



عزت نفس دخترانه

برای تربیت دختران نوجوان چه باید کرد؟



مریم مختاری
فعال اجتماعی

در دوران نوجوانی، باید توجه بیشتری به چگونگی رفتار با دختران داشت زیرا در این دوران، بیشتر دخترها با کاهش اعتمادبه‌نفس روبه‌رو هستند. والدین باید نگرش خود را به دختران تغییر دهند و دیدگاه‌های قدیمی را که به شدت بر رشد دختران تأثیر می‌گذارند و باعث تضعیف آن‌ها می‌شوند کنار بگذارند. دختران ما نیاز دارند والدین و بزرگ‌ترها آن‌ها را ببینند و تأیید کنند. والدین، آموزگاران و دیگر بزرگسالان باید روز به‌روز آگاه شوند که احساس قوی عزت نفس در دختران موضوعی لازم و ضرور برای رشد سالم دختران در جامعه است. هر آنچه ما به عنوان بزرگسال در زندگی دختران انجام می‌دهیم، اینکه چطور رفتار می‌کنیم، چه می‌گوییم، چطور آن را می‌گوییم، کیفیت و ویژگی ارتباطمان و حتی نگاه کردمان به دختران، بر عزت نفس آن‌ها تأثیر گذار است.

دوست داشتن قلبی کافی نیست

باید در وهله اول دخترمان را دوست بداریم، اما دوست داشتن و عشق به تنهایی کافی نیست. واژه‌های درست کافی نیستند. دختران نیاز دارند که در عمل، بجا و بموقع محبت ببینند و خودشان نیز به ما محبت کنند. با چالش‌ها روبه‌رو شوند و رشد پیدا کنند. آن‌ها نیاز دارند که بتوانند خودشان را به عنوان همکارانی باارزش، مطمئن، مفید و شایسته برای دیگران ببینند. ما باید فرصت‌های کشف و بررسی را برایشان فراهم کنیم. عشق و محبت والدین مهم‌ترین اطمینان‌دهنده احساس ارزشمند بودن برای دختران است. هدیه‌ای که ما با دوست داشتن دخترمان به طور غیرمشرط به او می‌دهیم عالی‌ترین هدیه‌ای است که هر کسی می‌تواند به دخترش بدهد. عزت نفس در اوایل دوران کودکی در دختران، تا اندازهای بالاست. سپس در دوران بلوغ، به مقدار چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. چرا؟ چون متأسفانه والدین در این سنسین به‌ویژه به این دلیل که دختران نیاز بیشتری به دیده شدن و شنیده شدن و درک شدن دارند، به طور معمول، کمتر به آن‌ها ابراز عشق

الهام یوسفی

فعال فرهنگی



شهرزاد

به عبارتی خوشبختی ما را می‌سازد. این جریان هم قصه تازه‌ای نیست. از یونان باستان تا امروز ادامه داشته است و فیلسوفان بسیاری برای پاسخ به آن کوشیده‌اند. آن‌ها درباره فضیلت صحبت کرده‌اند، درباره معیارهای فردی خوشبختی یا معیارهای جمعی، و حالا نویسنده با همین نگاه و با بازگشت به نظرات فیلسوفانی چون افلاطون، ارسطو، اپیکتتوس و نیز فیلسوفان معاصری چون پیتر سینگر، تلاش می‌کند به بسیاری از پرسش‌ها پاسخ گوید و باورهای پذیرفته‌شده ذهن ما را با این نمونه‌های محسوس از زندگی فیلسوفان به چالش بکشد. ممکن است در اوایل خواندن کتاب به نظر برسد یا متنی سخت روبه‌رو هستیید اما اگر کمی بیشتر بخوانید و حوصله به خرج دهید، متن برایتان آسان تر، شفاف‌تر و اثرگذارتر می‌شود. کتاب ۱۰ فصل دارد. عناوین برخی فصل‌ها این است: «زندگی‌های عجیب»، «آیا خوشبختی تنها چیزی است که اهمیت دارد؟» و «در تلاش

خوب بودن» و هر فصل ما را با بخشی از معمای بزرگ خوشبختی روبه‌رو می‌کند و پاسخ‌های تأمل برانگیزی ارائه می‌دهد. مثل همیشه، مسئله مرگ هم به عنوان بحث بزرگی در فلسفه در این کتاب حضور پررنگ دارد. آیا خوشبختی واقعی یا همان زندگی خوب همین است؟ آیا چیزهایی که به عنوان اساس یک زندگی خوب می‌شناسیم همان وزنی را دارند که ما درباره‌شان باور داریم یا ممکن است قصه طور دیگری باشد؟ ممکن است ما درباره وزن چیزهای مختلف در زندگی مان دچار اشتباه شده باشیم. کتاب «وزن چیزها» با زیرعنوان «فلسفه و زندگی خوب» به قلم فیلسوف انگلیسی، خانم جیس کازر، کتابی است که درباره بسیاری از این پرسش‌ها پاسخ‌هایی روشنگرانه می‌دهد. ایده اصلی این کتاب این است که هر چیزی در زندگی ما وزنی دارد و این وزن چیزهاست که زندگی خوب یا

او مهم است صحبت می‌کنید؟ آیا مهربانانه نوازش می‌کنید؟ قدرت نوازش قابل اندازه‌گیری نیست. از هر فرصتی برای نوازش و درآغوش گرفتن دخترتان استفاده کنید و به او بگویید خیلی دوستش دارید (والدین عزیز، فراموش نکنید که برای درآغوش گرفتن دختران نوجوان اصرار نکنید).

مقایسه کردن سمی‌ترین رفتار است

یادتان باشد که دختر شما شبیه هیچ کسی نیست! هیچ مقایسه‌ای حتی با حالتی دوستانه نداشته باشید. مقایسه کردن یکی از سمی‌ترین رفتارهایی است که ممکن است والدین مرتکب شوند. بیشتر دختران مدتی را به تگرانی درباره وضع ظاهرشان سپری می‌کنند و این به خودی خود بد نیست. رفتار شما به عنوان بزرگ‌تر، می‌تواند الگوی مناسبی برای دخترتان باشد. باید عبارات منفی‌ای را که خطاب به خود و دیگران درباره ظاهر بیان می‌کنید کم کنید و به خود و دیگران عشق بورزید. شکل ظاهری نباید اهمیت چندانی داشته باشد. به دخترتان بیاورید که اگر انتقادات خود را به تشکر و قدردانی تبدیل کنید، نوعی خوشحفتگی سالم برایتان به ارمغان می‌آورد.

کارهایی را که نمی‌توانید تحمل کنید نپذیرید

وقتی دخترتان با شادی به خانه می‌آید و درباره کارهایی که مجذوب آن شده است صحبت می‌کند (فعالیت درسی، ورزشی یا پیدا کردن دوستی جدید)، به او نشان دهید کاملاً به حرف‌هایش توجه می‌کنید. به او بگویید که چقدر علاقه‌مندید حرف‌هایش را بشنوید. علاوه بر واژه‌ها، اغلب والدین با زبان بدن با دخترشان ارتباط برقرار می‌کنند. اگر هنگامی که دخترتان گزارش کارهای روزانه‌اش را به شما می‌دهد فقط از روی عادت بگویید: «آفرین! چه عالی!» بدون اینکه حتی چشمتان را از گوشه‌هایش بردارید یا رنگ‌های آن‌ها را تلویزین برنکشید و به او توجه کامل نکنید، پیامی به او منتقل می‌کنید که اصلاً مفهوم خوبی ندارد و به کلی پوچ و بی‌ارزش است. او کاملاً متوجه می‌شود که برای شما خواندن پیام‌های گوشی‌تان با نگاه کردن به تلویزین مهم‌تر از گوش کردن به حرف‌های او و حتی خود اوست. این‌ها موارد بسیار مهمی هستند که می‌توانند به اعتمادبه‌نفس و احساس مهم بودن دخترتان لطمه وارد کنند. به مدت یک روز، همه کارهایی را که دخترتان انجام می‌دهد و ممکن است شما نتوانید آن‌ها را تحمل کنید نپذیرید و به کارهای صحیح او توجه کنید. هرچه بیشتر به کارهای صحیح دخترتان توجه داشته باشید، به او کمک می‌کنید

شناخت بیشتری از ارزش‌های وجودی‌اش داشته باشد. با این کار، علاوه بر اینکه به افزایش اعتمادبه‌نفس او کمک می‌کنید، در اتخاذ رفتار صحیح و کنار گذاشتن رفتارهای منفی نیز همراهی‌اش می‌کنید.

به حریم خصوصی‌اش احترام بگذارید

موضوع بسیار مهمی که به تقویت اعتمادبه‌نفس دختران کمک می‌کند این است که باید از شوخی کردن با او اجتناب کنید زیرا به آسانی باعث سوءتعبیر و ناراحتی او می‌شود. هرگز نباید درباره ظاهرشان با آن‌ها شوخی کرد، چون باعث افزایش احساس ناامنی می‌شود. اگر متوجه شدید که با شوخی‌هایتان دخترتان را آزرده‌اید، از او معذرت‌خواهی کنید و به حریم او احترام بگذارید. به او اجازه دهید زندگی خصوصی خود را با نظارت شما داشته باشد و به این ترتیب، احترام خود را به تلاش‌هایش نشان دهید. اجازه دهید بخشی از اتاق یا کسوه‌های میزش را حریم خصوصی خود اعلام کند. او با این کار تمرین می‌کند چگونه درباره هرآنچه متعلق به اوست و افرادی که به قسمت‌های مختلف زندگی‌اش دسترسی دارند قضاوت کند. او با این کار تمرین می‌کند به زنی قوی، دارای اعتمادبه‌نفس بالا و متکی به خود تبدیل شود.

اجازه دهید بدون ترس صحبت کند

متأسفانه والدین با رفتار ناآگاهانه، با سرکوب انتخاب‌های دختران درباره لباس‌هایش، تکالیف مدرسه، دوستانش یا هر چیز دیگری به او این پیام را می‌دهند که توانایی اتخاذ تصمیم‌های عاقلانه را ندارد و برای انتخاب‌های او احترام قائل نیستند. این موضوع صدمه شدیدی به عزت نفس دختران وارد می‌کند. والدین باید زمینه مناسبی برای آموختن تصمیم‌گیری‌های صحیح برای دختران فراهم آورند. بهتر است هرشب قبل از اینکه دخترتان به خواب برود، زمان کوتاهی را با هم بگذرانید. از او بخواهید آنچه در آن روز درباره خودش یاد گرفته است بیان کند. هم‌چنین از او بخواهید خواسته‌ها و احساسات درونی‌اش را از زبان‌های بازگو کند. به عبارت بهتر، اجازه دهید دخترتان به راحتی و بدون ترس با شما حرف بزند. بدون قضاوت و به حرف‌هایش گوش کنید تا او به این اطمینان برسد که هیچ‌کس مانند شما نمی‌تواند حرف‌ها و رازهای او را به اشتیاق بشنود. عاقبت تربیت دختری با عزت نفس بالا این است که او را به ابزاری مجهز می‌کنید که در دنیای امروز می‌تواند راحت‌تر و با آرامش بیشتری زندگی کند.

فردی شما کمک بسیاری بکند.

این کتاب را آقای عباس مخبر ترجمه و نشر بان به بازار کتاب عرضه کرده است. مطمئن باشید حین خواندن کتاب باید قلم به دستتان باشد تا زیر بسیاری از جملات آن خط بکشید و یادداشت‌های بسیاری کنارش بنویسید.



وزن چیزها

• نویسنده: جین کازر
• انتشارات: بان

ایران‌دخت

مؤسس مدارس دخترانه مشهد

نگاهی به زندگی فروغ آذرخشی
به بهانه گذشت ۵۸ سال از مرگ او



غلامرضا آذری خاکستمر
نویسنده، پژوهشگر و تاریخ‌نگار

فروغ آذرخشی یکی از بانوان فرهنگ‌دوست شهر مشهد است که کارهای ارزشمندی در زمینه تحصیل دختران این شهر انجام داده است. او در سال ۱۲۹۴ خورشیدی موفق به تأسیس نخستین مدرسه دخترانه در خراسان شده است. قاسم رسا، شاعر خوش‌بیان خراسانی، سال ۱۳۳۵ خورشیدی در ابیاتی، فروغ را کمال زنان خراسان دانسته و چنین سروده است.

نخستین زن است این زن نیکنام
که در راه فرهنگ بگذاشت گام
برافروخت چون مهر پرتوفاش
چراغی فراراه دوشیزگان

جالب است بدانید در همان سال‌هایی که فروغ درگیر تأسیس مدرسه دخترانه بود، همسرش، میرزا علی اکبرخان، ملقب به «سرتیپ» و «سلطانف»، در مشهد درگذشت. سرنوشت سایر اعضای این خانواده نیز جالب توجه است. پسرانش رضا، علی‌صغر، احسان... خان و پرویز و دخترانش شمس‌الملوک، عزیزالملوک و شمس‌الملوک نام داشتند. پسر بزرگش، رضا آذرخشی، در مشهد متولد شد. دوران تحصیل را در روسیه گذراند و سپس به استخدام اداره نظمیه درآمد. هم‌چنین احسان... خان، از دیگر فرزندان فروغ، از جمله سربازانی بود که در قیام کلنل محمدتقی‌خان سپیان حضور داشت و در این جنگ با اصابت ۵ گلوله به صورت و بدنش زخمی شد. یکی از رعایای روستای داوودلی، از توابع قوچان، او را به منزل خود برد. پس از مختصری مداوا، به مشهد منتقل شد و در منزل تحت مداوا قرار گرفت. احسان... پس از این واقعه به استخدام شهرداری مشهد در آمد و در سال ۱۳۳۲، در پنجاه‌ودوسالگی درگذشت. از بین دختران فروغ، عزیزالملوک آذرخشی علاوه بر تحصیل در اولین دبستان دخترانه مشهد و تدریس در این مدرسه، کتاب «سرگذشت ما: فروغ زندگی: حرکت در مسیر تندبادهای اجتماعی» را تألیف کرد که در آن، مفصل به نحوه تأسیس اولین دبستان دخترانه مشهد پرداخته است. او دوران تحصیل ابتدایی و دبیرستان را در مدرسه فروغ به پایان رساند و مدتی هم به شغل معلمی در آن مدرسه مشغول بود. این کتاب ۱۵۰ سال سرگذشت این خاندان و شرح ۸۶ سال زندگی شخصی نویسنده است. او در این کتاب، زندگی نامه تک‌تک افراد خانواده خود را به طور مفصل آورده است. این کتاب در واقع، علاوه بر خاطرات مشغول‌کننده، نوعی تاریخ خانوادگی هم محسوب می‌شود و اشاره‌های جالب توجهی به زندگی مردم در گذشته دارد.

نکات درخور توجهی از زندگی و فعالیت‌های این بانوی فرهنگ‌دوست وجود دارد. در ایامی که درس خواندن بانوان چندان خوشایند عده‌ای نبود، به تأسیس مدارس دخترانه اقدام کرد. او از جمله بانوانی است که در آن عصر تیره طرفدار تجدد بود و با همه سختی‌هایی که فرآوری وی قرار داشت، شاگردان زیادی تربیت کرد. فروغ در مسیر راه‌اندازی و اداره مدرسه با مشکلات زیادی دست‌به‌گریبان بود. در کنار مشکلات مالی که از طریق شهریه‌های دانش‌آموزان و دریافت ماهیانه ۳۰ تومان از شرکت فرهنگیان تأمین می‌شد، بسیاری از افراد متعصب به شیوه‌های گوناگون او را تهدید می‌کردند و از ادامه کار می‌ترساندند ولی او کار خود را با پشت کار ادامه داد. در برابر مخالفان ایستاد و برای جلوگیری از شورش و فتنه، از گرفتن جشن افتتاحیه خودداری کرد.

در نخستین سال تأسیس مدرسه دخترانه فروغ مشکلاتی چون عده معدود شاگرد و شهریه‌های کم کفاف هزینه مدرسه را نمی‌داد و ۱۶ ماه حقوق معلمان به تأخیر می‌افتاد ولی با همه موانع و مشکلاتی که فرآوری دختران بود، زحمات فروغ باعث شد زمینه‌های توجه جدی به تحصیل دختران در مشهد ایجاد شود. اینکه سرنوشت اولین دختران محصل مدرسه فروغ چه شد و آیا آن‌ها توانستند در سایر سطوح تحصیلی و اجتماعی مشارکت کنند به پژوهش‌هایی جدی و دسترسی به اسناد این مدرسه نیاز دارد که تاکنون محقق نشده است.



(۴)



شهربانو

دومین نمایشگاه مجازی فروش محصولات و تولیدات بانوان خراسان رضوی

با توجه به اهمیت فروش و حمایت از زنان کارآفرین، دومین نمایشگاه مجازی با عنوان «بازار ارغوان» ویژه شب یلدا از تاریخ ۱۵ تا ۳۰ آذرماه برگزار می‌شود. در این نمایشگاه که در بستر اینستاگرام به نشانی <https://www.instagram.com/bazarearghavan> ایجاد شده است، محصولات بانوان از قبیل صنایع دستی مناسب شب یلدا، گیاهان دارویی، خشکبار و عرقیات کیکه، شیرینی، دسر، تزئینات شب یلدا و... به فروش می‌رسد.



ضمیمه روزنامه شهرآرا
صاحب‌امتیاز:
شهرداری مشهد
مدیرمسئول و سردبیر:
سید هادی فیاضی
مسئول ضمیمه
حمیده وحیدی