

دوستان خیالی برای کودکان سرگرم کننده و آموزنده‌اند

نگران هم‌نشین نامرئی کودکان نباشید

«هم‌نشین خیالی می‌تواند به ما به میزان قابل توجهی بیاورد که کودکان چگونه در مورد روابط فکر می‌کنند. یکی از چیزهایی که فهمیدنش بسیار سخت است این است که کودکان درباره روابط با افراد دیگر چه چیزی را می‌دانند و چه چیزی را نمی‌دانند، به‌ویژه کودکان در سنین قبل از مدرسه، که حقیقتاً در آستانه وارد شدن در دوستی‌ها هستند و ممکن است خودشان دوست کسی بشوند. اندکی زمان می‌برد تا بفهمید دوستی چیست و شما باید چه کنید و اینکه دوستی با دیگر روابط شما با افرادی مثل بزرگسالان یا خواهر و برادر یا دیگران چه فرقی می‌کند.» این عبارات بخشی از گفت‌وگوی و سایت ساینس فرایدی (ScienceFriday) با تریسی گلیسون روان‌شناس رشد و استاد روان‌شناسی دانشگاه است که تحقیقات متعددی در زمینه روان‌شناسی کودکان دارد. جستارهای کوتاهی که در ادامه می‌خوانید گزیده خلاصه‌ای از پاسخ‌های این گفت‌وگوی مشروح است که با ترجمه فاطمه راگناتی در وبسایت ترجمان منتشر شده است.

۱. نوع اول هم‌نشین خیالی نامرئی است. اینها ممکن است افراد، حیوانات، هیولاها، مخلوقات افسانه‌ای، ارواح، اشباح یا هر چیز دیگری باشند. من یک بار کودکی را دیدم که دوست نامرئی اش سایه‌اش بوده؛ اما نه سایه واقعی‌اش! بلکه هم‌نشینی براساس تصورش از سایه. زیرا این دوست واقعاً وجودی ندارد. نوع دوم به اصطلاح اشیای جان‌بخشی شده است. اشیایی که بچه‌ها به آن زندگی بخشیده و شخصیت می‌دهند. اینها اغلب حیوانات عروسکی یا آدمک‌ها هستند. اما ممکن است واقعاً شامل هر شئی مانند اسباب‌بازی، پتو یا شخصیت‌های درون بازی‌ها باشند. گاهی اوقات مردم در رابطه با این پدیده صحبت می‌کنند، از نوع سوم هم حرف می‌زنند: نقش شخصیت‌ها را بازی کردن. نه به این صورت: «من امروز تظاهر می‌کنم که مادر هستم»، بلکه کودکانی که نقشی ندارند اما در پشت پرده فعالیت می‌کنند. اغلب کمتر از بچه‌های دیگر خجالتی هستند. آنها احتمالاً بچه‌های رؤیابر دارند؛ آنها حتی مستقل از هم‌نشینان خیالی‌شان بسیار درگیر بازی‌کردن نمایش می‌شوند

۲. این هم‌نشین خیالی مینایی دارید برای تعامل با آدم‌های واقعی دیگر در زندگی‌تان. این اغلب راهی است برای کودکان تا در مکالمه آدم بزرگ‌ها شرکت کنند. من این را مانند هر جنبه دیگری از تربیت می‌بینم؛ اگر از آن لذت می‌بری، آن را بیروان و تشویق کن. می‌توانید در مورد هم‌نشین خیالی پرس‌وجو کنید. برخی والدین واقعاً احساس می‌کنند آثار صحبت کردن در مورد چیزی که وجود ندارد، درست نیست؛ مثل این است که چیزی را از خودت بیایی. برای برخی دیگر از والدین نوعی داستان‌سرایی خلاقانه است و برای برخی دیگر دروغ است. بنابراین بسته به فرهنگ خانواده‌تان و اینکه چه حسی در این باره دارید، به روش‌های مختلفی پاسخ خواهید داد.

۳. خیلای از بچه‌ها دوست خیالی می‌سازند چون سرگرم‌کننده است. بچه‌هایی که اینها را می‌سازند احتمالاً بسیار اهل معاشرت هستند؛ مثلاً اغلب کمتر از بچه‌های دیگر خجالتی هستند. آنها احتمالاً بچه‌های رؤیابر دارند؛ آنها حتی مستقل از هم‌نشینان خیالی‌شان بسیار درگیر بازی‌کردن نمایش می‌شوند

بنابر این آنها می‌دانند. ما کودکان زیادی را در سنین قبل از مدرسه مطالعه کردیم؛ چراکه آنها در مورد هم‌نشین خیالی خودشان صحبت می‌کنند. شواهد زیادی در تحقیقات داریم که نشان می‌دهد کودکان خیلی بزرگ‌تر از این سن هم‌نشین خیالی دارند؛ اما آنها روزی هستند و در موردشان زیاد صحبت نمی‌کنند. ممکن است آنها کمی برای گفتن درباره دوست خیالی‌شان من مرد باشند؛ اما بهر حال آنها را دارند. همچنین شواهدی وجود دارد که این بچه‌ها در دوران جوانی نیز آنها را دارند. من نمی‌گویم که نقطه‌ای وجود دارد که در آن این وضع بیماری است، در ادبیات، داستان‌هایی از بزرگسالان هم وجود دارد که هم‌نشین خیالی داشته‌اند. نکته کلیدی این است که آنها می‌دانند این دوست‌ها واقعی نیستند. در صورتی نگران می‌شدم که کودکان مفهمند هم‌نشینان واقعی نیست؛ اما بیشتر کودکان به این امر آگاهند، اما اگر چنین موقعیتی پیش بیاید، پس شما در مورد کودکی صحبت می‌کنید که مشکلات بسیار دیگری هم دارد که از قبل فرار شده و می‌دانستید. بسیار کم پیش می‌آید که داشتن هم‌نشین خیالی نشانه آسبیب روانی باشد.

جستار



مهربانی نسبت به خود، رفتارمان با دیگران را آسان‌تر می‌کنیم.

۳. صادق و روراست باشید به خود و ارزش‌هایتان وفادار بمانید. می‌توانید خود را خوب جلوه دهید و در عین حال صادق و روراست باشید. خوب بودن به این معنا نیست که هرگز به مردم «نه» نگوید یا کاری را انجام دهید که نمی‌خواهید انجام دهید. بلکه تعیین مرزهای قوی و منصفانه به این معنی است که از سلامت روانی و عاطفی خود مراقبت کنید. زمانی که احساس امنیت و احترام می‌کنید، خود به خود با دیگران مهربان‌تر خواهید شد و شفقت بیشتری نشان خواهید داد.

۴. با خودتان خوب باشید نحوه رفتار ما با خودمان، نقش مهمی در رفتارمان با دیگران دارد. باید ابتدا ببینید تصورتان از خودتان چیست و چه انتظاراتی از خودتان دارید. مثلاً وقتی مشکلی پیش می‌آید چگونه واکنش نشان می‌دهید. آیا خودتان را سرزنش یا مجازات می‌کنید؟ خودتان را با اسم صدا می‌کنید؟ این در واقع یک نوع تمرین است. با تمرین صوری و

۱. به یاد داشته باشید که این نوع رفتارها می‌تواند به نفع خودتان باشد. اگر دیگران تند یا بی‌ادبانه رفتار می‌کنند، پاسخ مؤدبانه و محترم‌مانه می‌تواند روشی برای تغییر جهت تعامل و ترغیب طرف مقابل شما به تغییر رفتار باشد. در مکالمات روزمره، کلمات ساده‌ای مانند «لطفاً» و «ممتشکرم» به سادگی قادر هستند به دیگران نشان دهند که از آنها قدر دانی می‌کنید و این ادب شمامست که در بیشتر اوقات می‌تواند طرف مقابل را با شما همراه کند.

۲. بخشش را تمرین کنید فراموش کردن رنجش‌های گذشته و بخشیدن دیگران می‌تواند به شما کمک کند با نگرش مثبت‌تری به جلو بروید. وقتی نسبت به دیگران احساس خوبی دارید، خوب بودن آسان‌تر است. بخشیدن خود نیز مهم است، بنابراین روی رها و فراموش کردن تجربیات منفی گذشته که شما را از پرورش ذهنیت مثبت بازمی‌دارد، کار کنید.

۳. به دیگران احترام بگذارید در طول روز، سعی کنید اتفاقات را از دیدگاه سایر افراد زندگی خود ببینید. به کارهایی فکر کنید که می‌توانید برای رفع نیازهای آنها انجام دهید. حتی اگر با کاری که شخص دیگری انجام می‌دهد مخالف هستید، سعی کنید با آنها با مهربانی و احترام رفتار کنید. به وقت مردم هم احترام بگذارید. به عنوان مثال، اگر با دوستی ملاقات می‌کنید، سعی کنید به موقع حاضر شوید و در طول مکالمات خود حضور قلب داشته باشید. از خیره شدن بیش از حد به گوشی خود پرهیز کنید. همچنین گوش دادن فعال را تمرین کنید.

۸ گام محبت‌آمیز برای جلب رضایت خود و دیگران

مهربانی شمارا جذاب‌تر می‌کند

۱. برای اینکه زندگی زیبایی داشته باشید، راه‌های زیادی وجود دارد. ممکن است با نشان دادن قدر دانی خود از کسی در زندگی خود یاد و طلب شدن برای هدیه‌ای که به آن اهمیت می‌دهید، شروع کنید. اما مهربان و خوب بودن هم یکی دیگر از روش‌های داشتن یک زندگی زیبا است. زیرا عادت کردن به خوب بودن اغلب یادداشت خودش است و خیلی زود اثرات مثبت آن را در زندگی خود خواهید دید. در واقع خوب بودن با دیگران روشی مؤثر برای گسترش مهربانی و مثبت‌اندیشی است. تحقیقات نشان می‌دهد که این نوع رفتار اجتماعی علاوه بر سودمندی برای دیگران، می‌تواند بهزیستی ذهنی شما را نیز افزایش دهد. در یک مطالعه، محققان دریافتند که انجام فعالیت‌های محبت‌آمیز به مدت ۷ روز باعث افزایش احساس شادی و رضایت می‌شود. مهم نیست که این اعمال محبت‌آمیز نسبت به دوستان، غریبه‌ها یا حتی خود شخص انجام شود. یک واقع‌نوع مهربانی تأثیرات یکسانی دارد. یک فرد خوب بودن می‌تواند شما را حتی به عنوان همسری جذاب‌تر در یک زندگی زناشویی معرفی کند. در یک مطالعه شرکت‌کنندگان مهربانی را به عنوان مهم‌ترین ویژگی شریک زندگی ارزیابی کردند. این بدان معناست که افراد معتقدند که مهربانی مهتر از وضعیت مالی، جذابیت فیزیکی و حتی حس شوخ‌طبعی است. تبدیل شدن به یک فرد خوب آقدر هم‌ها که برخی تصور می‌کنند، دشوار نیست. برای نشان دادن شفقت، همدلی و مهربانی در تعاملات روزمره مهارت‌هایی وجود دارد که آنها را به شما معرفی می‌کنیم.

۲. از انتقاد غیرسازنده خودداری کنید وقتی با افکار منفی درگیر می‌شوید، خوب بودن کمی دشوار می‌شود. وقتی قصد دارید از کسی انتقاد کنید، لازم است با ذهنیت مثبت این کار را انجام دهید. باید ببینید چگونه می‌توانید به گونه‌ای عنوان مثال، اگر یک همکار اشتباه می‌کند، قبل از اینکه از کار او انتقاد کنید، ابتدا مکث کنید. اول ببینید که می‌خواهید واقعاً به او کمک کنید تا اشتباهش را جبران کند یا این اشتباه را فرصتی برای حمله به او و تحقیرش می‌داند.

۳. رفتار دیگران لزوماً تعیین‌کننده رفتار شما نیست. اگر دیگران تند یا بی‌ادبانه رفتار می‌کنند، پاسخ مؤدبانه و محترم‌مانه می‌تواند روشی برای تغییر جهت تعامل و ترغیب طرف مقابل شما به تغییر رفتار باشد



۱. با مهربانی عمل کنید یک فرد خوب بودن به معنای رفتار مهربانی‌است و تحقیقات نشان می‌دهد مهربانی می‌تواند تأثیر مثبتی بر مغز شما بگذارد. اعمال محبت‌آمیز فردی باعث آزاد شدن اندکس توسین و اندورفین می‌شود و این دو ماده موجب ایجاد ارتباطات جدید میان اعصاب می‌شوند. مهربان بودن عادی است که خود را تقویت می‌کند. ما مشتاق احساس خوب مهربانی هستیم، بنابراین یک عمل مهربانانه می‌تواند به راحتی منجر به اعمال مشابه دیگر شود.

آشپزخانه

آش کدو حلوايي، یک آش سنتی و معروف استان گیلان است و بر خلاف سایر آش‌ها که با سبزیجات پخته می‌شوند این آش معمولاً شبیه سله زرد است و طعم شیرینی دارد. آش کدو حلوايي یک آش مفید و بسیار مقوی و برای فصل زمستان بسیار مناسب است. غلظت آش کدو حلوايي شبیه فرنی است و بعد از خنک شدن کمی سفت‌تر هم می‌شود. در ادامه با طرز تهیه‌اش کدو حلوايي گیلانی لذیذ با شیر و برنج برای سرماخوردگی آشنا می‌شوید.

■ ■ ■

مواد لازم:

برنج نیم‌دانه یک پیمانه / کدو حلوايي یک کیلو / شیر پرچرب یک بطری کامل / شکر بین نصف تا یک پیمانه / گلاب یک سوم پیمانه / پودر هل یک قاشق

آش کدو حلوايي، ضد سرماخوردگی

چای خوری / دارچین به میزان دلخواه / پودر میخک یک قاشق چای خوری.

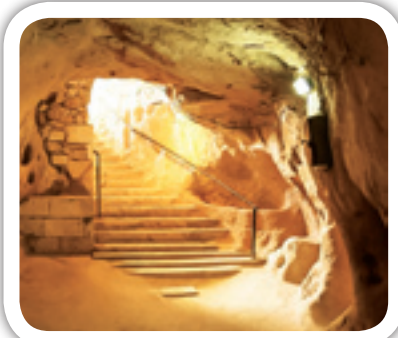
طرز تهیه: (۱) ابتدا باید کدو حلوايي مناسب تهیه کنید. توصیه می‌شود از کدو حلوايي استفاده شود که رنگ آن کاملاً نارنجی باشد تا احتمال شیرین بودن آن بیشتر شود. (۲) در ابتدا آب برنجی را که از شب قبل خیس کردید خالی کنید، برنج را به همراه مقداری آب و بدون اضافه کردن نمک داخل یک قابلمه بریزید، قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید تا آب به جوش بیاید، بعد که آب به جوش آمد حرارت را کم کنید و اجازه

دهید تا برنج نرم و پخته شود. (۳) کدو حلوايي را بعد از سستن و خشک کردن از وسط نصف و تکه‌تکه کنید. پوست کدو حلوايي‌های تکه شده را بگیرد و در اندازه‌های کوچک‌تر خرد کنید و کف یک قابلمه بزرگ و چادار بچینید، نصف لیوان آب اضافه کنید و قابلمه را روی حرارت زیاد قرار دهید تا آب شروع به جوشیدن کند، سپس حرارت را کم کنید و درب قابلمه را بگذارید تا کدو حلوايي به مدت نیم ساعت بپزد.

(۴) زمانی که کدو حلوايي پخته شد با گوشت کوب دستي داخل قابلمه کدو‌ها را له کنید. چون با گوشت کوب دستي که کدو را له می‌کنید رشته‌های کدو داخل آن می‌ماند،



محسوب می‌شوند. همچنین مسجد عتیق نیز که سابقه‌ای متعلق به دوران سلجوقی دارد، از مهم‌ترین جاذبه‌های شهر است. دسترسی به شهر نوش‌آباد از تهران، از طریق اتوبان تهران-قم و سپس ورود به آزادراه شماره هفت (قم-اصفهان) امکانپذیر است. همچنین اگر در شهر کاشان حضور دارید، قادر خواهید بود تا با ورود به بلوار مالدراد و طی مسافت هشت کیلومتری، خود را به شهر نوش‌آباد برسانید. آنچه به نام شهر بزرگ‌زمینی «بویی» معروف شده است، ساختارهای مترکم و بیضی‌شکل چیده‌شده در یک پارک تودرتو تا آتاق‌هایی با ابعاد کوچک است. مجموعه بویی در بافت شهر شکل گرفته و تا سطح کنونی شهر نیز گسترده شده است. عمق شهر بویی را بین چهار تا ۱۶ متر تخمین زده‌اند. این مجموعه را به‌صورت دست‌کنند زیر بافت شهر نوش‌آباد در قالب مجموعه‌ای از آتاق‌ها، راهروها، چاه‌ها و کانال‌های متعددی در سه طبقه ایجاد کرده‌اند. بر دیوارهای این شهر، آثار برخورد لبه‌شبی نیز دیده می‌شود. با توجه به سختی جنس زمین این منطقه، باستان‌شناسان این فرضیه را مطرح کرده‌اند که وسایل استفاده شده در حفاری، باید از جنسی شبیه الماس بر خوردار بوده باشند. شهر دارای راهروهای بیج‌دربیج، آتاق‌های کوچک و بزرگ، گک‌تله‌های پدافندی و دفاعی بوده‌است که گویا در هنگام هجوم دشمن استفاده می‌شده‌اند. شهر بویی نوش‌آباد هر ساله گردشگران بسیاری را به‌سبب خود جذب می‌کند. هنوز هم بسیاری از گردشگران از وجود این شهر بی‌اطلاع هستند.



و صدای حرکت هیچ چینه‌دهی به گوش نمی‌رسد؛ پس مردم کجا رفتند؟ کسی تصور را هم نمی‌کرد که زندگی زیر شهر جریان داشته باشد. گفته می‌شود که این شهر از پایتخت‌های متعدد است که مقننی‌های ما، هر آن را در دل زمین ساخته‌اند. وسعت شهر به بیش از ۱۵ هزار مترمربع می‌رسد و برای حفاظت از جان و مال مردم در مواقع ناآمنی و نه‌برای زندگی دائمی ساخته شده‌است؛ همین شهر بود که باعث شد در دوره‌ای، نوش‌آباد به سکونتگاهی مرموز برای مهاجران تبدیل شود. لحظه‌ای را تصور کنید که غنای در حال طبل‌رود ایحاق‌ها هستند، لباس‌های روزی بند و همه چیز حکایت زندگی دارد؛ اما هیچ کس در شهر نیست

کرانه

اوبی، حیرت‌انگیزترین شهر بزرگ‌زمینی جهان

ناگهان شهری کهن از دل چاه بیرون آمد!

شهر بزرگ‌زمینی نوش‌آباد، نمونه‌ای منحصر‌به‌فرد از یک ساختار نظامی و دفاعی است که به عنوان بزرگ‌ترین شهر بزرگ‌زمینی جهان از آن یاد می‌شود. این شهر که با نام «بویی» نیز آن را می‌شناسند، مجموعه‌ای از آتاق‌ها، راهروها، چاه‌ها و کانال‌های متعدد است که مقننی‌های ما، هر آن را در دل زمین ساخته‌اند. وسعت شهر به بیش از ۱۵ هزار مترمربع می‌رسد و برای حفاظت از جان و مال مردم در مواقع ناآمنی و نه‌برای زندگی دائمی ساخته شده‌است؛ همین شهر بود که باعث شد در دوره‌ای، نوش‌آباد به سکونتگاهی مرموز برای مهاجران تبدیل شود. لحظه‌ای را تصور کنید که غنای در حال طبل‌رود ایحاق‌ها هستند، لباس‌های روزی بند و همه چیز حکایت زندگی دارد؛ اما هیچ کس در شهر نیست

قزاقیه را همه دوست دارند

سینی بریزید، سپس روی آنها پسته و بادام و شکر بریزید. شیرینی‌ها را در طبقه وسط فری که از قبل با حرارت ۳۵۰ درجه‌فراپزهای گرم شده، به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار دهید تا روی آنها طلایی شود. بعد از سرد شدن، شیرینی‌ها را از کاغذ روغنی جدا کنید. این شیرینی‌ها در مجاورت هوا زود خشک می‌شوند، لذا آنها را در ظرف دردار یا کیسه نایلونی در بسته نگه دارید.

مواد لازم برای تهیه شیرینی قزاقیه به روشی دیگر: یک فنجان کره / یک فنجان شکر الک شده / دو فنجان آرد / نصف قاشق چای خوری پودر هل / حداقل ۱۲ عدد بادام.

طرز تهیه: اجاق را از قبل با ۳۰۰ درجه‌فراپزهای (۱۵۰ درجه سانتی‌گراد) روشن کنید. در یک کاسه متوسط، کره و شکر را با هم مخلوط کنید تا یکدست شود. سپس آرد و پودر هل را به آن بیفزایید تا کاملاً با هم مخلوط شوند. کمی از خمیر را برداشته و در دست به شکل تواری باریک درآورید. سپس دو سسر آن را به هم وصل کرده و روی سینی فر بگذارید. تک‌های بادام روی محل اتصال دو سس خمیر داشته و کمی فشار دهید. سینی را به مدت ۲۰ دقیقه درون فر بگذارید. توجه داشته باشید که کلوچه‌ها باید سفید باقی بمانند و تنها شاید کناره‌های آنها طلایی شود.

نکته: می‌توانید برای تهیه این کلوچه‌ها از قالب نیز استفاده کنید.



تبریزی‌ها هم مثل بزیدی‌ها استاد پخت انواع شیرینی هستند. شیرینی‌های بومی و سنتی تبریز از تنوع بسیاری برخوردار است و با توجه به استفاده از انواع مغزها مثل بادام، پسته، فندق و... و خوراکی‌هایی بسیار

مقوی محسوب می‌شوند. در این میان قزاقیه تبریز چیز دیگری است و هر کسی از هر گوشه‌ای از ایران مسافر تبریز شود، آن را به عنوان سوغات خوشمزه تبریز تهیه می‌کند و برای بستگان خود می‌برد. در ادامه به دو شیوه تهیه قزاقیه آشنا می‌شوید.

■ ■ ■

مواد لازم برای تهیه شیرینی قزاقیه بادام: بادام پوست گرفته خام ۱۵۰ گرم / شکر ۲۰۰ گرم / سفیده تخم مرغ سه عدد / مخلوط مغز پسته و بادام و شکر به مقدار لازم.

طرز تهیه: بادام را در صورت پودر درآورید و همراه با شکر و سفیده تخم‌مرغ دو بار، با دانه ریز چرخ گوشت چرخ کنید. اگر خمیر سفت بود، کمی سفیده تخم‌مرغ به آن اضافه کنید. خمیر را ورز دهید تا سفید رنگ شود. سپس داخل قیف پارچه‌ای با سر مسوره ساده بریزید. داخل سینی فر، کاغذ روغنی گذاشته و خمیر را توسط قیف به شکل دایره، با فاصله روی