت یک هویت مستقل هدایت خواهد کرد. نوجوانی که توانسته به درستی خودش را تطبیق بدهد با انتخاب های رایج زندگی، دوستی ها و فعالیت های اجتماعی احساس آرامش می کند و احساس نمی کند که خودش را در دوران جوانی گم خواهد کرد. می داند که در عین حال که روابطش را با دوستانش حفظ می کند می تواند رابطه با خانواده و اجتماع اطرافش را بسط و گسترش بدهد. این دوران سال های آخر دبیرستان و سال اول دانشگاه را شامل می شود که کشف روابط جدید و علائق جدید، اغلب در فضایی به دور از خانه رشد و نمو خود را شروع کرده است.

تحقیقات نشان می دهد که در این دوران مغز نوجوان این توانمندی را پیدا می کند تا به محرک های محیطی و سرنخ های اجتماعی پاسخ بدهد و برای به دست آوردن اهدافش، رفتارش را کنترل کند و تکانه های خود را به اختیار خود در آورد. او می تواند هر چه بیشتر از حافظه و تجربه های خود استفاده کند، می تواند برای آینده خود برنامه ریزی کند، می تواند نظرات و دیدگاه های دیگران را بفهمد و در همان زمان که دیگری را درک می کند به او پاسخ مناسبی بدهد. دوران هیجان انگیزی است برای هماهنگ کردن هر چه بیشتر قابلیت هایش با جامعه اطرافش، حالا او دیگر، آهسته آهسته، یک فرد بالغ تلقی می شود.

کلام آخر

برای مجال بلوغ او، ابتدا باید ما بالغ شویم، ما والدین، ما معلمین، ما بالغین ... با گذشتن از خطاهایش به او بیاموزیم که می شود خطا را دید و از آن گذشت، نه فریاد بکشیم نه فرار کنیم تا بفهمد که می شود حرف زد که می شود خطا را به کلام آورد تا با تکرار آن محکوم نشویم. او برای جلورفتن چراغ راه می خواهد، نه چشم برای دیدن اگر ما، گاهی، با نور خود او را کور نکنیم او خود بهترین بیننده است! دپارتمان مشاوره و روانشناسی دبیرستان تقوا



با استفاده از:

Sadock Sadock , comprehensive textbook of psychiatry - Edition , uppercott Williams wilkins/2009
 David Baunbridge , teenagers , a natural history , creystonebooks/2009 -

- فرزندان خجالتی یا پر خاشگر ، دکتر پروانه محمدخانی ، نشر قطره / ۱۳۸۸

- رابطه والدین و نوجوان ، دکتر شکوفه موسوی ، نشر قطره / ۱۳۸۷

تلفن را بزخم می توانی اینجا بمانی و آرام بازی کنی و یا اینکه به اتاق دیگری بروی و راحت بازی کنی تو انتخاب کن".

اگر آرش قبول کرد پدر می تواند دیر تر با او بازی کند.

در شرایط دیگری که آرش رفتار مثبتی بروز می دهد پدر می تواند توجه مثبت به او بدهد. میل به کسب قدرت:

سحر یازده ساله به مادرش می گوید:

"مامان! سمیرا می تواند شنبه شب پیش ما بماند؟" مامان با عصبانیت جواب می دهد:

"نه، برای اینکه این شنبه داریم می رویم خانه خالهات"

سحر سعی می کند که به مامانش بگوید او احتیاج ندارد که خانه خاله اش بیاید و یا اصلاً مهمانی را تغییر بدهند. مامان می گوید: نه!

"اگر نیایی خاله ات ناراحت می شود و نمی تواند مهمانی را عوض کند چون تو نمی خواهی بیایی!"

سحر عصبانی می شود و شروع به بحث کردن با مامانش می کند که اصلاً خانه خاله اش را دوست ندارد و هیچ کس آنجا هم سن او نیست. مادر با عصبانیت داد می زند

"خیلی خوب من زنگ می زنم و یک بهانه ای می آورم برای خالهات که تو نیایی"

مادر عصبانی است، با سحر دعا می کند و سر او داد می زند.

سحر با مادر دعا می کند و مادر بالاخره کوتاه می آید.

مادر می داند که سحر می خواهد در این بحث برنده شود و حرف خود را به کرسی بنشاند.

هدف سحر کسب قدرت است. مادر چه می تواند انجام دهد؟

مادر می تواند بحث نکند یا بحث را ادامه ندهد، سکوت کند و یا از اتاق خارج شود.

پس از مدتی که مادر دیگر عصبانی نیست برای سحر توضیح می دهد که اهمیت مهمانی های فامیلی در چیست و اینکه سحر مسئول روابطش با فامیل است و مسئول مهمان دعوت کردنش به خانه وقتی از قبل برنامه ای داشته است.



چگونه احساس فرزندانمان را درک کنیم؟

تسا به حال متوجه شده اید که بچه ها احتیاج دارند احساس تعلق به خانواده را تجربه کنند. انجام رفتار منفی یکی از راه هایی است که فرزند شما احساس تعلقش را تست می کند. این به آن معنا نیست که فرزند شما آگاهانه فکر می کند "من قدرت می خواهم" و یا "من می خواهم انتقام بگیرم" بلکه بچه ها خیلی زود متوجه می شوند که رفتار منفی برایشان

توجه می آورد. آیا پدر و مادرها باعث رفتارهای منفی بچه ها می شوند؟ خیر. کودکان رفتار خود را انتخاب می کنند؛ اما پدر و مادرها می توانند رفتارهای فرزندانشان را تقویت کنند و پیامی به آنها بدهند که رفتار بخصوصی را زیادتر و یا کم تر نمایند. با آگاهی بیشتر و تغییر رفتار خود می توانیم

رفتار فرزندمان را تغییر دهیم. اگر کودکی این هدف را دارد که با رفتار منفی توجه بگیرد یا کسب قدرت کند ما می توانیم با برآورده نکردن انتظارات او، رفتار او را تغییر دهیم به این ترتیب که با کلمات و رفتار خود به او نشان می دهیم که از هدفش پشتیبانی نمی کنیم و به این ترتیب فرزندمان را به طرف هدفهای مثبت می بریم.

مثال:

آرش می خواهد با پدر، ماشین بازی کند ولی پدر می خواهد که تلفن بزند پس آرش ماشینش را محکم به زمین می کوبد. پدر می گوید: "آرش جان یواش تر آرام تر". آرش می گوید: "چشم بابا" ولی چند لحظه دیگر دوباره این کار را تکرار می کند.

پدر دوباره می گوید: "من یکبار گفتم که ساکت تر" دو دقیقه بعد آرش داد می زند:

"بابا ببین چه کار می کنم؟"

پدر عصبانی است. پدر توجه می دهد، غر می زند و به آرش یادآوری می کند که ساکت

باش.

آرش رفتار منفی خود را برای مدت کوتاهی رها می کند ولی دوباره کاری می کند که توجه پدرش را بگیرد. مشخصاً پدر می داند که آرش توجه می خواهد. حالا پدر باید با آرش چه کند؟

پدر می تواند صداهایی را که آرش مخصوصاً به وجود می آورد را ندیده و نشنیده بگیرد. اگر پدر این کار را انجام دهد باید صورت و بدن خود را نیز کنترل کند تا عصبانیت خود را نشان ندهد و در اصل باید خود را آرام کند.

پدر می تواند به آرش حق انتخاب دهد. می تواند به او بگوید: "آرش جان من باید این

وسيله می‌خواهند تنها بشوند و توجه از آنها گرفته شود. به احساسات خود توجه کنید؛ اگر احساس عصبانیت در شما به وجود می‌آید ممکن است که فرزند شما از آن توجه منفی می‌گیرد ولی اگر احساس ناامیدی می‌کنید، بعید نیست که فرزند شما نیز احساس ناامیدی کند و بیشتر به حمایت شما احتیاج دارد تا به توجه شما. بسیار مهم است که هدف فرزند خود را متوجه شوید و به جای عکس‌العمل نشان دادن عملی انجام دهید که به رفتارهای آینده فرزندانتان کمک کند.

خودش احساس ترحم خواهد کرد. مادر می‌تواند از شانلی پشتیبانی کند که بخواهد یاد بگیرد. برای شانلی اگر از پنج تا توپی که به طرف تور رفت فقط یکی توی تور افتاده او بگوید: "بین تومی توانی توپ را بیندازی، داری یاد می‌گیری باریک‌لا!" مادر می‌تواند در مواقع دیگر از شانلی پشتیبانی کند، برای مثال وقتی که شانلی مسئله حساب حل می‌کند به او بگوید: "به! به! دیدی وقتی بخواهی و سعی کنی نتیجه خوبی می‌گیری". بسیاری از مواقع کودک می‌گوید "من نمی‌توانم" توجه می‌خواهد نه اینکه می‌خواهد کارها را رها کند. بعضی از کودکان نیز به این

مادر به شانلی می‌گوید: با او هم عقیده است و او نمی‌تواند بسکتبال بازی کند. شانلی اجازه مادر را دارد که بسکتبال را خوب بازی نکند و رها کند. شانلی می‌گوید: "من نمی‌توانم" و مادر قبول می‌کند. چه کار دیگری مادر می‌تواند انجام دهد؟ مادر می‌تواند پشتکار را به شانلی نشان دهد و به این آسانی قبول نکند که شانلی بسکتبال بازی نکند، به او بگوید: "من می‌دانم که تو می‌توانی توپ را در تور بیندازی، من مطمئن هستم که می‌توانی یاد بگیری، بخاطر این است که در مدرسه بازی می‌کنی". مادر می‌تواند مواظب باشد تا احساس ترحم برای شانلی نکند زیرا که شانلی هم برای



کمبود اعتماد به نفس:

شانلی در کلاس چهارم می‌خواهد بسکتبال بازی کند. شانلی به مادرش می‌گوید: "هیچکس مرا در تیمش نمی‌خواهد، چون خوب بازی نمی‌کنم و توپ را خوب نگه نمی‌دارم." مادر کمک می‌کند تا شانلی به مسابقه برسد و تمرین کند. با او بازی می‌کند، از برادر بزرگش می‌خواهد که با شانلی بازی کند. وقتی که توپ را در تور نمی‌اندازد می‌گوید: "من هیچوقت درست بازی نخواهم کرد" مادر دیگر نمی‌داند چه کند و چه بگوید. بالاخره می‌گوید: "شاید بسکتبال، بازی خوبی برای تو نیست، من می‌توانم با معلمت صحبت کنم و اگر نمی‌خواهی احتیاجی نیست که بازی کنی". مادر در رابطه با بازی شانلی احساس ناتوانی و ناامیدی می‌کند. بعد از اینکه تمام سعیش را می‌کند دیگر می‌خواهد دست بکشد و کل ماجرا را رها کند.

این طریق که نگذارد با دوستانش به پارک برود.

آزیتا می‌خواهد پدرش احساس ناراحتی کند و به او می‌گوید که از او تنفر دارد. پدر می‌داند هدف آزیتا این است که از او انتقام بگیرد.

پدر چه عکس‌العملی می‌تواند نشان دهد؟ پدر می‌تواند جلوی عصبانیت و برخوردش را بگیرد و حالت انتقام به خود نگیرد، پدر می‌تواند دعا نکند، پدر می‌تواند با آزیتا زمانی صحبت کند که آرام است و می‌تواند به او بگوید: "دخترم من مشکلی دارم، مقداری پول گم کرده‌ام و آن را روی تخت تو می‌بینم. ممکن است برای من توضیح بدهی که چه اتفاقی افتاده است؟"

با داد کشیدن و تهمت زدن، رفتار فرزندتان درست نخواهد شد بلکه با به وجود آمدن اطمینان و راست‌گویی فضای سالم به وجود می‌آید.

انتقام:

آزیتا و بچه‌های کلاسش از طرف مدرسه به پارک می‌روند. یک هفته قبل از این موعد آزیتا متوجه می‌شود که به اندازه کافی پول جمع نکرده پس مقداری پول از کیف پدرش برمی‌دارد آن شب پدر متوجه می‌شود که پول از کیفش کم شده است. پول را در اتاق آزیتا و کنار تختش پیدا می‌کند. پدر، شوکه می‌شود و خیلی به او بر می‌خورد. او سر آزیتا داد می‌زند: "ای دزد، دزدی می‌کنی؟ به تو نشان می‌دهم، خیال کردی؟" آزیتا گریه می‌کند و می‌گوید: "تو حق نداری که اتاق من را چک کنی. این پول مال من است." پدر داد می‌زند: "حق نداری با مدرسه به پارک بروی و خانه می‌مانی". آزیتا داد می‌زند: "از تو متنفرم".

پدر احساس عصبانیت می‌کند، به او برخورد و می‌خواهد از آزیتا انتقام بگیرد. پدر سعی می‌کند که آزیتا را ناراحت کند، از

صبر کن! چه خبره؟

در انتظار نوبت ماندن یک مهارت است

برخی از دانش‌آموزان مهارت در انتظار ماندن را نیاموخته‌اند بنابراین نمی‌توانند منتظر بمانند و حوصله‌اشان از این کار سر می‌رود، هم کلاسی خود را هل می‌دهند تا دو قدم جلوتر باشند، پای دیگری را لگد می‌کنند تا به کامپیوتر دسترسی پیدا کنند، دستشان را توی صورت دیگری می‌زنند تا به ابزاری دسترسی پیدا کنند و ... بنابراین منتظر ماندن چیزی است که انسان‌ها باید آن را به عنوان یک مهارت بیاموزند تا از این نابسامانی‌ها رها شوند. برای آموزش این مهارت در مدرسه می‌توان از زمان‌های انتظار استفاده کرد این زمان‌ها لحظاتی است که آنها باید منتظر بمانند تا نوبت آنها برسد و در این حال راحت و آرام باشند.

در رابطه با این آموزش سه راه متصور می‌باشد:

01 در موقعیت‌هایی که آنها باید در انتظار بمانند باید از این اصطلاحات به قدر کافی استفاده کنیم. صبر کن! چند لحظه! دقایقی طول می‌کشد! الان باید منتظر بمانی و ... گوش او باید این معانی را بشنود تا از آن ادراک ذهنی مناسبی پیدا کند.

02 وقتی که او دانست که در مواقعی انتظار کشیدن ضروری است حالا باید به او بیاموزیم که برای سرگرم کردن خودش در طول این مدت چه کارهایی می‌تواند انجام دهد یکی از راه‌های مؤثر

همراه داشتن یک وایت‌برد کوچک همراه با ماژیک است یا یک پازل کوچک و یا یک دفترچه نقاشی کوچک با یک مدادرنگی و یا ... به جای استفاده از وسایل فوق می‌تواند، اشعاری را که دوست دارد بخواند، اشیاء اطرافش را بشمارد و ...

03 پیش‌بینی فعالیت‌هایی مانند کاردستی، کاغذ و تا (اورنگامی‌های ساده) نیز می‌تواند سختی انتظار را از بین ببرد. در جامعه موارد زیادی وجود دارد که اشخاص باید برای آن منتظر بمانند بنابراین مدارس باید برای آموزش این مهارت فوت و فن‌هایی را به کار گیرند تا زندگی جمعی آسان‌تر جلوه کند.

به نظر شما، آن طرف در اتاق چه خبر است؟

مادر در حالی که کارنامه مریم را از دفتر مدرسه گرفت که: نمره ورزش، حرفه و انضباط ۲۰، ادبیات فارسی ۱۸، بقیه دروس ۱۲ و ۱۳ شده بود. سال قبل معدل مریم بالای ۱۹ بود... مادر غمگین و مضطرب است، جلوی اولیای مدرسه احساس شرمندگی می‌کند، نمی‌داند مشکل از کجاست، نمی‌داند کجای کارش اشکال دارد. در راه خانه به این می‌اندیشید که تا سال گذشته معدل دخترش بالای ۱۹ بوده اما امسال چرا درس نمی‌خواند، مدام با موبایل و کامپیوتر بازی می‌کند، زیاد می‌خوابد... چه قدر برای کلاس و مدرسه او هزینه شده اما قدر نمی‌داند. چه قدر امسال بی‌خیال و پرتوقع شده! این وضع دیگر قابل تحمل نیست ...

در تمام مدتی که در خانه است این افکار رهايش نمی‌کنند. از دست مریم عصبانی است. تا او به خانه می‌آید: "سلام مامان!" مادر به سردی جواب می‌دهد. مریم: "چی شده مامان؟" چی می‌خواستی بشه؟ برو کارنامه‌ی درخشان‌ت روی میزه ببین و لذت ببر. مریم با اضطراب به کارنامه خود خیره شد، مادر نزدیک می‌آید: من نمی‌دونم دیگه تاریخ حفظی هم درسه، که تو ۱۲ شدی! مریم: "خوب امتحانش سخت بود همه خراب کردند" مادر با طعنه می‌گوید: "آره سخت بوده! تو که تقصیر نداری! ملیکا که ۲۰ نشده مثل تو ۱۲ شده نه؟!" تو که خوب خوندی! همه‌اش پای کامپیوتر نبود! همه‌اش با دوستان پای تلفن نبود! اگه توجیه نمی‌کردی دلم نمی‌سوخت دیگه نمی‌دونم چه کار کنم این همه هزینه این همه کلاس خصوصی اینه جواب من؟ بابات بفهمه چه حالی میشه" مریم با اضطراب: "مامان جبران می‌کنم به بابا نگو" (مادر با صدای بلند): "میان ترم هم همینو گفتی اتفاقاً می‌گم، ببینم درستت می‌کنه یا نه" (مریم با صدای بلند!): "خوب حالا چرا بد صحبت می‌کنی؟" (مادر با صدای بلند): "من بد صحبت می‌کنم؟ صداتو بیار پایین" (مریم با فرياد): "نمی‌ارم! اصلاً هر کار دلت می‌خواد بکن" ... به اتاق می‌رود و محکم در را به هم می‌کوبد.

به نظر شما آن طرف در اتاق چه خبر است؟

در هر سطر این نوشته چه خطاهایی در روش تفکر و رفتار مادر وجود دارد که می‌تواند در اتفاق نهایی که باعث تخریب رابطه شده مؤثر باشد؟





هوش هیجانی، بخش
 فراموش شده زندگی
 رشد E.Q
 را دریابید



مهم نیست کجا باشیم؟ در کلاس درس، محل کار و یا هر جای دیگر ...

مهم این است که همه افراد نیازمند مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط سالم با دیگران و هنر انجام کار تیمی هستند چنین مهارت‌هایی در زندگی تحت عنوان هوش هیجانی شناخته شده است که آموختن آن به فرزندان می‌تواند بر موفقیت آنها در زندگی بسیار اثرگذار بوده و سلامت روانی‌اشان را ضمانت کند.

کسانی که از هوش هیجانی خوبی برخوردارند با دیگران به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند، آنها را درک می‌کنند، تکانه‌های خود را کنترل می‌کنند، تصمیمات منطقی می‌گیرند، مسائل زندگیشان را حل می‌کنند، با دیگران کار می‌کنند، دوستان زیادی دارند و می‌توانند موقعیت‌های خوبی را کسب نمایند.

آنها زندگی شادی دارند، مشکلات زندگی را از روبروی خود بر می‌دارند، کنار دستشان می‌گذارند و با آرامش ضمن تلاش بر مرفه نمودن آن، هم‌نوایی و هماهنگی را فراموش نمی‌کنند.

چنین افرادی در محیط کار مؤثر هستند، جای خالیشان فوراً احساس می‌شود و بر دیگران اثرات مثبت دارند.

در آزمون‌های مختلف تست‌ها را بهتر جواب می‌دهند و از عهده

امتحانات بهتر بر می‌آیند. Daniel Golemon نویسنده و روان‌پزشک، در کتاب معروفش به همین نام، هوش هیجانی را چنین تعریف کرده است:

هوش هیجانی عبارت است از: (ظرفیت شناخت احساسات خود و موقعیت‌های موجود به منظور تشویق و ترغیب همه و مدیریت بر احساسات، در هر گونه ارتباط با دیگران و در برابر پدیده‌های زندگی)

لذا! هوش هیجانی مجموعه توانمندی‌هایی است که به ما کمک می‌کند در زندگی، در کنار دیگران و نسبت به شرایط گوناگون زندگی با آرامش تصمیم‌های منطقی بگیریم و در رویارویی با موقعیت‌هایی که نسبت به آن هیچ‌گونه زمینه ذهنی نداریم آرام بر خورد کنیم.

امروزه معتبرترین و کارآمدترین مدیران دنیا از بین افرادی انتخاب می‌شوند که هوش هیجانی بالایی دارند به این ترتیب هوش هیجانی گوی سبقت را از مدارک و مدارج تحصیلی ربوده است.

در نهایت خوشحالی باید بگوییم که هوش هیجانی بالاخص در دوره ابتدایی قابل رشد است و مربیان و والدین در این تعالی نقش به سزایی دارند.

خانه و مدرسه است که می‌تواند برای فرزندان فرصت‌هایی را فراهم نماید که آنها بتوانند به طور مستمر

احساسات، دردها، ناراحتی‌ها و خوشحالی‌های خود را بیان کنند و این آزادی عمل را داشته باشند که پیوسته در برابر پدیده‌ها خودشان را ابراز و اظهار نموده و تصمیمات خود را مرحله به مرحله بهتر و بهتر نمایند و قلبشان به موازات فکرشان توسعه یابد.

برعکس بزرگترها می‌توانند با صدور دستورات پی در پی بچه‌ها را مجبور به اطاعت فرمان‌های کلیشه‌ای نموده و از طرف دیگر به احساسات آنها بی‌توجه باشند و رشد هوش هیجانی را در آنها متوقف نمایند.

در این فرصت‌ها باید به کودکان بیاموزیم که قبل از اخذ هر گونه تصمیم لحظاتی فکر کنند و بعد از آن اقدام نمایند و هرگز بدون تفکر عکس‌العملی نداشته باشند و تمرین کنند تا در هر شرایطی آرامش خود را حفظ نمایند.

بنابر این آموزش هوش هیجانی یک تدریس چند جلسه‌ای نیست بلکه یک برنامه پیوسته و دراز مدت است که از سه سالگی آغاز می‌شود.

در نهایت خوشحالی باید بگوییم که E.Q یا هوش هیجانی در اسارت و یا انحصار وراثت نیست و لزوماً افرادی که I.Q بالاتری دارند همیشه موفق نخواهند بود اما آنها که E.Q خود را پرورش داده‌اند توفیق‌های بیشتر و زندگی شادمانه‌تری خواهند داشت.

ترجمه دکتر سارا بوشهری

ادب-فرهنگی-اجتماعی



در مقابل چی، مثل چی باش تا، آرام باشی!

← در مقابل کار های روزمره ، مثل ساعت دقیق و منظم باش .

← در مقابل حوادث و خبر های بد چون باد سریع بگذر.

← در مقابل بزرگتر ها ، چون بید همیشه سر به زیر باش .

← در مقابل مشکلات و سختی ها چون سنگ خارا قوی و غیر شکننده باش.

← در مقابل سخنان درشت و ناراحت کننده چون پنبه نرم باش.

← در مقابل عواملی که نمی توانی آنها را تغییر بدهی چون موم انعطاف پذیر باش.

← در بخشش همچو خورشید بدون قید و شرط به همه بتاب.

← در مقابل ضعف نفس ، مانند شناگری ناشی آنقدر خود را به آب بزن تا روزی شناگری ماهر شوی.

← در مقابل تملق و چاپلوسی ، مانند ناشنویان باش که نه می شنوند و نه عکس العمل نشان می دهند.

← در مقابل جاه و مقام ، چون عقابی باش که هر چه اوج می گیرد کوچک و کوچکتر می شود.

← در مقابل پشتکار ، مثل مورچه باش ؛ خستگی ناپذیر و سخت کوش.

← در مقابل نا امیدی ، همیشه بزرگانی از تاریخ را به یادآور که با وجود پشتکار ، برنامه ریزی ، پیگیری ، صبوری و توکل در تاریخ ماندگار شده اند.

← در مقابل غرور ، همیشه انسان هایی را به یاد آور که یک شبه از همه چیز به هیچ رسیده اند.

← در مقابل زیاده خواهی ، همیشه بادکنک را به یادآور که تنها می تواند مقدار معینی،

باد را تحمل کند ، در غیر این صورت می ترکد و نابود می شود.

← در مقابل وسوسه های شیطانی ، همچون کر و لال دیوانه ای شو که نه می شنود و نه می بیند و نه احساسی دارد.

← در مقابل الفاظی مانند شانس و بخت و اقبال ، مانند بی سوادی شو که

یک کتاب پر از این کلمات را روبه رویش قرار داده باشند.

← در مقابل دشمن به طرزی عمل کن که عکس العمل او با دوستت فرق چندانی نداشته باشد.

← در مقابل شکست ، مانند ماهی باش که خستگی ناپذیر ساعت ها

و روز ها در لابه لای امواج شنا می کند.

← و بالاخره در مقابل عشق

همچون شاعران بزرگ با احساس

وآماده پاسخگویی باش.

فرآیند خلاق حل مسئله

با نیروی خلاقیت سرنوشت خود را بسازید



یکی از مؤثرترین راهها برای حل مشکلات، ایجاد ارتباط با دیگران انجام گفتگوست. اشخاص را از مسئله مورد بحث جدا کنید و مشکل را مستقلاً مورد بررسی و مطالعه قرار دهید. در این حالت به راحتی می‌توانید به نقطه نظرها و نگرشهای طرف مقابل گوش کنید و با آرامش کامل بدون قضاوت و احساس عصبانیت به این شنیده‌ها توجه کنید. در این حالت، دیگر دلیل و انگیزه‌ای برای جنگیدن بر سر مواضع و دیدگاههای خود نخواهید داشت. در این صورت دیگران به تدریج به صمیمیت و حسن نیت شما پی خواهند برد و خود عضوی از فرآیند خلاق حل مسئله مورد نظر می‌شوند. این همکاری و هم‌کوشی شما است که سرانجام راه‌حل‌های خلاق به دست می‌دهد. راه‌حل‌هایی که اغلب از هر یک از راه‌حل‌های پیشنهادی انفرادی مؤثرتر بوده و طرفین را راضی و خوشحال می‌کند. در چنین مواردی لازم می‌شود که افراد درگیر، توقعات خود را کنار گذاشته و برای رسیدن به خواسته‌های اساسی خویش بخشی از خواسته‌های کم‌اهمیت خود را رها کنند.

مهم‌ترین نقش هر کس در حل مسائل ارتباطی با افراد دیگر عادت به عامل بودن و پذیرفتن مسئولیت افکار، احساسات، گفتار و رفتار خویش است. هر گاه که شخص این

مسئولیت را به عهده می‌گیرد صاحب موهبت خود آگاهی می‌گردد. منظور این است که او می‌تواند پاسخها و واکنشهای خود را انتخاب کند و دیگر مجبور نیست که عکس‌العمل‌های بی‌اختیار نشان داده و به رابطه صدمه بزند. در غیر حالت گفتگو معمولاً افراد مظلوم و غیر مسئول با انداختن مسئولیت به گردن حوادث یا شرایط از خود رفع مسئولیت می‌کنند و تمام انرژی خود را صرف سرزنش و تنبیه طرف مقابل می‌نمایند. متأسفانه با استفاده از دیدگاه مظلوم و به دنبال مقصر گشتن ما در حقیقت از خود سلب قدرت کرده و قدرت را به دست آن موجودی می‌دهیم که مقصر تمام نا‌مرادی‌ها و بدبختی‌های خویش می‌دانیم. از همه بدتر اینکه این قدرت را به نقطه ضعف‌های آن شخص داده‌ایم تا ثابت کنیم که آن شخص باعث و بانی گرفتاری ماست و ما خودمان در تغییر نتایج زندگی‌مان هیچ‌گونه قدرت و اختیاری نداریم و کودک درون ما خیالش راحت است که مرتکب هیچ‌گونه اشتباهی نشده، به این ترتیب احساس گناه خویش را سرکوب و خاموش می‌کنیم. اما کسی که هر موضوعی را از دیدگاه یک شخص عامل و مسئول نگاه می‌کند و دارای موهبت خودآگاهی است، متوجه می‌شود که خودش مشکل نیست بلکه مشکل دارد. او می‌تواند سناریوی زندگی

شما چه بوده است و بدون توجه به شرایط محیطی و مدلی که دیگران فکر و رفتار می‌کنند، به شخصی آرام، مسئول، انتخاب‌کننده و با قدرت تبدیل می‌گردید. ایمان داشته باشید که در آزادی انتخاب پاسخ و قدرت رسیدن به کمال، رشد، بالندگی و خوشبختی نهفته است.

تصورش را بکنید که اگر می‌توانستید در محیط کار و یا حتی در محیط خانواده شرایطی را فراهم آورید که هر یک از افراد به این اعتقاد می‌رسید که "کیفیت هر نتیجه‌ای در زندگی من بامن شروع می‌شود و این من هستم که باید به انتخاب خود و بر اساس ارزشها و اصولی که به آن اعتقاد دارم، تصمیم بگیرم" چه اتفاقی می‌افتد؟ احساس مسئولیت در قبال زندگی آزادی شخص را بیشتر می‌کند. احساسات او را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مقید به ارزشهای خویش می‌کند.

برای درمان احساسات ناگواری چون "خشم و عصبانیت، اضطراب و نگرانی، غم و اندوه" و هرگونه ناراحتی دیگر، اول باید پذیرای احساسات خویش گردید و به خود بگویید: من اگر خشمگین و یا نگران هستم این احساسات را می‌پذیرم و آنها را انکار یا سرکوب نمی‌کنم، مالکیت این احساسات را به عهده می‌گیرم، حالا می‌دانم که چه باید بکنم زیرا که من مسئول هستم. بنابر این شما از حالت یک قربانی مقهور شرایط، به سمت نیروی خلاق یک انسان مسئول و تصمیم‌گیرنده می‌روید و در حالتی از آزادی و حق انتخاب قرار می‌گیرید که می‌توانید به هر شرایط نامطلوب پاسخی مطلوب و سازنده بدهید. در این لحظه برای اینکه انتخاب خود را درست انجام دهید لازم است که وقتی را برای توجه و تعیین هدف خود مبذول دارید و برای آن برنامه‌ریزی کنید. حتماً برنامه و هدف خود را بنویسید. در موقع نوشتن توجه کنید که بازمان، استعداد و ابزاری که در اختیار دارید چه کاری می‌خواهید بکنید. توجه داشته باشید که نگفتم با دیگران چه می‌خواهید بکنید.

اگر دچار احساس پوچی درباره هدفها و

مقاصد خویش شدید و یا اگر فکر کردید که تلاش برای تغییر و بهبودی بخشیدن به شرایط و احوال بی‌پوده است، آگاه باشید که افکار شما دارد شما را مقهور و مظلوم اوضاع و شرایط می‌کند. اگر مقهور شرایط گردید و اگر قربانی حوادثی شوید که برای شما اتفاق می‌افتد، هیچ کار واقع‌بینانه و مسئولانه‌ای از شما ساخته نیست. بی‌اختیار حیران و سرگردان شده و حداکثر به این دل خوش خواهید کرد که حوادث خوب و خوشایند پیش آید و حداکثر به این دل خواهید بست که شرایطی به وجود آید که شما بتوانید نان بخور و نمیری در آورید و زندگی را به پایان برسانید. اما اگر مسئولیت را به عهده بگیرید و به رسیدن به هدفهای خود ایمان داشته باشید می‌توانید به این ترتیب آینده‌ای را که دوست دارید خلق کنید که اول آینده مطلوب را در ذهن خلق کنید و آن را با چشم درون خویش ببینید. کاملاً آینده خویش را نقطه به نقطه در ذهن به تصویر بکشید. ایمان داشته باشید که زندگی همان را برای شما رقم خواهد زد که شما از خود انتظار دارید. حیوانات از این موهبت محروم هستند. ممکن است به عنوان یک عمل غریزی در زمستان برای خود آذوقه جمع کنند، اما از ساختن ماشینی که آذوقه تولید کند محروم هستند. شاید حتی این سؤال هم به ذهنشان خطور نکند که "چرا آذوقه جمع می‌کنند؟ چرا از کسی نمی‌خواهند این کار را برایشان انجام دهد؟" تنها انسانها هستند که به این سؤالات می‌رسند. تنها مردم می‌توانند عملی را در ذهن مجسم کنند و آنرا آگاهانه پی بگیرند.

برای اینکه کاملاً مؤثر حرکت کرده و موفق شوید، وجدانتان باید به آنچه که تصور می‌کنید و آنچه که در پنداره خویش جای می‌دهید توجه کند. آن‌هایی که می‌خواهند بدون وجدان به خلاقیت برسند به امور نامعقول و خلاف وجدان می‌رسند.

برای مثال تصور کنید که امشب به منزلتان می‌روید و آن را در شرایط نامطلوبی می‌یابید. منزلتان شلوغ و بهم‌ریخته است. هیچکس وظایفش را انجام نداده است. خسته هستید و

عصبانی می‌شوید. حالا تصور کنید بالغانه، مدبرانه و با خویشتنداری به این صحنه واکنش نشان می‌دهید. تأثیر رفتارتان را روی دیگران ببینید. به خطاهای آنها اشاره نکنید، موفق شدید خونسردیتان را حفظ کنید، چهره‌ای شاداب، یاور و خوشایند گرفته‌اید. رفتارهای شما وجدان دیگران را برانگیخت و در نتیجه توافقی که قبلاً به آن رسیده بودید صورت خارجی پیدا کرد.

شما از دو قدرت منحصر به فرد انسانی استفاده کردید: ۱- تجسم، ۲- وجدان. به حافظه خویش متکی نشدید. اگر به حافظه یا سوابق توجه می‌کردید، احتمالاً خونسردیتان را از دست می‌دادید، درباره دیگران قضاوت می‌کردید و شرایط را از آنچه که بوده خراب‌تر می‌نمودید. حافظه و خاطره با گذشته رابطه دارد، رابطه‌اش این است که در برخورد با حادثه‌ای مشابه چه واکنشی از خود نشان دادید. خاطره، شما را به گذشته پیوند می‌دهد اما تصور و تجسم، به آینده اشاره دارد. شما از قدرت بالقوه نامحدودی برخوردارید. باید بتوانید این قدرت را در هر شرایطی تحقق ببخشید. ویکتور فرانکل روانپزشک اتریشی که در جنگ دوم جهانی در اردوگاه‌های مرگ آلمان نازی زندگی می‌کرد در کتاب "در جستجوی معنا" درباره شرایط وحشتناک خود می‌نویسد: «در حالی که یکی از روزها به شدت زیر شکنجه بودم به این نتیجه رسیدم که "من قدرت انتخاب دارم" اینگونه بود که به جستجوی معارفتم. او می‌گوید اگر به معنا معتقد باشید و به عبارتی دیگر اگر هدفی در سر داشته باشید، اگر برای زندگی خود چرایی داشته باشید می‌توانید در هر شرایطی دوام بیاورید و زندگی کنید.»

شما هم می‌توانید راه دکتر ویکتور فرانکل را در پیش بگیرید و به یاری ایمان و قدرت تجسم و احساس مسئولیت‌پذیری خویش، به خواسته‌ها و هدفهایتان برسید. زندگی هدیه‌ای است که به رایگان به ما داده شده ولی ما نباید رایگان آن را از دست بدهیم. ما آزاد هستیم که هر لحظه آن را آزادانه انتخاب کرده و از هر لحظه‌اش لذت ببریم.

از بزرگان بشنویم نکته‌ها و گفته‌ها

نه موفقیت و نه شکست یک شبه ایجاد نمی‌شود؛	آنتونی رابینز
به ضمیر باطن خود به صورت یک هوش زنده و یک یار موافق بنگرید؛	ژوزف مورفی
ترس باعث می‌شود تا بسیاری از مردم به رویاهایشان نرسند؛	مارک فیشر
زندگی دقیقاً به ما آن چیزی را می‌دهد که به دنبالش هستیم؛	مارک فیشر
نباید مطالب غلطی که از گذشته در ذهن ما برنامه ریزی شده‌اند حال و آینده ما را تباه کنند؛	آنتونی رابینز
آرزوی هر فرد موجب شکل گرفتن و بقای افکار او می‌شود؛	هراکلیتوس
اندیشه‌هایتان را عوض کنید تا سرنوشتتان عوض شود؛	ژوزف مورفی
زندگی آماده است تا بسیار بیشتر از آنچه تصورش را می‌کنید به ما ببخشد!	مارک فیشر
تنها کسانی می‌توانند کارهای بزرگ انجام دهند که به قدرت ذهن ایمان دارند؛	مارک فیشر
ضمیر باطن شما سازنده بدن شماست و می‌تواند شما را درمان کند؛	ژوزف مورفی
ترس را از خود بران و با خود بگو من با نیروی شعور خود قدرت انجام هر کاری را دارم؛	ژوزف مورفی
هر کس از قدرت انتخاب برخوردار است پس سلامتی و شادی را انتخاب کند؛	ژوزف مورفی
قانون زندگی، قانون باور است؛	ژوزف مورفی
اعتقادات ما اعمال، افکار و احساسات ما را شکل می‌دهد؛	آنتونی رابینز
با هر تصمیمی تغییری تازه در زندگی ایجاد می‌کنید؛	آنتونی رابینز
اگر ندانی به کجا می‌روی هرگز به مقصد نخواهی رسید؛	مارک فیشر
این روشنی هدف است که به شما نیرو می‌بخشد؛	آنتونی رابینز
در زندگی شکست وجود ندارد بلکه فقط نتیجه موجود است؛	آنتونی رابینز

تمام کسانی که ثروتمند شده‌اند باور داشته‌اند که می‌توانند ثروتمند شوند؛	مارک فیشر
برای شروع باید باور داشته باشی که می‌توانی، سپس با اشتیاق شروع کنی؛	مارک فیشر
نبوغ در سادگی نهفته است؛	موتزارت
باور خود به خود به اجرا در می‌آید؛	ژوزف مورفی
به همه عشق بورز، به تعداد کمی اعتماد کن و به هیچ کس بدی نکن.	شکسپیر
جامعه‌ای فرزانی و سعادت می‌یابد که خواندن، کار روزانه‌اش می‌باشد.	سقراط
بر روی زمین چیزی بزرگتر از انسان نیست و در انسان چیزی بزرگتر از فکر او!	همیلتون
سخاوت، بخشیدن بیشتر از توان است و غرور، ستاندن کمتر از نیاز!	جبران خلیل جبران
آدمی ساخته افکار خویش است، فردا همان خواهد شد که امروز اندیشیده‌ای!	موریس مترلینگ
این که چقدر زمان داری مهم نیست، اینکه چگونه آن را می‌گذرانی مهم است.	لینکلن
سرچشمه همه فسادها بیکاری است، شیطان برای آدم بیکار، کار تهیه می‌کند.	پاسکال
اشخاص بزرگ و با همت به کوه مانند، هرچه به ایشان نزدیک شوی عظمت و ابهت آنان بر تو معلوم می‌شود و مردم پست و دون همانند سراب ماندی که چون کمی به آنان نزدیک شوی به زودی پستی و ناچیزی خود را بر تو آشکار سازند.	گوته
هیچ کس از قلب شما به شما نزدیک تر و راستگوتر نیست. بنابراین از کسانی که قلب پاک شما آنان را به خود نمی‌پذیرد دوری کنید.	سقراط
یک بچه همیشه از محیط خود اولویتها، نگرش‌ها و علایق و اصول اعتقادی را می‌گیرد.	جان ماکسول
اگر تنهاترین تنها شوم باز خدا هست. او جانشین نداشتن‌هاست. اگر تمامی خلق گرگهای هار شوند و از آسمان هول و کینه بر سرم ببارد تو مهربان جاودان آسیب ناپذیر من هستی تو می‌توانی جانشین همه بی‌پناهی‌ها باشی!	دکتر علی شریعتی
مشکلات ما را متوقف نمی‌کنند بلکه به ما آموزش می‌دهند.	برایان تریسی
معنای حیات دنیوی برخلاف آنچه به ما آموخته‌اند در رفاه و رونق و آسایش نیست، در پرورش جان است.	الکساندر سولژنیسن
وقتی خدا می‌خواهد کسی را تربیت کند او را به مدرسه‌های پر زرق و برق نمی‌فرستد، بلکه او را در مدرسه احتیاج تعلیم می‌دهد.	جان ماکسول
اگر یک سال، ثمر از کاری خواستی گندم بکار و اگر دو سال خواستی درخت بکار و اگر صد سال ثمر خواستی مردم را تربیت کن.	کنفوسیوس
انسان نادان در دور دست‌ها به دنبال شادی می‌گردد اما انسان دانا آن را در زیر پاهای خود پرورش می‌دهد.	جیمز اوینهم
وظیفه آموزش این است که ذهن‌های خالی را به ذهن‌های باز تبدیل کند.	مالکولم فوربس
اگر رنج نبود شکوه کار خود را هیچ گاه باور نمی‌کردیم.	خواجه نصیرالدین طوسی
مگر نه چیزی که امروز در تسلط توست ناچار روزی از دست تو خواهد رفت؟ پس اکنون از ثروت خویش ببخش و بگذار فصل بخشش یکی از فصل‌های درخشان زندگی تو باشد.	جبران خلیل جبران

یک روز وقتی کارمندان به اداره رسیدند، اطلاعیه بزرگی را در تابلوی اعلانات دیدند که روی آن نوشته شده بود: «دیروز فردی که مانع پیشرفت شما در این اداره بود در گذشت. شما را به شرکت در مراسم تشییع جنازه که ساعت ۱۰ صبح در سالن اجتماعات برگزار می شود دعوت می کنیم.» در ابتدا، همه از دریافت خبر مرگ یکی از همکارانشان ناراحت می شدند اما پس از مدتی، کنجکاو می شدند که بدانند کسی که مانع پیشرفت آن ها در اداره می شده که بوده است؟ این کنجکاو، تقریباً تمام کارمندان را ساعت ۱۰ صبح به سالن اجتماعات کشاند. رفته رفته که جمعیت زیاد می شد هیجان هم بالا می رفت. همه پیش خود فکر می کردند: «این فرد چه کسی بود که مانع پیشرفت ما در اداره بود؟ به

هر حال خوب شد که مرد!» کارمندان در صفی قرار گرفتند و یکی یکی نزدیک تابوت می رفتند و وقتی به درون تابوت نگاه می کردند ناگهان خشکشان می زد و زبانشان بند می آمد. آینه ای درون تابوت قرار داده شده بود و هر کس به درون تابوت نگاه می کرد، تصویر خود را می دید. نوشته ای نیز بدین مضمون در کنار آینه بود: «تنها یک نفر وجود دارد که می تواند مانع رشد شما شود و او هم کسی نیست جز خود شما! شما تنها کسی هستید که می توانید زندگی تان را متحول کنید. شما تنها کسی هستید که می توانید بر روی شادی ها، تصورات و موفقیت هایتان اثر گذار باشید. شما تنها کسی هستید که می توانید به خودتان کمک کنید. زندگی شما وقتی که ریاستان، دوستانان،

والدینتان، شریک زندگیتان یا محل کارتان تغییر می کند، دستخوش تغییر نمی شود. زندگی شما تنها وقتی تغییر می کند که شما تغییر کنید، باورهای محدود کننده خود را کنار بگذارید و باور کنید که شما تنها کسی هستید که مسئول زندگی خودتان می باشید. مهم ترین رابطه ای که در زندگی می توانید داشته باشید، رابطه با خودتان است. خودتان را امتحان کنید. مواظب خودتان باشید. از مشکلات، غیر ممکن ها و چیزهای از دست داده نهراسید. خودتان و واقعیت های زندگی خودتان را بسازید. دنیا مثل آینه است. انعکاس افکاری که فرد قویاً به آن ها اعتقاد دارد را به او باز می گرداند. تفاوت ها در روش نگاه کردن به زندگی است.»



سهراب سپهری



رود می خیزد ز خورشید من
 کس خبر کس دارد از ویرانه ام
 با درون سوخته ام دارم سخن
 کی به بیان می رسد افهام
 بیست رنگی که بلور با من
 اندک صبر سحر نزدیک است
 مردم این بانگ برآرم از دل
 وای این شب چه قدر تاریک است
 عظمتها می گذرد
 آنچه بلند شد نمی آید باز
 اهل کاشنم
 روزگارم بد نیست
 تنهایی دارم خرده هوشی سر سوزن زوقی
 مادری دارم بهتر از بزرگ درخت
 دوستانی بهتر از آب روان
 و خدایی که در این نزدیک است
 لای این شب بوی پای آن کج بلند
 روی آگاهی آب روی قانون گیاه

من ملامت
 قبله ام یک گل سرخ
 جانم از چشمه مهر نور
 رشت سجاده کی من
 من وضو با پیش پنجه ها می گیرم
 در نماز جریان دارد ماه، جریان دارد طیف
 سنگ از پشت نماز پیدا است
 همه ذرات نماز منظر شده است
 من نماز را وقتی می خوانم
 که از انش را بار، گفته باشد سر گل دسته کی سرو
 من نماز را، پی "تکبیر" الا حرام "علف" می خوانم

پی قد قامت موج
 کعبه ام بر لب آب
 کعبه ام زیر آفاق ها ست

کعبه ام مثل نیم می رود باغ به باغ، می رود شهر به شهر
 "حبر الا سود" من روشنی باغچه است!
 اهل کاشنم، پیشام نقاشی ست
 گاه گاهی قفسی می سازم با رنگ می فروشم به شما
 تا به آواز شقایق که در آن زندانی است
 دل تنها یح تان تازه شود
 چه خیالی چه خیالی ... می دانم
 پرده ام بی جان است
 خوب می دانم حوض نقاشی من بی ماهی ست
 اهل کاشنم
 نیم شاید برسد
 به گیاهی در هند
 به سفالینمای از خاک

نیم شاید به زنی فاحشه در شهر بخارا برسد
 پدرم پشت دو بار آمدن چلچله پشت دو برف
 پدرم پشت دو خوابیدن در مهتابی
 پدرم پشت زمان ها مرده است
 پدرم وقتی مرد آسمان آبی بود
 مادرم بی خبر از خواب پرید
 خواهرم زیبا شد
 پدرم وقتی مرد یا سبزه ها همه شاعر بودند
 مرد بقال از من پرسید
 چند من خربزه می خواهی
 من از او پرسیدم
 دل خوشی سیری چند
 پدرم نقاشی می کرد

بانوی چراغ به دست!

اولین دانشکده پرستاری را چه کسی دایر نمود؟



زمانی بود که ثروتمندان غنی تر و فقرا فقیر تر می شدند و یک سکه در جیب یا کیف ارزش والائی داشت و داشتن قطعه‌ای طلا پروانه هر گونه کار در سراسر دنیا بود.

جنگ کریمه در مارس ۱۸۵۴ بین روسیه از یک طرف و انگلستان و فرانسه و ترکیه از طرف دیگر اتفاق افتاد.

خانم فلورانس نایتینگل متعلق به یک خانواده ثروتمند بود، در بهترین مراکز تحصیلی درس خوانده بود اما چون در خانه‌ای پای بند رسوم زندگی می کرد هیچگاه اجازه خودنمائی استعدادهايش را نیافته بود در نزدیکی منزلش شاهد سیاه‌بختی و فقر مردمی بود که در کثافت و آشغال زندگی را می گذراند و این موضوع

باعث ناراحتی او می شد، هنگامی که وضع زندگی خود را با اکثریت مردم مقایسه می کرد به خجالت می افتاد این بود که خود را موظف دانست که برای رفع این نابرابری ها کاری انجام دهد. در سال ۱۸۵۴ با وجود مخالفت خانواده اش در مریض خانه سالیبوری مشغول به کار شد و از آنچه دید به وحشت افتاد. خانواده اش

این عمل او را تنبیح کرد زیرا در آن زمان حتی بازدید یک بیمارستان توسط خانمی از طبقه او کار درستی نبود چه پرسد به اینکه در انجا کار کند. به علت نبودن هیچگونه وسایل بهداشت در این بیمارستان بوی بسیار بد و ناخوشایندی به مشام می رسید، آنگونه که خانم نایتینگل سالها بعد در خاطراتش نوشته بود از در و دیوار آن بیمارستان آلودگی می بارید. خانم نایتینگل کمر به تربیت زنان، برای انجام حرفه پرستاری بست او اعتقاد داشت کسانی که با او کار می کنند باید حداقل دارای دو شرط باشند یکی تجربه و دیگری ایمان و اعتقاد به مقررات، اداره بهداشتی ارتش آنان گفته بود: که خانم ها به درد پرستاری نمی خورند و نمی توانند کمکی برای بیماران باشند و دکترها هم به همین گفته چسبیده بودند و می گفتند که خانم ها برای بیمارستان به اندازه یک پر کاه ارزش ندارند.

اما خانم نایتینگل تصمیم خود را گرفته بود

و مصمم بود که افراد خود را به پرستاری سربازان مجروح مشغول کنند. یکی از پرستاران می نویسد او هرگز عصبانی نمی شد، هیچگاه ندیدم که صدای این زن بلند شود، دوستان پر قدرتی داشت و توصیه همیشگی به بیماران این بود که هرگز خارج از دستور پزشک کاری انجام ندهید.

تراکم مجروحین و انبوه شدن آنها باعث شد مخالفین زنان پرستار در عقیده خود تجدید نظر کنند مخصوصاً زمانی که از خود گذشته گی خانم ها را در امور پرستاری مشاهده کردند بیشتر به اشتباه خود پی بردند. یکی از همکاران خانم نایتینگل می نویسد: شب برای بیماران و مصدومین سخت است، به تدریج از گوشه و کنار آوای درد آمیز بر می خیزد و یا صداهایی که با خود حرف می زنند در این وقت شب، پرستاران شب کاری وجود ندارد فقط خانم نایتینگل است که چراغ به دست به تنهایی ۶ کیلومتر را که سرتاسر آن

زخمیان بستری شده اند طی می کند، چه بسیار بیمارانی که در اثر این شب گردی های خانم نایتینگل از مرگ نجات پیدا می کنند او هر اقدامی را که لازم باشد انجام می دهد، یا آنچه که خود در قدرت دارد و یا خبر کردن دکترها و دست آخر خودش که برای بیماران آرام بخش می باشد او زبانی خوش، رفتاری محبت آمیز و صدائی گرم داشت که باعث تسکین بیماران می شد. هنگامی که مجدداً به اتاق خود باز می گشت اوقات زیادی از شب می گذشت باز دید از کریدور مجروحین به قدری درد آور بود که عده ای از پرستاران تاب تحمل مشاهده آن را نداشتند و آنها در هر دور خود در این کریدور ۶ کیلومتری از ۲ تا ۲۰ مجروح را مرده می یافتند. خانم نایتینگل هم از علم پرستاری آگاهی داشت و هم به خوبی به مدیریت بیمارستان آشنا بود او برای اینکه پرستاران زن را به بیمارستان بقبولاند مجبور شده بود مبارزه سختی را شروع کند که بالاخره



آن را با موفقیت به پایان رسانید، او کاملاً حرفه‌ای شده بود با عقل سلیمی که دارا بود در هر مرحله‌ای موانع و مشکلات را از سر راهش برمی داشت، وجود چنین زنی در زمان ملکه ویکتوریا بسیار نادر می نمود، در آن زمان بانوان قاعدتا چیزی بیش از خانه داری و کارهای مربوط به خانه نمی دانستند تا چه رسد به فرمان دادن! و اگر مردان در برابر خانم نایتینگل عکس العمل نامناسبی انجام دادند جای تعجب نیست ولی خانم فلورانس با بردباری بر همه فائق آمد، او زن بلند بالائی نبود، برعکس ریزه میزه بود، هر آنچه می توانست از خود بروز می داد. کسانی را آرام می کرد که قصد آزارش را داشتند از طرف دیگر بسیار مهربان و با احترام با دیگران رفتار می نمود، وقتی چیزی را بر نده می شد یا بازنده بسیار مؤدبانه و محبت آمیز رفتار می کرد.

جنگ کریمه در مارس ۱۸۵۶ کاملاً خاتمه یافت، زمانی که پیمان صلح در پاریس به امضاء رسید در لندن به خاطر آن جشن گرفته شد در تمام مجالس و محافل بدون استثناء نام فلورانس تکرار و از او تشکر و قدردانی می شدند نام او روی لباس تمام سربازان نوشته شده بود، در مجلس مردان یک نفر درباره او صحبت کرد و او را «فرشته رحمت» نامید. هر کس به نحوی و با آنچه که در قدرت داشت می خواست که از فلورانس تشکر کند، اما او هیچ یک از آنها را نمی خواست، او برای بازگشت خود ارزش پیروزی قائل نبود، او هر وقت رنجهایی را به خاطر می آورد که سربازان در جنگ متحمل شدند به شدت متأثر می شد. او با خود می گفت: «فرزندان عزیز من، اگر من شمارا در کریمه تنها گذاشته و به وطن بازگردم آنوقت مادر خوبی نخواهم بود. ۷۳ درصد از سربازان هشت پایگاه فقط در اثر بیماری در ۶ ماه مردند حالا کسی دیگر به فکر این فاجعه‌ها

هست؟»

او خود چنان دلش برای وطن تنگ شده بود که در نامه‌ای نوشته بود «اگر مجدداً به انگلستان بازگردم، دلم می خواهد نسیم شرقی که نزدیک خانه ما وزد دوباره به من بوزد»

جایی که منظور او بود لی هارست نام داشت این نام منزلی بود که دارای ۱۵ اتاق خواب بود یکی از دوستان نایتینگل که شبی را آنجا گذرانده بود می نویسد «انسان وقتی آنجاست خیال می کند که در آسمان ها زندگی می کند. زیرا ابرها اطراف انسان جابه جا می شود»

فلورانس بعد از انجام جنگ و در سال ۱۸۶۰ در بیمارستان «سنت توماس» در محلی که هم اکنون «لندن بریج» نامیده می شود اولین آموزشگاه پرستاری را دایر نمود.

در کریمه بود که پرستاران ارزش و اعتبار خود را نشان دادند، گرچه آنها از طبقات مختلف مردم بودند اما قصد خدمتگزاری به کشورشان را داشتند.

برای فلورانس سپاسگزاری، مدال یا جشن و مهمانی ارزش نداشت او برای ایجاد امکانات در آموزشگاه خود به پول احتیاج داشت و افراد با نفوذی در این امر او را حمایت و یاری نمودند که یکی از آنها پسر عموی تنی ملکه ویکتوریا بود. روزنامه تایمز در تاریخ دهم دسامبر ۱۸۵۵ شرحی باین مضمون نوشت «خانم نایتینگل به خاطر ابدی نمودن تلاش ها و از خود گذشتگی های خود هیچ پول یا ستایشی را برای شخص خودش قبول نمی کند، حسابی باز می شود تا از وجوهات ریخته شده برای ایجاد مؤسسه آموزش پرستاری و حمایت از پرستاران و سایر خدمه بیمارستان استفاده شود»

در مجموع ۴۶۰۰۰ پوند به این حساب ریخته شد که ۹۰۰۰ پوند آن توسط ارتشیان بود اغلب سربازان نصف حقوق

اندک خود را که به سختی با آن امرار معاش می کردند به این حساب ریختند و اینجا بود که خانم فلورانس سخت تحت تأثیر قرار گرفت و فهمید زحماتش برای مردمی که او به کمکشان شتافته بود بی قدر و قیمت نمانده .

افتتاح این حساب مردمی در حقیقت هدفی بود برای تمام دنیا که در بین راه برایش مانعی وجود نداشت، هر کس با هر میزان تحصیلات و از هر طبقه ای که بود می توانست در رسیدن به این هدف کمک نماید. ملکه ویکتوریا به منظور ابراز الطاف خود به طریقی که قابل قبول باشد گل سینه بسیار زیبایی را که از طلا و جواهر به شکل صلیب ساخته شده بود به خانم نایتینگل هدیده داد که روی آن نوشته شده بود «افراد باشعاف از بندگان خاص خدا هستند» و پشت آن حک شده بود «با تشکرات قلبی تقدیم به خانم نایتینگل به خاطر از خود گذشتگی هایی که نسبت به سربازان از خود نشان داده است»

چهار سال بعد از مراجعت خانم نایتینگل از کریمه آموزشگاه پرستاری افتتاح شد در طی این چهار سال او سعی کرد که از مردم به دور باشد بهتر دید که فراموش شود. هزاران هزار نامه برایش فرستاده می شود ولی کمترین توجهی به آن نمی نمود گاهی اوقات هدیه ای از فقیر، فقرا و یا گفتگو با آنها نظرش را جلب می کرد ولی هر چیزی را که به خاطر خود او بر پا می شد کنار گذاشته و به آن توجه نمی کرد جوابگوئی نامه هارا هم به خانواده اش واگذار کرده بود.

او سعی داشت که تغییرات اساسی در تشکیلات بیمارستان های نظامی به وجود آورد. عقاید خود را در حضور ملکه و شوهرش پرنسس آلبرت با ارقام و اعداد به ثبوت رسانده بود. آلبرت می نویسد این خانم تمام عیوب سیستم بیمارستانی نظامی ما را بیان نموده است و اصلاحاتی

را که باید صورت گیرد نیز پیشنهاد کرد ما از او خیلی راضی هستیم، حقیقتاً او خانمی بسیار فروتن می باشد پس از آنکه خاندان سلطنتی را نسبت به عقاید خود متقاعد نمود شروع کرد به متقاعد ساختن دیگران، آنها که با هر تغییری در وضع موجود مخالف بودند مخصوصاً که این تغییرات توسط یک زن صورت گیرد بسیاری از دکترها اساساً با فکر ایجاد آموزشگاه پرستاری در بیمارستان مخالف بودند. اما بالاخره این آموزشگاه طبق فکر و ایده خانم فلورانس تأسیس شد و او خانم واردروپر را به ریاست آن انتخاب نمود این بانو با خانم فلورانس همفکر بود و ۲۷ سال در این سمت خدمت کرد به هر صورت در تاریخ نهم ژوئیه ۱۸۶۰ پانزده نفر کارآموز برای این آموزشگاه انتخاب شد سن کارآموزان از ۲۴ تا ۳۷ سال بود و

بیشتر آنها از خانواده های طبقه پایین بودند و تحصیلات چندانی نداشتند. آموزشگاه به صورت شبانه روزی اداره می شد و آنها از اینفورم مخصوص استفاده می کردند. در سال ۱۸۷۲ خانم نایتینگل بیش از پنجاه سال داشت و سلامتی اش هم چندان رضایت بخش نبود امور آموزشگاه تازه یکی از فعالیت های او بود. در بستر یا از روی میلی که روی آن نشسته بود دیگران را احضار می کرد و به آنان دستور می داد که چه کنند. به افراد با نفوذ نامه می نوشت اگر قادر نبود که در جلسات شرکت کند جلسات را در حضور او تشکیل می دادند از نظرات و عقایدش در مورد تمام امور مربوط به بیمارستان و امور مربوط به بهداشت و پرستاری استفاده می شد. در سال ۱۹۰۲ خانم نایتینگل بیش از هشتاد سال داشت و تقریباً نابینا شده

بود با این حال خاطرات خود را فراموش نمی کرد در این سال های غمناک آخر، باران احترام و افتخار بر او باریدن گرفته بود در ۱۹۰۷ ادوارد هفتم فرزند ملکه ویکتوریا فرمان افتخاری برای خانم نایتینگل فرستاد او اولین زنی بود که چنین فرمانی دریافت می داشت.

شهردار لندن نیز حکمی با و داده بود که هر چه در شهر لندن می خواست برایش آزاد و مجانی باشد در سال ۱۹۱۰ که جشن پنجاهمین سالگرد افتتاح آموزشگاه پرستاری نایتینگل برگزار شد او هنوز زنده بود.

او در ماه اوت ۱۹۱۰ زندگی را بدرود گفت او هیچگونه مراسم تدفینی را نخواست

بود. آری او به این ترتیب در تاریخ جاودانه شد.



غذاهای سنتی ایران

هنر آشپزی

چکدرمه!

غذای محلی استان زیبای گلستان- غذای سنتی ترکمن‌ها



طرز تهیه چکدرمه در یک نگاه:

در حقیقت یک آبگوشت خوشمزه درست می‌کنیم و در آن کته می‌پزیم.

موارد لازم برای شش نفر:

گوشت	نیم کیلو (ترجیحاً خورشتی)
برنج	چهار پیمانه پلوپز
گوجه‌فرنگی	نیم کیلو
پیاز بزرگ	دو عدد
زردچوبه	یک قاشق غذاخوری
زعفران	سه گرم
فلفل	یک قاشق چای‌خوری

طرز تهیه:

برنج را چند ساعت زودتر خیس می‌کنیم پیاز را تفت می‌دهیم نیم‌رنگ شد گوشت را به تفت اضافه می‌کنیم با کل مواد فوق یک آبگوشت درست می‌کنیم که یک و نیم برابر پیمانه‌های برنج آب داشته باشد.

داخل آن کته می‌پزیم و آب آن که تمام شد به اندازه لازم روغن اضافه کرده و آن را به مدت پنجاه دقیقه با حرارت مناسب دم می‌دهیم. این غذا با زیتون پرورده، ترشیجات و سبزی بسیار خوشمزه و مقوی می‌باشد.

حلوای شیرازی

استفاده از ظرف مسی



مواد لازم:

آرد برنج	نیم کیلو
آرد سفید	(۵۰۰ یا ۳۰۰) نیم کیلو
روغن + ۷۵۰ گرم مایع	۷۵۰ گرم جامد (اگر زمستان باشد می‌توان همه روغن را مایع زد)
آب	یک کیلو
گلاب	یک کیلو
تخم‌مرغ	پنج عدد
دیگ‌مسی، زعفران، شکر	به میزان لازم

طرز تهیه:

زعفران و تخم‌مرغ و گلاب و جوش شیرین را در ظرفی خوب می‌زنیم تا خوب مخلوط شود و کنار می‌گذاریم. برای تهیه شربت به اندازه نصف آرد، شکر را با ۳ لیتر آب و ۱/۵ لیتر گلاب یک دقیقه می‌جوشانیم خاموش می‌کنیم یک قاشق مرباخوری جوش شیرین اضافه می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. حالا روغن‌ها را داخل دیگ داغ می‌کنیم آرد‌ها را می‌ریزیم و مرتب هم می‌زنیم تا خوش‌رنگ شود خاموش می‌کنیم تا از تب و تاب بیفتد.

مایع تخم‌مرغ را یک ضرب داخل دیگ می‌ریزیم اما شیره شکر را پیاله، پیاله اضافه می‌کنیم اما یک ضرب هم می‌زنیم تا خوب جا بیفتد و به هم بچسبد اگر در قاطی شدن مشکلی پیدا شد می‌توان چند قطره روغن مایع از کناره‌ها داخل کرد.

خوراک گوشت و نان تازه

برای یک نفر در یک بشقاب



گوشت چرخ‌کرده	۱۰۰ گرم
پیاز خرد شده	یک عدد
نمک-فلفل-دارچین	به میزان لازم
روغن مایع	دو قاشق غذاخوری
رب گوجه‌فرنگی	یک قاشق غذاخوری

مواد لازم برای خمیر نان:

آرد گندم	یک و نیم استکان
شیر	نیم استکان
کره یا روغن زیتون	یک قاشق مرباخوری
نمک نصف	قاشق مرباخوری

طرز تهیه:

کره یا روغن زیتون را به شیر اضافه کرده آرد و نمک را اضافه می‌کنیم و تا وقتی که به دست نچسبد بهم می‌زنیم. حالا آن را روی سطح صافی با وردنه باز می‌کنیم

طرز تهیه مخلوط گوشت:

پیاز را در ماهی‌تابه طلایی کرده و گوشت را اضافه می‌کنیم ادویه‌جات را می‌ریزیم و حرارت را کم می‌کنیم تا بپزد. ته ماهی‌تابه را چرب می‌کنیم و روی گاز می‌گذاریم خمیر را در آن برشته می‌کنیم آن را در بشقاب می‌گذاریم مخلوط گوشت را رویش می‌گذاریم رویش را با سبزیجات تزئین می‌کنیم. اضافه کردن یک قاشق مرباخوری مایع خمیر توصیه می‌شود.

تخم‌مرغ با سبزیجات

مدل سنج



گوجه‌فرنگی-قارچ-نخود-پیاز-لوبیا و... را با کمی رب نیم‌پز و تفت می‌دهیم. تخم‌مرغ را می‌زنیم کفتابه می‌ریزیم و مواد را روی آن و بعداً می‌بریم.

دسر سیب‌درختی



مواد لازم:

سیب متوسط	۴ عدد
گردو - بادام - فندق و ...	یکصد گرم مغز خرد شده
عسل	۲ قاشق
روغن زیتون یا کره	یک قاشق

طرز تهیه:

دم و هسته سیب‌ها را خارج کرده کنار بگذارید و عسل و روغن را مخلوط کنید مغز خرد شده را اضافه کنید. داخل سیب را از آن پر کنید. اطراف سیب‌ها را با برس چرب کنید - داخل سینی فر چیده و به مدت ۱۵ دقیقه با حرارت ۱۷۰ درجه بپزید.

سلامتی و بهداشت



سلامتی! تاجی است بر سرافراد سالم
 که فقط بیماران قدر آن را می دانند!

غذای شما، دوی شما،
 دوی شما، غذای شماست!

شیخ الرئيس ابوعلی سینا



■ دکتر ابوالقاسم متین

بهارانه چند و چون های فصل بهار

گرفتگی تارهای صوتی

آنژین و گرفتگی تارهای صوتی عارضه ای متداول در فصل بهار است. به هنگام مبتلا شدن باید به طور مطلق دو تا سه روز از حرف زدن خودداری کنید؛ حتی پیچ کردن بیش از حرف زدن روی تارهای صوتی فشار وارد می کند. از کشیدن سیگار، تنفس در هوای دود آلود و بوهای تند و تیز خودداری کنید. مایعات کاملاً سرد و یا داغ ننوشید، بلکه صرفاً به صورت ولرم مصرف نمایید. شما می توانید با غرغره کردن آب نمک، چای مریم گلی و ریشه ختمی بر گرفتگی تار صوتی، سرفه و گلو درد غلبه کنید. سه عدد سیب درختی را در فر، پخته با کمی عسل به صورت گرم و کم کم بخورید. این ترکیب باعث تحریک و تشدید آنژیم ها شده و تارهای صوتی بهبود می یابد.

بلند شوید تا فرصت کافی برای خوردن یک صبحانه کامل را نیز داشته باشید. همه روزه قبل از ظهر سه دقیقه در هوای آزاد پیاده روی کنید آرام دویدن همراه با ورزش شکمی نیز بسیار مفید است. همواره با معده پر، ورزش نکنید. هر وقت خسته شدید کمی توقف نمایید. همیشه بالاخص به هنگام ورزش لباس مناسب بپوشید. بعد از ورزش بلافاصله حجم زیادی از مایعات ننوشید و نوشیدن را جرعه جرعه و سر فرصت انجام دهید. با ورزش ریتم تنفس و قلب هم آهنگ، ریه پاک و اکسیژن به حد کافی به همه بافت ها می رسد. با ورزش یا تحرک بدنی، کبد و کلیه ها بهتر فعالیت می کنند؛ لذا سوخت و ساز و دفع مواد منظم تر صورت می گیرد. با ورزش کردن کلیه بهتر کار می کند و سموم از طریق عرق کردن و ادرار بیشتر دفع می گردد.

با تغییر فصل، خورد و خوراک، پوشاک و لباس، حالات روحی، مبادلات انرژی و... دستخوش تحولات اساسی می شود. گروهی از محققان عقیده دارند استفاده از خوراکی ها، در فصل رویش خودشان دارای اثرات بهتری بر تندرستی انسان می باشد و به نوعی، پیشگیری از بیماری های آن فصل را به ما هدیه می کند. با شروع فصل بهار گردش در هوای آزاد، کوهستان و پارک ها ... متداول می گردد. اما باید توجه داشت که بدن انسان قبل از شروع هر کاری نیاز به نرمش و آماده سازی عضلات و مهره های ستون فقرات دارد. در سال های اخیر جاگینگ یعنی پیاده روی در حال دویدن و حرکات موزون دست و کمر ورزشی متداول شده است. به منظور استفاده از فصل بهار سعی کنید شب زودتر بخوابید و صبح زودتر از خواب

شادی آفرین باشید

روحیه شاد و قوی موجب افزایش نیروی ایمنی بدن انسان می گردد. زندگی روزمره همواره با نوسانات و تنش های روحی و روانی همراه است. در مقابل نامالایمات و حوادث پیش بینی نشده خودباختگی جایز نیست و به روش های ممارست، تمرینات یوگا و... می توان به روحیه قوی رسید.

تغذیه طبیعی و سالم و آب و هوای پاک و پاکیزه از عوامل مؤثر روحیه شاد می باشد. به هنگام فشار نامالایمات و استرس ها، مبادرت به ورزش دلخواه خود بنمایید. هرگز تسلیم فشارهای روانی نشوید، ملاقات دوست، هم صحبتی با اهل دل، شنیدن موسیقی، مطالعه کتاب مورد علاقه، همگی ابزار کمکی گذران عمر هستند. ایامی که غصه دارید، در مکان های کم نور توقف نکنید؛ نور شادی آفرین است. اطراف خود را بیشتر با رنگ های زرد و نارنجی پوشش دهید. هرگز کاری نکنید که بی کار بمانید و حوصله تان سر برود. همیشه به کاری مشغول باشید. از چای گیاهان دارویی

استفاده کنید. با ورزش، گردش در پارک و اطراف آبشارها، هورمون شادی سروتونین ترشح می شود؛ تا می توانید از میوه ها و سبزی ها بخورید. چای ترش و مصرف لیمو ترش تازه با کمی عسل را فراموش نکنید. بهار هر چه هست مخموری خاص خود را دارد. با تنبلی و بی حوصلگی مبارزه کنید.

خستگی های بهاری

مراکز تحقیقاتی در سطح جهانی، فرضیه های مختلفی ارائه می دهند. بسیاری عقیده دارند که بعد از دوران طولانی زمستان، بدن انسان دچار کمبود پنهانی ویتامین C و E می شود. رفتارشناسان، خستگی بهار را تداوم روند حیاتی زمستان در بهار می دانند. گروه دیگر بر این عقیده اند که با شروع بهار و طولانی بودن روز و روشنایی، غدد داخلی تدریجاً مقدار بیشتری هورمون ترشح می کند و هورمون اضافی ایجاد استرس و بی رمقی می کند. با مصرف ویتامین C تا ۵۰۰ میلی گرم بر خستگی مقابله کنید. در بهار بیشتر از مرکبات، فلفل دلمه ای، جعفری، کیوی، زرشک تغذیه کنید. Jeffrey Bland بر جسته ترین متخصص تغذیه آمریکایی، بر این

عقیده است که عامل اصلی خستگی بهار کمبود پنهانی ویتامین E است. ضمناً باید بیشتر از غلات سبوس دار، ماهی، میگو و خاویار، انواع مغزهای خوراکی و روغن های نباتی از جمله زیتون و جوانه های گیاهی استفاده نمود این خستگی می تواند ناشی از کمبود آهن باشد لذا در بهار بیشتر از تخم آفتابگردان، سویا، لبو، گوشت مرغ و طیور تغذیه کنید.

تفاوت های مردان و زنان در برابر بیماری ها و تابوهای اجتماعی

در شرایط مساوی زنان حدود ده سال بیشتر از مردان عمر می کنند. در برابر یک نوع بیماری و در شرایط کاملاً برابر و یکنواخت زنان دو برابر سریع تر از مردان بهبودی یابند. معمولاً زنان به راحتی در کوچه و بازار بین این و آن درباره بیماری خود صحبت می کنند. مردان به ندرت دم از بیماری خود می زنند. مردان به طور متوسط بیشتر از زنان دچار بیماری می شوند بحث بیماری در میان دوستان و آشنایان از سوی زنان، نوعی انتظار تأیید و جلب توجه به همراه دارد در حالی که این ابراز در نگاه مردان جزء نقاط ضعف آنها محسوب می شود. لذا مردان مدت زمان طولانی تری با بیماری هادست و پنجه نرم می کنند تا در صدد معالجه خود بر آیند. اساساً مردان کمتر به فکر پیشگیری از بیماری های می باشند و در میان بسیاری از مردان مسئولیت اداره زندگی مقدم بر تندرستی است.

خورد و خوراک نوروزی و کلسترول خون

در آغاز بهار به علت دید و بازدیدهای نوروزی، خورد و خوراک های ناخواسته بیشتر می شود. افراط در شیرینی ها، آجیل و حتی میوه ها باعث سوء هاضمه، اختلال در سیستم گوارشی می گردد. اغلب افراد دچار افزایش قند و چربی خون شده و آنها که تیپ نقرسی اند، به علت خوردن بی رویه آجیل مبتلا به بیماری نقرس می

شوند. در ایام نوروز به طرق گوناگونی تخم مرغ زیاد مصرف می شود و خطر افزایش کلسترول به ویژه میزان L.D.L یعنی لیپید کم تراکم زیاد می شود، تخم مرغ سالم و با ارزش از نظر رشد و نمو و حفظ تندرستی مهم است، اما افراد میانسال و مسن نباید آن را، بی رویه مصرف نمایند. تخم مرغ حاوی ویتامین A, C, D, E, K و گروه ویتامین B می باشد. همچنین دارای سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و ریز مغذی ها از جمله کلر، فسفر، گوگرد، آهن، منگنز، روی، مس، ید و فلور می باشد. تخم مرغ حاوی سیستمین مهم ترین خوراک مغز است. لذا از تخم مرغ با دانایی مصرف نمایید.

خوراکی هایی که فاقد کلسترول می باشند

در سال های اخیر ذهنیت مردم به خطرات ناشی از افزایش قند و چربی خون و عواقب آن آگاهانه تر شده است. اما کمتر کسی آشنایی به خوراکی های فاقد کلسترول دارد. این خوراکی ها شامل: نان جو، جو پرک، یولاف: نان و بلغور یولاف، کورن فلکس، ذرت، ذرت بو داده، برنج، جو دو سر، گندم، سفیده تخم مرغ فاقد کلسترول و فقط زرده تخم مرغ حاوی کلسترول است. میوه ها، سبزی ها، میوه های خشک شده، نخودفرنگی، فندق، گردو، پسته، تخم کتان، روغن زیتون، تخم آفتابگردان، کنجد و سیاه دانه، همچنین سیب زمینی آب پز، لبو، شلغم، هویج، انواع کلم ها، کدو، بامیه، گوجه فرنگی، تره فرنگی، کلم بروکلی، گل کلم، آرتیشو فاقد کلسترول می باشند. روغن آفتابگردان، زیتون، ذرت، سویا، گلرنگ و دیگر روغن های گیاهی خوراکی همگی فاقد کلسترول هستند. برای مبارزه با کلسترول همراه غذای خود جعفری تازه میل کنید. برگ کاسنی برای رفع چربی، غلیظ بودن خون، دفع صفرا و جلوگیری از سنگ کیسه صفرا به عنوان دارو ارزش

بالایی دارد. سبزی های بهار سرشار از ویتامین ها، مینرال ها و دارای الیاف ظریف زود هضم و خوش خوراک هستند. ترجیحاً از سبزی های خام مصرف کنید و چنانچه قادر به هضم سبزی هانمی باشید به صورت آش، کوکو و سوپ از آن استفاده نمائید.

یکی از گیاهان معجزه آسا، یولاف سبز است. این گیاه خاصیت تقویت سوخت و ساز بدن، تقلیل دهنده کلسترول خون، ضد اسیدیت، نقرس، انواع رماتیسم و حتی بیماری قند می باشد.

در اروپا از برگ یولاف و شیر غذای خوشمزه ای مانند شیر برنج تهیه می شود که ویژه بیماران زخم معده و زخم اثنی عشر هم می باشد بنا به تجربات شخصی، توصیه می نمایم از جوانه بذر یولاف هفته ای سه نوبت تغذیه کنید. بذر یولاف را در حوله خیس قرار داده تا به مانند سبزه نوروزی جوانه بزند، هنگامی که جوانه ها به دو تا سه سانتی متر رسیدند آنها را شسته، به صورت سالاد، آش و همراه برنج به صورت سبزی پلو با کمی سیر تازه تغذیه کنید. این خوراکی انرژی زا، لاغر کننده و نشاط آور است. راز جوانی را در تغذیه طبیعی و یولاف همراه میوه ها، ویتامین ها جستجو کنید. در فصل بهار طول روزها بلند و شدت تابش خورشید زیاد و قوی است. به علت اختلال در لایه ازن اکنون بر مقدار ورود تشعشعات خورشیدی به ویژه اشعه ماوراء بنفش اضافه شده، این اشعه در حد معینی لازم و بیش از نیاز، خطر سوختگی و به دنبال آن سرطان پوستی را در بر دارد. لذا استفاده از عینک آفتابی، کلاه و مالیدن نوعی کرم ضد آفتاب ضروری است.

همیشه پوست صورت خود را با صابون مایع فاقد مواد قلیایی با PH=۵/۵ بشوید. پوست دست و صورت را در هفته دو مرتبه هر بار به مدت ده دقیقه با گل بابونه بخور دهید. در بهار هوا گرم و گرم تر می گردد، خطر خشکی پوست از داخل بدن در پیش



است. لذا روزانه تا ۳ لیتر مایعات بنوشید. مایعات شامل آب گوارا، چای گیاهان دارویی و آب میوه و سبزی ها می باشند. مایعات، لایه های پوست را انعطاف پذیر، نرم و مرطوب می کند، نه تنها چروک از بین می رود بلکه امکان چروک جدید محدود و محدودتر می گردد.

اسانس های گیاهی را با روغن های گیاهی مانند زیتون، کنجد، گردو، بادام، فندق، هسته انگور، سیاه دانه، ذرت و آفتابگردان مخلوط نموده، تمامی پوست بدن را ماساژ دهید. این روغن ها سلامتی بخش بوده و از بیماری های پوستی جلوگیری می کند. در ضمن گردش خون را تنظیم کرده و کلیه عضلات و ورم مفاصل و اسپاسم آنها برطرف می شود.

ضد آلرژی در بهار

فصل بهار برای عده ای از مردم آغاز شروع بیماری آلرژی است. آلرژی ناشی از گرده گیاهانی مانند چنار، بیدمشک، گل یخ، یاس زرد، گل خردل وحشی، کلزا و ... می باشد. به کمک آب سبزی ها و میوه ها، غلات و حبوبات می توان در موارد بسیاری بر آلرژی ها مسلط شد. عوارض و علائم آلرژی را نباید ساده فرض کرد. عطسه زدن، سرخی چشم، آبریزش بینی و سرفه های پی در پی، خارش چشم و گلو چنانچه ادامه یابند می توانند فاجعه آمیز باشند. بنابراین با شروع بیماری آلرژی باید سریعاً به پزشک متخصص مراجعه نمود.

بهار و نقش رنگ ها

در فصل بهار طبیعت، رنگین کمان، دشت و چمن هر روز به سیمای دیگری است. در اصل، خلقت رنگ ها بر اساس و پایه حکمت آفریده شده اند و هر کدام نقش خود را دارند. بیش از آنچه که تصور می کنید رنگ ها در روحیه، رفتار و تصمیم گیری های ما در زندگی روزمره اثر گذارند. سال ها پیش طراحان مد لباس در فرانسه

از پروفسور Pierre, Emailleur روانشناس و روانکاو و معروف، خواسته بودند که نقش و اثر رنگ ها را بر روی روحیه انسان ها مطالعه کند. او اثبات کرد که رنگ ها از طریق لباس بر روی پوست به داخل اندام ها اثرات گوناگونی دارند، به طوری که تمامی فعالیت های جسمی و روانی را به نحوی تحت تأثیر و تحریک قرار می دهند.

۱. رنگ سبز چمنی: پوشیدن لباس زنانه و یا مردانه با این رنگ باعث آرامش خاطر و غلبه کردن بر فشارهای روحی و روانی می گردد. با نگاه کردن به طرف سبزه و چمن در بهار به شما آرامش خاصی دست می دهد.

۲. رنگ سبز تیره: باعث تقویت نیروی ایمنی اندام های بدن می گردد. افرادی که مرتباً دچار سرماخوردگی می شوند، باید از رنگ سبز تیره بیشتر استفاده کنند.

۳. رنگ آبی: باعث کاهش درد دندان، سر درد و میگرن می شود و از جنب و جوش زیادی و بی مورد انسان می کاهد.

۴. رنگ قهوه ای: افراد شلوغ، پر سر و صدا و پر تحرک باید بیشتر از رنگ قهوه ای استفاده کنند.

۵. رنگ سیاه: این رنگ اعتماد به نفس را زیاد و انسان را در تصمیم گیری کمک می کند.

۶. رنگ نارنجی: با این رنگ احساس مطبوع و مطلوبی به انسان دست می دهد. انسان تلاش می کند از درون بر غم و غصه خود چیره گردد. این رنگ ها تنفس را آرام و راندمان کلیه، مثانه و کار غدد داخلی را تنظیم می کند.

۷. رنگ قرمز: گردش خون را تسریع، سوخت و ساز بدن را تشدید و کار قلب و عروق را بهبود می بخشد.

۸. رنگ بنفش: آرام بخش و تقویت کننده سیستم عصبی است.

با شناخت اثر رنگ ها که همه آنها به وفور در طبیعت و بهار یافت می شوند به تقویت

جسم و روح و روان خود پرداخته و با رنگ ها زندگی کنید. فرش و موکت، رنگ دیوار، تابلوی نقاشی حتی ظروف مصرفی را از رنگ های دلخواه خود در جهت تندرستی انتخاب کنید. یکنواختی، نقش غم دارد و تداوم آن سبب افسردگی است. کودکان باید از رنگ ها تجربه ی زیادی داشته باشند و گر نه دچار کور رنگی می شوند.

جوانی با بهار

عمر انسان های این قرن طولانی شده است. این عمر طولانی به برکت توسعه علم و دانش، وفور خورد و خوراک ها و ترقی علم پزشکی است. هرگز نمی توان جلوی پیری را گرفت ولی می توان این پروسه را به تأخیر انداخت. هر انسانی آنقدر جوان است که مفاصل، قلب و عروق، پوست و مغز او جوان است. عواملی که موجب پیری زودرس می گردند شامل مصرف دخانیات، مشروبات الکلی، عدم تحرک بدنی، سوء تغذیه، پر خوری یا کم خوری و افراط در مصرف داروها می باشد. صرف نظر از عوامل ارثی می توان به کمک دانایی های امروز، سلامت زندگی کرد.

نکته هایی در حفظ سلامتی:

۱. برای اینکه فعالیت بدنی داشته باشید باید بتوانید به راحتی تنفس کنید. جهت تقویت دستگاه تنفسی حرکت در هوای آزاد، پیاده روی، دوچرخه سواری و دویدن از امور اجتناب ناپذیر است.

۲. برای جوان ماندن مفاصل و استخوان ها، غذای های پر کلسیم و مینرال ها را مصرف کنید و ورزش های ویژه تقویت این اندام ها را انجام دهید.

۳. برای فعال ماندن کبد، از ترکیبات الکلی شدیداً پرهیز کنید. داروهای شیمیایی را در صورت لزوم و تجویز پزشک مصرف کنید. از گیاه کاسنی، آندیو و آرتیشوک بیشتر تغذیه کنید.

۴. برای جوان ماندن مغز و حافظه قوی

مستمر تمرین حافظه کنید؛ مطالعه نمایید و با بازی هایی مانند شطرنج، حل جدول معما، حفظ شعر و ... خود را سرگرم کنید.

۵. چنانچه هر روز پا برهنه پیاده روی کنید از افزایش کلسترول و قند خون جلوگیری کرده اید و قلب جوان می ماند.

۶. برای جوان ماندن کلیه ها از تماس با سموم، مواد شیمیایی خطرناک، مصرف ادویه های کاملاً تند و تیز و نمک فراوان پرهیز کنید. روزانه با نوشیدن دو لیتر آب معدنی کلیه را شست و شو دهید و از چای گیاهان دارویی به تناوب در هفته بنوشید.

۷. برای شادابی و طراوت پوست، کمتر زیر تشعشعات آفتاب قرار بگیرید. پوست خود را با روغن های طبیعی ماساژ دهید و کرم های فعال کننده بمالید و بیشتر از ویتامین E, A مصرف نمایید.

۸. برای حفظ شنوایی سعی کنید گردش خون را تقویت و از گرفتگی عروق جلوگیری کنید. از آلودگی های صوتی صداها حتی المقدور دوری نمایید.

۹. جهت تقویت دستگاه گوارش از نان سبوس دار، انواع سبزی ها، میوه ها و حبوبات بیشتر تغذیه نمایید و کمتر از غذاهای آماده، کنسرو شده، سرخ شده و

مانده استفاده کنید.

۱۰. روابط اجتماعی سالم، سرگرمی، تفریح و معاشرت سالم داشته باشید.

یکنواخت خورای و عدم رعایت تناسب امتزاج خوراکی ها عامل ناملایمات است؛ به اشتباه موارد زیر توجه کنید:

۱. چنانچه سالیان متمادی نان بدون سبوس و سبزی های خام نخورده اید نمی توانید یک مرتبه معده و روده ها را با این نوع خوراکی ها روبرو کنید. ابتدا با کورن فلکس، جو پرک، یولاف، چاودار شروع کنید.

۲. در ابتدای تغییر عادات غذایی یک مرتبه خوراکی های ثقیل مانند حبوبات را جایگزین غذاهای قبلی نکنید. همواره از برنج به صورت کته مصرف کنید و معده خود را تدریجاً عادت دهید.

۳. کسانی که نان و یا سایر غلات سبوس دار را مصرف می کنند، باید از خوردن مواد قندی بکاهند. نان سبوس دار و چای شیرین و یا شیرینی ساخته شده از مواد سبوس دار باعث تخمیر مواد روده شده و در نتیجه نفخ شدید و درد شدید حادث می گردد.

۴. بسیاری تصور می کنند که عسل

خوراکی سالم است و در خوردن آن افراط می کنند. خاصیت مفید عسل در مصرف به موقع و صرفه جویانه آن می باشد. عسل زیادی باعث خرابی دندان ها می گردد. بعد از خوردن عسل دندان ها را کاملاً بشویید. ۵. بعضی از افراد تصور می کنند مصرف گوشت قرمز ناسالم است. به عکس انسان همه چیز خوار است و خوردن سه وعده انواع گوشت قرمز در هفته بسیار مفید و مؤثر در تندرستی است. آنها که مبتلا به نقرس و روماتیسم هستند باید احتیاط کنند.

۶. هرگز نباید مستمراً از گیاهان دارویی مانند گل بابونه، نعناع فلفلی، زیره، رازیانه، سنبل طیب، گل گاوزبان و غیره برای تنظیم دستگاه گوارش و اعصاب استفاده کنید. ضروری است که بعد از هر سه هفته مصرف چای حداقل یک یا دو هفته از نوشیدن آنها پرهیز کنید و این عمل را دو مرتبه آغاز نمایید.

گفت پیغمبر به اصحاب کبار
 تن میوشنید از باد بهار
 کانیچم با برت درختان می کند
 با دل و جان شما آن می کند



چرا در هر بهار طبیعت جوانی از سر می‌گیرد؟

اما! آدمی نه!

مراقب سرنوشت خودمان باشیم

زودرس، چهره شکسته شده، روحیه ضعیف، افسردگی و چاقی یا لاغری بی‌قاعده، نهایتاً حاصل انتخاب شیوه‌های نادرست و غیرطبیعی زندگی است. تغذیه بد، غذای ناسالم و غیرطبیعی و مصرف مواد مصنوعی آرایشی از جمله این عوامل می‌باشد. انسان به موازات دوری جستن از طبیعت روی به مصرف موادشیمیایی آورده است. عصر ما عصر تسلط شیمی در زندگی روزمره است. کاربرد شیمی در منزل، در صحرا، در طبیعت و ...

انسان عصر ما فراموش کرده که زمانی در چند قدمی خانه خود و در همجواری آن گل‌های زیبای خودرو و پرندگان خوشخوان زندگی می‌کرد. حیاط خانه، حال و هوایی دیگر داشت. با نم باران، بوی خاک و بوی برکت بلند می‌شد. اما امروزه بوی دودکش صنایع، ذرات دوده معلق در هوا و بوی زننده ترافیک شهری، جای عطر یاس خانه همسایه را گرفته، درختان بیمار، دوده گرفته و سیاه، گل‌ها بی‌نشاط و بی‌بو و ... عصر ما عصر تکنولوژی است. زندگی پرشتاب، به اضطراب بدون آرامش واقعی تبدیل شده است. چهره‌ها عبوس، از وحشت می‌گرن و انواع آلرژی‌ها و سرگیجه، کسی جرأت نگاه کردن به آسمان را ندارد. از شدت تراکم آلودگی و سروصدای

ناهنجار شهری دیگر کمتر کسی در تابستان گرم در حیاط منزل یا بر پشت بام خانه می‌خوابد، فراموش کرده‌ایم که ستارگان به نظاره کردن ما در شب در انتظارند. در انتظار کسی که شاید در عالم رویا، عالم آرامش جسم و روح، شعری بسراید و یا طرح یک تابلو بدیع را خلق نماید. هوای بسته اطاق خواب، زیر کولر آبی و یا گازی در شب، جسم را خسته‌تر از کار روزانه می‌کند.

در روزگاران نه چندان دور احترام به محیط زیست جزو تربیت و فرهنگ والای آدمی محسوب می‌شد. استفاده از منابع طبیعی به میزانی بود که طبیعت فرصت ترمیم خسارات و احیاء خود را داشت. چرخه حیات به‌طور طبیعی در مزارع حاکم بود. قوای طبیعت و نیروی تولید در حد تعادل و موازنه بود. الگوی مصرف فاقد ضایعات و یا ناچیز بود. چیزی نمی‌ماند که محیط را آلوده کند. انسان‌ها شانس این را داشتند که در هماهنگی با طبیعت از زندگی لذت ببرند و از زیبایی‌های آن الهام بگیرند.

اکنون انسان عصر ما با تمام هوشمندی خود هنوز نتوانسته از مائبث و مشکلاتی که خود به بار آورده رهایی یابد و هر روز عرصه زندگی طبیعی تنگ‌تر می‌شود.

امروزه تمدن صنعتی جهان، جایگزین

فرهنگ و عادات قومی شده است. انسان، تمدن آبا و اجدادی خود را که احترام به محیط زیست و زندگی طبیعی بود را کرده و خود را در حال پرواز می‌بیند و علیرغم اینکه نمی‌داند مقصد نهایی پرواز کجاست، به پرواز ادامه می‌دهد. هیچ چیز جز تعادل در روند زندگی روزمره انسان متضمن تندرستی او نیست. تعادل در مصرف انرژی مغزی و فکری در ارتباط با کار عضلانی و فیزیکی، تعادل در تغذیه، استراحت و تفریح و برخورداری از نعمات طبیعی، ایجاد رابطه دوستی همراه با صداقت، تبادل افکار و اندیشه با دیگران برای دوست‌یابی و همکاری، برقراری روابط صحیح اجتماعی در رابطه با مسئولیت پذیرفته شده برای خود برای اهداف جمعی و جامعه، همه از عوامل اجتناب‌ناپذیرند که باید به آنها عمل کرد. هر فردی باید طبق برنامه به ارزشیابی سلامتی خود و وضع ظاهری خود بپردازد. آراستگی همراه با وارستگی و هم‌آهنگ با فرهنگ پذیرفته شده جامعه، فرهنگ پوششی، فرهنگ رفتاری، آرایشی و همه و همه رمز موفقیت زندگی و عامل دلخوشی و دلمشغولی است. یعنی در واقع داشتن چهره شاداب و بانشاط یعنی انسان موفق در جامعه در محیط کار و زندگی.

ادامه دارد ...

تندرستی و سلامت جسم و روح و روان خود را می‌دانند. تندرستی در طول عمر آدمی یک نیاز تغییرناپذیر است، اما زیبایی به ویژه سیمای ظاهری انسان با افزایش سن در طی سال‌های زندگی تغییر می‌کند. هر سنی مقتضای زیبایی ظاهری خود را دارد، اما تندرستی به عنوان یک اصل در طول عمر آدمی دارای یک ارزش، یک معیار و یک حقیقت تغییرناپذیر است. تداوم تندرستی نیاز به حفظ و حراست دارد. ولی

در هر بهار طبیعت دوباره جوان می‌گردد، اما بهار جوانی آدمی، برگشت‌پذیر نیست. ما برای اینکه بهتر بمانیم باید تندرست باشیم و برای اینکه تندرست باشیم باید به طبیعت برگردیم. تندرستی برای انسان زیبایی می‌آفریند. زیبایی آدمی در هر قومی یک امر سلیقه‌ای است. اما تندرستی یک اصل مشترک بین تمامی انسان‌هاست. همه انسان‌ها در آرزوی تندرستی و زیبایی و طول عمر می‌باشند، اما افراد معدودی قدر



بچه‌ها! متشکریم مبارک باشد

ورزش، یک تلاش ارزشمند است که بازنده ندارد و پیوسته برنده-برنده است.



مقام دوم بسکتبال در منطقه

آرشیدا نورمحمدی - کلاس ششم
 سیده‌پریا خالقی - کلاس ششم
 یلدا سادات حسینی - کلاس چهارم
 سروشا سلیمی - کلاس چهارم
 آوین شاداب - کلاس چهارم



مقام اول شطرنج تیمی در منطقه

شابی امیدوار - کلاس ششم
 مانلی صدراصفهانی - کلاس ششم
 باران حسین‌زاده - کلاس پنجم



مقام سوم مشاعره در منطقه

هانا رضایی - کلاس چهارم



کسب مدال طلای کاتای کشوری

آرتمیس مهدی‌زاده - کلاس اول



مقام سوم ژیمناستیک در منطقه

روژینا جماعتی - کلاس اول

با عرض سپاس از مربیان محترم: سرکار خانم مریم صابری و زیبا متین‌زاده

غنیچه‌ها، شکوفه‌ها، جوانه‌ها و ثمره‌ها



این فایل در شماره آینده به سرپرستی
 خانم دکتر بنفشه بجنوردی و خانم ژامک
 ماشاءالهی و با تلاش دانش‌آموزان، بسیار
 پر رونق خواهد شد.

عالم ماهی ها، عالم صلح و همدلی

آهوا آرم آرم صلح رود راهی می کرد

عکس کود در رود سرسری می کرد. هر هم هل چله سری داد

والای حس و حال ماهی ها را

معلم ملکی ها در مدرسه اول سرور مهر، دهم سال و عدل

سین دلم و همدلی درس می داد

مدرسه های هم مرام و مسلک ماهی ها و همه سامی و عالمی

مادر ماهی ها مدام مطالعه می کرد که هم سوی مقلم و مدرسه راه رود

مرد ماهی ها هم سرور آسودی سری دار که دل مادر و ماهی آرم کرد

عالم ماهی ها آهوا آسور کرد و اول مر که عالم صلحی مهر و صلح کرد

فاطمه ظهرهوند - کلاس ششم



راه فرز انگان



زندگی زره کاهی ست که کوهش کرده ایم

سلام به خدایی که هر چه هست از اوست؛

سلام به زندگی؛

پروردگارا از بابت زیباترین تکرار این دنیا که بیدار هست تو را سپاسگزارم.

از تو تقاضا دارم همانطور که چشم صورت ما را به زیبایی هایت باز کردی چشم دلمان را هم به حقیقت بندگی ات باز نگهداری.

خدایا! تو را عاشق دیدم و عاشقت شدم؛

تو را بخشنده ترین دیدم و بخشیده شدم.

با تمام بی وفاییم همیشه مهربان و وفادارم بودی چگونه که جز تو پناهی ندیدم؛

اینهمه عشق، این همه بخشنده گی، در ما چه دیدی که این چنین مهربانی و توبه پذیر.

فاطمه ظهرهوند - کلاس پنجم



قلب ما، خانه خداست!

قلب سلیم بیاور



قلب بیت الله است پس صاحب این خانه خداست اما تا آن را از اغیار خالی نکنیم او به این خانه نمی آید.

وقتی که قلب خود را با آداب الهی تربیت کنیم، آرامش را بر خویش مستولی نماییم و به انجام نیکی و مستحبات روی آور شویم خانه برای ورود او آماده می شود و او ما را دوست می دارد، وقتی که دوستان داشت، همه کاره امان می شود، یعنی با چشم او می بینیم، بادست او کار می کنیم، با پای او راه می رویم و با توانایی او امور زمان را تدبیر می کنیم. کسی که قلب خود را از حب دنیا خالی کند همه قوا و اعضایش الهی می شود و این به زبان ساده معنای قلب سلیم است. البته حب دنیا به هر صورت وارد قلب ما می شود و از آن گریزی نیست اما باید مراقب باشیم تا حب دنیا بادل ما عجین نشود و در آن نفوذ نکند؛ یعنی زمانی که بر سر دوراهی انتخاب قرار می گیریم که باید بین خدا و غیر او یکی را انتخاب کنیم خدا را انتخاب و غیر او را رد کنیم.

■ از افراط و تفریط بپرهیزیم و تعادل را به زندگی خویش حاکم نماییم.

■ نسبت به خداوند حالتی از خوف و رجاء و خشیت داشته باشیم.

(خوف به معنای ترس از عذاب و رجاء به معنای امید به رحمت او)

■ قدرت رجاء در دل ما باید اندکی از خوف بیشتر باشد تا قلبمان با امید به لطف او بتپد.

ارزش تمامی حالات فوق به نقش سازندگی آنهاست و باید از حالات تخریبی آن پرهیز نماییم.

ما! با کسی در معامله ایم که زندگی ها را می سازد و روزی ها را ضمانت می کند.

گویند: "جنید" روزی در مناجات از حق درخواستی کرد، ندا آمد: «ای جنید! آیا میان من و تو در می آیی؟ من خود دانم که تو را چه سازد و چه به کار آید؟!

آنچه فرستم بپذیر و گوش به فرمان باش زیرا چون بنده را خواستی و خواهشی نبود، خداوند وی را، به از آن دهد که او خواهد.

ابراهیم را گفتند: چه شد که دل از همه برگرفتی و همه دریافتی؟

گفت: سلطان، دوستی قاهر است و با کسی یا چیزی نسازد و جای خالی خواهد؛ پس چون از نهاد خویش و دیگران بیرون شد بر او منشور دوستی زدند؛ پس مقام ابراهیم را شرف از سنگ نیست بلکه از اثر قدم ابراهیم است.

امروز که ماه مدح مرا مهتاب است

بخشید جان و دل مرا بیهان است

دل را خطری نیست سخن در جان است

جان افشانم که روز جان افشان است

دهان خصم و زبان حور ثوران است

رضای دوست بدست آرد دیگران بگذار

نگاهی به زندگی عارف سالک شیخ حسنعلی اصفهانی (نخودکی)



شیخ حسنعلی اصفهانی (ره) فرزند علی اکبر مقدادی اصفهانی (ره) در سال ۱۲۷۹ هجری قمری در خانواده ای زاهد و باتقوا چشم به جهان گشود. مرحوم پدرش از مفاخر اهل علم و تقوا و ملازم مردان راستین و حقیقت پرست بود و در عین حال از راه کسب و کار معاش خود و خانواده اش را تأمین می کرد. از آنچه عایدش می شد نصف آن را برای خود و خانواده و نصف دیگر را برای سادات و خشنودی معصومین هزینه می کرد. شیخ حسنعلی از آغاز نوجوانی به کسب دانش و تحصیل علوم مختلف مشغول شد، خواندن و نوشتن و همچنین فراگیری زبان و ادبیات عرب را در اصفهان آموخت و در همین شهر، نزد استادان بزرگ زمان خود به کسب علم

فقه، اصول، منطق و فلسفه پرداخت. در درس فقه و فلسفه در محضر مرحوم ملا محمد کاشی بهره ها برد، حکمت و منطق را نزد مرحوم جهانگیر خان قشقایی و تفسیر قرآن کریم را در مکتب مرحوم حاجی سید سینا کشفی و چند تن دیگر از علما در عصر خود آموخت. سپس جهت تکمیل معارف به نجف اشرف مشرف شد. او در کنار مرقد مطهر حضرت امیرالمؤمنین (ع) احساس غرور می کرد و با اشتیاق غیر قابل تصوّر همه روزه به زیارت آن امام همام می رفت. در شهر نجف از جلسات درسی مرحوم حاجی سید محمد فشارکی و مرحوم حاجی سید مرتضی کشمیری و ملا اسماعیل قره باغی و آخوند خراسانی استفاده می کرد.

شیخ حسنعلی تا سن یازده سالگی در محضر شیخ حاج محمد صادق تخت پولادی تلمذ می کرد تا زمانی که این شیخ بزرگ به دیار باقی شتافت و پیوسته ارتباط او و استادش بیشتر به صورت روحی بود. جناب شیخ حسنعلی می گوید هر زمان که به هدایت و ارشادی نیاز داشتم حالتی مثل خواب بر من مستولی می شد و در آن حال روح آن مرد بزرگ به مدد و ارشادم می آمد و از من رفع مشکل می نمود. حتی شخصی بعد از مرگ شیخ محمد صادق اصرار داشت که نزد استاد دیگری برو و بهره بگیر که با اصرار فراوان آن شخص تصمیم داشتم که بروم که باز حالتی شبیه خواب بر من عارض شد و در آن حالت حاج شیخ محمد صادق را دیدم آمدند و

دست بر شانه‌هایم زدند و فرمودند: هر کس مثل ما آب زندگانی خورده از برای او مرگ معنا ندارد، پس می‌خواهی کجا بروی؟! مرحوم حاج شیخ حسنعلی از دوازده سالگی بیشتر روزهای عمر خود را روزه‌دار بود و ملکات انسانی را تمرین می‌کرد. شیخ حسنعلی نقل می‌فرماید: نخستین روزی که برای زیارت و درک حضور کلاس حاجی سید مرتضی کشمیری به محل سکونت ایشان که در مدرسه بخارایی‌ها بود رفتم، اتفاقاً روز جمعه بود و کسی را در صحن سرای مدرسه نیافتم تا حجره حاجی سید مرتضی را از او جویا شوم که ناگهان از داخل یکی از حجره‌ها صدایی را شنیدم که مرا با نام من به نزد خود می‌خواند من هم به سوی اتاق رفتم مردی در باب‌ه رویم گشود و فرمود: بیا، من کشمیری هستم. مرحوم حاج شیخ حسنعلی اصفهانی (نخودکی) پس از مراجعت از نجف اشرف در مشهد مقدس سکونت اختیار کرد و در این دوره از محاضر درس و تعلیم استادانی دیگر چون مرحوم حاجی محمدعلی فاضل و مرحوم آقا میر سید علی طائری یزدی و مرحوم آقا حسین قمی و مرحوم آقا سید عبدالرحمن مدرس بهره‌مند می‌گردد.

شیخ تعریف می‌کند:

در یکی از سفرها که عازم عتبات عالیات بودم به شهر سامرا رفتم که شب عاشورا را در آنجا متشرّف باشم و مرسوم من چنین بود که از اول ماه محرم تا عصر عاشورا (شام غریبان) روزه می‌گرفتم و در این مدت فقط با آب افطار می‌کردم تا ۷ روز، روز هشتم محرم بود که خبر یافتن سیدی جلیل‌القدر در این شهر سکونت دارد. به امید دیدار سیده آنجا رفتم تا آنکه برای تجدید وضو به کنار حوض آمد پیش رفتم و سلام کردم نگاه عمیقی به من افکند و پس از وضو فرمود: حاجتی داری؟ گفتم: غرض تشرّف به حضور تان بود. ایشان فرمودند: هر زمان بخواهی می‌توانی بیایی! گفتم: وقت شما مستغرق کار و عبادت است. گفت: بله ولی برای تو مانعی نیست و این بیت را خواند:

خلوت از اغیار باید نی ز یار

و با اجازه او بامداد دیگر روز به خدمتش رفتم نظری به من کرد و گفت: ۹ روز است که چیزی نخورده‌ای جز آب، روزه نگشوده‌ای ولی در ریاضت هنوز ناقصی زیرا اثر گرسنگی از رخسارت پیدا است و رخسارت فرسوده و شکسته شده است، در حالیکه تا چهل روز نباید چهره‌ات شکسته می‌شد.

شیخ حسنعلی نخودکی اصفهانی فقه، تفسیر، هیأت و ریاضیات را به طلاب علوم تدریس می‌فرمودند ولی علوم الهی و فلسفه را با آنکه متبخر کامل بود درس نمی‌داد و می‌فرمود: طالب این علوم باید اخبار معصومین (ع) را کاملاً مطالعه کرده باشند و علم طب را نیز بدانند و در حین تحصیل باید به تزکیه نفس بپردازد.

مرحوم شیخ حسنعلی نخودکی اصفهانی

می‌گوید:

«در همین سفر در آن زمان که در صحن عتیق رضوی به تزکیه نفس مشغول بودم

روزی پیرمردی ناشناس بر من وارد شد و گفت: ای شیخ دوست دارم که یک اربعین به خدمتت کمر بندم. گفتم: مرا حاجتی نیست تا به انجام آن پردازی. گفت: اجازه دهید که هر روز کوزه آب را پر کنم که به اصرار او تسلیم شدم! هر روز می‌آمد تا به او کاری فرمان دهم و در این مدت هرگز ننشست. تا چهل روز تمام شد. گفت: ای شیخ من تو را چهل روز خدمت کردم حال از تو توقع دارم تا یک روز مرا خدمت کنی. چون چهل روز مرا خدمت کرده بود با کراهت خاطر پذیرفتم. پیرمرد گفت: برو و در آستانه درب اتاق بایست و خود در بالای حجره روی سجاده من نشست و فرمان داد تا کوره و دم و اسباب زرگری برایش آماده کنم. این کار را با آنکه برایم مشکل بود انجام دادم و لوازمی را که خواسته بود فراهم ساختم، دستور داد تا کوره را برایش روشن کنم و چند تا سکه مسی را در بوته ذوب افکنم و بعد گفت آنقدر در آتش بدمم تا مس‌ها ذوب شود و وقتی مس‌ها ذوب شد او را خبر کنم ... گفتم مس‌ها ذوب شد، گفت پیرمرد: خداوند به حق استادانی که خدمتشان کرده‌ام این مس‌ها را طلا کن سپس گفت: مس ذوب شده را در کاسه‌ای بریز، ریخته طلا و مس مخلوط بود؛ او را خبر دادم که بیاید و بنگرد آمد گفت: نه نشده مگر وضو نداشتی؟ گفتم: نه! گفت: دوباره تکرار کن. ولی اول وضو بگیر! وضو گرفتم و تکرار کردم دوباره دیدم آری تماماً طلا شده (طلای ناب) طلا را برداشتم و نزد زرگر بردیم تا آزمایش کند. تصدیق کرد طلای خالص است. آنگاه طلا را به قیمت بفروخت و گفت: پولش را تو به مستحقان می‌دهی یا من بدهم. سپس با هم به در چند خانه رفتیم و پیرمرد تمام پول طلای فروخته شده را تا آخرین ریال به مستحقان داد. نه خود برداشت و نه به من داد و پس از آن ماجرا از هم جدا شدیم و دیگر او را تا آخر عمر ندیدم.

شیخ علی فرزند شیخ نقل می‌کند:

در شب چهلم وفات مرحوم پدرم مجلس تذکری ترتیب دادم و از مردی به نام (حاج

علی) دعوت کردم که امر آشپزی آن شب را به عهده بگیرد. هنگامی که مشغول کشیدن غذا شد دیدم که سخت گریه می‌کند و بی‌پروا دست‌های خود را به در دیگ‌های جوشان می‌زند و حال طبیعی خویش را از دست داده است. پرسیدم: حاج علی چه شده، چرا چنین بی‌قراری می‌کنی؟ از سؤال من بر گریه خود افزود و پس از آن گفت: هر چه با دابادو ماجرا را نقل کرد. گفت: من هر سال که برای حج به مکه مشرف می‌شدم در مواقف عرفه و ... و روزهای دیگر شیخ را می‌دیدم که سرگرم عبادت یا طواف هستند ابتدا اندیشیدم که شاید شباهت ظاهری این مرد با شیخ سبب اشتباه من گردیده است. لذا برای تحقیق از حال پیش رفتم و پس از سلام پرسیدم شما حاج شیخ حسنعلی هستید؟ فرمود: آری. گفتم: پس چرا پیش از این ایام و پس از آن دیگر شما را نمی‌بینم. فرمودند: چنین است که می‌گویی لیکن از تو می‌خواهم این راز را با کسی نگویی.

این جریان در ماه رمضان اتفاق افتاد و پس از آن حاج علی به قصد زیارت حج از مشهد بار سفر بست ولی در کربلا معلی جان سپارد.

شیخ عبدالرزاق نقل می‌کند:

حاج عباس فخرالدینی یکی از ملاکین مشهد

بود. او نقل کرد که سالی نخود بسیار کاشته بودیم ولی ملخ‌ها به مزرعه‌ام حمله کردند و چیزی نمانده بود که همه آن را نابود کنند به استدعای کمک به خدمت شیخ حسنعلی آمدم و فرمود: آخر ملخ‌ها هم رزقی دارند گفتم: به این ترتیب از زراعت هیچ چیز باقی نخواهد ماند. فکری کرد و فرمود: به ملخ‌ها دستور می‌دهم تا فردا از زراعت تو نخورند و تنها علف‌های هرز را بخورند. پس از آن از پیش شیخ به ده رفتم. اما با شگفتی دیدم که ملخ‌ها به خوردن علف‌های هرز مشغول اند و آن سال بر اثر از میان رفتن علف‌های هرز، زراعتم سودی دو چندان داد.

یکی از دوستان نزدیک پسر شیخ می‌گوید:

روز فوت مرحوم نخودکی اصفهانی، زنی مسیحی در مسیر جنازه گریه‌کنان بر سر و صورت خود می‌زد و شیون می‌کرد. گفتم: مگر تو مسیحی نیستی؟! او گفت: این مرد روحانی بود. این دو دختر من که با من هستند چندی قبل به مرضی دچار شدند که حتی پزشکان خارجی هم هر دو جواب کردند. همسایه‌ما زن مسلمانی بود چون حال پریشان مرا دید گفت: برای شفای بیماران به



نخودک در سه کیلومتری مشهد قرار دارد پیش شیخ حسنعلی بروم و گفت بیا چادر مرا بر سر کن و برو و رفتم شیخ جلوی در نشسته بود و گروهی حاجتمند اطرافش را گرفته بودند و من بدون اینکه از مذهبم بگویم مشکل خود را گفتم و ایشان فرمودند: این دو انگبیر را بگیر و به آن زن مسلمان همسایه تان بده تا با وضو به دختران تو بخوراند. عرض کردم قادر به خوردن نیستند. فرمود: در آب حل کنند و به آنها بدهند. به مشهد باز گشتم انگبیرها را به آن زن مسلمان دادم. وضو گرفت و انگبیرها را در آب حل کرد و در دهان دخترانم ریخت. آنها شفا یافتند. بله این مرد مسلمان روح بلندی داشت.

شیخ حسنعلی نخودکی اصفهانی به خاطر اینکه ده سال آخر عمر خود را در ده نخودک مشهد ساکن بود به نخودکی مشهور شد و در سال ۱۳۲۱ هجری شمسی در روز دوشنبه هفتم شهریور، دار فانی را وداع گفت و به دیار باقی شتافت و طبق وصیت خودش در همان جایی که گفته بود در صحن حضرت ثامن الائمه به خاک سپرده شد.

روحش شاد و راهش مستدام باد
تهیه و تنظیم: اسماعیل نژاد فرد لرستانی
با استفاده از کتاب: نشانی از بی‌نشان‌ها

نیایش

می خواهی آسمان دلت آبی شود؟
 بودن را باور کن و تا زمانی که زنده هستی با عشق زندگی کن...
 لازم عشق یک ارتباط عارفانه است پس به نیت قدرت آماده شو، وضو بگیر و با تن پوشی از دعا و مناجات در محلی آبرام،
 دلبستگی دنیوی را قطع کن و به هیچ چیز جز او میندیش، شماره بگیر و از ته قلب صدایش کن و او را به بزرگی و یکتا
 بودن یاد کن. می خواهی آسمان دلت آبی و خورشید، روشنگر زندگیت باشد؟ می خواهی زبان گلها را بدانی و راز
 خفقت را دریابی؟ پس بساوتو گل کن، دست هایت را بالا ببر، وجودت را سرشار از عشق و تمنا کن و بساوتو گل
 دوستی داری و فقط او را می ستایی، از او کمک می جویی، بخواد که راه راست را به تونشان دهد، خودت را گم
 کن، بگذار هیچ نقشی از تو بر زمین نماند، بال هایت را باز کن و به سوی معبود حقیقی پرواز کن. از او بخواد گاهی
 مواقع، اختیار از دست تو گرفته و به جاییت تصمیم بگیرد، وقتی او را به بزرگی یاد کردی و در برابرش سر به سجده نهادی
 ، وقتی صدای ناله هایت به عرش کبریا رفت و قلبت تپید، زمانی که قطرات اشک در چشمان زیبایت حلقه زد و گرمی
 اش را بر گونه هایت حس کردی، آن هنگام که در گفتن "ایک نعبد و ایک نستعین" دلت شکست و صدایت
 لرزید، بدان که گوشی را برداشته است و بشارت می دهد؛ بنده من بگو چه می خواهی؟ تا دعایت را اجابت نمایم و در
 این لحظه فرشته ها ناظر این همه شکوه و عظمت هستند، بدان که اگر به صلاح تو باشد، همه چیز به تو عطایت می کند.
 هر لحظه منتظر باش تا تو را در میر زندگی، هدایت کند، تنها سعی کن برای چند لحظه
 به جز او همه چیز را فراموش کنی....

اشتراک

در صورت تمایل، تکمیل و ارسال بفرمائید.
 اینجانب..... با آخرین مدرک تحصیلی..... در رشته..... و آدرس پستی
 با پرداخت هزینه پست به شماره حساب: ۲۲۱۱۳۳۰۰۵ بانک: تجارت شعبه برج
 آسمان و ارسال قبض آن به صندوق پستی ۳۵۹۱۶-۱۹۳۶۹ امتقاضی دریافت این رسانه به صورت سالانه هستم.
 تاریخ:
 امضاء:
 پیشنهادات شما را به جان و دل خریداریم!

رَه‌آورد

آموزشی - تربیتی - اجتماعی
ادبی - فرهنگی
سال بیستم - شماره ۷۷
بهار ۹۸ (فروردین - اردیبهشت - خرداد)

مبدا بهر زیاده

در استقبال از بهار

صبح به تنیت پیری فروش آمد
هوا میج نفس گشت و خاک نافه گشای
تنور لانه چنان بر فروخت باد بهار
به گوش هوش نیوش از من و به عشرت کوش
ز مرغ صبح ندانم که سوسن آزاد
ز فکر تفرقه باز آ می تا شوی مجموع
که موسم طرب و عیش و ناز و نوش آمد
درخت سبز شد و مرغ در خوش آمد
که غنچه عرق عرق گشت و گل به جوش آمد
که این سخن، سحر از ما تفهم به کوش آمد
چه کوش کرد که باده زبان خموش آمد
به حکم آنکه چو شد، اهرمن سروش آمد

«حافظ»

- ◀ نوجوانی و بازی دیوانه کننده هورمون ها.
- ◀ برای مجال بلوغ او، ابتدا باید ما بالغ شویم.
- ◀ چگونه احساس فرزند انمان را درک کنیم؟
- ◀ با استفاده از نیروی خلاقیت، سر نوشت خود را بسازید.
- ◀ چون و چند فصل بهار

مازند از آنیم که آرام نکیریم موجیم که آسودگی ماعدم ماست

من یک معلم!

پس! می توانم چون باران بیارم و چون خورشید نور افشانی کنم. این باریدن و نور افشانی قید و شرط ندارد، زیرا که به منبع عشق الهی متصل است. بنا به این گفته گاندی: «در طول تاریخ پیروزی همواره با طریقت عشق و حقیقت بوده است».

محبت حلیم و مهربان است، محبت حسد نمی ورزد، محبت کبر و غرور ندارد، اطوار ناپسندیده ندارد، از ناراستی غمگین و از راستی شاد می گردد، در همه چیز صبر می کند، همه را باور می نماید و هرگز ساقط نمی شود. لحظه هایی که به راستی زندگی کرده ام؛ لحظه هایی هستند که با عشق و محبت دست به کاری زده ام.

من بدون هیچ گونه وابستگی، همه مردم را دوست دارم و همه مردم نیز بدون هیچ گونه وابستگی، مرا دوست دارند.

دبستان: کامرانیه شمالی (شهید بازدار) - کوچه شبیانی - پلاک ۴ - ۲۲۸۲۰۱۹۶ - ۲۲۸۲۰۱۹۷ - ۲۲۸۲۰۱۹۸

دبیرستان: فرمانیه شرقی (شهید لواسانی) - خیابان شهید عسگریان - خیابان تنگستان یکم - پلاک ۶ - ۲۲۸۲۴۶۳۷ - ۲۲۸۱۱۸۸۶

آدرس الکترونیکی: schooltaghva@yahoo.com

گروهی با تلاش به نوک قله رسیده اند!

و گروهی همچنان در تلاشند که خود را برسانند، تا با هم! ایران فردا را بسازند.

