

# کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان



پنجشنبه ۶ بهمن ۱۴۰۱ - ۴ رجب ۱۴۴۴

نقش حیا در تربیت جنسی کودک

## فرزندم! تن تو حرمت دارد

مفهوم حیا بسیار گسترده است و شامل چیزی که می بینیم، می شنویم، می خوریم و حتی چیزی که به آن فکر می کنیم هم می شود. مطلوب ما همین است که فرزندمان در نوجوانی و بزرگسالی به این مرحله برسد، به همین دلیل در خردسالی و کودکی باید مفهوم «حریم» برای کودک نهادینه شود. در واقع زمانی که ما محیط طیب را برای کودک فراهم کنیم آموزش غیر مستقیم و البته مؤثر اتفاق می افتد. انسان با حیا هست (و جان و خدا) و از هر امر نکوهیده ای دوری می کند. مراقب همه ورودی هایش است، زیرا می داند همیشه ناظری هست (و جان و خدا) و از هر امر نکوهیده ای دوری می کند. برای مثال اگر در خانه ای باز باشد نگاه نمی کند، در حال جست و جو در فضای مجازی اگر ناخواسته تصویر بدی بیاید نگاه نمی کند، فالگوش نمی ایستد و حتی مراقب ورودی های ذهنش است و نمی گذارد هر چیزی به ذهنش برسد.

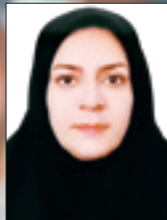
گفت و گو با یک پدر ۴۰ ساله که خانواده اش با تمام ۹۶ درصدی ها معاشرت دارند!

# من یک مولتی میلیاردر قناعت پیشه هستم

رضای گویند فرزندان من باید معاشرت با اقشار مختلف جامعه را یاد بگیرند  
و از آن مهم تر فقیر و غنی بدون دغدغه با بچه های من معاشرت کنند

یک مشاور تربیتی در گفت و گو با «چراغ»

پول تو جیبی بدهید  
تا بچه ها قانع بار بیایند



به ترویج سریع آموزش قناعت پیشگی ۳ تا ۷ سالگی است



چند راه حل برای کاهش خستگی عاطفی

## با این ذهن خسته چه کنیم؟!

بعد از یک روز طولانی در محل کار به خانه می روید و با وجود اینکه از نظر فیزیکی کاملاً خسته هستید، نمی توانید استراحت کنید، چون ناگهان تمام افکار مایوس کننده به ذهن تان هجوم می آورد. یاد کارهای عقب افتاده می افتید و از خودتان که نتوانستید حتی یک تصمیم کوچک را عملی کنید، بدتان می آید. مثلاً به یاد دارید که سعی داشتید نوبتیه را از رژیم غذایی خود حذف کنید اما یک جرعه کوچک در ناهار خوردید و اکنون احساس گناه می کنید. باز همان احساس مایوس کننده سرانجام می آید.



بگذارید فرزندان نداشتن و نشدن را تجربه کنند

## این پر قو خطرناک است!

اگر مدام فرزندان تان را حمایت کنید  
و در پر قو ننگه دارید با اولین تنش اجتماعی  
خودش را خواهد باخت

در احوالات بانوی نیکوکار، زهرا ایتی نژاد

## او فقط معلم نیست، در نقطه صفر مرزی مدرسه می سازد

کارش را با عشق شروع می کند. از سال ۱۳۵۴ به استخدام آموزش و پرورش درمی آید. آن زمان دانشگاه قبول می شود، ولی به خاطر شرایطی که داشته ورود به دانشگاه برایش مشکل بوده است. بعد از انقلاب در حین تدریس وارد دانشگاه می شود. از همان ابتدا هم آموزگار دبستان بوده و بعدها رشته تحصیلی اش هم علوم تربیتی و شاخه آموزش ابتدایی می شود. ابتدایی را انتخاب می کند، چون اعتقاد دارد بچه ها در این دوران دنیای پاک و صادقی دارند و شخصیت شان به خوبی شکل می گیرد تا جایی که تأثیر تربیتی معلم را در آنها می توان دید. زهرا ایتی نژاد با عضویت در یونسف در کلاس های طرح آموزش جهانی مشارکت و پس از موفقیت در کلاس ها به عنوان یکی از اعضای هسته مرکزی طرح آموزش حضوری در تهران انتخاب می شود. او وظیفه تدوین محتوای ارائه شده در کارگاه، به صورت بازی و فعالیت های جذاب برای سایر معلمان و دانش آموزان را بر عهده داشته است. در سال ۱۳۸۱ در قالب فعالیت در هسته مرکزی برای ارائه دوره های آموزشی به معلمان راهی استان سیستان و بلوچستان می شود. سفر به میر جاوه نقطه عطفی در زندگی زهرا ایتی نژاد است که وی را وارد عرصه مدرسه سازی می کند.



در کوی نیکوکاران

## از او می گذرم اما او از خود نگذشته است

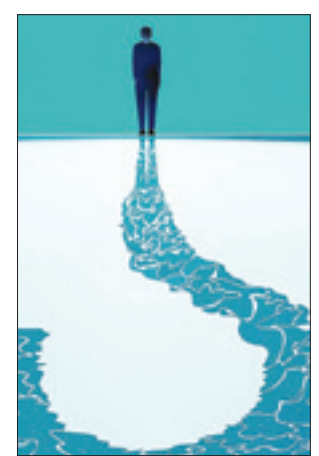
لشکر خواب، آخرین خاک برها را هم فتح می کند و چشمانم را کامل می بندد. ساعت ۱۱ شب است، دو ساعت قبل لشکری که گفتم خیاطی زیر دست بود و در جاده پشت فرمان پلک هایم را به هم می دوخت، اما خدا، بخت و من دوخته ها را می شکافتم.

خواب، تن خسته ام را به دست مرمت گران شبانگاهی می سپارد و مرا با خود به دوردست های می برد، جایی بی جا، جایی که هیچ تصویری از آنجا نیست، بعد ترها رؤیاها هم می آیند. چهار و پنجاه دقیقه صبح که بیدار می شوم مثل دریاچه ای آرام و شفاف به نظر می رسد، مثل پادشاهی که حرص کشور کشایی ولو موقت در او فروکش کرده باشد. طولی نمی کشد که در یافت های روشن صبحگاهی با اولین پالس های جسم گرسنه در هم می آمیزد. به طرز عجیبی گرسنه ام و هم زمان تصویر سنگکی تازه و داغ مثل قبله و قطب نما می بی جانیشین جلوی چشمم جان گرفته است.

برای گرفتن سنگک باید به پردیس بروم و کلسی تونل و دور برگردان بازی کنم، تقریباً نصف خط استوارا دور بزنم. می آرزود؟ یا تنم وارد مذاکره می شوم، مذاکرات زودتر از آنچه گمان می کنم، نتیجه می دهد و به نان سرد سوپری رضای اش می کنم.

جلوی سوپری، سگی در خود جمع شده است. در این هوای سرد چنان خونسرد، ساکن و راضی در خود نشسته که مرا یاد عبارت شمس تریزی می اندازد: «چون خود را به دست آوردی، خوش می روا اگر کسی دیگر را یابی، دست به گردن او درآور و اگر کسی دیگر نیایی، دست به گردن خوشتن در آور.»

سگ را نگاه می کنم، چنان خود را به دست آورده و مثل یک حجم منبسط شده که مرا از جمع شدن در خود می گیرد، به خاطر همین است که چشم هایم آشیانه خواهش و تمنا نیست. در زندگی دیده ام از این ناحیه نبوده که هنوز در خود گرد نشسته ام و خود را به دست نیارده ام؟ آیا همه خسارت های من از پاشیدگی و پراکندگی من بر نمی خیزد؟ پراکندگی و پاشیدگی منظر نخستن برای دست نوازشگری که قرار است کجا و کی آن رخ زدگی درونی مرا درمان کند. آن سگ که ما او را به راحتی ولگرد می خوانیم - اما او احتمالاً خود را ولگرد نمی داند - چرا در این سرما یخ نمی زند؟ چون منظر دست نوازشگر نشسته است، به خاطر همین سرما را دوام می آورد. می خواهم تصویر او را به یادگار داشته باشم، اما تلفن همراهم کارم نیست. از او می گذرم و راه خانه را در پیش می گیرم. اما او از خود نگذشته است.



## در نکوهش استهزا | مسخره خودتی!

«در شهری که همه مردمش می لنگند، وقتی کسی راه می رود، مسخره اش می کنند، انسان ها وقتی چیزی را درک نمی کنند، مسخره می کنند.» این جمله نقل قول از یک کمبدین است.

یکی از متداول ترین موضوعات در جامعه امروز ما استهزا است و حداقل واکنش منفی آن این است که طرف به ما می گوید: «مسخره خودتی!» و به این ترتیب ناراحتی خود را از عمل ما نشان می دهد. در تعریف استهزا گفته اند: «شخصی گفتار، کردار، صفت خلقی و نقی از نقائص دیگران را به قصد خنداندن دیگران به نوعی تقلید کند.» قیافسو دیدی؟ «س» و «ش» زبونش میزنه بازه میشه...! وای صور تشو انگار با ماهی تابه له کردن...! دماغوووو...! درازو بین...! لاغر مردنی...! اینم شد فامیلی...! فقط باید حرف بزنه تا به صداس بخندی...! لجه شو باید بشنوی...! به مادر داغونی داره باباشو ندیدی چه شکلی...! به زیبایی تان ننازید که خالق آن شما نیستید. چهره دیگران را مسخره نکنید که اختیاری در خلق آن نداشته اند. به اصل و نسب خود ننازید که انتخاب شما نیست. اصل و نسب و نژاد

خودمانی



کلمه «ویل» شروع شده. «ویل» یکی از شدیدترین تهدیدهای قرآن است، یکی از این سوره ها «الهمزه» است. خداوند می فرماید: «وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ» وای بر هر عیب جوی طعنه زننده. البته که تأکید در مورد مسخره نکردن دیگران به همین محدود نمی شود. سوره حجرات آیه ۱۳ می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید نباید گروهی از مردان شما گروه دیگر را استهزا کنند، شاید آنها که مورد استهزا واقع می شوند، بهتر از مسخره کنندگان باشند و همچنین زنان یکدیگر را مسخره نکنند، زیرا ممکن است زنان مسخره شده از آنها که مسخره می کنند، بهتر باشند.»

رایانه برای دانش آموزان مناطق کم برخوردار اشاره کرد. یکی دیگر از کارهای شایسته ای که با کمک مؤسسه مهر گیتی انجام شد، ساخت پلی برای بچه های عشایر بود که به خاطر عبور از رودخانه با سیم و کابل انگشت هایشان را از دست داده بودند. پلی که حالا اسم آن را گذاشته اند، «پل دانش» این معلم نیکوکار می گوید: «کار خیر پول نمی خواهد. نیت خیر و دل بزرگ می خواهد. چنانچه ما با همین پشتوانه در طرح «کتاب برای همه»، ۲۲ کتابخانه در مناطق محروم تجهیز کردیم و هر ماه برای استان های به طور میانگین ۱۵ هزار جلد کتاب می فرستیم. ایمن سازی ۳۰۰ مدرسه در کنار طرح مدرسه یاری نیز از اقدامات دیگر مؤسسه مهر گیتی است که در مناسبت های مختلف به بچه ها در تهیه وسایل مثل کیف، لوازم التحریر یا وسایل ورزشی کمک می کند.»

زهرا ایتی نژاد زنی است که توانسته با ساخت مدرسه در مناطق محروم به کودکان مناطق مرزی انگیزه ای برای تحصیل و دانایی بدهد و برای آنها آینده ای روشن را به ارغوان بیاورد. آرزوی زهرا ایتی نژاد این است که تمام دانش آموزان و دانشجویان فضای سالم و استاندارد تحصیل کنند تا بتوانند به موفقیت برسند و آینده ای درخشان داشته باشند.

شان نزول این آیه جالب است: مردی در زمان پیامبر (ص) نام مادر فردی دیگر را به گونه ای به زبان می آورد که تعبیر آن مایه سرزنش و ملامت در دوران جاهلیت بوده است. ما خودمان می دانیم کجا و چه زمان و با چه لحنی که برخاسته از طعنه و تمسخر است یا دیگران حرف می زنیم... خودمان می دانیم که کجا برای شناسایی یک فرد می گوئیم «فلانی که قدش کوتاه» و کجا همین لفظ را تمسخر دارد! بسیاری از ما با ادعای احترام به آزادی بیان و عقاید، بسیاری از رفتارها و اعتقادات دیگران را به سرخه می گیریم. کار ما به جایی رسیده که حتی دردها و مشکلات جامعه ما هم به استهزا می گیریم. از روزمرگی هایی که درگیر آن هستیم، لطیفه می سازیم و در فضای مجازی پخش می کنیم. استهزایی که در پشت لبخندهای اجباری آن یک تأسف بزرگ وجود دارد. شاید هم ما می دانیم که نمی توانیم در مورد مسئله ای کاری از پیش ببریم پس آن را به سرخه می گیریم. حادثه ترین مشکلات روزی نقد، به مسخره کردن رومی آوریم. تمسخر دیگران، بر خاسته از روحیه خود برتری نیست، ماست، در حالی که ملاک برتری و کرامت، جنس و نژاد نیست، بلکه رفتار اخلاقی است.