

بذر مهرورزی را از خانه بکاریم

محبت و مهربانی شاکله اصلی تعاملات اجتماعی است که باید از کودکی آن را آموخت



می فهمیم و تحمل نمی کنیم

وقتی تاریخ را ورق می‌زنیم یا فیلم‌هایی با موضوع‌های تاریخی می‌بینیم، شاید از اینکه گذشتگانمان خیلی راحت و به‌خاطر موضوع‌های کوچک و بی‌اهمیتی مانند دعای دو کودک وارد جنگ و نزاع باهم می‌شدند، تعجب کنیم. درستش این است که بگوییم، قدیمی‌ها قدرت و توانایی حل مشکلاتشان را با گفت‌وگو نداشتند. برای همین مدام بر سر هر موضوعی باهم نزاع می‌کردند. اتفاقی که انتظار می‌رود این روزها دیگر شاهد آن نباشیم ولی متأسفانه این‌طور نیست. درست است که سطح درک و فهممان از موضوع‌های مختلف افزایش یافته، ولی همچنان قدرت تحمل اندیشه و فکر دیگران و میزان محبت و مهرورزی‌مان پایین است. موضوعی که خود به تنهایی عاملی برای آغاز هر نزاعی در دنیا است.

پیش از تولد شروع کنیم

✓ بررسی‌های پژوهشگران نشان می‌دهد جنین متوجه غم و غصه یا شادی و نشاط مادر می‌شود و واکنش نشان می‌دهد. پس اگر به دنبال داشتن فرزندی مهربان هستیم، باید از دوره جنینی با او به نیکویی سخن بگوییم و به او مهر بورزیم. والدینی که فرزندان را نمی‌خواهند یا از جنسیت او راضی نیستند، حتم بدانند این رفتار نامهربانانه‌شان در روحیه بچه اثر مستقیم خواهد گذاشت.

با عشق به کودک شیر بدهیم

✓ نخستین رویارویی که نوزاد با جهان پیش رویش دارد از طریق مادر اتفاق می‌افتد. مادری که از دادن شیر به علت‌های خود خواهانه به فرزندش پرهیز می‌کند، نباید انتظار داشته باشد که کودک مهربان و مهرورز هم تربیت کند. پس اگر می‌خواهیم نخستین آموزش رسمی‌مان را برای مهربانی به کودک شروع کنیم، با مهر و محبت او را در آغوش بگیریم و در چشم هایش نگاه کنیم و با نوازش مادرانه شیر بدهیم.

بچه‌ها را درگیر کنیم

✓ دو صد گفته چون نیم کردار نیست، واقعاً همین‌طور است. اگر دو ساعت برای بچه‌ها در باره ارزش کار خوب و تأثیر آن صحبت کنیم، به اندازه یک حرکت کوچک مهربانانه تأثیر نخواهد داشت. پس سعی کنیم از همان کودکی بچه‌ها را با معنای واقعی کمک کردن و مهربانی به دیگران آشنا کنیم. برای نمونه اگر قرار است پولی را درون صندوق صدقات بپندازیم، از بچه‌ها بخواهیم این کار را نکنند یا بچه‌ها را با خودمان به خیریه‌ها ببریم و آن‌ها را هم درگیر فعالیت‌های خیر خواهانه خودمان کنیم.

از قصه‌گویی بهره بگیریم

✓ قصه‌و داستان ظرفیت‌های خوبی برای آموزش موضوع‌های مختلف به بچه‌ها هستند. بچه‌ها می‌توانند با حس هم‌ذات‌پنداری قوی که دارند، خود را جای قهرمان‌های داستان بگذارند و غیر مستقیم با فضایل اخلاقی آشنا شوند. همچنین از این ظرفیت می‌توانیم برای آشنایی بچه‌ها با شخصیت‌ها و قهرمانانی مانند امیرمؤمنان علی^(ع)، حضرت زهرا^(س)، پوریای ولی و... استفاده کنیم. افرادی که داستان‌های زیادی در باره مهربانی آن‌ها بیان شده است و در این زمینه شاخص هستند.

برای جشن اسم بگذاریم

✓ گاهی لازم است با بچه‌ها درباره احساسی که دارند، حرف بزنیم و به آن‌ها آگاهی بدهیم. بچه‌ها باید مفهوم مهربانی را بدانند: «اگه الان داری گریه می‌کنی، به خاطر اینه که ناراحت دوست هستی، اگه الان داری می‌خندی و حس خوبی داری، به خاطر اینه که از کمک به پدرت خوشحال شدی، اگه بابا بزرگ بغلت می‌کنه و دست روی سرت می‌کشه، برای اینه که دوستت داره و می‌خواد بهت مهربونی کنه و...»

معصومه متین نژاد اروی صندلی پارک نشسته‌ام و در حال خواندن پیام‌های گوشی‌ام هستم که صدای زیر و التماس گونه بچه‌ای توجهم را جلب می‌کند. چهار پنج ساله به نظر می‌رسند. هردو روی چمن هانشسته و تعدادی اسباب بازی را دورشان پهن کرده‌اند. یکی از بچه‌ها اصرار دارد برای ماشیننی که درست کرده، قطعه لگوی خاصی را از دوستش بگیرد و دوستش هم با اینکه دست سازه‌ای ندارد، از دادن آن قطعه به او خودداری می‌کند؛ نمی‌خام، مال خودمه. می‌خواص به مامانت بگی برات بخره. اصن نمیدم. کودک اولی مستأصل به سراغ مادرش می‌رود و گریه سر می‌دهد. کودک دومی حتی این واکنش را هم نادیده می‌گیرد و مشغول بازی با ماشین کوکی‌اش می‌شود. زن دیگری که چند صندلی آن طرف تر نشسته و تماشاگر ماجراست، فقط برای چند لحظه سرش را برمی‌گرداند و دوباره مشغول گشت و گذار در گوشی‌اش می‌شود.

این دست رفتارهای بچه‌ها ناآگاهانه و بخشی از فرایند رشدشان است. ولی اگر قرار باشد مادر جایگاه پدر یا مادری تفاوت از کنار آن‌ها بگذرد، باید بدین‌کم که خیلی زود این رفتارها در ضمیر بچه‌ها نهادینه می‌شود و در بزرگسالی به شکل دیگری نمود پیدا می‌کند. آموزش مهربانی به بچه‌ها و استفاده از روش‌های همدلانه در زندگی از مهارت‌هایی است که والدین باید آن را از کودکی به فرزندانشان بیاموزند. موضوعی که دکتر حسین کند خدا، روان‌شناس حوزه کودک و نوجوان هم بر ضرورت انجام آن تأکید و در باره چگونگی اجرای آن توضیحاتی دارد که در ادامه باهم می‌خوانیم.

به مهرورزی نیاز داریم

همه ما در جایگاه پدر یا مادر تقریباً دغدغه‌های تربیتی مشابهی داریم؛ از چه راهی سطح اعتماد به نفس فرزندان را بالا ببریم؟ چگونه نه گفتن را به او یاد بدهیم؟ با چه روش‌هایی توانمندی‌هایش را تقویت کنیم؟ و خیلی دغدغه‌های دیگر که اگر سری به کانال‌ها و وبگاه‌های تخصصی تربیت کودک بزنیم، بیشتر متوجه این موضوع خواهیم شد. ولی تا حالا شده است که به این دغدغه هم فکر کنیم چگونه مهربانی کردن، مهربان بودن و همدلی را به فرزندان یاد بدهیم. موضوعی که شاکله اصلی ارتباطات سالم و تعاملات اجتماعی فرزندانمان در حال و آینده است و به آن هادر رشد اخلاقی و اجتماعی‌شان کمک بسزایی می‌کند. مهربانی در جوهره وجودی همه ماست، فقط باید زمینه شکوفایی آن را فراهم و این کار را هم باید از کودکی و با تمرین شروع کنیم. اگر مشتاق هستید که در این باره بیشتر بدانید در ادامه به تعدادی از این تمرین‌ها اشاره‌ای داریم.

برای بچه‌ها الگو باشیم

✓ بچه‌ها آنچه ما می‌خواهیم، نمی‌شوند، بلکه آنچه ما هستیم، خواهند شد. پس حواسمان به خودمان باشد. برای هم‌ارزش‌قائل باشیم و به هم مهر بورزیم. یکدیگر را با مهربانی صدا بزنیم و پاسخ بدهیم: «امیرجان، مریم‌جان، عزیزدل، قربونت بشم. فدات شوم و...». قدردان محبت هم باشیم و آن را وظیفه ندانیم. یعنی در برابر کاری که همسرمان برای خانواده می‌کند، از او تشکر کنیم: «منون عزیزم که امروز غذا پختی. دستت درد نکنه آقا که مثل همیشه یادت بود برای خونه میوه بخری و...». یادمان باشد، زندگی جاده‌ای دوطرفه است.



زبانی عذرخواهی کنیم

یادمان باشد اگر کار اشتباهی می‌کنیم، زبانی عذرخواهی کنیم. بچه‌ها باید ببینند و بشنوند که ما به‌خاطر احساس ناخوشایندی که طرف مقابلمان از کار اشتباه ما پیدا کرده است، ناراحتیم و همه تلاشمان را می‌کنیم تا از دل او در بیاوریم. همچنین وقتی بچه‌ها چیز ناخوشایندی را هم از کسی پیش ما بیان می‌کنند باید حس بد خودمان را از این موضوع نشان بدهیم. البته نه با دعوا و سرزنش، بلکه باید از آن‌ها بخواهیم دست‌کم چند مورد از کارها و رفتارهای خوب و پسندیده آن طرف را هم بگویند.

قدردان دیگران باشیم

سعی کنیم همیشه قدردان کسانی باشیم که در حق ما محبتی کرده‌اند و این موضوع را هم در برابر بچه‌ها به زبان بیاوریم: «آقای امینی، همکارم، وقتی برای خونه‌نیاز مالی داشتیم، خیلی بهمون کمک کرد. یک شب دعوتش کنیم خونه و باهده‌ای از ش تشکر کنیم». این موضوع در باره والدین و معلمان از اهمیت بیشتری برخوردار است و بچه‌ها باید بدانند به‌خاطر حق زبانی که آن‌ها گردن ما دارند، حتی چالوسی کردن از آن‌ها هم اشکالی ندارد، یعنی باید محبتشان را خیلی بیشتر از آنچه بوده است، نشان بدهیم.



شنبه

۲۸ مرداد ۱۴۰۲

شماره ۲۰۱۵

۱۲



همیشه

باز

داوطلبانه زندگی ببخشیم



اברהیمی

از آنجا که در دهه پایانی ماه صفر شاهد حضور حداکثری زائران در شهر مشهد هستیم. برای ارائه خدمات شایسته به زائران و مجاوران امام رضا^(ع) از داوطلبان دعوت به عمل می‌آید تا از امروز به مدت یک هفته به پوشش مردمی «زندگی بخش» بپیوندند. داوطلبان با گذراندن دوره‌های آموزشی لازم و اخذ مجوزهای مورد نیاز می‌توانند به متقاضیان اهدا و نذر خون در سه روز پایانی ماه صفر خدمات رسانی کنند. متقاضیان در بازه زمانی ۲۸ مرداد تا ۳ شهریور با ارسال کلمه «زندگی بخش» به شماره ۳۰۰۷۲۴۱۲ و تکمیل فرم مربوط می‌توانند در این همایش خدمات رسانی عظیم مردمی مشارکت کنند. این مرکز و عام‌المنفعه انتقال خون استان امکان میزبانی شایسته از زوار حضرت رضا^(ع) و مجاوران ارجمند دارای نذر خون را فراهم می‌کند.

نکته

روز

نکاتی برای شست‌وشوی خودرو در خانه

شادفر

این روزها بیشتر ما دغدغه بحران آب داریم، ولی خیلی از فعالیت‌های روزمره را هم نمی‌توانیم کنار بگذاریم. برای نمونه هر فردی که خودرو شخصی دارد مایل است ظاهر آن تمیز و پاکیزه باشد. با دنبال کردن نکته‌های زیر شما می‌توانید از کمترین مقدار آب استفاده کنید تا خودرو و خود را تمیز نگه دارید.

- همیشه در سایه از خودرو خود نگهداری کنید. شما لکه‌ها را نمی‌بینید و نیازی ندار تا آن را دوباره به‌خاطر باقی ماندن ناحیه‌های شسته نشده، بشوید.
- به جای استفاده از شیلنگ آبی که باز است، از سطل و اسفنج استفاده کنید.
- رینگ چرخ‌ها را می‌توانید به سادگی با یک برس قوی و صابون بشوید.
- شیشه‌ها را اندکی مرطوب و با روزنامه تمیز کنید.
- شست‌وشوی خودرو را از بخش‌های بالایی شروع کنید و بخش‌های پایین را آخر از همه بشوید تا از سرازیر شدن آب کثیف به بخش‌هایی که تمیز کرده‌اید جلوگیری شود.
- داخل خودرو را با یک پارچه مرطوب و نه خیس، تمیز کنید.
- به دفعات زیاد خودرو و خود را بشوید.
- اگر امکان دارد، آب باران را جمع‌آوری و از آن برای شست‌وشوی خودرو خود استفاده کنید.

تیک

سلامتی

تخم مرغ و ماهی در معده کرم تولید می‌کند

ترکیب تخم مرغ و ماهی در معده تولید عفونت و کرم می‌کند و بیماری‌های پیسی، پسوریازیس، نقرس، رماتیسم، قولنج، یواسیر، پیوره و دندان درد را سبب می‌شود. در طب سنتی مصرف لبنیات و تخم مرغ با گوشت منع شده است و نباید این‌ها را به صورت دویه و یا هر سه با هم مصرف کرد. ترکیب ناسازگار بعضی از غذاها، خاصیت آن‌ها را خنثی و مصرف ادامه دار آن‌ها بدن را دچار کمبود املاح و ویتامین‌های لازم می‌کند. بعضی از غذاها را نیز وقتی باهم می‌خوریم از ترکیب آن‌ها در مسیر گوارشی، سمی تولید می‌شود که راه‌های برای ورود میکروب‌ها به بدن باز می‌کند. گاهی مصرف این غذاها جذب بدن نمی‌شود و در خون رسوب می‌کند که در نتیجه منجر به انواع سوداها و آگزماها می‌شود.

شاهدانه؛ بمب تغذیه

شاهدانه، دانه‌هایی ترد با طعم شیرین ملایم، جزو آجیل هاست، ولی در دسته آجیل‌های درختی قرار نمی‌گیرد. برخی طعم بافت نرم دانه‌های کنف پوسته‌دار و گروهای دیگر کنف بدون پوسته شاهدانه را ترجیح می‌دهند که این موضوع مهمی در برابر خواص آن نیست. از ویژگی‌های بارز شاهدانه این است که برای افراد مبتلا به آلرژی با دام‌زمینی یا سایر آلرژی‌های غذایی، بی‌خطر است. این دانه‌ها بمب تغذیه و منبع خوبی از منیزیم، ویتامین D، پتاسیم، آهن، روی، فسفر، امگا ۳ و امگا ۶ است. یک وعده یعنی سه‌اشاق غذا خوری یا سی گرم دانه کنف یا شاهدانه کامل تقریباً حاوی ارزش‌های غذایی زیر است:

۱۶۶	کالری	۲/۵	گرم کربوهیدرات
۱۴/۵	گرم چربی	صفر	میلی‌گرم کلسترول
۱	گرم فیبر	۹/۵	گرم پروتئین
۵/۴۵	گرم شکر	۵	میلی گرم سدیم