



انجمن اولیا و مربیان

پارس

ماهنامه تخصصی اولیا و مربیان

دوره ۴۷ / شماره ۵ / شماره پیاپی ۵۲۲
آبان ۱۴۰۴ / ۴۸ صفحه / ۴۵۰۰۰ تومان

والدگری رسانه‌ای؛ موانع و ظرفیت‌ها
میان وعده‌های سالم در مدارس
آیا با خطاهای شناختی در فرزندپروری
آشنایی دارید؟





متن پیام مقام معظم رهبری در خصوص سی و دومین اجلاس سراسری نماز

بسم الله الرحمن الرحيم
و صلى الله على محمد و آله الطاهرين

اجلاس نماز یکی از سودمندترین گردهمایی‌های کشور، و روزی که این اجلاس در آن برگزار می‌شود، یکی از مبارک‌ترین روزهای سال است، و این به خاطر تشخص و برجستگی این فریضه‌ی پرمعنی و حیات‌بخش در میان فرایض اسلامی است.

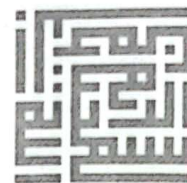
نماز انگاه که با آداب خود همچون خشوع و دل‌سپاری به معبود انجام می‌گیرد، دل را آرام و اراده را مستحکم و ایمان را ژرف و امید را زنده می‌کند. و سرنوشت انسان در دنیا و آخرت، وابسته به چنین دل و چنین اراده و چنین ایمان و چنین امیدی است. این است که توصیه به نماز، در قرآن و دیگر متون دینی از دیگر توصیه‌ها اقرون تر است و چنین است که در اذان نماز، آن را از همه‌ی کارها بهتر اعلام می‌کنند.

پدران و مادران و سپس معلمان و معاشران و آنگاه مقررات و عادات زندگی مرتبط با نماز، در انتشار و التزام به آن نقش دارند.

دستگاه‌های تبلیغ دین و رجال دینی و سپس همه‌ی متدینین، این را تکلیف حتمی خود بشمارند و از ابزارهای نوین و مشوق‌ها برای آموزش نماز و ترویج نماز و تبیین ظرافت‌های پرمعنی در نماز، و سرانجام نیاز دنیوی و اخروی هر فرد مسلمان به نماز بهره‌گیری کنند.

لازم است از جناب آقای قرائتی که این نهال پُرثمر را نشانده و تا اینجا رسانده‌اند، صمیمانه تشکر کنم.

والسلام علیکم ورحمة الله
سیدعلی خامنه‌ای
۱۴۰۴/۷/۱۵

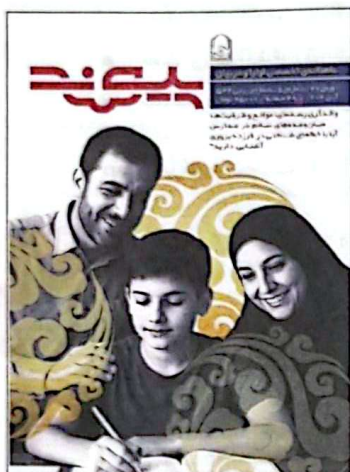


شناسنامه

صاحب امتیاز: انجمن اولیا و مربیان
مدیر مسئول: دکتر عاطفه سادات مدبرنژاد

شورای نویسندگان به ترتیب حروف الفبا:

- ◀ دکتر علی اصغر احمدی
- ◀ دکتر غلام‌علی افروز
- ◀ دکتر محسن ایمانی
- ◀ فاطمه بابائی
- ◀ گوهر باقرپور نجف‌آباد
- ◀ مهندس رضا بسامی
- ◀ دکتر احمد به پژوه
- ◀ دکتر کیومرث جهانگردی
- ◀ دکتر فرشته حشمتیان
- ◀ بهزاد دهنوی
- ◀ دکتر علیرضا عصاره
- ◀ دکتر عاطفه سادات مدبرنژاد
- ◀ دکتر محمدرضا نظریان
- ◀ ابوالفضل هراتی



نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان سپهبد قرنی
نبش خیابان سمیه، ساختمان زنده یاد علاقه مندان
طبقه هفتم، اداره کل انجمن اولیا و مربیان

کدپستی: ۱۵۸۱۶۶۳۳۱۵
تلفن و دورنگار: ۸۸۸۲۷۵۱۶ (۰۲۱)
تلفن تحریریه: ۸۲۲۸۴۱۷۶ (۰۲۱)
امور مشترکان: ۸۶۰۵۲۳۸۲ (۰۲۱)

دبیر بخش های داخلی: صمد اسلامی مهر

مدیر داخلی: عطاءالله نصیری

مدیر هنری: شهرام عظیمی

ویراستار: محمدپوریان

گرافیک و صفحه آرایی: ساناز عابدینی

کارشناس فنی چاپ: رضا علوی پویا

چاپ: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران

شمارگان: ۱۱۸۰۰۰

قابل توجه خوانندگان گرامی برای نوشتن مقاله



- مطالب حداکثر در ۳ صفحه‌ی A4 (حدود ۱۲۰۰ کلمه) با نرم افزار WORD تایپ شود.
- منطبق با هدف‌های انجمن اولیا و مربیان باشد.
- موضوع مقالات آموزشی، علمی و تربیتی، جدید و کاربردی باشد.
- مقالات قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.
- مسئولیت محتوای ارائه شده در مقاله بر عهده‌ی نویسنده یا مترجم است.
- آثار ارسال گردیده عودت داده نمی‌شود.
- هیئت تحریریه در رد یا قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌ها آزاد است.
- مشخصات کامل نویسنده، تلفن و نشانی پستی، الکترونیکی در ابتدای مقاله نوشته شود.
- تصویر نویسنده با زمینه سفیدی، با پوشش آراسته و اسلامی همراه با عکس استخدامی به پیوست مقاله ارسال شود. برای راهنمایی بیشتر به وبسایت مجله مراجعه کنید.

ماهنامه‌ی پیوند را در شبکه‌ی اجتماعی

دانش‌آموزان (شاد) دنبال کنید:

@peyvand_1403

➔ برای اطلاع از نحوه‌ی ارسال مقالات،

نظرات و پیشنهادات به سایت:

www.payvand.medu.gov.ir مراجعه کنید.

سخن نخست

- ۳۳ آسیب‌های فردی و اجتماعی بشر در دوران معاصر
دکتر عاطفه سادات مدبر نژاد، مدیر مسئول نشریه پیوند

آموزش خانواده

- ۳۴ ماجراهای خانواده‌ی امیدوار _ خانه‌ی جدید، در دسرهای تازه! (بخش دوم)
فرزانه رحمانی - نویسنده و پژوهشگر
- ۶ راز و رمز تربیت (۲)
مصاحبه گر: الهه رسولی، مدرس آموزش خانواده
ناظر علمی: فاطمه بابائی، مشاور و مدرس آموزش خانواده
- ۹ صدای فرزندان در قاب هنر (به کوشش مامک یحیی پور - نقاش و گرافیست)
- ۱۵ نقش والدین در ترغیب فرزندان به نماز
اسماعیل ولی‌خانی - مرکز تخصصی نماز، ستاد اقامه نماز کشور
- ۱۲ عفاف و حجاب: بنیان تربیتی والدین در پرورش نسل متعالی (بخش دوم)
نرگس نعمتی - کارشناس ارشد تفسیر و علوم قرآن
- ۱۴ والدگری رسانه‌ای؛ موانع و ظرفیت‌ها
بهاره نصیری - دانشیار و عضو هیأت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

انجمن‌های اولیا و مربیان مدارس

- ۱۸ روش‌های مؤثر بهره‌گیری از مهارت‌ها و تخصص‌های اولیا در آموزشگاه‌ها
سیده سارا حمزوی، مشاور دبیرستان هیأت امنایی بهرام رزمی - لیلا رضوی، هنرآموز
- ۲۵ انجمن اولیا و مربیانی که خانواده‌ی مدرسه‌ی شکوه ورز نه شدند
فراهم‌آور: راضیه رحمتی قورتانی
- ۲۲ اتاق گفتگوی اولیا و مربیان
- ۲۴ میان وعده‌های سالم در مدارس اهمیت و نقش آن در پیش‌گیری از بیماری‌ها در دانش‌آموزان
دکتر احمد اسماعیل‌زاده استاد گروه تغذیه‌ی جامعه - دانشگاه علوم پزشکی تهران
- ۲۷ نقش اولیا و مربیان در ارتقای سلامت دانش‌آموزان: چالش‌ها و راهکارها
کبری عباسی - کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

راهنمایی و مشاوره خانواده

- ۲۹ خدا با ماست (بخش دوم)
دکتر علی اصغر احمدی - عضو هیأت علمی دانشگاه تهران
- ۳۲ با مشاوران پیوند همراه باشید
گفت‌وگو با خانم محبوبه منیری، مدیر مرکز راهنمایی و مشاوره‌ی خانواده (پیوند)، ناحیه‌ی یک یزد
- ۳۴ معرفی مرکز راهنمایی و مشاوره‌ی خانواده (پیوند)
شهید مجید منیری، ناحیه‌ی یک یزد
- ۳۵ کم تحرکی و چاقی در کودکان و نوجوانان
دانشجوی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی تبریز ذکیریه اسدزاده احمدآباد
- ۳۹ آیا با خطاهای شناختی در فرزندپروری آشنایی دارید؟
بخش نخست: خطای فیلتر ذهنی
دکتر احمد به‌پژوه، استادیار روان‌شناسی دانشگاه تهران حامد مغربی سینکی، کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه تهران
- ۴۲ بسته‌ی مشاوره‌ای آبان ماه
تهیه‌کننده گوهر باقر پور نجف آباد
- ۴۴ نقش انسجام خانواده بر هویت ملی نوجوانان
دکتر آتیة عبد مولایی، پژوهشگر در پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش

رویدادها

- ۴۷ شناسان کتاب
- ۴۸ مسابقه پیوند خوانی (طراح سؤالات: عطاء الله نصیری)

سخن نخست

[آسیب‌های فردی و اجتماعی بشر در دوران معاصر]



در دنیای معاصر، بشر با چالش‌ها و آسیب‌های فراوانی در ابعاد فردی و اجتماعی مواجه است و در تلاش برای حل این مشکلات، خود را در دام مشکلات جدیدی گرفتار کرده است. مسأله‌ی اجتماعی به وضعیتی اطلاق می‌شود که از نظر بخش قابل توجهی از افراد جامعه، اعم از کسانی که خود درگیر آن هستند یا افرادی که به طور مستقیم تحت تأثیر آن قرار ندارند، موجب سختی و دشواری تلقی می‌شود، هرچند که امکان بهبود وضعیت وجود داشته باشد. مسأله‌ی اجتماعی شامل دو جنبه است: اول، وضعیت عینی که افراد در آن قرار دارند؛ و دوم، تفسیر ذهنی و نگرش افراد به این وضعیت که جامعه را در حالت بحرانی قرار می‌دهد (گولد، ۱۳۸۴: ۷۷۴).

در این زمینه، اعتیاد به مواد مخدر به عنوان یک معضل اجتماعی شناخته می‌شود. اعتیاد یک ناهنجاری روانی-اجتماعی است که ناشی از مصرف مواد مختلفی همچون الکل، تریاک، حشیش، ماری‌جوانا و سایر مواد مخدر است و موجب وابستگی روانی یا فیزیولوژیکی فرد به این مواد می‌گردد. این وابستگی تأثیرات منفی عمیقی بر جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی فرد دارد و در موارد شدید می‌تواند تهدید جدی برای زندگی فردی و اجتماعی او ایجاد کند.

در واقع، اعتیاد و سوء مصرف مواد مخدر به عنوان یک مسأله اجتماعی، نه تنها نظم اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه موجب اختلال در عملکرد اجتماعی و دگرگونی‌های ساختاری در حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی جوامع می‌شود (میری آشتیانی، ۱۳۸۵: ۴۱).

نقش خانواده در مقابله با اختلالات مصرف مواد مخدر

مدیریت مناسب خانواده؛ مهارت‌های والدگری؛ انسجام درونی؛ و حمایت‌های خانوادگی، ارتباط مستحکمی با کاهش گرایش به مصرف مواد و رفتارهای پرخطر در نوجوانان دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباط ضعیف و ناکافی میان والدین و فرزندان؛ انتظارات مبهم و ضعیف در مورد رفتارهای فرزندان؛ انضباط بیش از حد سخت‌گیرانه و ناسازگار؛ و بالا بودن سطح تعارضات خانوادگی از جمله عواملی هستند که موجب افزایش خطر مصرف مواد، بزه‌کاری و اختلالات رفتاری در فرزندان می‌شود.

راهکارهای بهبود ارتباطات درون خانوادگی برای کاهش گرایش به مصرف مواد مخدر

برای کاهش گرایش به مصرف مواد و رفتارهای پرخطر در نوجوانان، تقویت روابط مثبت میان والدین و فرزندان امری ضروری است.

در ادامه به برخی از راهکارهای مفید در این زمینه اشاره می‌شود:

گوش دادن دقیق و تفکر پیش از ابراز احساسات: ایجاد ارتباط و اعتماد میان والدین و فرزندان با گوش دادن دقیق به آن‌ها و تفکر پیش از بیان نظرات و احساسات، میسر می‌شود. والدین باید نسبت به آن چه فرزندان‌شان می‌گویند علاقه‌مندی نشان دهند و به درک نیازها و مسائل آن‌ها بپردازند.

صرف زمان روزانه برای گفتگو: والدین باید زمانی را هر روز به صحبت با فرزندان اختصاص دهند، چه در قالب مکالمات خانوادگی و چه در گفتگوهای دو نفره. برای این منظور، برنامه‌ریزی روزانه به گونه‌ای باید باشد که مکالمات به طور منظم و در شرایطی مناسب انجام شود. تشویق به نقد و پرسش؛ والدین می‌توانند با پرسیدن سؤالاتی از فرزندان و اجتناب از رویکردهای سلطه‌جویانه، زمینه را برای نقد سالم و مباحثه باز کنند. هم‌چنین باید در مواقع بروز اختلاف نظر، زمانی را برای فکر کردن اختصاص داده و سپس با آرامش به موضوع بپردازند. **گوش دادن به نظرات حتی اگر مخالف باشد:** والدین ممکن است همیشه به آن چه فرزندان می‌گویند موافق نباشند، اما باید دست‌کم به آن‌ها گوش دهند. این امر می‌تواند سطح اعتماد را افزایش داده و موجب شود که فرزندان در مواقع نیاز به والدین خود مراجعه کنند.

عاطفه سادات مدبر نژاد

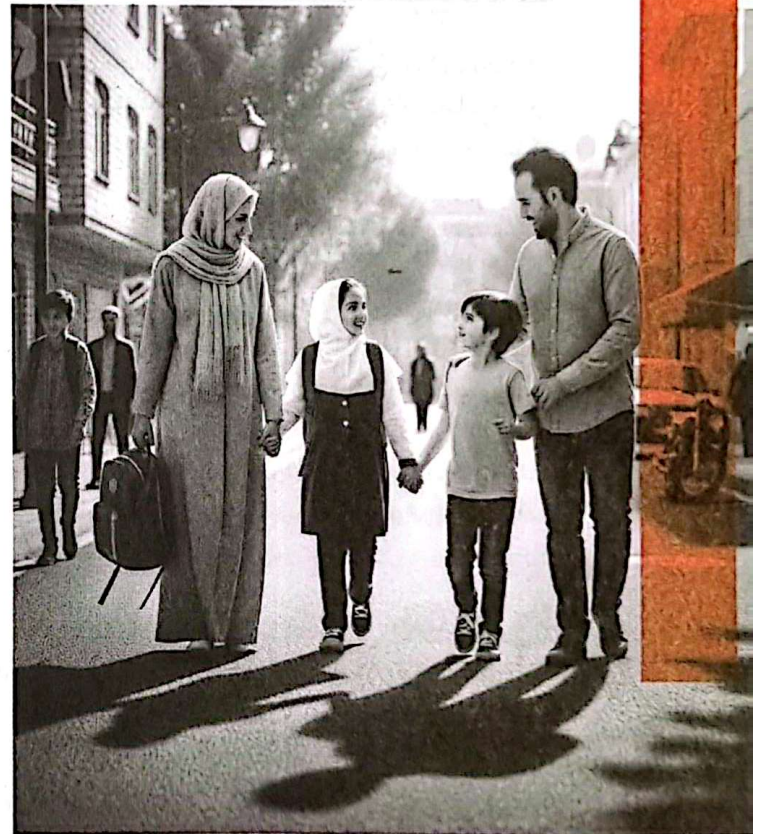
مدیر مسئول نشریه‌ی پیوند

ماجرای خانوادگی امیدوار

روز اول مدرسه در محله تازه!

(بخش دوم)

فرزانه رحمانی - نویسنده و پژوهشگر



مهارت همدلی

صبح نخستین روز دبستان در خانه تازه، برای همه مان پر از هیجان و کمی دلشوره بود. محله تازه، خیابان های تازه، همسایه هایی که هنوز نمی شناختیم، و مهم تر از همه: دبستان تازه برای بچه ها چالش بزرگی بود. سارا از شب قبل کیفش را با دقت بسته بود و کارپوش (لباس فرم) دبستانش را روی صندلی گذاشته بود؛ اما سينا پسر کم حرف تر از همیشه یک گوشه نشسته بود. وقتی ارزش پرسیدم: «برای فردا آمادگی؟» تنها سرش را تکان داد.

تصميم گرفتيم برای روز اول در دبستان تازه همراه بچه ها باشیم. دبستان هر دوی آنها در یک خیابان است. تمام راه سارا از دبستان تازه و این که چه چیزی در انتظارش است، حرف می زد؛ اما سينا ساکت بود و با چشم های کنجکاو به اطراف نگاه می کرد. دست های کوچکش عرق کرده بود. پرسیدم: «خوشحالی؟» گفت: «نه! هیچ دوستی ندارم؛ باکی بازی کنم؟» خندیدم و گفتم: «مگه داری میری پارک؟... دبستان است ها! شک نکن ظهر که برگردی از دوست های تازه ات برام تعریف میکنی.»

وقتی به دبستان رسیدیم، صدای بچه ها در حیاط دبستان پیچیده بود. سينا با دقت به اطراف نگاه کرد. کمی ایستاد و بچه ها را تماشا کرد. بچه ها مشغول حرف زدن و خندیدن بودند؛ اما هیچ کدام به او توجه نکردند. از او خدا حافظی کردیم تا سارا را برسانیم. دل کندن برایش سخت بود.

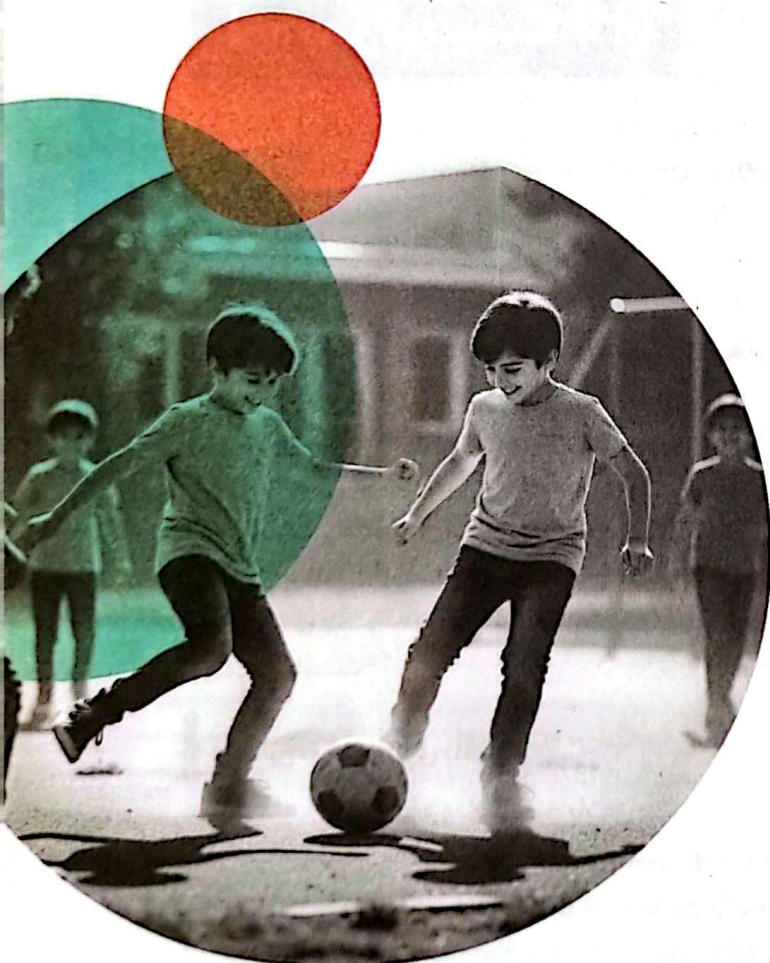
آن روز تمام مدت ذهنم پیش سينا بود. نگران بودم. آیا بچه ها با او خوب رفتاری کنند؟ معلم مهربان هست؟ آیا می تواند با کسی دوست شود؟ قلبم آرام نمی گرفت. ظهر که از دبستان برگشت، حتی قبل از این که چیزی بگویم، از حالت صورتش فهمیدم روز سختی داشته است. بی حال کیفش را گوشه ای اتاق گذاشت و به زور جواب سلام را داد. با احتیاط پرسیدم: «روز اول دبستان چطور بود؟»

در نگاهش چیزی بین بغض و خجالت بود. گفت: «خوب نبود. هیچ کس باهام دوست نشد. همه باهم بازی می کردند و من تنها بودم.»

این جمله مثل خاری به قلبم نشست. نشستم کنارش و دستش را در دستم گرفتم. صدایش لرزان بود. انگار تمام روز سعی کرده بود خودش را جلوی دیگران قوی نشان دهد و حالا که به خانه رسیده بود، دلش می خواست خودش باشد. توی ذهنم پراز جمله هایی شد که می خواستم با صدای بلند بگویم: «اولشون کن. اشکال نداره! این همه آدم. فردا برو به یکی دیگه بگو باهاش دوست شه.» ولی نگفتم؛ چون اول باید احساسش را می فهمیدم و باهاش همدلی می کردم. به او گفتم: «عزیز دلم، خیلی سخته وقتی کسی توی جمع تازه احساس تنهایی میکنه. حق داری ناراحت باشی. منم اگه جای تو بودم ناراحت می شدم.» گفت: «آره ناراحتم. دوست داشتم باهاشون بازی کنم. اونها

یه دوست خوب پیدا کنم.»
 ظهر آن روز وقتی برگشت، چهره‌اش روشن‌تر بود. هنوز خسته بود؛ ولی لبخند کوچکی گوشه‌ی لبش داشت. گفت: «بایه پسر به اسم مهدی دوست شدم. اونم تنها بود. ازش پرسیدم دوست داره با هم بازی کنیم؟ گفت آره.»
 قلبم از شادی لرزید. پدرش بالبخند گفت: «دیدي؟! گاهی یه دوستی، تنها بایه سلام شروع میشه.»

شب که سینا خوابید، فکر کردم چقدر مهم است بچه‌ها یاد بگیرند که احساساتشان مهم است و ما هم به عنوان پدر و مادر یاد بگیریم با آن‌ها همدلی کنیم و به آن‌ها نیرودهمیم که دوباره تلاش کنند. بچه‌ها همیشه دنبال راه حل نیستند؛ گاهی تنها نیاز دارند کسی کنارشان بنشیند و بگوید: «می‌فهممت.»



نمیدونن که من چقدر خوب فوتبال بازی می‌کنم. گفتند تیم ما کامله.»

بعد یک‌کم دیگه در مورد دبستان گفت و من اجازه دادم حرف بزنم و از ناراحتی‌اش بگویم. پس از این که حرف‌هایش رازدارم شد، انگار منتظر بود فقط شنیده شود. ادامه دادم: «اما تو خیلی شجاع بودی که رفتی و از نشون خواستی باهات دوست بشن. خیلی‌ها ممکن بود از نگرانی، حتی نرن دبستان.»

سارا کنار ما نشست و گفت: «میوه‌ی مورد علاقه‌ی تو چیه؟ [خودش پاسخ داد:] هندونه. ولی هندونه میوه‌ی مورد علاقه‌ی من نیست؛ دوستش ندارم. حالا یه پرسش؛ این که من هندونه دوست ندارم، یعنی هندونه بد مزه است؟ یا میوه‌ی بدیه؟»
 من و سینا از پرسش سارا جا خوردیم. سینا گفت: «خوب، نه. خیلی‌ها دوست دارن.»

سارا ادامه داد: «اینم مثل دوستی می‌مونه. آدم‌ها گاهی وقتا دوست دارن با ما دوست بشن گاهی نه. ما هم گاهی وقتا ممکنه دوست نداشته باشیم با یکی دوست بشیم و این دوست نشدن به معنی دوست نداشتنی بودن یا بد بودن اون آدم نیست. بهتره به اون‌ها فرصت بدی تو رو بشناسن.»

باورم نمی‌شد این حرف‌ها را سارا بزند. با تعجب گفتم: «چه مثال خوبی زدی؟! خندید و گفت: «از معلم کلاس پنجم یاد گرفتم.... داشت به یکی از بچه‌ها که تازه به دبستان ما آمده بود می‌گفت.»

پدرش هم آمد و کنار ما نشست و گفت: «یادته بار اول که رفتیم باشگاه فوتبال، کسی باهات حرف نمی‌زد؟ اما تو اون قدر خوب بازی کردی که چند هفته بعدش، همه باهات دوست شدن؟!»
 سینا سرش را پایین انداخت و گفت: «آره؛ ولی من روتوی بازی شون راه ندادن.»

گفتم: «درسته، اما یه راه خیلی خوب برای دوست پیدا کردن اینه که عجله نکنی تا فرصت پیدا کنی برای رابطه برقرار کردن.»
 پس از این گفتگو، فکر کردیم برای این موضوع چه کارهایی می‌تواند بکند. با هم تصمیم گرفتیم که فردا اگر کسی تنها بود، علی پیش قدم شود و اگر کسی نیاز به کمک داشت، علی داوطلب شود.

صبح فردا، موقع خدا حافظی، توی گوشم گفتم: «اسعی می‌کنم



راز و رمز تربیت (۲)

مصاحبه گر: الهه رسولی، مدرس آموزش خانواده
ناظر علمی: فاطمه بابائی، مشاور و مدرس آموزش خانواده

و همدلی پیش برده‌اند. موفقیت‌های محمدطاها و خانواده‌اش در گذار از موانع زندگی، ما را ترغیب کرد تا به گفتگو با این خانواده بنشینیم و چکیده‌ای از آن را در مانامه‌ی پیوند بازتاب دهیم.

گفتگو با خانواده‌ی باقری

گفتگوی ما این گونه آغاز شد:

● آیا حدس می‌زنید چرا به این گفتگو دعوت شده‌اید؟
مادر پاسخ داد: فکر می‌کنم دلیل اصلی، تلاش‌های محمدطاهاست. او با وجود محدودیت‌ها توانست مسیر رشد را طی کند، و این برای ما ارزشمند است

● منظورتان از محدودیت‌ها چیست؟ آیا تمایل دارید برای خوانندگان مانامه‌ی ما این موضوع را روشن فرمایید؟

پدر گفت: محمدطاها از آغاز تولد با بیماری شبکیه (RP) همراه بود و نابینا به دنیا آمد. ما سال‌ها به دنبال درمان در شهرها و بیمارستان‌های گوناگون رفتیم و کوشش‌های فراوانی انجام دادیم؛ ولی هنگامی که دیدیم درمانی وجود ندارد، تصمیم گرفتیم در زمینه‌ی آموزش و پرورش توانایی‌هایش گام برداریم. او خط بریل، جهت‌یابی و مهارت‌های روزمره را یاد گرفت. سپس وارد ورزش شنا شد

پیش‌گفت

در صفحه‌ی راز و رمز تربیت به دنبال انتقال تجارب اثربخش تربیتی خانواده‌ها در ساحت‌های تربیتی هستیم. این بار نیز در یک گفتگوی راه‌حل‌محور با مسیر زندگی یک خانواده همراه خواهیم شد تا لحظه‌های رشد و بالندگی این خانواده و اعضای آن، درس زندگی به سمت بالاترین امیدهای منطقی را برایمان توصیف نماید. داستان واقعی زندگی این خانواده سرشار از امید، شکیبایی و تغییر موقعیت‌هاست.

آشنایی با خانواده‌ی باقری

محمدطاها ۱۴ سال دارد و دانش‌آموز پایه‌ی هشتم است. پدر و مادر محمدطاها، دارای دو فرزند هستند و در کنار محمدطاها، یک دختر نیز دارند. این خانواده‌ی جوان، با وجود شرایط خاص فرزندشان، مسیر زندگی را با تلاش

● شما در گفته‌هایتان به پشتیبانی و همراهی اشاره کردید. این همه توانمندی در پشتیبانی و همراهی کردن را چگونه به دست آوردید؟ این مهارت از کجا آمده؟

پاسخ: راستش این ویژگی و این گونه پشتیبانی کردن را از خود زندگی یاد گرفتیم. "نیاز"، ما را به این سوهدایت کرد که احساس کردیم باید بیش‌تر از همیشه در کنار محمدطاها باشیم؛ از همین رو هرگز نگذاشتیم محدودیت‌های مایه‌ی عقب‌نشینی شود، و نگاه خوش‌بینانه‌تری داشتیم. مادرش برای کمک به او، بریل و جهت‌یابی را یاد گرفت و نخستین آموزگارش شد. من هم از بیش‌تر کارهایم گذشتم تا وقت بیش‌تری را برایش اختصاص بدهم و این ویژگی را نه یک‌جا، بلکه گام به گام در روند زندگی با محمدطاها به دست آوردم. مایاد گرفتیم سختی‌ها را تبدیل به فرصت کنیم و همین باعث رشد خودمان هم شد.

● محمدطاها! آیا با تردید یا مخالفت دیگران برای انجام کاری روبه‌رو شده‌ای؟ چگونه با این چالش برخورد کرده‌ای؟

پاسخ: بله، بارها این جمله رو شنیدم. بعضی‌ها می‌گفتند: «نمیتونی شنا کنی» یا «نمیتونی موسیقی یاد بگیری». حتی بعضی وقت‌ها دوستانم با شوخی یا جدی این حرف را می‌زدند. ولی من تصمیم گرفتم ثابت کنم که نابینایی نمی‌تواند جلوی رؤیاهای من را بگیرد.

با تمرین‌های سخت شنا را ادامه دادم تا مدال گرفتم؛ با پشتکار موسیقی را یاد گرفتم تا روی صحنه اجرا کنم. شاید مسیرم سخت‌تر بود؛ ولی همین سختی باعث شد بیش‌تر بکوشم و وقتی به نتیجه رسیدم، حس کردم هم به خودم و هم به بقیه نشان دادم که «می‌شود». رسیدن به آرزوهایم به من کمک می‌کند. وقتی در مسابقه‌ی شنا هستم به قهرمان شدن فکر می‌کنم و همین مرا جلو می‌برد.

● به جز خودتان، چه کسان دیگری سرچشمه و انگیزه بخش این تغییرات و رخدادهای خوب و نیکو بودند؟

مادر با نگاهی سرشار از مهر و سپاس این گونه پاسخ داد: معلم‌ها، مدیر مدرسه‌ی شهید محبی و همه‌ی کارکنان اداری استثنایی شهر تهران، سرکار خانم عباسی، جناب آقای دژن،

و توانمندی‌هایش آشکار شد و عضو تیم نابینایان شنای استان تهران شد و چندین مقام و مدال به دست آورد و امسال نیز برای بازی‌های پاراسیایی اعزام می‌شود. هم‌زمان موسیقی را دنبال کرد و در طرح‌های پژوهشی هم حضور داشت. این مسیر ساده نبود اما تلاش و انگیزه‌ی او عامل اصلی بود.

● چه ویژگی‌هایی در خانواده‌ی شما باعث شد مسیر موفقیت باز شود و این رویدادهای شورانگیز رخ دهد؟

پاسخ: همان گونه که از خود واژه‌ی «محدودیت» روشن است، یعنی مانعی در مسیر، سختی‌هایی مانند دوری مدرسه، رفت و آمد و هزینه‌های گوناگون و دیگر مسائل. با این همه، مایاد گرفتیم با بردباری، توکل به خدا و امید، این مانع را به مسیری تازه برای رشد تبدیل کنیم. نابینایی محمدطاها را ناتوانی مطلق ندیدیم؛ بلکه آن را بخشی از زندگی‌اش دانستیم و با امید کوشیدیم که توانایی‌های دیگرش پررنگ‌تر شود. ما هیچ‌گاه اجازه ندادیم ناامیدی به خانه‌مان راه یابد.

● محمدطاها! دوست دارم نظر شما را هم بدانم. خودت چه ویژگی‌ای داشتی که توانستی این گونه در این مسیرهای گوناگون رشد کنی؟

محمدطاها: من هرگز دست از کوشش برنداشتم. همیشه امید داشتم و به خدا توکل کردم.

● کشف علاقه‌مندی‌هایت مثل ورزش و موسیقی چگونه رخ داد؟

پاسخ: زمانی که شنیدم کسان دیگری نیز هستند که با شرایط من، دارند در زمینه‌ی موسیقی و ورزش کار می‌کنند، کنج‌کاو شدم. هنگامی هم که وارد این فعالیت‌ها شدم، دیدم که هم علاقه دارم و هم استعدادش را. همین باعث شد ادامه بدهم.

● آقای باقری! آینده‌ی محمدطاها را چگونه می‌بینید؟

پاسخ: من همیشه پشتیبانش خواهم بود؛ حتی در آینده نیز محمدطاها همیشه من را پشت سرش همچون کوه خواهد دید و خواهم کوشید بستری فراهم شود که مسیرش استوار باشد؛ به گونه‌ای که تنها بر راهش تمرکز کند.

محمدطاها همکاری کردیم و هدف مشترک داشتیم. احساس مسئولیت مان پررنگ تر شد. هر دو پیمان بستیم که نگذاریم حرفهای دیگران نیرو، اراده و توان ما را سست کند و ما این باور را در ذهن فرزندان نهادینه کردیم که گرچه ممکن است در این راه، حرفهای ناامیدکنندهای را بشنود، ولی نباید بی انگیزه شود. ما شرایط را پذیرفتیم و توانستیم تواناییهای محمدطاها را شکوفا کنیم.

● آیا دشواری ای بوده که دیگر اهمیت آن زمانی را نداشته باشد؟

خانم باقری: بله؛ در آغاز، اگر کسی به نابینایی محمدطاها چه مستقیم و چه غیرمستقیم اشاره می کرد دلخور ورنجیده می شدیم؛ ولی دیگر موضوع پیش پا افتاده ای شده است.

● نشانه ای این تغییر نگاه چیست؟ این قدرت و مهارت را از کجا به دست آورده اید؟

خانم باقری: وقتی توانمندی ها و کوشش های محمدطاها را دیدم، حرف دیگران در این میان کم رنگ و بی بها شد. ما کوشش کردیم به دیگر توانایی های محمدطاها رو بیاوریم.

● چه سفارشی برای پدر و مادران دیگر دارید؟

پاسخ: به توانایی ها توجه کنند نه محدودیت ها. پدر و مادرها باید خودشان نخستین آموزشگر فرزندان شان باشند. اگر توانایی های او را باور کنند، خودش هم باور می کند.

تحلیلی کوتاه

در این خانواده پدر و مادر با پشتیبانی؛ مسئولیت پذیری؛ شکیبایی و یادگیری مهارت های نوین، نشان داده اند که چگونه می توان در دل محدودیت ها، فرصت های تازه آفرید. تربیت اثربخش در این خانواده یعنی در سخت ترین شرایط، امید و پشتکار چراغ راه باشد؛ به گونه ای که در طول گفتگو بارها واژه ای امید را به زبان می آورند. داستان خانوادگی محمدطاها یادآور این است که محدودیت می تواند به فرصتی برای رشد تبدیل شود؛ به شرطی که پدر و مادر به جای ناامیدی، دست فرزندان را بگیرند و همراه او رشد و بالندگی را تجربه کنند شما خواننده ی گرمی از دل محدودیت های زندگی چه فرصت هایی را آفریده اید؟

و مربی شنا، آقای داود سنجری که آموزش متفاوتی را برای محمدطاها در نظر گرفت؛ چرا که محمدطاها باید با روشی دیگر آموزش می دید.

● از محمدطاها پرسیدم در یادگیری موسیقی چه تجربه ای داشتی؟

گفت: اولش سخت بود. باید با حس لامسه (بساوایی) و تمرکز یاد می گرفتم؛ ولی کم کم پیشرفت کردم و دیدم می توانم مانند دیگر بچه ها موسیقی یاد بگیرم.

● از مادر محمدطاها پرسیدم: با توجه به گفتگویی که تا این زمان داشتیم، به نظر می آید سختی هایی که اشاره کردید نه تنها شما را سست نکرده بلکه هدف مند تر هم کرده است؛ مانند یادگیری مهارت و...، این هدف مندی و گرفتن این موهبت ها از دل این سختی ها چگونه به دست می آید؟

پاسخ: راستش به دور از هرگونه شعار، موضوع نیاز باعث شد؛ چرا که تا پیش از این که دریافتیم درمانی برای این بیماری وجود ندارد، با خط بریل آشنا نبودم. و همهی انگیزه مان درمان و یافتن راهی برای آن بود؛ ولی پس از پذیرش این موضوع کم کم احساس نیاز کردیم تا راه های دیگری را پیدا کنیم.

● شما هدف های جدیدی را برای خانواده تعیین کردید و در کنار این چالش ها به دنبال فرصت سازی هستید و خود را با شرایط سازگار کردید. این موضوع، نیاز به برخورداری از ویژگی های فردی و خانوادگی دارد. آیا می توانید چند تا از این ویژگی ها را نام ببرید؟

پاسخ: من در جایگاه مادر محمدطاها از ویژگی هایی همچون بردبار بودن؛ پشتکار داشتن؛ و امیدوار به آینده بودن، نام می برم.

● آقای باقری! شما چه ویژگی هایی به سخنان همسران اضافه می کنید؟

پاسخ: ما هم مانند بسیاری از خانواده ها یک خانوادگی ساده بودیم و هستیم، نه پول چندان داریم نه وقت اضافی؛ ولی ما تصمیم گرفتیم فعل خواستن را صرف کنیم و ثابت کنیم که نباید نگاه محدودکننده ای داشته باشیم.

● این روند زندگی بر صمیمیت همسری شما چه تأثیری داشت؟

خانم باقری: ما بیش تر همدل شدیم و هر دو برای آینده ی

صدای فرزندان در قاب هنر دنیای دوست داشتنی کودکان

به کوشش مامک یحیی پور (نقاش و گرافیکست)



■ نام صاحب اثر: زهرا حسین نژاد



■ نام صاحب اثر: مبینا غلام



■ نام صاحب اثر: ستایش فراهانی

برای دانش آموز شهید، جنگ ۱۲ روزه

"ریحانه سادات ارمکی"

محمود پیروزه

• • •

ما کودکانیم رنگین کمانیم
همچون پروانه در آسمانیم

ما بی بهانه شادیم و خندان
شیرین و با هم چون قند و قندان

چون قاصدک ها آسوده بودیم
مشغول بازی در کوچه بودیم

ناگه صدایی در کوچه پیچید
آژیر قرمز! از هم بپاشید!

ما جنگ ها را شنیده بودیم
کودک گشی را ندیده بودیم

موشک که آمد، از جا پریدیم
آواره گشتیم، شادی ندیدیم!

با چکمه هایش می خواند آواز
از جمع ما برد ریحانه ی ناز!

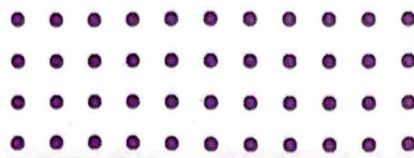
او خواب دیده، دل تنگ هستیم
یک قاب غمگین، از جنگ هستیم!

ای کاش دنیا، آباد باشد
همچون کبوتر، آزاد باشد!

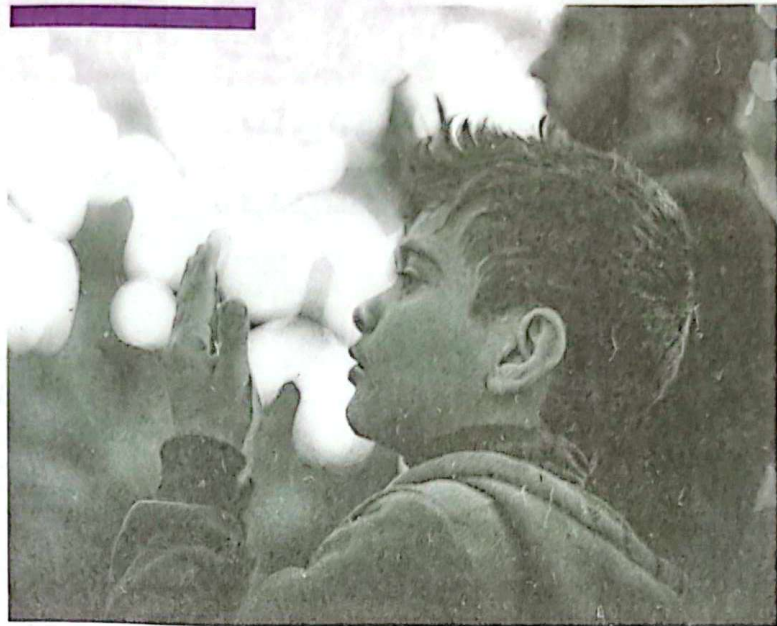
جنگی نباشد، با بال پرواز
آنجا بخوانیم، خوشحال آواز

در ابرها ما، چون موج شادی
با هم بسازیم، یک قصریادی!

هنر دیدن را از چشمان کودکان بیاموزیم
- هر نگاه روایتی تازه از امنیت و آرامش



- روزمرگی و نبود آینده‌نگری،
- همچنین نداشتن قدرت خودکنترلی
- و مراقبت از خود؛
- جداسدن تدریجی کودکان از
- خانواده و قرارگرفتن در محیط‌های
- اجتماعی گوناگون؛
- هیجانات و عواطف فراوان، شدید
- و پیچیده‌ی دوران نوجوانی و روحیه‌ی
- دوست‌گرایی و گروه‌گرایی آنان؛
- تنوع و فراوانی رسانه‌های فردی
- و گروهی و ژرفا و گستره‌ی بالای
- تأثیرگذاری آن‌ها.



نقش والدین در ترغیب فرزندان به نماز

برای داشتن نظارت و مراقبتی پسندیده، دانستن گویه‌های زیر در کنار شایستگی‌های لازم برای نظارت و مراقبت لازم است:

شایستگی‌های لازم برای نظارت و مراقبت فرزندان ما در عرصه‌های گوناگون نیاز به مراقبت و نظارت دارند. نظارت و مراقبت در دوران نوزادی و کودکی پهنه‌ی گسترده‌ای را در بر می‌گیرد؛ اما بیش‌تر در قلمرو مسائل زیستی کودک است تا مسائل تربیتی. با این حال، مراقبت از محیط کودک و افرادی که با وی در ارتباط هستند، نقش مهمی در تربیت او دارد. فرزندان هرچه بزرگ‌تر می‌شوند در کارهای شخصی و زیستی خودشان مستقل‌تر می‌شوند و در عوض به مراقبت‌ها و نظارت‌های تربیتی و رفتاری بیش‌تری نیاز پیدا می‌کنند. به دیگر سخن، با بالا‌تر رفتن سن کودک و رشد فکری، عاطفی و حرکتی او، گرچه در سویه‌ی زیستی نیاز

نظارت و مراقبت یکی از ضروریات کنش تربیتی است و بدون آن نمی‌توان به سرانجام رسیدن فعالیت‌های تربیتی را امید داشت؛ زیرا به جز پدر و مادر، عوامل دیگری هم بر نگرش‌ها و رفتارهای فرزند مؤثر هستند و همان‌ها ممکن است کوشش‌های پدر و مادر را کم‌اثر کنند یا به بیراهه ببرند، و در نتیجه، پس از مدتی ممکن است فرزند رفتار آموخته‌شده را رها کرده یا حتی با آن به ستیزه‌برخیزد. این جاست که پدر و مادر در می‌یابند که در اثر عواملی که از نظر آنان پنهان مانده، تمام کوشش آنان برباد رفته است. برخی از دلایل نیاز به مراقبت و نظارت عبارت‌اند از:

- تأثیرپذیری بالا که ناشی از
- ناآگاهی‌ها و ناپختگی‌های دوران
- کودکی و نوجوانی است؛

- اسماعیل ولی خانی
مرکز تخصصی نماز ستاد اقامه نماز کشور

پیش‌گفت

در آموزه‌های اسلامی یکی از وظایف پدر و مادر، آموزش و ترغیب و برانگیزی فرزندان به نماز است. پدر و مادر در واداری فرزندان به نماز و آموزش آن، چهار نقش مهم را باید ایفا کنند:

۱. نقش زمینه‌سازی؛

۲. نقش الگویی؛

۳. نقش آموزشی؛

۴. نقش نظارتی و مراقبتی.

در گذشته به سه نقش زمینه‌سازی، الگویی و آموزشی خانواده پرداختیم و در این شماره به نقش نظارتی و مراقبتی پدر و مادر در ترغیب فرزندان به نماز می‌پردازیم.

به مراقبت و نظارت کم‌تر می‌شود، اما قلمرو نظارت در سویه‌ی روحی و فکری و عاطفی گسترده‌تر می‌شود و لازم است رفتار و گفتار، رفت و آمد، دوستیابی و دوستداری، رسانه‌هایی که در اختیار فرزند قرار دارد و چگونگی بهره‌گیری از آن‌ها؛ احساسات و دادوستدهای عاطفی و وضعیت روحی روانی فرزند؛ آموزشگاه و کنش‌های تحصیلی وی، همگی زیر پایش و نگامداری قرار بگیرند.

از سوی دیگر، ویژگی‌های فرزند در دوره‌های گوناگون رشد تغییر می‌کند و به فراخور آن، نوع و شیوه‌ی پایش نیز باید تغییر کند.

در دوران کودکی (از تولد تا ۱۳-۱۴ سالگی) به دلیل ویژگی‌های خاص این دوره، نظارت، آشکار و بی‌پرده است و اعمال آن در قالب امر و نهی و تشویق و تنبیه مستقیم است؛ اما در دوران نوجوانی و جوانی (۱۴ سالگی به بعد) که فرزند ما از نظر جسمی به بلوغ و رسش رسیده و از نظر ویژگی‌های شخصیتی، توانایی، شناخت و کردار، بالیده است، همانا پایش و نظارت باید نامحسوس و در قالب مشاوره، گفتگوهای صمیمانه و مانند آن باشد. این مطلب از سخنان نغز پیامبر گرامی (ص) نیز استفاده می‌شود که فرمودند: هفت سال اول، دوران وابستگی کودک به پدر و مادر است. کودک به شدت نیاز به مراقبت دارد و تمام کارهایش بر دوش پدر و مادر است و در نتیجه مانند "گل" است که پیوسته باید از آن مراقبت، و در برابر سرما و گرما نگهداری شود. در هفت سال دوم، فرزندان ما برای

آموزش و ادب‌پروری، آمادگی کامل دارند و به راحتی دستورها و خواسته‌های پدر و مادر و مربیان خود را می‌پذیرند و همانند یک برده، نظارت‌ها و امر و نهی‌ها را می‌پذیرند؛ اما در دوران نوجوانی و جوانی، روحیه‌ی استقلال‌طلبی او باعث می‌شود که نظارت‌های بی‌پرده و امر و نهی‌های مستقیم را نپذیرند و حتی گاهی در برابر آن‌ها موضع‌گیری و لج‌بازی کنند. پس در این دوره، باید نظارت نامحسوس بوده و اصلاح از راه مشاوره و گفتگوهای صمیمانه رخ دهد.

بر این اساس، موفقیت در امر نظارت و مراقبت در گرو ویژگی‌ها و شایستگی‌هایی است که پدر و مادر باید آن‌ها را در خود ایجاد کنند. این شایستگی‌ها عبارت‌اند از:

۱. آگاهی از ویژگی‌ها و نیازهای روحی-روانی، عاطفی و رفتاری فرزندان در هر دوره‌ی سنی

این آگاهی از بایسته‌های نظارت و پایش است؛ زیرا پدر و مادر ناآگاه از شرایط و ویژگی‌های فرزندان خود در هر دوره‌ی سنی، نمی‌توانند بفهمند کدام یک از رفتار و حالات فرزندشان طبیعی و برآمده از سن و سال آن‌هاست و کدام یک غیرطبیعی و نشانگر یک نوع ناهنجاری است. به درستی که این آگاهی در چگونگی پیش‌گیری و درمان آسیب‌های احتمالی نیز نیاز است.

۲. آگاهی از شیوه‌های پایش و بازخوردگیری

پدر و مادر باید بدانند با چه روش‌هایی می‌توانند فرزند خودشان را تحت نظر بگیرند، و با چه روش‌ها و سنجش‌هایی

می‌توانند آنان را ارزیابی کنند. وگرنه، ای بسا با روش‌های نادرست و آسیب‌زا، زیان‌های برگشتناپذیری به فرزندان خود وارد می‌کنند.

۳. نشانه‌شناسی و ریزبینی در آن

در پزشکی یکی از مهم‌ترین موضوعات، شناخت نشانه‌های بیماری‌ها است. در تربیت نیز این موضوع بسیار مهم است. شناخت‌هایی همچون نشانه‌های سطح رشد فکری، عاطفی و رفتاری فرزند؛ و شناخت نشانه‌های سلامت یا نبود سلامت او در فرایند تربیت، و به‌ویژه پایش و مراقبت، از ضروریات است.

۴. رازداری، دلسوزی، و بردباری

کسی که پایش و نظارت بر فرزندان را بر دوش می‌گیرد، اگر رازهایی را که در خلال نظارت می‌یابد، فاش سازد یا شکنجا و بردبار نباشد و برخورد‌های شتابنده و افراطی داشته باشد، و یا بی‌تفاوت باشد و دلش برای فرزند خود نسوزد، نظارت او نه تنها سودی نخواهد داشت، بلکه سربسر آسیناک خواهد شد.

موفقیت در امر نظارت و مراقبت در گرو ویژگی‌ها و شایستگی‌هایی است که پدر و مادر باید آن‌ها را در خود ایجاد کنند.

عفاف و حجاب: بنیان تربیتی

والدین در پرورش نسل متعالی

(بخش دوم)

نرگس نعمتی- کارشناس ارشد تفسیر و علوم قرآن

بخش دوم: جایگاه عفاف و حجاب در قرآن و تفاسیر

۱- حجاب و تزکیه‌ی درونی: قرآن کریم در آیه‌ی «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ... ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ» (نور: ۳۰)، بر کنترل نگاه و رعایت عفاف تأکید می‌کند. تعبیر «آزکی» به معنای «پاکیزه‌تر و رشد دهنده‌تر»، نشان می‌دهد که عفاف، پیش از آن که امری ظاهری باشد، عاملی برای رشد روانی و سلامت درونی انسان است.

علامه طباطبایی در المیزان (۱۳۷۴) این آیه را ناظر به «پاکسازی دل از آلودگی‌های روانی» می‌داند و تأکید می‌کند که عفاف، مقدمه‌ی رسیدن به صفای نفس و آرامش روح است. آیت‌الله جوادی آملی نیز در تسنیم (۱۳۹۶) با تأکید بر بُعد تربیتی این آیه، عفاف را «راهی برای کنترل غرایز و هدایت انرژی روانی به مسیر سازنده» معرفی می‌کند.

از منظر تربیتی، این آیه به پدرمادران می‌آموزد که حجاب صرفاً یک نماد بیرونی نیست؛ بلکه سپری روانی برای سلامت درونی فرزند است و در چارچوب نظریات روان‌شناسی نیز با مفهوم خودتنظیمی (self-regulation) همخوانی دارد.

۲- حجاب و امنیت اجتماعی: در آیه‌ی «ذَلِكَ أَذْنَىٰ أَنْ يُعْرِفْنَ فَلَا يُؤْذِينَ» (احزاب: ۵۹)، فلسفه‌ی اجتماعی حجاب بیان می‌شود: پوشش عقیقانه موجب شناخته‌شدن به کرامت و در نتیجه جلوگیری از آزار و آسیب اجتماعی است.

این نگاه با یافته‌های روان‌شناسی اجتماعی هماهنگ است که تأکید دارد هویت مبتنی بر ارزش‌ها، سطح آسیب‌پذیری اجتماعی را کاهش می‌دهد (گروسک و هاستینگز، ۲۰۲۳).

۳- عفاف به مثابه کرامت انسانی: آیه‌ی «وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ» (احزاب: ۳۳)، زنان را به پرهیز از جلوه‌گری افراطی فرا می‌خواند. جوادی آملی در تسنیم



توضیح می‌دهد که «تبرُّج» نوعی مصرف‌گرایی ظاهری است که ارزش زن را به نمایش تن فرو می‌کاهد، در حالی که قرآن او را به «قرارداد داشتن در کانون کرامت» فرا می‌خواند.

از نگاه روان‌شناسی، این آیه با هشداری نسبت به «نمایش افراطی خود»، به نوعی به همان مسأله‌ای اشاره دارد که امروزه در روان‌شناسی به عنوان (self-objectification) یا «خودابزاری» شناخته می‌شود (فردریکسون و روبرتز، ۲۰۲۱).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودابزاری، همانا اضطراب اجتماعی؛ افسردگی؛ و کاهش عزت نفس را به دنبال دارد. بنابراین، آموزه‌ی قرآنی عفاف، دقیقاً با یافته‌های روان‌شناسی مدرن درباره‌ی پیامدهای منفی خودابزاری همخوانی دارد. بخش سوم: راهبردهای کاربردی برای والدین در نهادینه‌سازی عفاف و حجاب

پژوهش‌های روان‌شناسی معاصر نشان داده‌اند که ارزش‌ها زمانی درونی می‌شوند که فرد آن‌ها را به عنوان بخشی از هویت خود تجربه کند، نه یک الزام بیرونی (رایان و دسی، ۲۰۲۰). این

نکته برای پدرمادرانی که دغدغه‌ی انتقال ارزش عفاف و حجاب به فرزندان خود را دارند، اهمیت فراوان دارد. در ادامه، بر اساس یافته‌های علمی و الهام از آیات قرآن، چند راهبرد اثربخش ارائه می‌شود.

راهبرد نخست: یکی از نخستین راهبردها، گفت‌وگوی آزاد و انتخاب‌محور است. قرآن کریم می‌فرماید: «مژده ده به بندگان من، آنان که سخن‌ها را می‌شنوند و از بهترینشان پیروی می‌کنند» (زمر: ۱۸). این آیه نشان می‌دهد که خداوند به فرزندان فرصت می‌دهد تا با شنیدن و انتخاب درست، به سمت ارزش‌ها هدایت شوند. از منظر روان‌شناسی نیز، نظریه‌ی خودتعیین‌گری (رایان و دسی، ۲۰۲۰)، بیان می‌کند که انتخاب آگاهانه، حس خودمختاری را تقویت و انگیزه‌ی درونی فرد را پدیدار می‌سازد. بر همین اساس، گفت‌وگوی آزاد و انتخاب‌محور در فضای امن خانه، مقاومت طبیعی نوجوان را کاهش می‌دهد و ارزش عفاف و حجاب را به شکلی درونی و معنادار در ذهن او نهادینه می‌کند. پدرمادران می‌توانند با پرسش‌های باز و تأمل‌برانگیز، مانند «دوست داری مردم تو را بر اساس شخصیت قضاوت کنند یا ظاهر؟»، فرزند را به انتخاب آگاهانه هدایت کنند.

راهبرد دوم: راهبرد مهم دیگر، الگوسازی عملی است که از اهمیت بالایی برخوردار است. نظریه‌ی یادگیری اجتماعی بندورا (۲۰۲۰) نیز نشان می‌دهد کودکان از مشاهده‌ی رفتار پدر و مادر

می‌آموزند؛ بنابراین، رعایت پوشش و رفتار عقیقانه از سوی والدین، همراه با مشارکت در فعالیت‌های خانوادگی سالم، ارزش‌ها را بدون اجبار به فرزند می‌رساند. راهبرد سوم: سومین راهبرد، تقویت هویت فرزند است که نقش اساسی دارد. خداوند می‌فرماید: «او شما را پیش‌تر مسلمان نامید» (حج: ۷۸)، که بیانگر اهمیت هویت ریشه‌دار و پایدار است. چنان‌چه نظریه‌ی هویت اریکسون (۱۹۹۴) نیز نشان می‌دهد که نوجوانی، دوره‌ی شکل‌گیری هویت است. پس معرفی ارزش‌ها همچون عفاف و حجاب به عنوان بخشی از هویت خانوادگی و دینی، از سردرگمی هویتی جلوگیری می‌کند. والدین می‌توانند با بیان قصه‌های تجربه‌های شخصی خود، ارزش‌ها را بخشی از هویت فرزند کنند. حس تعلق و ثبات روانی را افزایش دهند. از سوی دیگر، ایجاد تجربه‌های مثبت همراه با رعایت عفاف نیز به درونی‌سازی ارزش‌ها کمک می‌کند. قرآن می‌فرماید: «ما او را به زندگی پاکیزه‌ای زنده می‌گردانیم» (نحل: ۹۷). این سخن، نشان‌دهنده‌ی طعم شیرین زندگی همراه با ارزش‌هاست.

راهبرد دیگر: سرانجام، یکی از اثربخش‌ترین راهبردها، تحلیل انتقادی رسانه‌ها است؛ چرا که به فرزندان، قدرت بازشناسی درست از نادرست و مقاومت در برابر فشار فرهنگی می‌دهد. خداوند می‌فرماید: «آیا در قرآن نمی‌اندیشند؟» (نساء: ۸۲)؛ یعنی تدبر و

تفکر، ابزار رشد شناختی و اخلاقی است. پدر و مادران می‌توانند همراه فرزند محتواهای رسانه‌ای را بررسی کنند و از او بخواهند پیام‌های آشکار و پنهان هر اثر را تحلیل کند، تا قدرت تفکر انتقادی و پذیرش آگاهانه‌ی ارزش‌ها در فرزند تقویت شود.

برآیند

بررسی‌های روان‌شناسی کنونی و آموزه‌های قرآنی نشان می‌دهند که عفاف و حجاب نه تنها یک الزام بیرونی، بلکه یک ارزش هویت‌ساز و سلامت‌بخش روانی است. رعایت این ارزش، با فراهم کردن فرصت انتخاب آگاهانه، الگوسازی عملی، تجربه‌ی مثبت، و تحلیل انتقادی رسانه‌ها، می‌تواند نیازهای بنیادین روانی نوجوانان را برآورده کند؛ هویت آنان را تثبیت نماید؛ و آنان را در راه رشد و بالندگی اجتماعی و فردی قرار دهد. پدرمادران با ترکیب آموزه‌های قرآنی و یافته‌های علمی، می‌توانند فضای خانوادگی امن، مثبت و هویت‌ساز ایجاد کنند که در آن، فرزند، ارزش عفاف و حجاب را به عنوان انتخاب آگاهانه و ارزش پایدار تجربه کند. بدین ترتیب، تربیت نسلی والا و برخوردار از سلامت روانی و کرامت اجتماعی، امکان‌پذیر خواهد بود و شکاف میان ارزش‌های دینی و تجربه‌ی زندگی روزمره‌ی نسل جوان کاهش می‌یابد.

والدگری رسانه‌ای؛

موانع و ظرفیت‌ها

بهاره نصیری - دانشیار و عضو هیأت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

● سرآغاز

امروزه خانواده‌ها در یک سپهر رسانه‌ای که سرشار از انواع پیام‌ها هستند، زندگی می‌کنند که ضرورت دارد تا پدرمادران، چگونگی برخورد هوشمندانه در این فضا را فرآورده و به فرزندانشان برسانند و بکوشند تا ابتکار عمل را از سمت رسانه‌ها به سمت محیط خانه برگردانند.

● خانواده و دایه‌گری رسانه‌ای

رویارویی خانواده با فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی، دگرگونی‌هایی را در نقش‌ها، تکالیف، حقوق، تصورات و انتظارات از نقش، نظارت و روابط پدرمادر-فرزندی پدید آورده است. توانمندی‌ها و توانایی فناوری‌های پدرمادر، به طور نهفته، سهم‌شان را در کنشگری جابه‌جایی می‌کند. در نتیجه فرصت‌های موانعی بر سر "پدرمادری-فرزندی"، پدیدار می‌شود. تبدیل شدن فناوری‌های نوین فردمحور به نیاز و ضرورت، آن‌ها را از حریم عمومی خانواده به حریم خصوصی کشانده است، که پایش و واریسی پدرمادر را پیچیده‌تر، حساس‌تر و گونه‌گون‌تر می‌کند. "نیاز" تلقی شدن بهره‌گیری از فناوری‌های نوپدید، سبب شکل‌گیری خواسته‌های تازه‌ای در فرزندان از پدرمادرشان می‌شود؛ از این رو چهره‌ی نوینی از مناقشات، دور از انتظار نیست.



برای پدر و مادرشان هستند و نسل نوین به دلیل برخورداری از مهارت و دانش بهره‌گیری از فناوری‌های تازه، الگوی نوینی از جامعه‌پذیری در گذار و ارونه (از فرزندان به پدر و مادر) را پدید آورده‌اند.

یکی از پیامدهای عصر اطلاعات برای خانواده‌ها، کاسته شدن از کارکرد مراقبتی و پشتیبانی اعضای خانواده به ویژه پدر و مادر نسبت به فرزندان است. با استفاده‌ی فرزندان نوجوان از فناوری‌ها در خانه، آن‌ها به یک کارشناس تبدیل می‌شوند که پدر و مادر نیز نیازمند راهنمایی و دیدگاهشان خواهند بود. حتی در فرایند خرید ابزارهای ارتباطی و اطلاعاتی، نقشی اساسی ایفا می‌کنند. ناآگاهی درخور برخی از پدر و مادران نسبت به فناوری‌های ارتباطی نوین، سبب بروز مشکل در فرایند پایش و نظارت بر فرزندان می‌شود. خانه‌محور شدن شمار درخوری از فناوری‌های ارتباطی و اطلاعاتی، خانه‌های ما را به خانه‌ی الکترونیکی تبدیل کرده است؛ خانه‌ی الکترونیکی بر دو پایه‌ی مرکزیت خانه و فردگرایی استوار است. در این خانه‌ی

راهبردهای رفتاری و سازوکارهای دفاعی متمایزی نیز در هریک از دوسویه آشکار خواهد شد.

شکندگی پلکان اقتدار پدرمادر را می‌توان از جمله تغییرات عصر اطلاعات در مناسبات خانواده در نظر گرفت. بیش‌تر پدرمادران، فرزندان خود را ظرفی خالی در نظر می‌گیرند که در انتظار پر شدن آن، از طریق یادگیری اجتماعی هستند؛ در حالی که بیش‌تر پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که دایه‌گری، خیابانی دوسویه است؛ اگرچه پدرمادری شک بر فرزندان خود نفوذ دارند؛ ولی فرزندان نیز بر پدرمادر تاثیر می‌گذارند، و قلمرو اقتدار آن‌ها را دگرگون می‌کنند. نسل‌های تازه، فرایند اجتماعی شدن را بیرون از الگوهای سنتی خانواده‌ی پدرسالار می‌گذارند؛ از این رو فرایند نوین اجتماعی شدن تا اندازه‌ای هنجارهای نهادی خانواده‌ی پدرسالار را کم‌رنگ و نقش‌های درون خانواده را گوناگون کرده، والگوهای تازه‌ی جامعه‌پذیری در حال شکل گرفتن است. فرزندان به منزله‌ی عاملان جامعه‌پذیری دومی

چنین فرهنگی را با یاری هم‌دیگر برای کودکانمان بسازیم.

برخی کارشناسان برای این باورند که زندگی در فضای سایبرامری "پرهیزناپذیر" است و فرزندان با آمدن به این سپهر و زندگی دوم در آن، به توانمندی‌های لازم بر مبنای آزمون و خطا دست خواهند یافت و نیازی به بودش و حضور پدرمادر نیست.

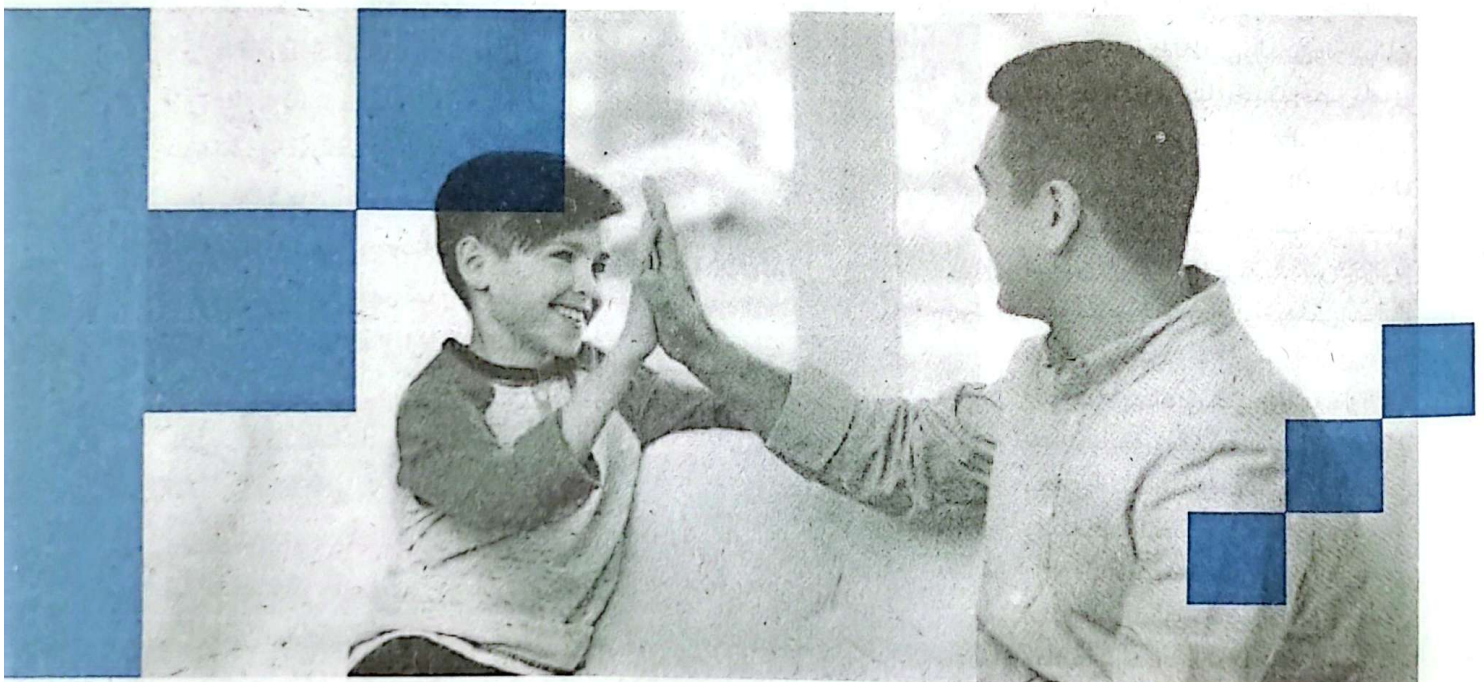
رویکرد دیگر؛ رویکرد "محدودیت‌سازی" از سوی خانواده است که با بازداری، سرکوب و دست‌رسی‌نداشتن فرزندان به فرآورده‌های رسانه‌ای این فضا همراه است؛ که باید دانست نه رویکرد خوش‌بینانه پاسخ‌گو خواهد بود و نه رویکرد بدبینانه.

● **مصونیت‌بخشی و توانمندسازی**
رویکرد واقع‌بینانه و دیدگاه سوم "مصونیت‌بخشی و توانمندسازی" خانواده‌ها و فرزندان است که با هدایت و مدیریت هوشمندانه همراه است. این

ارتباطی و اطلاعاتی را به عنوان پرستار فرزند در خانه به کار می‌برند. این در حالی است که پدر و مادر همواره الگوی رفتاری فرزندان خویش، در سراسر سویه‌های زندگی شمرده می‌شوند؛ از این روست که آن‌ها باید نقش خود را در زندگی رسانه‌ای فرزندان نیز دریافته و به سادگی از این مسئله نگذرند. بهتر است پدر و مادر بدانند که رسانه به عنوان پدر و مادر مجازی و شبانه‌روزی، به ایفای نقش و هم‌اوردی با پدر و مادر و افراد جهان راستین می‌پردازند و ذهن کودکان را از ریزش‌های مورد نظر خود پرمی‌کنند. زنده‌یاد نیل پستمن، آموزگار سرشناسی بود که تأثیر فرهنگ برخاسته از صنعت رسانه بر کودکان را دریافته و بر این باور بود که: «کودکان پیام‌های زنده‌ای هستند که آن را برای زمانی می‌فرستیم که آن را نخواهیم دید». "پیام‌های زنده" می‌باید در فرهنگ خود ساخته زندگی کنند. ما می‌توانیم

الکترونیکی ابزار رسانه‌ای جابه‌جاشونده، امکان سازمان‌دهی زمان و مکان را برای هریک از اعضای خانواده افزایش داده و در مجموع، این وسایل ساختار قدرت در خانواده را تحت تأثیر قرار داده است. در عصر اینترنت، افراد، جامعه‌پذیری خود را با استفاده از شمار فراوانی از شبکه‌های ارتباطی که در دسترس دارند، گسترش می‌دهند و جهان خود را بر پایه‌ی اولویت‌ها و طرح‌های خود (فردگرایی) دنبال می‌کنند.

از سویی دیگر درگیری‌های کاری پدر و مادر و کارمادان دارای فرزندان زیر دبستان، از سازه‌های مهم سپردن فرزندان به سپهر مجازی به شمار می‌رود. این مسئله حتی به "دایه‌گری دیجیتال" گراییده است. دایه‌گری دیجیتال شیوه‌ای از فرزندپروری است که در آن، کودک دست‌کم، نیمی از ساعات بیداری خود را در برابر دستگاه‌های دیجیتالی مانند تلفن همراه، تبلت و تلویزیون می‌گذراند. و پدر و مادر ابزارهای



روند، گذار از راهبردهای سلبی به سوی راهبردهای ایجابی است که خود نیازمند آموزش مهارت‌های سواد رسانه‌ای برای خانواده‌ها در این بستر است. سواد رسانه‌ای به عنوان یک دیدگاه و یک بینش کلی درباره‌ی زندگی در سپهر رسانه‌ای؛ در جهان و ایران مطرح است و باید کوشید تا سواد رسانه‌ای از یک دیدگاه کلی به یک راهبرد برای سامان بخشی روابط میان پدرمادر و فرزندان در رویارویی با زایش‌های رسانه‌ای تبدیل گردد. با توجه به رسانه‌ای شدن دایه‌گری در جامعه‌ی اطلاعاتی امروز، همانا فراهم آوردن راهبردهای کارآمد و برنامه‌های مداخله‌ای برای آموزش پدرمادر اهمیت پیدا می‌کند. توجه به توانمندسازی خانواده و بحث والدگری رسانه‌ای، هم‌چنین ارتباط والدین در استفاده از محتوای رسانه‌ای و حضور سالم، ایمن و مفید در فضای سایبری با تاکید و تمرکز بر مهارت‌های سواد رسانه‌ای، ارزنده است. از آن جا که تمام سویه‌های رسانه‌ها بر زندگی خانوادگی تاثیر می‌گذارد، پس به کارگیری راهبردهای گوناگون میانجی‌گری پدرمادر با مشارکت فعالانه و مثبت، بر چگونگی بهره‌گیری فرزندان، برای رشد شناختی‌شان ارزشمند است و پدرمادران می‌توانند با تراز بالایی از مهارت سواد رسانه‌ای؛ سواد آگاهی؛ و انتقادی، همانا فرزندان را برای ماندن در این میدان، بهینه کنند. خانواده‌ها اکنون، در پی گوناگونی رسانه‌ای، آسیب‌پذیرتر از گذشته شده‌اند.

برای این‌که بتوان در برابر رسانه‌های پر شمار و پرچهره‌ی کنونی، خانواده‌ها و بازدیدکنندگانی داشت که بتوانند در کنار بهره‌برداری آگاهانه و کنش‌گرانه، از رسانه‌ها آسیب نبینند، نیازمند آموزش سواد رسانه‌ای هستیم؛ چرا که در این سپهر پیوند و آگاهی، باید افراد را از سواد نوینی به نام سواد رسانه‌ای بهره‌مند نمود؛ سواد رسانه‌ای، ابزاری برای تجهیز و توانمندسازی خانواده‌ها در برابر ابزارهای ارتباطی و اطلاعاتی است که چارچوبی را برای دسترسی؛ تحلیل؛ ارزیابی؛ و خلق پیام‌ها در چهره‌های گوناگون از چاپ گرفته تا اینترنت، فراهم می‌نماید. سواد رسانه‌ای رویکردی آموزشی در قرن بیست و یکم محسوب می‌گردد. چرا که سواد رسانه‌ای درکی را از نقش رسانه در اجتماع شکل می‌دهد و کسب مهارت‌های ضروری تحقیق و بیان عقاید شخصی را برای آنان در عصر جهانی شدن ضروری می‌داند.

• سواد رسانه‌ای به عنوان یک دیدگاه و یک بینش کلی درباره‌ی زندگی در سپهر رسانه‌ای؛ در جهان و ایران مطرح است.



منابع

- ابراهیم‌پور کومله، سمیرا؛ و خزایی، کامیان (۱۳۹۱)؛ آسیب‌های نوپدید؛ شبکه‌های اجتماعی مجازی در کمین خانواده‌های ایرانی؛ نخستین کنگره‌ی ملی فضای مجازی و آسیب‌های اجتماعی.
- احمدنیا، شیرین (۱۳۹۲)؛ بررسی جامعه‌شناختی تأثیرات شبکه‌های اجتماعی مجازی بر مناسبات خانوادگی؛ همایش تخصصی بررسی ابعاد شبکه‌های اجتماعی.
- احمدی، مریم زیر نظر و مشاوره‌ی محمدرضا رستمی (۱۳۹۳)؛ مدیریت کامپیوتر و بازی‌های کامپیوتری در خانواده؛ تهران؛ نشر یادآفرین.
- بختیاری، آمنه؛ نصیری، بهاره؛ و طاهری، مرضیه (۱۳۹۵)؛ مهارت‌های مدیریت رسانه در خانواده؛ بالانشین؛ انتشارات قبسات.
- براون، جیمز (۱۳۸۵)؛ رویکردهای سواد رسانه‌ای؛ ترجمه‌ی پیروز ایزدی؛ تهران؛ فصل‌نامه رسانه‌ای؛ سال ۱۷؛ شماره‌ی ۶۸.
- عرفان‌منش، ایمان؛ و صادقی، سهیلا (۱۳۹۸)؛ واکاوی مسائل اجتماعی نوظهور در روابط نظارتی والدین و نوجوانان با توجه به فناوری‌های جدید؛ فصل‌نامه‌ی راهبرد فرهنگ؛ شماره‌ی ۴۸.
- نصیری، بهاره (۱۳۹۹)؛ تبیین جامعه‌شناختی والدگری رسانه‌ای فضای سایبری (مطالعه‌ی موردی والدین تهرانی)؛ فصل‌نامه‌ی جامعه‌پژوهی فرهنگی؛ سال ۱۱؛ شماره‌ی (پیاپی ۳۵).
- نصیری، بهاره؛ و بختیاری، آمنه (۱۳۹۹)؛ سواد رسانه‌ای و والدگری رسانه‌ای در فضای مجازی؛ انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- (۱۴۰۳)؛ آسیب‌شناسی تجربه‌ی زیسته‌ی مادران از دایه‌گری دیجیتال؛ فصل‌نامه‌ی مطالعات راهبردی ارتباطات؛ انتشار آتلاین.

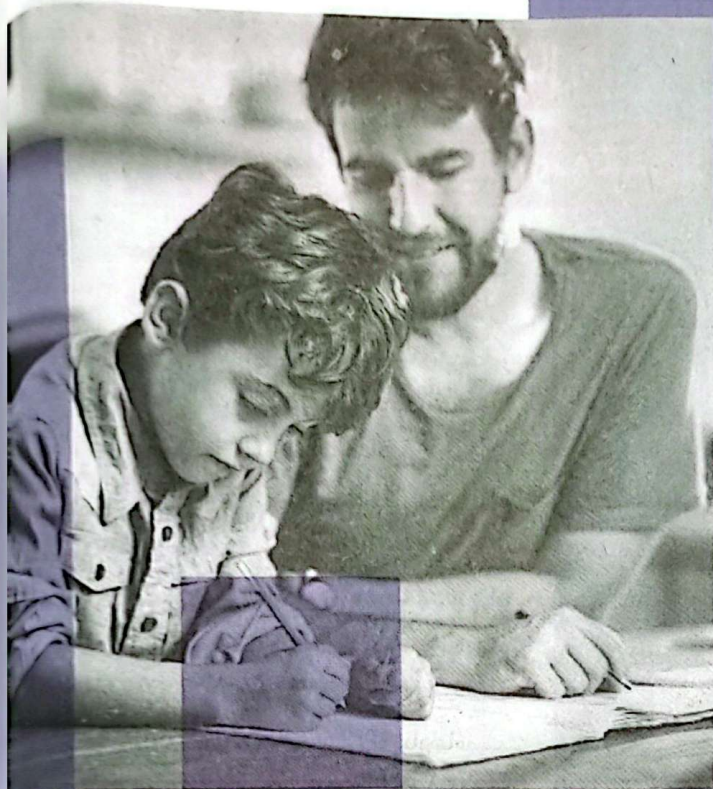
والدگری در عصر دیجیتال:

مهارتی فراتر از خواندن و نوشتن

عصر حاضر، عصر هجوم بی‌امان پیام‌ها و تصاویر از طریق رسانه‌های مختلف است. در این دریای پهناور اطلاعات، خانواده به مانند کشتی می‌ماند که نیازمند ناخدایی آگاه است. والدین گرامی، این شما هستید که می‌توانید:

مهارت ناوبری بیاموزید: سواد رسانه‌ای تنها خواندن و نوشتن نیست، بلکه توانایی درک، تحلیل و انتخاب هوشمندانه از میان انبوه پیام‌هاست. این مهارت را ابتدا خودتان فراگیرید. **قطب‌نمای خانواده باشید:** به جای آنکه اجازه دهید جریان رسانه مسیر زندگی خانواده را تعیین کند، خودتان جهت‌گیری کنید. با گفت‌وگو، تعیین قوانین برای استفاده از صفحه نمایش‌ها و معرفی جایگزین‌های سرگرم‌کننده، «فرمان» را به دست بگیرید. **سواد رسانه را به فرزندانتان هدیه دهید:** به کودکان و نوجوانان بیاموزید که هر پیامی را بلافاصله باور نکنند. به آنان یاد دهید که مانند یک کارآگاه، هدف پشت پیام، واقعی یا تبلیغاتی بودن آن را بررسی کنند. بیاید خانه را به محیطی تبدیل کنیم که در آن تفکر، خلاقیت و گفت‌وگوی گرم خانوادگی، صدایش از صدای رسانه بلندتر باشد.

در این دریای پهناور
اطلاعات، خانواده به
مانند کشتی می‌ماند
که نیازمند ناخدایی
آگاه است.



روش های موثر بهره گیری از

مهارت ها و تخصص های اولیا در

آموزشگاه ها

سیده سارا حمزوی، مشاور دبیرستان هیأت امنایی
بهرام رزمی - لیلا رضوی، هنرآموز

پیش سخن

در عصر کنونی، مشارکت خانواده ها در فرایند آموزشی دانش آموزان، یک عامل کلیدی در بهبود کیفیت آموزش شناخته شده است. پژوهش ها نشان می دهد، که همکاری مؤثر میان خانواده و مدرسه می تواند میزان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را به گونه ای چشم گیر افزایش دهد (هوشیار و نیکزاد، ۱۴۰۰). اولیا می توانند با مهارت ها و تخصص های خود در زمینه های گوناگون، نه تنها به توسعه فردی دانش آموزان کمک کنند، بلکه، به ارتقاء کیفیت کلی آموزشگاه نیز یاری رسانند. برای نمونه، پدر و مادرانی که در زمینه های علمی، هنری یا فنی تخصص دارند، می توانند با ارائه کارگاه های آموزشی و مشاوره های تخصصی، به غنای یادگیری و تجربه های آموزشی دانش آموزان کمک کنند (غفاری، ۱۴۰۰).

افزون بر این، همیاری اولیا در تصمیم گیری های آموزشی و برنامه ریزی فعالیت های آموزشگاه می تواند به ایجاد فضایی مثبت و هم افزا در محیط آموزشی کمک نماید. این نوع همیاری نه تنها به رشد و شکوفایی فردی دانش آموزان می انجامد، بلکه، می تواند به افزایش احساس تعلق و مسئولیت پذیری در میان والدین و معلمان نیز بینجامد (علی زاده، ۱۴۰۲). در نوشتار پیش رو، به بررسی روش های مؤثر بهره گیری از این مهارت ها و تخصص ها می پردازیم و چگونگی تأثیر گذاری آن ها بر فرایند یادگیری و محیط آموزشی را تحلیل خواهیم کرد.

شناسایی مهارت ها و تخصص های اولیا

پیش از هر چیز، لازم است، که آموزشگاه به شناسایی مهارت ها و تخصص های پدران و مادران بپردازد. این کار می تواند از طریق

برگزاری جلسات مشاوره، نظرسنجی یا ایجاد بانک اطلاعاتی از مهارت های اولیا انجام شود. برای نمونه، پدر و مادرانی، که در زمینه های فناوری اطلاعات، هوش مصنوعی، هنر، علوم و تربیت بدنی تخصص دارند، می توانند به طور مستقیم در فعالیت های آموزشی همیاری کنند (حسینی، ۱۳۹۹).

برگزاری کارگاه های آموزشی

برگزاری کارگاه های آموزشی یکی از روش های کارآمد در راستای بهره گیری از تخصص های موجود در جامعه است. این نوع کارگاه ها که به ویژه از سوی اولیا یا متخصصان حوزه های گوناگون برای دانش آموزان برگزار می شود، می تواند نقش به سزایی در توسعه مهارت های دانش آموزان ایفا کند. برای نمونه، تصور کنید پدر و مادرانی در زمینه هوش مصنوعی فعالیت دارند. آن ها می توانند با برگزاری یک کارگاه آموزشی در این حوزه، دانش آموزان را با مفاهیم ابتدایی هوش مصنوعی، الگوریتم ها و کاربردهای آن آشنا کنند. این کارگاه می تواند شامل کنش های عملی و پروژه های گروهی باشد، که به یادگیری ژرف تر دانش آموزان کمک می کند. همچنین، برگزاری کارگاه هایی در زمینه برنامه نویسی، به ویژه

فوق برنامه و فعالیت‌های اجتماعی استفاده کنند. این کنش‌ها می‌تواند شامل برگزاری نمایشگاه، نمایش‌ها و هم‌اوردها و مسابقات علمی باشد که در آن‌ها اولیا به عنوان مشاور یا مربی ایفای نقش کنند (نوروزی، ۱۴۰۳).

برآیند

بهره‌گیری از مهارت‌ها و تخصص‌های اولیا در آموزش و پرورش می‌تواند به افزایش کیفیت یادگیری و بالارفتن کارکرد آموزشگاه کمک کند. با شناسایی این تخصص‌ها و برنامه‌ریزی مناسب برای همیاری اولیا، آموزشگاه‌ها می‌توانند از ظرفیت‌های موجود در جامعه، بهره‌برداری کنند و زمینه‌ی رشد و توسعه‌ی بیش‌تری را برای دانش‌آموزان فراهم آورند. در نتیجه، این نوع همکاری نه تنها به سود دانش‌آموزان، بلکه به سود همه‌ی نظام آموزشی خواهد بود.

منابع

- حسینی، م. (۱۳۹۹): مشارکت خانواده‌ها در فرآیند یادگیری دانش‌آموزان؛ • مجله‌ی پژوهش‌های آموزشی؛ ۱۲ (۳)، ۶۱-۴۵.
- رضایی، س. (۱۴۰۰): تعامل والدین و معلمان؛ کلیدی برای موفقیت دانش‌آموزان؛ مجله‌ی تربیت و آموزش؛ ۷ (۱)، ۱۰۲-۸۸.
- علی‌زاده، ه. (۱۴۰۲): مشارکت اولیا و تأثیر آن بر محیط آموزشی؛ • مجله‌ی تحقیقات اجتماعی و تربیتی؛ ۱۰ (۲)، ۷۴-۵۶.
- غفاری، ر. (۱۴۰۰): نقش والدین در ارتقاء کیفیت آموزشی؛ • مجله‌ی مدیریت آموزشی؛ ۵ (۳)، ۹۱-۱۰۵.
- (۱۴۰۲): بررسی تأثیر مشارکت اولیا در تصمیم‌گیری‌های آموزشی؛ • مجله‌ی تحقیقات آموزشی و اجتماعی؛ ۹ (۴)، ۸۳-۶۷.
- محمودی، ف. (۱۴۰۰): نقش خانواده در توسعه‌ی مهارت‌های زندگی؛ فصل‌نامه‌ی علوم تربیتی؛ ۱۵ (۲)، ۱۹-۳۵.
- نوروزی، ه. (۱۴۰۳): خلایق در آموزش؛ نقش اولیا و مدرسه؛ • مجله‌ی مدیریت آموزشی؛ ۱۱ (۲)، ۱۱۲-۱۲۸.
- هوشیارم، و. و نیکزاد، س. (۱۴۰۰): نقش مشارکت خانواده در بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان؛ فصل‌نامه‌ی علوم تربیتی؛ ۸ (۱)، ۴۰-۲۳.

برای نسل امروز که جهان دیجیتال را به خوبی می‌شناسد، می‌تواند فرصتی برای آشنایی با زبان‌های برنامه‌نویسی گوناگون مانند Python یا JavaScript باشد. در این کارگاه‌ها، دانش‌آموزان می‌توانند با انجام پروژه‌های کوچک و حل مسائل واقعی، به درک بهتری از تکنیک‌های برنامه‌نویسی دست یابند. افزون بر این، موضوعاتی مانند نقاشی و مهارت‌های زندگی نیز فرصت‌های مناسبی برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی هستند. کارگاه‌های نقاشی می‌توانند آفرینشگری دانش‌آموزان را تقویت کنند، و مهارت‌های زندگی می‌توانند آن‌ها را برای رویارویی با چالش‌های روزمره توانمند کنند. برای نمونه، کارگاهی زیرنام «مدیریت استرس و زمان» می‌تواند به دانش‌آموزان آموزش دهد که چگونه در زمان‌های پرفشار بهتر عمل کنند و تصمیمات بهتری بگیرند. پس، با همکاری اولیا و معلمان، و بهره‌گیری از تخصص‌های گوناگون، می‌توان محیطی پویا و برابر برای یادگیری فراهم کرد که به رشد همه‌سویه‌ی دانش‌آموزان بینجامد (محمودی، ۱۴۰۰). این روش نه تنها به بهبود مهارت‌های فردی و اجتماعی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه، موجب افزایش ارتباطات اجتماعی و تقویت حس همکاری، همچنین هم‌سویی در میان خانواده‌ها و آموزشگاه می‌گردد.

پدیدآوری شبکه‌های هم‌پشتیبانی آموزشی

تشکیل گروه‌های پدر و مادران و معلمان به منظور تبادل نظر و تجربیات می‌تواند به بهبود کیفیت آموزشی کمک کند. این گروه‌ها می‌توانند در باره‌ی مسائل آموزشی، برنامه‌ریزی کنش‌های مشترک و توسعه‌ی روش‌های یادگیری مشارکتی، به گفتگو بپردازند (رضایی، ۱۴۰۱).

مشارکت در برنامه‌ریزی‌های آموزشی

پدر و مادران می‌توانند در نشست‌های شورای آموزشگاه شرکت کنند و دیدگاه‌ها و پیش‌نهادهای خود را پیرامون برنامه‌های آموزشی و فعالیت‌های فوق برنامه ارائه دهند. این همیاری می‌تواند به ایجاد فضایی مثبت و هم‌افزا در آموزشگاه بینجامد (غفاری، ۱۴۰۲).

پدیدآوری فرصت‌های فراآموزشگاهی

آموزشگاه‌ها می‌توانند از تخصص‌های اولیا برای ایجاد برنامه‌های

انجمن های اولیا و مربیان مدارس



شوم. سال گذشته من یک چالش میان مدرسه‌ای را با انجمن مطرح کردم. مابیش‌تر تنها پایه‌های پنجم و ششم را داشتیم که از دو آموزشگاه فاطمه الزهرا (س) و آموزشگاه اسفهای به آموزشگاه ما می‌آمدند. اما این دو آموزشگاه در زمینه‌ی پایه‌ی چهارم با کمبود جا روبه‌رو بودند و از سویی شماری از دانش‌آموزان به دلیل دوری از هر دو آموزشگاه و نزدیکی به آموزشگاه ما، دوست داشتند در صورت تشکیل پایه‌ی چهارم، در دبستان ما نام‌نویسی کنند. مسئله را با آقای شفیعی، رئیس انجمن در میان گذاشتم و ایشان با روی گشاده پذیرفتند که مدرسه ساخت یک کلاس آموزشگاه ما را یاری کنند.

پس از انجام فرایندهای اداری و گرفتن تاییدیه‌های لازم، برنامه‌ریزی برای ساخت و ساز آغاز شد. آن‌گاه یکی از فضاهای ره‌اشده‌ی آموزشگاه برای ساخت یک کلاس انتخاب شد. رئیس انجمن، هزینه‌ی کامل آجرهای هیلکس را پذیرفتند. آقای حیدری، عضو دیگر انجمن که کامیون دار هستند به صورت رایگان باربری آجرها را از یز به ورزشه انجام دادند. سپس رئیس انجمن، خودش با جوشکار و سفیدکار گفتگو کردند تا به رایگان کار جوش‌کاری و سفیدکاری را انجام دهند. در پایان نیز، همسر من، مجید طاهری که از انجمن پیشین آموزشگاه هم هستند، به همراه پدرم چهار چوب در و دیوار کارهای بازمانده‌ی کلاس را انجام دادند. هم‌چنین در نشست شورامطرح کردیم که آموزشگاه، کتاب‌خانه ندارد و نیاز به ایجاد یک کتاب‌خانه برای تقویت فرهنگ کتاب‌خوانی در آموزشگاه داریم. آقای حیدری، کامیون دار و عضو انجمن، این پیش‌نهاد را با آغوش باز پذیرفتند و

دارم. باده سال پیشینه‌ی کار در آموزش و پرورش و ۲۰ سال پیشینه‌ی مدیریت، با مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد علوم تربیتی، در این جا کار می‌کنم. هم‌اکنون نیز مدیر مدرسه‌ی دوری دوم ابتدایی شکوه در شهر ورزشه با ۱۴۶ دانش‌آموز، ۶ آموزگار، دو پایه‌ی ششم، سه پایه‌ی پنجم و یک پایه‌ی چهارم هستم.

◀ پرسش: انجمن اولیا و مربیان آموزشگاه شما در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ به عنوان انجمن برتر شناخته شده است. برایمان بگویید چه چیزی انجمن یک آموزشگاه ابتدایی را در یکی از شهرستان‌های کوچک اصفهان در ردیف برترین‌ها قرار داد.

پاسخ: نخستین موضوع، نگاه خودمدیر به انجمن است. آیامی‌خواهد از مشارکت آن‌ها استفاده کند یا فقط برای امضازدن و مسائل مالی به آن‌ها زنگ بزند. من کوشیده‌ام نشست‌های پیوسته‌ای با انجمن داشته باشم، با آن‌ها روراست باشم و تنها دیدگاه‌هایم را تحمیل نکنم؛ بلکه از دیدگاه‌ها و ایده‌های آنان هم بهره‌مند

انجمن اولیا و مربیان

که خانواده‌ی مدرسه‌ی

شکوه ورزشه شدند

فراهم آور: راضیه رحمتی قورتانی

از همان زمان‌های دور که انجمن خانه و مدرسه شکل گرفت تا هم‌اینک که به نام انجمن اولیا و مربیان در حال کار است، اهمیت حضور پدر و مادران در کنار معلمان برای ساختن فردایی بهتر برای دانش‌آموزان هویدا است. در این شماره با مدیری گفت‌وگو خواهیم کرد که انجمن اولیا و مربیان را خانواده‌ی یک مدرسه می‌داند و حضور آنان را هم‌نیاز ساختن مدرسه‌ای تحول‌خواه برمی‌شمارد.

◀ آغاز گفتگو: خواهش می‌کنم خودتان و آموزشگاهتان را معرفی کنید.

پاسخ: من فاطمه شاکری، از استان اصفهان و از سرزمین فرشتگان سفیدپوش، شهر ورزشه هستم. ۳۹ ساله‌ام و دو فرزند

خودشان امدی‌اف ساخت کتاب‌خانه رافراهم نمودند و پس از ساخت نیز زحمت بردن کتاب‌خانه به آموزشگاه را بردوش کشیدند. **پرسش: آیا این کوشش و پویایی در آموزشگاه شما تنها در سال تحصیلی گذشته نمود داشته یا در انجمن‌های پیش‌تر نیز بوده است؟**

پاسخ: دو سال پیش که من به آموزشگاه شکوه وارد شدم، نخستین سال مدیریتم بود و خدا را شکر که در آن زمان هم توانستیم رویدادهای خیلی خوبی را با انجمن رقم بزنیم. در آن زمان آقای فرید، رئیس انجمن بود و ایشان خودشان برخی دگرگونی‌ها را پیش‌نهاد دادند. در آن بازه همگی سامانه‌ی روشنایی آموزشگاه را از مهتابی به لامپ کم‌صرف تغییر دادیم؛ همگی سقف کلاس‌ها را رنگ زدیم؛ دستگاه‌های شنیداری نوینی خریداری کردیم؛ برای تامین امنیت آموزشگاه، لنز دوربین‌ها را تعویض و شمار دوربین‌ها را افزایش دادیم؛ دستگاه دزدگیر تازه و دستگاه محافظ ولتاژ خریداری کردیم؛ هم‌چنین شاداب‌سازی آموزشگاه و رنگ‌آمیزی در و دیوارها را انجام دادیم و کارهای ریز و درشت دیگری که بی‌کمک انجمن اولیا و مربیان و به تنهایی نمی‌توانستیم آن‌ها را انجام دهیم.

پرسش: آیا اقدامات انجمن اولیا و مربیان تنها به شورای انجمن، و تنها به مسائل عمرانی و مالی می‌انجامید یا کارهای دیگری نیز داشتید؟

پاسخ: من کوشش می‌کردم با شناسایی توانمندی‌های چندگانه‌ی اولیا، از ایشان در بخش‌های گوناگون بهره‌برم. کارگروه‌های تخصصی در این زمینه به من خیلی کمک کرد. یک بخش از اقدامات عمرانی، بحث تأمین هزینه و مواد و مصالح است. بخش دیگری اجرای کارهای عمرانی و پی‌گیری آن‌هاست. اعضای انجمن، اقداماتی را با

دل و جان انجام دادند که به‌طور طبیعی از سوی بانوان انجام‌شدنی نیست. افزون بر این، کوشش می‌شد از تخصص و مهارت اولیا هم بهره‌بریم.

یا برای نمونه در کارگروه علمی-مهارتی تصویب کردیم که برای طرح بوم و درس کار و فناوری از ظرفیت مادران متخصص در حوزه‌های مهارتی استفاده کنیم. به همین جهت با حضور مادران، آموزش قلاب‌بافی، دست‌بندسازی و گل‌دوزی داشتیم. یادر کارگروه پرورشی، خودمادرها تصمیم گرفتند در روز مادر، در آموزشگاه آتش‌نذری بپزند و کل فرایند فراهم‌آوری مواد و پخت و پز را خودشان بردوش گرفتند.

پرسش: به نظر شما چه عاملی باعث شد اولیا تا این اندازه با شما همراه باشند؟

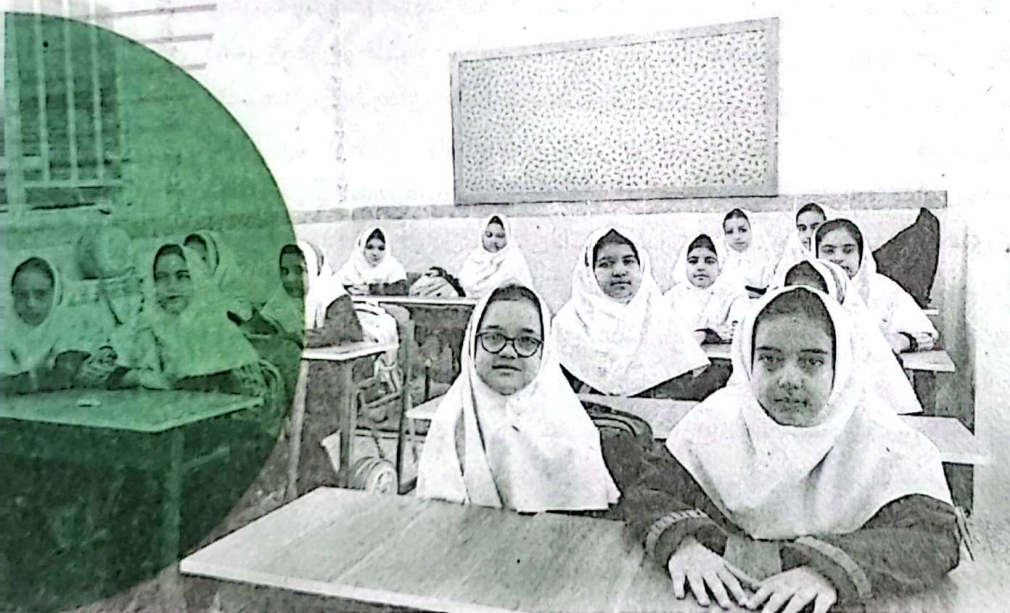
پاسخ: یکی از عوامل این ارتباط خوب این بود که کوشش می‌کردم شورابه معنای واقعی شامل هم‌اندیشی باشد نه این‌که تحمیل نظرات مدیر برای گذراندن یک مصوبه باشد. برای نمونه یادم هست که یکی از نشست‌ها درباره‌ی جشن روز دختر

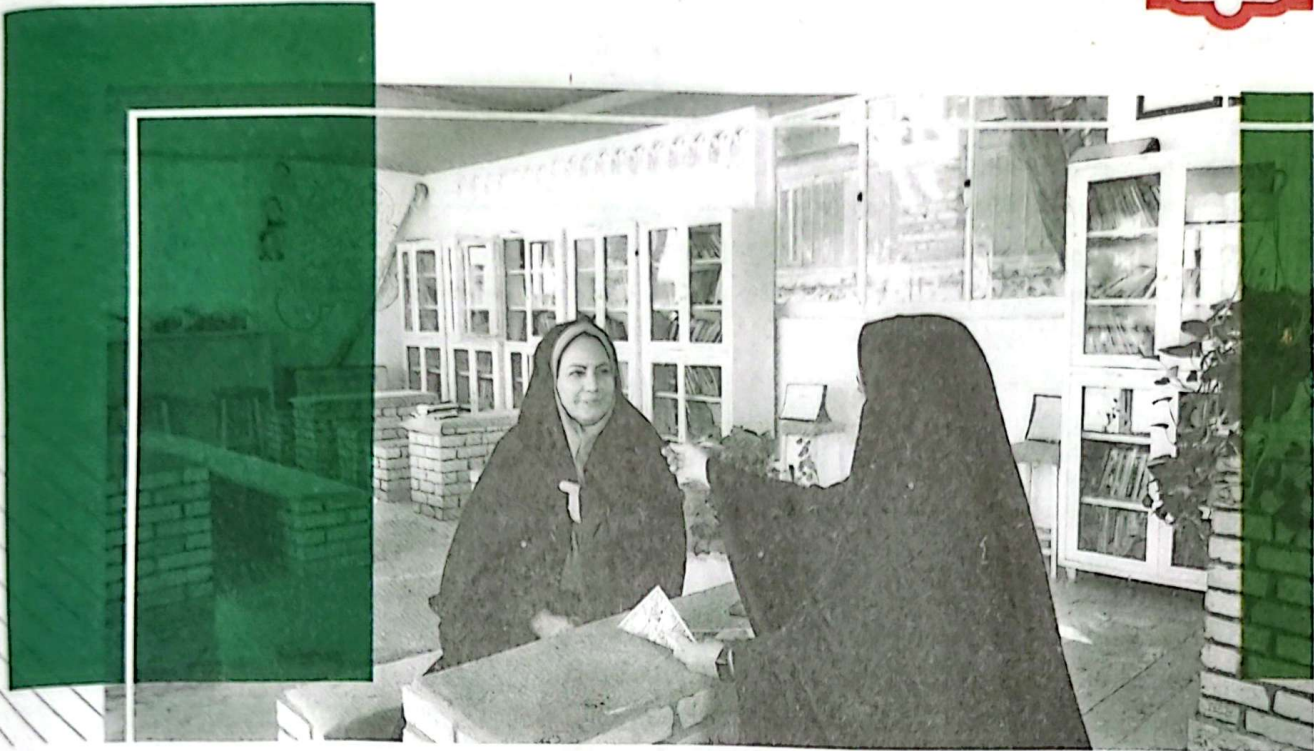
بود و خود رئیس انجمن پیش‌نهاد هدیه برای همه‌ی بچه‌های آموزشگاه را دادند و خودشان هم هزینه را پرداختند. یاهم‌کنون قرار است در آموزشگاه، المپیاد ورزشی برگزار کنیم. پس شورای انجمن را فراخواندم و آن‌ها خودشان درباره‌ی فضا سازی مناسب برای برگزاری این رویداد، دیدگاه می‌دهند و پس از آن هم یاریگر مدیر در اجرا هستند. در واقع انجمن، خانواده‌ی آموزشگاه است و همه‌ی کارها با هم‌اندیشی و همکاری هم انجام می‌شود.

پرسش: و آخرین سخن...؟

پاسخ: بر خود لازم می‌دانم از اعضای انجمن اولیا و مربیان دو سال گذشته‌ی آموزشگاه که با تمام مهر و محبت خود، برای ساختن آموزشگاهی بهتر برای فرزندانمان کوشیدند، از اعضای خانواده‌ام، از مسئولان گرمای اداری آموزش و پرورش شهرستان ورزنه که تسهیل‌گر امور آموزشگاه شکوه بودند سپاس‌گزار کنم. امیدوارم که آموزشگاه‌هایی شادتر و پربارنگیزه با حضور پرشور اولیا داشته باشیم.

از این‌که همراه ما بودید سپاس‌گزارم.





اتاق گفتگوی اولیا و مربیان

امن و اثرگذار برای ارتباط دوسویه میان خانواده و مدرسه از اولویت های اصلی من بود؛ زیرا ارتباط واقعی اولیا با فضای آموزشی و تربیتی، تأثیر مستقیمی بر رشد تحصیلی و تربیتی دانش آموزان دارد.

به گفته ی مدیر دبیرستان، با برگزاری نشست ها و رایزنی های فراوان با والدین و اعضای انجمن اولیا و مربیان، ساخت "اتاق گفت و گوی اولیا و مربیان" شکل گرفت. وی بیان کرد:

با بررسی های نخستین و برنامه ریزی دقیق کمی و کیفی، ساخت این ساختمان در تابستان ۱۴۰۳ آغاز شد و با مشارکت مالی و فکری صد درصدی پدر مادر دانش آموزان، در پاییز همان سال تکمیل و گشایش یافت و هریک از اولیا در مشارکت نقدی و یا بر دوش گرفتن بخشی از آما ده سازی فضا، با آموزشگاه همکاری کردند.

ویژگی های فضا و طراحی داخلی

این مجموعه در گستره ای نزدیک به ۶۵ مترمربع ساخته و با سامانه های گرمایشی و سرمایشی آماده شد. طراحی هوشمندانه ی آن شامل: ۵ پنجره ی بزرگ نورگیر، در تمام شیشه ای ایمن، و آب نمایی زیبا در مرکز فضا است که محیطی آرام، دل نشین و الهام بخش را برای گفت و گو فراهم می کند. سازه از میز و صندلی های آجری دست ساز ساخته شده در محل، و بخش پذیرایی با دست شویی و آشپزخانه ی باز برای بهره گیری

اتاق گفت و گوی اولیا و مربیان در دبیرستان دخترانه ی متوسطه ی اول شهدای بانک صادرات مشهد مقدس، با مشارکت پدر و مادران دانش آموزان، ساخته و بازگشایی شد.

اداره ی انجمن اولیا و مربیان آموزش و پرورش، در راستای اجرای طرح های مشارکتی و فرهنگی با هدف تحکیم ارتباط میان خانه و مدرسه و توسعه و ترویج فرهنگ کتاب خوانی در میان والدین دانش آموزان و خانواده ها، همانا مدیر دبیرستان دخترانه ی متوسطه ی اول شهدای بانک صادرات مشهد مقدس، بانو "فروغ دهقانی پور"، از ساخت و بهره برداری رسمی این اتاق خبر داد.

دهقانی پور با اشاره به پیشینه ی این آموزشگاه گفت: دبیرستان دخترانه ی متوسطه ی اول شهدای بانک صادرات در زمینی به گستره ی ۴،۰۰۰ مترمربع و در سال ۱۳۷۳ ساخته شده است. این آموزشگاه دولتی، یکی از آموزشگاه های فعال در زمینه ی ارتقای سطح فرهنگی، علمی و مشارکت اجتماعی اولیا و دانش آموزان در ناحیه ی چهار آموزش و پرورش مشهد شمرده می شود.

وی با پیشینه ی ۱۸ سال خدمت در آموزش و پرورش و دارا بودن دکترای علوم اعصاب شناختی، افزود: از سال ۱۴۰۱ مدیریت این دبیرستان را بر دوش دارم. و از آغاز ورودم، ایجاد محیطی صمیمی،

الگوی برای دیگر آموزشگاهها باشد تا آموزشگاهها به محیطی زنده، پویا و اجتماعی برای همهی دست‌اندرکاران آموزشی-پرورشی تبدیل شوند.

دبیرستان دخترانه‌ی متوسطه‌ی اول شهدای بانک صادرات اکنون به عنوان یکی از آموزشگاههای الگودر زمینه‌ی مشارکت اجتماعی؛ تعامل سازنده‌ی اولیا و مربیان؛ و ترویج فرهنگ کتاب‌خوانی در مشهد مقدس شناخته می‌شود.

◀ اهمیت طرح از نگاه اداره‌ی انجمن اولیا و مربیان خراسان رضوی

در همین زمینه، رئیس اداره‌ی انجمن اولیا و مربیان آموزش و پرورش خراسان رضوی گفت: ایجاد اتاق گفت‌وگو در آموزشگاههای استان با هدف تقویت پیوند خانه و مدرسه؛ بالا بردن سواد تربیتی خانواده‌ها؛ ترویج فرهنگ گفت‌وگو و شنیدن فعال؛ هم‌چنین توسعه‌ی فرهنگ کتاب‌خوانی در دستور کار قرار دارد.

"محمد شفای بجستانی" افزود: طرح "اتاق گفت‌وگو" یکی از مصادیق عینی تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در ساحت‌های تربیتی، اجتماعی، فرهنگی و زیبایی‌شناختی است که زمینه‌ی پروردن هماهنگ دانش‌آموزان را فراهم می‌کند.

در نشست‌های رسمی انجمن، بهره‌مند است.

"دهقانی‌پور" افزود: طراحی داخلی این مکان به دست دختران آفرینش‌گروه هنرمند آموزشگاه انجام شد و دیوارها با سروه‌های ادبی، سخنان انگیزشی و نگاره‌های بزرگان ادب فارسی همچون پروین اعتصامی، چهره‌های دانشی و شهدای نخبه‌ی علمی آراسته گردید. هم‌چنین برای تقویت فرهنگ خوانش و خواندن، کتاب‌خانه‌ی بابیش از ۶۰۰ جلد کتاب علمی، تربیتی، فرهنگی و روان‌شناسی از انتشارات انجمن اولیا و مربیان و... در این فضا راه‌اندازی شد.

وی گفت: این مکان افزون بر نشست‌های انجمن اولیا و مربیان، برای برگزاری کلاس‌های دروس معارف اسلامی، ادبیات فارسی، قرآن و مطالعات اجتماعی نیز به کار گرفته می‌شود تا دانش‌آموزان در محیطی تازه و روح‌انگیز به یادگیری بپردازند. هدف ما ایجاد فضایی برای رشد فکری، فرهنگی و گفت‌وگو محور در کنار یادگیری رسمی است.

"دهقانی‌پور" در پایان گفت: باین که برآورد آغازین، رقمی بیش از یک میلیارد تومان را برای ساخت و بهره‌برداری از این فضا نشان می‌داد، ولی با همیاری و مشارکت مالی پدرمادران، ساخت این مجموعه با ۳۰ میلیون تومان به بار نشست که نشانه‌ی از روح همدلی، اعتماد و همراهی اولیا با مجموعه‌ی آموزشی فرزندان‌شان است. امیدوارم، اتاق گفت‌وگوی اولیا و مربیان،



این مجموعه محیطی آرام، دل‌نشین و الهام‌بخش را برای گفت‌وگو فراهم می‌کند. با همیاری و مشارکت مالی پدر مادران، به بار نشست که نشانه‌ی از روح همدلی، اعتماد و همراهی اولیا با مجموعه‌ی آموزشی فرزندان‌شان است.





زیست‌شناختی مرتبط با بیماری‌های غیر واگیر در دوران کودکی شکل می‌گیرد و تا بزرگسالی پایدار می‌ماند. عوامل خطرزای پرشماری همچون چاقی؛ اختلالات چربی خون؛ و بالا بودن فشار خون از دوران کودکی و نوجوانی تا بزرگسالی تداوم می‌یابد و با بروز بیماری‌ها در سال‌های بعدی ارتباط دارد. یافته‌های مطالعات گوناگون در مورد روند روبه افزایش افزایش وزن و بی‌تحریکی، همچنین گرایش به خوراکی‌های پرکالری و کم‌ارزش از نظر غذایی هشدار داده‌اند؛ افزون بر آن، بیش‌تر عوامل خطرزای بیماری‌های غیر واگیر از سال‌های کودکی، قابل پیش‌گیری و کنترل هستند. کودکان و نوجوانان بیش از دیگر گروه‌های سنی به خوراک و کنش جسمی کافی نیاز دارند تا بتوانند به رشد جسمی و تکامل ذهنی بسنده دست‌یابند؛ افزون بر آن، بتوانند با بیماری‌های کهنه‌ی سال‌های پیش‌آینده رویارویی نمایند. بالا بردن سلامت این گروه سنی آسیب‌پذیر، خواهد توانست در پیش‌گیری از همه‌گیری بیماری‌های غیر واگیر در کشور، مؤثر واقع شود.

میان‌وعده‌های سالم در مدارس

اهمیت و نقش آن در پیش‌گیری

از بیماری‌ها در دانش‌آموزان

دکتر احمد اسماعیل زاده

استاد گروه تغذیه‌ی جامعه- دانشگاه علوم پزشکی تهران



سرآغاز

در سال‌های اخیر توجه فراوانی به پیش‌گیری آغازین عوامل خطر رفتاری و زیست‌شناختی (بیولوژیک) بیماری‌های دیرینه و مزمن بزرگسالی شده است؛ زیرا شواهد پذیرفتنی‌ای مبنی بر آغاز روند بیماری‌های مزمن از آغاز زندگی وجود دارد. عوامل خطر رفتاری و

نکات زیر را در تغذیه‌ی نوجوانان همیشه

به یاد داشته باشید:

— انرژی و خوراکی‌های مورد نیاز نوجوانان در این سال‌ها بستگی به اندازه‌ی بدن، سرعت رشد، و میزان فعالیت آن‌ها دارد. بنابراین یک الگوی خوراکی یکسان برای نوجوانان نمی‌توان به دست داد.

— واداری نوجوانان به ورزش موجب سوختن کالری دریافتی روزانه، شادابی و جلوگیری از افزایش وزن و فربه‌ی می‌شود.

— سرعت رشد نوجوانان روز به روز در حال تغییر است؛ از این رو دریافت روزانه‌ی آن‌ها از نظر انرژی و خوراکی‌ها و به طور کلی مقدار خوراک مصرفی آن‌ها روز به روز تغییر می‌کند.

— بدخوراکی در این دوران موجب کاهش سرعت رشد جسمی، کوتاه‌قدی و کاهش قدرت یادگیری می‌شود.

نوجوانان افزون بر سه نوبت غذایی اصلی، به چاشت (میان‌وعده) نیز نیاز دارند. در این سال‌ها نوجوانان باید برای نگه‌داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی، هر ۲ تا ۳ ساعت یک‌بار غذا بخورند تا فعالیت دستگاه عصبی و کارکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. ارزش غذایی چاشت‌ها (میان‌وعده‌ها) باید در نظر گرفته شود. چاشت، یکی از مهم‌ترین نوبت‌های غذایی برای دانش‌آموزان است؛ زیرا تأثیر مستقیمی بر کارکرد شناختی، انرژی، تمرکز و سلامت عمومی آن‌ها دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف چاشت، میان‌وعده‌ی مغذی می‌تواند موجب بهبود کارکرد تحصیلی و کاهش مشکلات رفتاری در آموزشگاه شود. دانش‌آموزان به دلیل فعالیت‌های زیاد ذهنی و بدنی، نیاز به تغذیه‌ای منظم و متعادل دارند. همواره زمان میان ناشتا (صبحانه) تا ناهار طولانی است و یک چاشت (میان‌وعده‌ی) مناسب می‌تواند انرژی لازم را تأمین کرده، تمرکز را بهبود بخشد و از افت قند خون جلوگیری کند. چاشت مغذی هم‌چنین از پرخوری در وعده‌های اصلی پیش‌گیری می‌کند. یک چاشت سالم برای دانش‌آموزان چاشتی است که بتواند بخشی از کالری و

پروتئین و مواد مغذی مورد نیاز دانش‌آموزان را برآورد کند و هم‌خوان با ارزش‌های فرهنگی و بومی آن مناطق باشد. چاشت‌ها می‌تواند با انجام نقش‌های زیر، برای نگهداشت سلامت دانش‌آموزان بسیار مهم باشد:

تقویت تمرکز و یادگیری: مواد مغذی موجود در چاشت‌های سالم مانند پروتئین، فیبر و چربی‌های سالم می‌توانند به بهبود کارکرد مغزی دانش‌آموزان کمک کنند.

افزایش بهره‌وری آموزشی: کودکانی که چاشت می‌خورند، تمرکز و کارکرد تحصیلی بهتری دارند، که در بلندمدت می‌تواند به پیشرفت و کام‌یابی‌های تحصیلی و شغلی بینجامد.

کاهش کمبودهای تغذیه‌ای: چاشت‌های سالم و مقوی نیازهای روزانه‌ی بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی را برآورده کرده و از مشکلاتی مانند کمبود مواد مغذی و کم‌خونی جلوگیری می‌کنند.

بهبود رشد کودکان: برآوردن مواد مغذی از طریق چاشت‌خوری به‌ویژه در کودکان دچار کم‌وزنی و لاغری می‌تواند به بهبود وضعیت لاغری، و بلندتر شدن آن‌ها کمک کرده و رشد دانش‌آموزان را بهبود بخشد.

کنترل وزن و بازداری از پرخوری: دانش‌آموزان چاشت‌خور، کمتر دچار پرخوری در نوبت‌های بعدی شده و انتخاب‌های غذایی سالم‌تری دارند.

افزایش انرژی و پایداری بدنی: خوراک درخور، در آغاز روز و در چاشت‌ها موجب افزایش انرژی و بهبود توان جسمی برای کنش‌های آموزشگاهی می‌شود.

کاهش مشکلات رفتاری و فشار روانی: چاشت‌های سالم می‌توانند باعث کاهش اضطراب، خستگی و رفتارهای تهاجمی در محیط آموزشگاه گردند.

کاهش هزینه‌های درمانی: تغذیه‌ی درخور از سال‌های پایین، خطر دچار شدن به بیماری‌های دیرینه (مزمن) مانند قند و چاقی را کاهش می‌دهد، که در نتیجه، هزینه‌های درمانی خانواده‌ها، هم‌چنین سامانه‌ی بهداشت همگانی کم‌تر خواهد شد. یکی از ویژگی‌های خوراک سالم در همه‌ی گروه‌های سنی به‌ویژه در دانش‌آموزان، چاشت‌خوری‌های سالم و مغذی است. **بهبود کیفیت زندگی:** بررسی‌ها نشان داده‌اند که

- مغزها مانند بادام، گردو یا پسته (در صورت نبود حساسیت)
- نان های سبوس دار با پنیر یا تخم مرغ
- شیر به همراه خرما یا کشمش
- بیسکویت های ساده ی سبوس دار
- آب میوه های تازه و طبیعی.

افزون بر آن به منظور کنترل کالری دریافتی در دانش آموزان و پرهیز از دریافت بالای مواد مغذی ناپسند برای سلامت، پیش نهاد می شود چاشتهای زیر در میان دانش آموزان رایج نگردد و حتما خانواده ها دقت لازم را در کم کردن خوراکی هایی همچون چیپس، پفک، انواع کیک های صنعتی، آب میوه های صنعتی، پاستیل و گونه های شکلات ها داشته باشند.

افزایش علاقه به غذاهای بومی و حفظ ارزش های فرهنگی: دادن غذاهای بومی در آموزشگاه ها می تواند دل بستگی نسل جوان را به فرهنگ غذایی بومی افزایش دهد و از جایگزینی غذاهای فرآوری شده و ناسالم باز داری کند.

با نگاه به پیش گفته ها، خوردن فهرست غذایی زیر در چاشتهای دانش آموزان برای خانوارها سفارش می شود:

- میوه های تازه مانند سیب، موز، نارنگی یا انگور
- سبزی های خرد شده مانند هویج، خیار یا گوجه فرنگی

• کودکان و نوجوانان بیش از دیگر گروه های سنی به خوراک و کنش جسمی کافی نیاز دارند تا بتوانند به رشد جسمی و تکامل ذهنی بسنده دستیابند؛ افزون بر آن، بتوانند با بیماری های کهنه سال های پیش آینده رویارویی نمایند



کودکان چاشت خور، خرسندی بیش تری از زندگی دارند، که می تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان و تعاملات اجتماعی آنها داشته باشد.

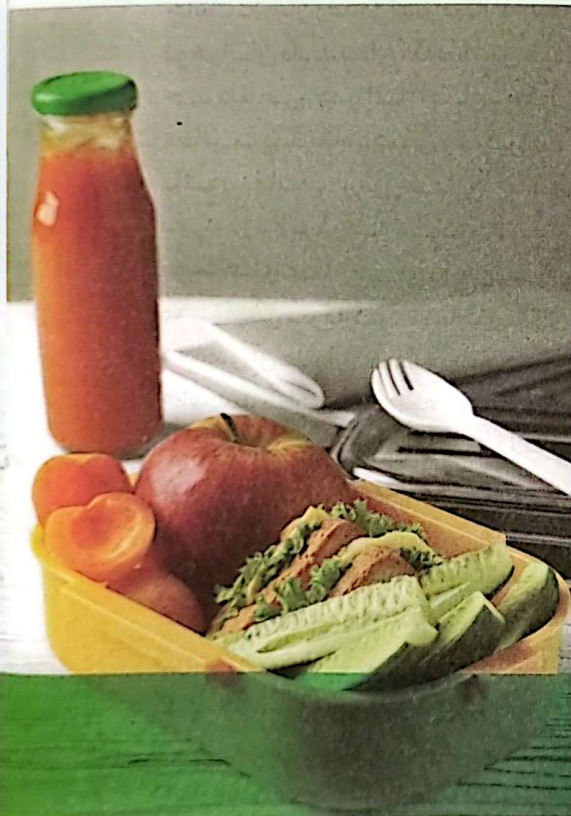
کاهش هزینه های مرتبط با سوء تغذیه: مصرف چاشت سالم در آموزشگاه ها می تواند به کاهش بد خوری در کودکان کمک کند، که در بلند مدت باعث کاهش هزینه های اجتماعی و اقتصادی مرتبط با مشکلات تغذیه ای می شود.

ایجاد فرهنگ تغذیه ی سالم: دانش آموزان با خوردن چاشت آموزشگاه، با رژیم غذایی سالم و مغذی آشنا می شوند.

تغییر رفتارهای غذایی در سطح خانوار: آگاهی تغذیه ای دانش آموزان از طریق برنامه های آموزشگاه می تواند به تغییرات مثبت در الگوهای غذایی خانوارها نیز بینجامد؛ زیرا کودکان، بیش تر اطلاعات تغذیه ای خود را به پدر مادران نشان می دهند.

حفظ و ترویج مواد غذایی بومی: با فراهم کردن چاشتهای برآمده از فرآورده های بومی، آموزشگاه ها می توانند به حفظ چند گونه گی غذایی بومی کمک کنند. این کار موجب حفظ ارزش های فرهنگی و تغذیه ای جامعه می شود.

پشتیبانی از تولید کنندگان بومی: استفاده از مواد غذایی بومی در برنامه های تغذیه ی آموزشگاه ها نه تنها موجب تقویت اقتصاد بومی می شود، بلکه کشاورزان و تولید کنندگان را به ادامه ی کار برمی انگیزاند.



نقش اولیا و مربیان

در ارتقای سلامت

دانش‌آموزان:

چالش‌ها و راهکارها

کبری عباسی- کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقای سلامت

پیشگفتار

سلامت دانش‌آموزان، مفهومی فراتر از نبود بیماری است و ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی را دربر می‌گیرد. دانش‌آموزان به عنوان سرمایه‌های اصلی جامعه، پایه‌های پیشرفت و توسعه هستند و عدم برخورداری از سلامت کافی، نه تنها پیشرفت تحصیلی، بلکه آینده شغلی و اجتماعی آنان را تهدید می‌کند. مدرسه، به عنوان محیطی که بخش عمده‌ای از وقت دانش‌آموزان در آن سپری می‌شود، نقش کلیدی در شکل‌گیری عادات و رفتارهای سالم دارد. با این حال، علاوه بر مدرسه خانواده، به ویژه والدین، در شکل‌دهی به سبک زندگی، عادات غذایی، خواب و رفتارهای اجتماعی فرزندان نقش اساسی ایفا می‌کنند. همکاری هماهنگ بین خانه و مدرسه، مسیر رشد و سلامت دانش‌آموزان را هموارتر می‌سازد.

نقش والدین در ارتقای سلامت

خانه، اولین محیط شکل‌گیری سلامت جسمی و روانی کودک است. سبک زندگی والدین تأثیر مستقیمی بر شیوه زندگی فرزندان دارد؛ کودکانی که والدین آنان فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم دارند، از سلامت بهتری برخوردارند. علاوه بر این، نقش والدین در حمایت از سلامت روانی فرزندان حیاتی است. والدینی که در امور مدرسه مشارکت فعال دارند، در جلسات مشاوره حاضر می‌شوند و ارتباط مثبتی با معلمان برقرار می‌کنند، فرزندان با اضطراب کمتر و اعتماد به نفس بالاتر پرورش می‌دهند. مشارکت والدین در برنامه‌های سلامت محور مدارس، به ویژه در مناطق محروم، تأثیر

● والدین و مدرسه، در شکل‌دهی به سبک زندگی، عادات غذایی، خواب و رفتارهای اجتماعی فرزندان نقش اساسی ایفا می‌کنند. همکاری هماهنگ بین خانه و مدرسه، مسیر رشد و سلامت دانش‌آموزان را هموارتر می‌سازد.

چشمگیری در کاهش مشکلات رفتاری و روانی دانش‌آموزان دارد. با این حال، یکی از چالش‌های مهم، شکاف بین درک والدین از سلامت فرزند و واقعیت‌های پزشکی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که گزارش والدین اغلب با یافته‌های پزشکی همخوانی ندارد، که این امر لزوم افزایش آگاهی و آموزش هدفمند آنان در زمینه‌های سلامت جسمی و روانی را نشان می‌دهد. در نتیجه، والدین نه تنها باید الگوی رفتارهای سالم باشند، بلکه باید به طور فعال در فرآیند آموزش سلامت مشارکت داشته باشند.

نقش مربیان در ارتقای سلامت

معلمان و مربیان، دومین رکن اساسی در حفظ و ارتقای سلامت

دانش آموزان هستند. آنان به دلیل ارتباط روزانه، قادر به شناسایی زودهنگام تغییرات رفتاری، جسمی یا روانی در دانش آموزان هستند. آموزش دروس مرتبط با سلامت، تغذیه، ورزش و بهداشت در مدارس می تواند به طور قابل توجهی رفتارهای سالم را در میان دانش آموزان تقویت کند. به کارگیری رسانه های آموزشی برای ترویج سبک زندگی سالم نیز از روش های نوین و مؤثر است. با این حال، مسئولیت فزاینده معلمان در قبال سلامت دانش آموزان، چالش هایی به همراه دارد. در مدارس با عملکرد بالا، فشارهای تحصیلی می تواند به سلامت روان دانش آموزان آسیب برساند و معلمان را ناگزیر به ایفای نقش مشاور و مراقب روانی، علاوه بر نقش آموزشی، کند. در برخی کشورها مانند فیلیپین، معلمان به عنوان "کارکنان سلامت" شناخته می شوند و آموزش های ویژه ای برای پشتیبانی روانی از دانش آموزان دریافت می کنند. بنابراین، برای افزایش تأثیر مربیان، طراحی برنامه های آموزشی و حمایتی ویژه برای تجهیز آنان به آگاهی، مهارت و ابزارهای لازم ضروری است.

همکاری سه جانبه: خانه، مدرسه و جامعه

تجربیات موفق جهانی نشان می دهد که بهترین نتایج در زمینه سلامت دانش آموزان زمانی حاصل می شود که همکاری نزدیکی بین خانواده، مدرسه و جامعه برقرار باشد. وقتی والدین، معلمان و نهادهای اجتماعی هدف مشترکی

برای ترویج سبک زندگی سالم داشته باشند، برنامه های سلامت در مدارس پایدارتر و اثربخش تر خواهند بود. برنامه های مشترک مانند فعالیت های ورزشی پس از مدرسه، آموزش تغذیه سالم یا کاهش زمان استفاده از صفحه نمایش، تأثیر مثبت قابل توجهی بر رفتار و سلامت دانش آموزان داشته اند. علاوه بر این، ارتباط مستمر بین والدین و معلمان به شناسایی زودهنگام مشکلات کمک می کند. اگر معلم تغییر رفتار دانش آموزی را مشاهده کند، می تواند خانواده را مطلع سازد تا با همکاری مشاور یا پزشک مدرسه، موضوع بررسی شود. این چرخه ارتباطی فعال، یکی از کارآمدترین روش ها برای پیشگیری از مشکلات جدی در آینده است.

جمع بندی و راهکارها

سلامت دانش آموزان اساس رشد فردی و اجتماعی آنان است و نیازمند توجه همه جانبه از سوی خانه و مدرسه است. والدین با ایجاد محیطی سالم در خانه و ایفای نقش حمایتی، پایه گذار رفتارهای سالم هستند و معلمان از طریق آموزش و نظارت روزانه، این رفتارها را در مدرسه تثبیت و تقویت می کنند. مدرسه زمانی می تواند نقش خود را به خوبی ایفا کند که با خانه و جامعه ارتباط مؤثر و هماهنگ داشته باشد. این همکاری سه جانبه موجب رشد متوازن دانش آموزان از نظر جسمی، روانی و اجتماعی می شود. با این وجود، موانعی همچون عدم هماهنگی بین والدین و متخصصان سلامت و

فشارهای فزاینده بر معلمان وجود دارد. برای غلبه بر این موانع، توجه ویژه به آموزش، آگاهی بخشی و ایجاد ارتباط مؤثر بین سه رکن اصلی تربیت یعنی خانواده، مدرسه و جامعه ضروری است.

پیشنهاد های عملی:

- **افزایش آگاهی والدین:** برگزاری دوره های آموزشی در مدارس برای آموزش مبانی سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان.
- **توانمندسازی معلمان:** طراحی کارگاه های آموزشی برای افزایش مهارت های روان شناختی و سلامت محور معلمان.
- **ایجاد ارتباط مؤثر خانه و مدرسه:** برگزاری جلسات منظم بین اولیا و مربیان برای تبادل نظر درباره وضعیت سلامت دانش آموزان.
- **بهره گیری از رسانه های آموزشی:** استفاده از فیلم، پوستر و اپلیکیشن های سلامت محور در مدرسه و خانه برای ترویج سبک زندگی سالم.
- **مشارکت جامعه:** دعوت از نهادهای محلی، مراکز بهداشت و شهرداری ها برای همکاری در اجرای برنامه های سلامت محور در مدارس.
- **در نهایت، سلامت دانش آموزان یک مسئولیت مشترک است و تنها با همکاری و درک متقابل بین والدین، مربیان و جامعه می توان نسلی سالم، شاد و توانمند برای آینده ساخت.**
- **منابع در بایگانی ماهنامه پیوند محفوظ می باشد.**

با وجود درخواست‌های نتانیاهو، مردم با پرچم ایران به خیابان‌ها آمدند و از کشورشان دفاع کردند؛ جنگی که تاریخ را عوض کرد.

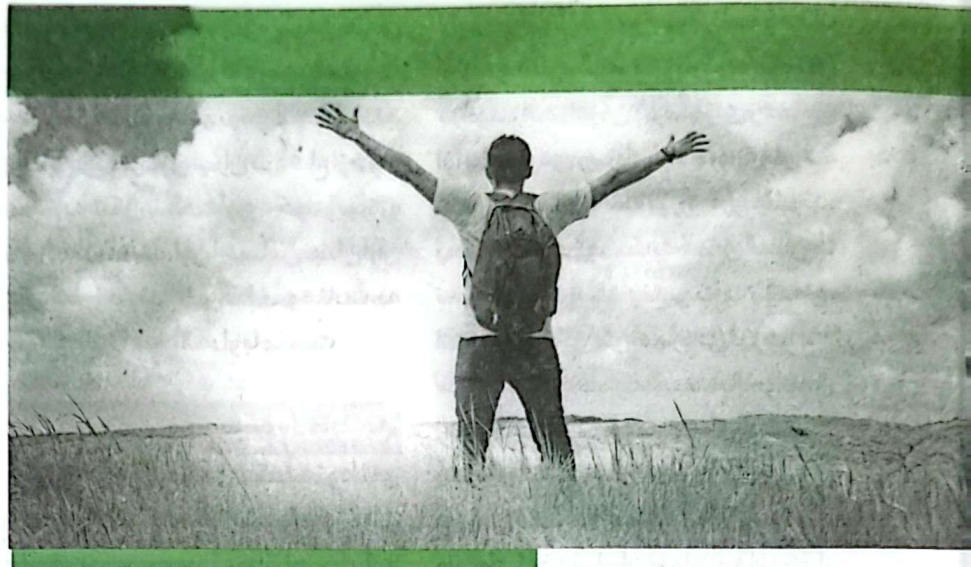
آغاز عصر یسایسرائیل: یک سیاست‌مدار مصری گفت: ایران به مادرش داد که می‌توان محاصره بود اما پیشرفت کرد؛ می‌توان در برابر ویرانگرترین جنگ‌افزارها ایستادگی، و عزت را معنا کرد.

۲- تحقق همدلی و اتحاد مردم

یکی از دستاوردهای مهم این جنگ، پدیدآیی همدلی و الفت قلبی مردم بود. همگی به چشم دیدند که این جنگ نه تنها شکاف‌های میان مردم را تشدید نکرد، بلکه آنان را به نحو چشم‌گیری، همدل، هم‌فکر، همراه و همگام کرد. این پدیده که در تعبیر قرآنی الفت قلبی نامیده شده است، به هیچ شیوه‌ای جز خواست خداش‌دنی نیست. خداوند در آیه‌ی ۶۳ سوره‌ی انفال می‌فرماید:

وَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَّفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ؛ و خداوند میان دل‌های [مردم] الفت و پیوند برپا کرد. (ای پیامبر) اگر تو همه‌ی آنچه را که در روی زمین است، هزینه می‌کردی، نمی‌توانستی میان دل‌هایشان الفت بیندازی، ولی خدایان آنان الفت پدید آورد؛ زیرا خدا توانای شکست ناپذیر و فرزانه است.

با انحصار ایجاد الفت در دستان خداوند، باید گفت که این الفت، یکی دیگر از نشانه‌هایی است که گواه بر این دارد که خدا با ماست. به تعبیر رهبر انقلاب که



ایران را غافلگیر کرد، اما آنها فکر می‌کردند این عملیات ستون فقرات ایران را خواهد شکست.

در عوض، سپری پدیدار شده است؛ سپری از جنس اشتیاق واقعی در میان ایرانیان و عزمی راسخ در تمام سطوح برای پیش‌رفتن و ادامه‌دادن؛ هیچ تمایلی برای مذاکره با غرب یا پذیرش دوباره‌ی آژانس بین‌المللی (فراکشوری) انرژی اتمی برای نظارت بر فرآیندهایشان وجود ندارد.

نیویورک تایمز نیز نوشت: پیش‌بینی می‌شد ایران در تابستان با آشوب داخلی روبه‌رو شود، اما جنگ و فراخوان ترامپ و نتانیاهو به مردم ایران برای قیام علیه نظامشان، نتیجه‌ی عکس داد.

یک کنشگر سیاسی خارج از کشور، در گفتگوی تلویزیونی گفت:

با وجود سانسور شدید خبری، اما نمی‌توانند ضربه به حیف، تل‌آویو، اشدود و دیگر زیرساخت‌های اسرائیل را بی‌پوشانند!

این نخستین بار است که در اسرائیل امنیت نبود.

خدا با ماست...

(بخش دوم)

دکتر علی اصغراحمدی-

عضو هیأت علمی دانشگاه تهران

در این بخش، تحلیل‌های کارشناسی گوناگونی درباره‌ی دستاوردهای یک عملیات نظامی بر روی ایران و پیامدهای داخلی و منطقه‌ای آن بررسی شده است. این تحلیل‌ها نشان می‌دهد که نه تنها این عملیات به اهداف خود نرسید، بلکه به تقویت انسجام داخلی و عزم ملی در ایران انجامید.

۱- تحلیل‌های فراکشوری

آلستر کروک، دیپلمات پیشین انگلیسی نوشت:

آیا این عملیات از نظر تاکتیکی موفق بود؟ آیا به صورت حرفه‌ای انجام شد؟ بله، اما سرانجام شکست خورد. این یک شکست کامل بود؛ زیرا اگرچه تا حدی

در سخنرانی روز ۱۴۰۴/۴/۲۵ بیان کردند: «همه بدانند خدای متعال نصرت را برای ملت ایران تضمین کرده است».

در مورد یکپارچگی مردم، پس از حمله‌ی اسرائیل به ایران، مطالب گوناگونی گفته شد. تحقق این اتحاد و همدلی، مورد تأیید و تأکید همگان بود؛ حتی دشمنان ایران نیز، که نتوانستند آن را انکار کنند، ولی در تفاسیر و تبیین آن، سخنان گوناگونی گفته شد. یکی از این تفاسیر، گویای همراهی، و نگاه واحد پیدا کردن جناح‌های گوناگون بود. تفاسیر دیگری نیز مطرح شد؛ ولی به اعتقاد من، نبود درک ماهیت اصلی این همدلی و الفت بود که تفاسیر متفاوت و پراکنده‌ی را موجب شد. به استناد اینکه خداوند، ایجاد الفت قلبی در میان مردم را، در انحصار خودش قرار داده، باید این پدیده را پدیده‌ای تنها خداوندی بدانیم. این پدیده مانند یک نسیم روح بخش، مانند یک تابش نور، مانند یک تَرَنَم گوش و دل نواز، از آستان خداوندی بر دل‌ها و جان‌های ایرانیان فرود آمد. این نسیم، این نور و این ندای خداوندی بر جان‌های ایرانیان پاک نهاد و پاک دل و مؤمن گذر کرد. این یک هدیه‌ی خداوندی بر دل‌های ایرانیان بود. این نسیم یکی از چهره‌های «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (فتح؛ آیه ۴)؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان‌شان بیفزایند؛ و لشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست، و خداوند دانا و فرزانه است.

با بودش کوشش دشمن کینه‌ورزو کاربرد آخرین فناوری‌هایی که شیطان بزرگ آمریکا و نوچه‌هایش در اختیارش

گذاشته بودند و با وجود پلیدی‌هایی که سرکردگان کشورهای مسلمان در همراهی با رژیم صهیونی انجام دادند و با وجود تنهایی ایران در دفاع از خود، مردم به شکل شگفت‌آوری، خود را پیروز و قدرتمند یافتند. این احساس نشان از آن دارد که خداوند با این لطف و عنایت، به مردم ما پیام داد که: او با ما است.

۳- آغاز جنگ در زمان نامناسب

یکی از مهم‌ترین عوامل شکست توطئه‌ی رژیم صهیونیستی، آغاز عملیات در زمانی نامناسب بود. روزی را که نتانیا هو برای آغاز عملیات انتخاب کرده بود در زمان نامناسب‌ترین برش زمانی برای او و مناسب‌ترین زمان برای جمهوری اسلامی بود. این مطلب را پس از توضیحی قرانی، شرح خواهم داد. خداوند، امکان و مقدمات زندگی در این جهان را برای همه‌ی انسان‌ها، فراهم کرده است. ابزارها و آفریده‌ها و شرایط زنده ماندن و زندگی کردن را، برای بسیاری از جان‌داران و فراتر از همه‌ی آن‌ها برای انسان، بر روی زمین فراهم آورده است. ولی هدف از آفرینش انسان در این جهان، رسیدن به ترازوی ارزش و کمال است که او را شایسته‌ی زندگی اخروی و جاودان کند. زیستگاه راستین انسان، بهشت است نه زمین؛ آن جهان است نه این جهان. بر این اساس است که خداوند با فرستادن پیامبرانی، انسان را به ایمان و کردار شایسته فرا خوانده است. انسان با ایمان و کردار شایسته، در گروه مؤمنان درآمده و هم در این جهان، و هم در آخرت، از مهر ویژه‌ی خداوندی برخوردار می‌شود.

خواست خدای مهربان، هدایت انسان‌ها به سوی خوش‌بختی ابدی و جاودان است؛

از این رو آنانی که به این برنامه و هدف او از آفرینش، گرویده و در گروه مؤمنان درآمده‌اند، افزون بر سویی رحمانی او، با سویی ویژه‌ای از مهرورزی‌اش که همان مهربانی است نیز روبه‌رو می‌شوند. یعنی خداوند نسبت به همه‌ی انسان‌ها بخشایش گراست و نسبت به مؤمنان، افزون بر بخشندگی، مهربانی نیز هست. خداوند خود فرموده است: بالمؤمنین رَحِيمًا (احزاب؛ ۴۳)؛ خداوند برای خدا باوران مهربان است.

طبیعی است که خدای مهربان، مراقبت ویژه‌ای از خدا باوران خواهد داشت. از جمله خداوند دوست خدا باوران است: اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا (بقره؛ ۲۵۷). یا این که: إِنَّ اللَّهَ يُدَافِعُ عَنِ الَّذِينَ آمَنُوا (حج؛ ۳۸)؛ خداوند از [آسیب به] خدا باوران، بازداری میکند. و نیز امتیازات بسیاری که خداوند برای خدا باوران فراهم آورده است.

یعنی خداوند در کنار خدا باوران قرار گرفته و آنان را از نیرنگ و فریب دشمنان، نگاه‌داری میکند.

زمانی که دشمنان با فریب و نیرنگ به جنگ خدا باوران می‌آیند، خداوند نیز در پشتیبانی از خدا باوران، چاره‌ای خداوندی به کار می‌برد. کسی که بخواهد امور جاری در جهان را، آنگونه‌ای که خداوند رقم زده است درک کند، ناگزیر باید کردارها و برنامه‌های خداوندی را آن‌گونه‌ای که هست و قرآن و آموزه‌های پیامبران و اولیاء به انسان آموخته‌اند را به درستی دریابد. از آن جمله این است که به دنبال شناخت چارمسازی‌های خداوندی در جنگ میان حق و باطل و جنگ میان کفر و ایمان، باشد. به باور نگارنده و با یاری جویی از پروردگار بزرگ، زمان آغاز جنگ را یک

چاره افکنی خداوندی باید دانست. همان گونه که همه می دانند، رژیم صهیونی، جنگ را در پیگاه جمعه بیست و سوم خرداد ۱۴۰۴ کلید زد. در خبرهای جسته و گریخته ای شنیده می شد که اسرائیل قصد دارد روز یکشنبه، یعنی بیست و پنجم خرداد جنگ را آغاز کند. شاید چاره افکنی خداوند چنین بود که به قلب دشمن این جابه جایی زمانی را افکند تا آن را در هنگامی بسیار نامناسب آغاز کند. بهتر است این دو هنگامی زمانی را با یکدیگر بسنجیم تا ببینیم چه ناهمسانی ای میان این دو زمان هست. اگر جنگ در روز یکشنبه ۲۵ خرداد آغاز می شد، آن روز، یک روز کاری بوده و بسیاری از مردم بامداد زود برخاسته و برای رفتن به سرکار خود، راه می افتادند. به این ترتیب مردم در شهرها به ویژه در تهران، بامداد از خانه بیرون می آمدند و می کوشیدند با وسایل گوناگون، از جمله تاکسی، اتوبوس، مترو و خودرو شخصی، خود را به سرکار برسانند. بیدار شدن صبح زود و بیرون آمدن از خانه به گرد آمدن مردم در جایگاه های گوناگون از جمله ایستگاه های مترو و درون مترو و درون اتوبوس ها و تاکسی ها می انجامید. آگاه شدن از آغاز جنگ و رد و بدل شدن اخبار و شایعات در این تجمع، می توانست آشفته گی و نگرانی فزاینده ای را در مردم پدید آورد. مردم با هم افزایی احساسی؛ نگرانی ها؛ پریشانی ها؛ سرگردانی ها و بی برنامه گی ها در مورد خود و خانواده؛ به شیوه ای رخداد های تاریخی آماده می به هم ریخته گی روانی و اجتماعی میشدند. به ویژه با آماده باش ستون پنجم دشمن و تدارکاتی که از پیش فراهم آمده بود،

فرصت بسیار خوبی برای پدیدایی آشوب و درگیری میان مردم و دودستگی و چند پارگی، میان آنان فراهم می شد. برای مردمی که ناگهان با خبر آغاز جنگ و خبر شهادت سرداران و فرماندهان اصلی سپاه، روبه رو می شدند، آمادگی لازم برای یک به هم ریخته گی و آشوب شدید و در نتیجه عملی شدن نقشه دشمن، نه تنها دور از انتظار نبود. ولی جنگ، با اطمینان نتانیا هو و کابینه ی جنگش از پیروزی قطعی، به دو روز پیش کشیده شد. در گام نخست جمعه بیست و سوم خرداد، یک روز تعطیل بود و مردم در چنین روزی دیرتر از خواب بیدار شده و بسیاری از آنان، برنامه ای برای بیرون رفتن از خانه نداشتند. از این رو با بیدار شدن اندک اندک، و قرار گرفتن آرام آرام در جریان جنگ، فرصتی وجود داشت که به لحاظ روانی کم کم خود را تطابق داده و با آن کنار بیایند. دوم، این جمعه، فرقی مهم با جمعه های دیگر داشت و آن اینکه، روز شنبه ۲۴ خرداد، عید غدیر و تعطیل رسمی بود. از این رو بسیاری از مردم، به ویژه مردم پایتخت، از چند روز پیش به مسافرت رفته و در تهران نبودند. تهران در این جمعه به دلیل تعطیلی شنبه، خلوت تر از جمعه های دیگر بود. در مسافرت بودن مردم، موجب احساس ایمنی و دور بودن از کانون خطر را در آنان ایجاد کرده بود. این گونه بود که پریشانی و نگرانی و سرگردانی و آشفته گی، به کمین های خود رسیده بود. سوم، روز شنبه، عید غدیر بود و در برنامه ای که از پیش طراحی شده و مقدمات آن دست کم از یک ماه پیش چیده شده و تدارکات لازم فراهم آمده بود، قرار بود

جشنی گسترده در سراسر کشور برگزار شود. در تهران قرار بود یک جشن ده کیلومتری، در خیابان انقلاب برپا شود. این برنامه ی از پیش برنامه ریزی شده، وقتی با پاسخ سریع و کوبنده ی موشکی در شب پیش به قلب اسرائیل همراه شد، تبدیل به یک جشن و حرکت سراسری و ملی شد. در تمامی ایران مردم برای جشن غدیر به خیابان ها آمدند و رویارویی با دشمن صهیونی را با شادمانی از پاسخ کوبنده ی یگان موشکی ایران در هم آمیخته و آن را تبدیل به یک حرکت جمعی و همگانی و اجماع و همگامی و همراهی ملی کردند. پس از این رخداد، یکشنبه، به روزی سربسز کنترل شده و آغازی برای کشف و شناسایی ستون پنجم و ضربه ی مهلک بر آنان بدل شد. با تعطیلی کنترل شده ی دولت، خیابان های تهران به شدت خلوت شد و به جز اصناف و دستگاه های خدماتی و امنیتی و بهداشتی، دیگر کارها تعطیل شد، که هم برای مردم فرصتی برای دور ماندن از کانون جنگ فراهم گردید و هم برای نیروهای مردمی، نیروی انتظامی و اطلاعاتی، و بسیج، شرایطی فراهم شد تا دقیق تر و مؤثر تر اوضاع را تحت کنترل خود داشته باشند. گویی یک طرح بسیار دقیق و پیچیده توسط دولت و حاکمیت، برای روبه روشن شدن با جنگ طراحی و اجرا شده بود؛ اما خدایی که یار مؤمنان است، به یاری مردم، آمد. این برنامه از آستان خود او طراحی و اجرا شد. او نشان داد که یار، یاور، نماینده، سرپرست، بازدار و نگاهبان ماست؛ فالله خیر حافظاً و هو أرحم الراحمین (یوسف؛ ۶۴).

با مشاوران پیوند

همراه باشید...

گفت و گو با خانم محبوبه منیری، مدیر مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده (پیوند)، ناحیه ی یک یزد



پیش سخن

پس از گذشت یک ماه از سال تحصیلی جدید، دانش آموزان با محیط مدرسه، معلم و کادر آموزشگاه کاملاً آشنا شدند. آموزگاران، دبیران، و مربیان هر درس، مقداری از کتاب های درسی را آموزش داده اند و چالش اصلی برای دانش آموزانی آغاز می شود که هنوز حال و هوای تابستان را در سر می پرورانند و آن طور که باید و شاید

برای یادگیری دروس آموزش داده شده زمان لازم را نگذاشته اند.

برای ارائه ی راهکارهای عملی و تبدیل این دوره ی گذرا به تجربه های مثبت و سازنده با ما همراه باشید.

◀ پرسش: از نگاه شما مهم ترین چالش عمومی در ماه آبان چیست؟

پاسخ: از شایع ترین چالش های عمومی آبان ماه، همراه نبودن دانش آموزان با موضوعات درسی و گونه های عقب ماندن از درس ها به ویژه برای دانش آموزانی است که در مهر ماه به خاطر اضطراب جدایی، و فشار روانی ناشی از تغییر محیط، از درس و کتاب عقب افتاده اند.

◀ پرسش: پدرمادران برای کمک به سازگاری فرزندان، چه کاری باید انجام دهند؟

پاسخ: با توجه به آغاز سال تحصیلی، این عقب ماندن از درس، بایک برنامه ی هدفمند و منظم که از

سوی یک متخصص یا مشاور کاردان با والدین انجام می گیرد، به آسانی قابل حل می باشد، پس به جاست که یک برنامه ی منظم برای فرزندان با ساعت مطالعه ی مشخص تهیه نمایند. آنان به اندازه ی ۱۵ دقیقه برای جبران زمان از دست رفته های که به علت اضطراب جدایی و عوامل دیگر باعث عقب افتادن فرزندان از کلاس درس شده، می توانند خیلی آرام و مستمر فرزند را به کلاس برگردانند.

◀ پرسش: مهم ترین نشانه های هشداردهنده برای پیش گیری از آسیب های روانی اجتماعی فرزندان چیست؟

پاسخ: باید دانست که فشار دوچندان برای جبران دروس عقب افتاده به جز ایجاد دل زدگی و از دست دادن خودباوری، مشکل دانش آموز را حل نمی کند. والدین گرمی می توانند به کمک یک مشاور یا متخصص، یک برنامه ی منظم برای از میان بردن این عقب افتادن، آماده و اجرا نمایند.

◀ پرسش: برای کاهش فشار روانی و اضطراب دانش آموزان در دومین ماه از سال تحصیلی نو، چه پیش نهاد و سفارش هایی برای پدرمادران دارید؟ پاسخ:

- کنترل تغذیه و خواب مناسب برای کودکان همانند ماه مهر؛
- پیش گیری از فشار روانی و فشار درسی به خاطر عقب افتادگی از درس؛
- داشتن برنامه ی منظم و تدوین شده برای جبران دروس عقب افتاده؛
- آمادگی بیش تر دانش آموزان با بهداشت فردی مانند شستن پیاپی

به فرزندان خود اطمینان دهید که می تواند بدون ترس از سرزنش یا قضاوت، هر موضوعی را با پدر و مادر در میان بگذارد.



دست‌ها به‌ویژه زمان خوردن ناشتا و صبحانه؛

— نزدیک نشدن به افراد بیمار و...، تا در اثر بیماری، باعث عقب‌افتادن بیش‌تر از کلاس و درس نشوند.

◀ پرسش: پیش‌نهاد شما برای تقویت کارآمد در درس‌ها و فراگیری آن‌ها از سوی فرزندان چیست؟

پاسخ: فرزندان گوش دادن فعال داشته باشند؛ پدر و مادران نیز زمان‌های خاصی برای گفت‌وگو در باره‌ی رخدادهای روز و احساسات، با وی و یا حتی یادگیری از فرزند مانند بعد از استراحت عصرانه داشته باشند.

به فرزند خود اطمینان دهند که می‌تواند بدون ترس از سرزنش یا قضاوت، هر موضوعی را با پدر و مادر در میان بگذارد.

به فرزند خود اطمینان دهند که عقب‌افتادن به مرور زمان با پیگیری پیوسته جبران خواهد شد.

سفارش‌های بهداشتی را برای سراسر سال به‌ویژه در این ماه به فرزند خود گوشزد کنند.

◀ پرسش: برای ایجاد انگیزه و عادات مطالعه‌ی موثر،

برای فرزندان چه روش‌هایی را پیش‌نهاد می‌کنید؟

پاسخ: برای جلوگیری از اضطراب عقب‌افتادن از موضوعات آموزشی کلاس، مطالب را با تقسیم‌بندی به بخش‌های کوچک‌تر، کم‌کرده تا این اهداف کوچک، قابل دست‌یابی در زمان کوتاه مدت بوده تا بتواند انگیزه‌ی او را افزایش دهد.

در ایجاد یک محیط مطالعه‌ی ثابت، ساکت و به دور از عوامل حواس‌پرتی با او در آموزش همراه شوند.

با همکاری یکدیگر یک برنامه‌ی مطالعه‌ی منظم و متعادل که زمان استراحت و بازی داشته باشد، طراحی کنند.

◀ پرسش: روش‌های پشتیبانی اجتماعی و نقش والدین در پدیدایی آن‌ها چیست؟

پاسخ: فرزندان خود را به شرکت در گروه‌های درسی ترغیب کنید تا بتوانند مطالب درسی را از زبان هم‌کلاسی‌های خود یاد بگیرند و یادگیری لذت‌بخشی داشته باشند.

مشارکت شما با معلم کلاس او و حضور شما در جلسات انجمن اولیا و مربیان این پیام مهم را به فرزندان می‌دهد که آموزش او برای شما مهم است و احساس امنیت او را تقویت نموده و در نتیجه خودباوری او افزایش می‌یابد.

◀ پرسش: در برخورد با مشکلات خاص، والدین چگونه اقدام نمایند؟

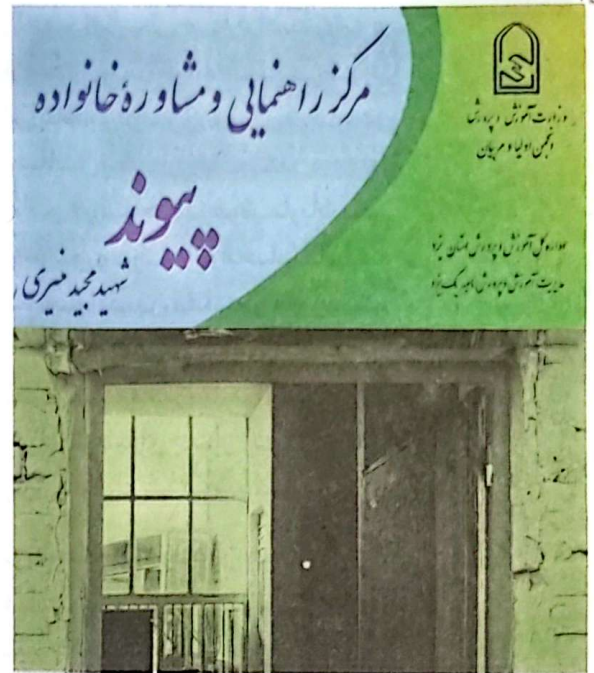
پاسخ: در سال‌های اخیر افزایش موارد اضطراب و افسردگی در بین دانش‌آموزان بیش‌تر به چشم می‌خورد که هوشیاری و پشتیبانی عاطفی والدین مهم‌ترین قدم در پیش‌گیری و رویارویی با این دشواری‌ها است.

در برابر قلدری و نافرمانی فرزند خود، هوشیار باشید. گاهی اوقات نقش والدین و فرزند را در انجام تکالیف جابه‌جا کنید تا فرزند شما نقش معلم، و سرپرست، نقش دانش‌آموز را ایفا کند و در نوشتن مطالب مانند املا به صورت عمدی با غلط‌نویسی و یافتن غلط توسط فرزند به عنوان معلم، یک محیط شاد برای جبران آموزش فراهم نموده، محیط و آموزش را برای او جذاب کنید.

◀ پرسش: سخن پایانی شما برای پدر و مادران چیست؟

پاسخ: به یاد داشته باشید مهم‌ترین عامل در پشت سر گذاشتن موفقیت‌آمیز چالش‌های آغاز سال تحصیلی، همانا ارتباط صمیمانه و حفظ آرامش و انعطاف‌پذیری در خانواده است. با همدلی، درک و حمایت، می‌توانید این فصل جدید را به تجربه‌ای رشد‌دهنده و مثبت برای تمام اعضای خانواده تبدیل کنید.

خانه جایی است
برای رشد، حل
اختلاف و احترام
به یکدیگر و
این‌که گاهی
بزرگ‌تر بودن
به معنای کوتاه
آمدن و همراهی
کردن است،
نه زور گفتن.



معرفی مرکز راهنمایی و مشاوره ی خانواده (پیوند)

شهید مجید منیری، ناحیه ی یک یزد

این نهاد در سال ۱۴۰۳ زیر نظر کارشناسی انجمن اولیا و مربیان اداره ی آموزش و پرورش ناحیه ی یک یزد راه اندازی گردید و به خانواده ها راهنمایی، رایزنی و مشاوره می بخشد.

خانواده و روابط همسران
مشکلات ارتباطی همسران، مشکلات جنسی، تعارض در مورد تربیت کودک، سوء مصرف مواد، عصبانیت مورد بررسی و درمان قرار می گیرند.

مشاوره ی آموزشی و شغلی
برنامه ریزی درسی؛ آموزش مهارت ها و روش های درست خواندن و یادگیری؛ گزینش رشته ی تحصیلی؛ و انتخاب رشته ی دانشگاه و... انجام می گیرد.

مشاوره ی اختلالات یادگیری

مشکلات یادگیری مراجعان بررسی و ارزیابی تخصصی گردیده و برنامه های درمانی طراحی، و طی جلسات فراوان و منظم ارائه می گردد.

گفتار درمانی

گفتار درمانی این نهاد در برگیرنده ی ارزیابی و درمان ناروایی طبیعی گفتار در کودکان؛ لکنت زبان؛ اختلالات صدایا صوت؛ اختلالات تشدید شکاف کام؛ اختلالات گفتاری؛ و تسهیل رشد گفتار و زبان کودکان است.

مشاوره ی پیش و پس از همسرگزینی
همسران با کمک یک مشاور متخصص، به بررسی و بحث درباره ی موضوعاتی مانند ارتباط، انتظارات، ارزش ها، مدیریت مناقشات و مهارت های زندگی زناشویی می پردازند.

آزمون روان شناختی

انواع آزمون های: هوش و کسلر، آزمون اضطراب کودکان، آزمون تشخیص اختلال یادگیری، آزمون تشخیص بیش فعالی و نقص توجه، آزمون نئو (تست شخصیت) و... برگزار می گردد.

بازی درمانی

درهم شکستن مقاومت کودک؛ افزایش قدرت تفکر خلاق و تخلیه هیجانی؛ ایفای نقش رفتارهای جدید؛ غلبه بر ترس های دوران رشد؛ آموزش مهارت های اجتماعی و ارتباطی؛ و پرداختن به بازی های گوناگون انجام می گردد.

اختلالات روان شناختی

مراجعاتی که با اختلالات رفتاری درگیر هستند، از فنون و روش های گوناگون روان درمانی، رفتار درمانی و... که از سوی متخصصان روان شناسی ارائه می گردد، بهره مند می شوند.

مشاوره ی مذهبی

ارائه ی خدمات مشاوره و رایزنی دینی

و مذهبی، پاسخ به شبهات اعتقادی نوجوانان و برگزاری آیین های مذهبی مانند زیارت عاشورا انجام می گیرد.

بخش نوروفیدبک

از نوروفیدبک در درمان اختلالات سلامت روانی گوناگون مانند اختلال بیش فعالی، کمبود توجه، اضطراب، افسردگی، اختلال فشار روانی پس از سانحه و... استفاده می شود.

دوشنبه های پیوندی

دیدار روزهای دوشنبه ی هر هفته در محل مرکز با حضور استادان و مشاوران مرکز برگزار می شود و به شرکت کنندگان گواهی حضور در کارگاه داده می شود.

اتاق گفت و گو

تعامل مستمر با انجمن اولیا و مربیان اداره کل برای طراحی برنامه های کاربردی در اتاق گفت و گو می دهد.

همایش ها

برگزاری همایش های تخصصی با حضور استادان بنام و مطرح در حوزه ی روان شناسی، مشاوران مذهبی و... برپا می گردد.

پویش های آموزشی

دارا بودن کتابخانه ی با کمینه ی ۵۰۰ جلد کتاب در زمینه ی آموزش خانواده، و فیلم های آموزشی برای آموزش غیرمستقیم مهارت های زندگی برپاست.

سخن پایانی
همه ی انسان ها شایسته ی زندگی آرام و روابط سالم هستند.

نشانی: یزد، میدان سید گل سرخ، خیابان فهادان، روبه روی حسینیه ی بزرگ فهادان، تلفن ۰۳۵۳۶۳۰۷۷۷۵
مدیر مرکز محبوبه منیری

کم تحرکی و چاقی در کودکان و نوجوانان

دانشجوی ارشد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت
دانشگاه علوم پزشکی تبریز
ذکيه اسدزاده احمدآباد

چکیده:

کم تحرکی و چاقی در کودکان و نوجوانان به عنوان یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی سده ی بیست و یکم مطرح است که تاثیرات منفی گسترده ای بر سلامت جسمی و روانی این گروه سنی دارد. کاهش فعالیت بدنی به همراه افزایش مصرف مواد غذایی پرکالری و کم ارزش، به افزایش نرخ چاقی و بیماری های مرتبط مانند دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی- عروقی و مشکلات اسکلتی- عضلانی می انجامد. این روند نگران کننده، سلامت نسل آینده را تهدید کرده و نیازمند اقدامات پیش گیرانه و مداخلات جامع در سطح خانواده، مدرسه و جامعه است (WHO، ۲۰۱۵؛ ساهو و همکاران؛ ۲۰۲۰).

پیش سخن

در سال های اخیر، کم تحرکی و گسترش چاقی در کودکان و نوجوانان به یکی از چالش های جدی بهداشت عمومی در سطح جهان تبدیل شده است. تغییر سبک زندگی؛ افزایش استفاده از وسایل الکترونیکی؛ و کاهش فعالیت های بدنی روزمره، باعث شده است که بسیاری از کودکان و نوجوانان به میزان کافی تحرک نداشته باشند. این وضعیت نه تنها بر سلامت جسمی آنان تاثیر منفی می گذارد، بلکه پیامدهای روانی و اجتماعی نیز به دنبال دارد. چاقی کودکان به عنوان یکی از پیامدهای اصلی کم تحرکی، می تواند زمینه ساز بروز بیماری های دیرینه (مزمن) مانند قند، فشار خون بالا و مشکلات قلبی در کم سالگی شود (ریلی و کلی ۲۰۱۱؛ ترمبلی و همکاران ۲۰۱۴). با توجه به اهمیت سلامت نسل آینده، همانا

شناسایی عوامل مؤثر بر کم تحرکی و چاقی، و ارائه ی راهکارهای پیش گیرانه و درمانی ضروری است. آموزشگاه ها، خانواده ها و سیاست گذاران، نقش کلیدی در ایجاد محیط های سالم و تشویق به فعالیت بدنی دارند. این نوشتار با هدف بررسی علل، پیامدها و راهکارهای برخورد با کم تحرکی و چاقی در کودکان و نوجوانان، می کوشد تا آگاهی لازم را برای برخورد با این بحران سلامت فراهم کند، و در پی آن، گام هایی کارساز در جهت بهبود کیفیت زندگی نسل های آینده برداشته شود.

● پدیده ی کم تحرکی

کم تحرکی و چاقی در کودکان و نوجوانان به عنوان یکی از مهم ترین دشواری های سلامت عمومی در جوامع امروزی شناخته می شود که پیامدهای

باعث می‌شود کودکان زمان فراوانی را به نشستن و کم‌ تحرکی اختصاص دهند. این کاهش فعالیت، سوخت‌وساز بدن را کاهش داده و به ذخیره‌ی چربی می‌انجامد (WHO, ۲۰۲۰).

عوامل ژنتیکی

ژنتیک نقش مهمی در استعداد چاقی دارد، اما به تنهایی علت اصلی نیست و معمولاً با عوامل محیطی و رفتاری ترکیب می‌شود. نزدیکای کم‌تر از ۵ درصد چاقی کودکان به ژنتیک مربوط است، اما پیشینه‌ی خانوادگی چاقی می‌تواند ریسک را افزایش دهد (دانیلز، ۲۰۰۶).

عوامل روان‌شناختی

فشار روانی، اضطراب، افسردگی و اختلالات روانی می‌توانند باعث پرخوری احساسی در کودکان شوند. برخی کودکان برای برخورد با احساسات منفی به خوردن بیش از حد روی می‌آورند که این موضوع در افزایش وزن موثر است (بیدل و همکاران، ۲۰۱۰).

عوامل محیطی و اجتماعی

محیط زندگی، فرهنگ غذایی خانواده، و وضعیت اقتصادی و اجتماعی نیز بر چاقی کودکان تاثیرگذار است. خانواده‌هایی که دسترسی محدود به غذاهای سالم دارند یا در محیط‌هایی زندگی می‌کنند که فضاهای تفریحی و ورزشی کافی نیست، کودکانشان بیش‌تر در معرض چاقی قرار دارند (ریلی و کلی، ۲۰۱۱).

عوامل دیگر

مواردی مانند کم‌خوابی، مصرف برخی داروها، بیماری‌های زمینه‌ای نادر و عادات غذایی خانواده نیز می‌توانند در بروز چاقی نقش داشته باشند. این عوامل به صورت ترکیبی و متقابل باعث افزایش وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان می‌شوند و برای پیش‌گیری و درمان آن، اصلاح سبک زندگی، رژیم غذایی سالم و افزایش فعالیت بدنی ضروری است.

جسمی و روانی گسترده‌ای به دنبال دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نداشتن فعالیت بدنی کافی به ویژه زمانی که با رژیم غذایی ناسالم همراه باشد، احتمال دچار شدن به چاقی را افزایش می‌دهد و این امر می‌تواند به بروز بیماری‌های دیرینه‌ای مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی-عروقی و مشکلات روانی از جمله کاهش اعتماد به نفس و اضطراب بینجامد (دانیلز ۲۰۰۶؛ جانسن و لبلانک ۲۰۱۰). هم‌چنین سبک زندگی کم‌تحرک و وابستگی کودکان به بازی‌های رایانه‌ای و فضای مجازی، در کنار محدودیت‌های محیطی مانند زندگی آپارتمانی، به شدت فعالیت بدنی آن‌ها را کاهش داده و بحران چاقی را تشدید کرده است (بیدل و همکاران ۲۰۱۰).

با توجه به روند رو به افزایش کم‌تحرکی و چاقی در کودکان و نوجوانان، و تأثیرات منفی آن بر سلامت نسل آینده، همانا شناسایی عوامل مؤثر و ارائه‌ی راهکارهای پیش‌گیرانه و درمانی ضروری است. این پرسمان نیازمند توجه ویژه خانواده‌ها، آموزشگاه‌ها و سیاست‌گذاران برای ایجاد محیط‌های سالم، و تشویق به فعالیت بدنی منظم است تا بتوان از عوارض جسمی و روانی این بحران پیش‌گیری کرد و سلامت نسل‌های آینده را تضمین نمود.

دلایل چاقی در کودکان و نوجوانان

رژیم غذایی ناسالم

مصرف غذاهای پرچرب، شیرین، فست‌فود، نوشابه‌های گازدار و تنقلات پرکالری که به‌دور از مواد مغذی کافی هستند، یکی از اصلی‌ترین عوامل چاقی در کودکان و نوجوانان است. دسترسی آسان به این غذاها و الگوگیری از پدر و مادران و همسالان باعث افزایش مصرف این نوع خوراکی‌ها می‌شود (ساهو و همکاران، ۲۰۱۵).

کم‌تحرکی و سبک زندگی

کاهش فعالیت بدنی به دلیل افزایش استفاده از وسایل الکترونیکی مانند گوشی، تبلت و تلویزیون،

راه‌های برخورد بابت تحرکی و چاقی در

کودکان و نوجوانان

افزایش فعالیت بدنی روزانه

کودکان باید دست‌کم ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز داشته باشند که شامل بازی‌های حرکتی، دویدن، پریدن و ورزش‌های متنوع باشد. تمرینات تقویت عضلات مانند کوه‌نوردی و شنا به بهبود قدرت و هماهنگی عضلانی کمک می‌کند (WHO, ۲۰۲۰).

اصلاح رژیم غذایی

تغذیه‌ی سالم با مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و کاهش مصرف غذاهای فرآوری‌شده، شیرینی‌ها و نوشابه‌های گازدار نقش مهمی در پیش‌گیری از چاقی دارد. برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی متعادل و چاشت (میان‌وعده)‌های سالم به کنترل وزن کمک می‌کند (ساهو و همکاران، ۲۰۱۵).

دلایل بی‌تحرکی در کودکان و نوجوانان

افزایش استفاده از وسایل دیجیتال و فناوری

بازی‌های رایانه‌ای، تماشای تلویزیون و استفاده‌ی پیوسته از موبایل و تبلت باعث می‌شود کودکان و نوجوانان زمان بسیاری را به صورت نشسته و بدون تحرک سپری کنند و این مهم‌ترین عامل کم‌تحرکی است (بیدل و همکاران، ۲۰۱۰؛ WHO, ۲۰۲۰).

فشارهای تحصیلی؛ برنامه‌ی فشرده‌ی مدرسه؛ مشغله‌ی بالای درسی؛ و تمرکز بر کنش‌های آموزشی باعث می‌شود نوجوانان زمان کم‌تری برای ورزش و فعالیت بدنی داشته باشند و انگیزه‌شان برای تحرک کاهش یابد (ترمبلی و همکاران، ۲۰۱۴).

نبود امکانات و فضای مناسب برای بازی و ورزش

کمبود پارک‌ها، زمین‌های بازی استاندارد و محیط‌های امن برای فعالیت بدنی، پدرمادران را از فرستادن کودکان به بیرون باز می‌دارد و کودکان بیش‌تر در خانه و بدون تحرک می‌مانند.

عوامل روانی و عاطفی

مشکلات روانی مانند فشار روانی، اضطراب و کمبود انگیزه می‌تواند باعث کاهش تمایل به فعالیت بدنی شود. نبود برنامه‌ریزی مناسب و مشکلات ارتباطی نیز در کم‌تحرکی نوجوانان نقش دارد (جانسن و لبلانک، ۲۰۱۰).

الگوهای رفتاری خانواده

والدین کم‌تحرک با استفاده‌ی بسیار از وسایل دیجیتال، الگوی نامناسبی برای کودکان ایجاد می‌کنند که باعث کاهش فعالیت بدنی فرزندان می‌شود.

این عوامل به صورت ترکیبی موجب کاهش فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان شده و زمینه‌ساز مشکلات سلامت مانند چاقی و بیماری‌های مزمن می‌شوند.



کودکان باید دست‌کم ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز داشته باشند

● الگوی رفتاری والدین و خانواده

پدرمادران با شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های خانوادگی مانند پیاده‌روی و بازی در پارک، می‌باید الگوی شایسته‌ای برای کودکان باشند و آن‌ها را به تحرک وادارند.

مدیریت زمان استفاده از وسایل الکترونیکی؛ محدود کردن زمان استفاده‌ی کودکان از موبایل، تبلت و تلویزیون؛ و جای‌گزینی آن با فعالیت‌های بدنی و بازی‌های فعال، از کم تحرکی بازدارد می‌کند.

● ایجاد محیط‌های مناسب برای بازی و تحرک

تجهیز فضاهای بازی با وسایل آفرینشی و ایمن، و فراهم کردن فرصت‌های بازی گروهی در محیط‌های باز و پارک‌ها، کودکان را به فعالیت بدنی بیش‌تر ترغیب می‌کند.

✚ آموزش و آگاهی بخشی

آگاه کردن کودکان و پدرمادران درباره‌ی خطرات کم تحرکی و چاقی؛ اهمیت فعالیت بدنی؛ و تغذیه‌ی سالم، همانا نقش مهمی در تغییر رفتارها دارد (جانسن و لبلانک، ۲۰۱۰؛ ترمبلی و همکاران، ۲۰۱۴).

برآیند

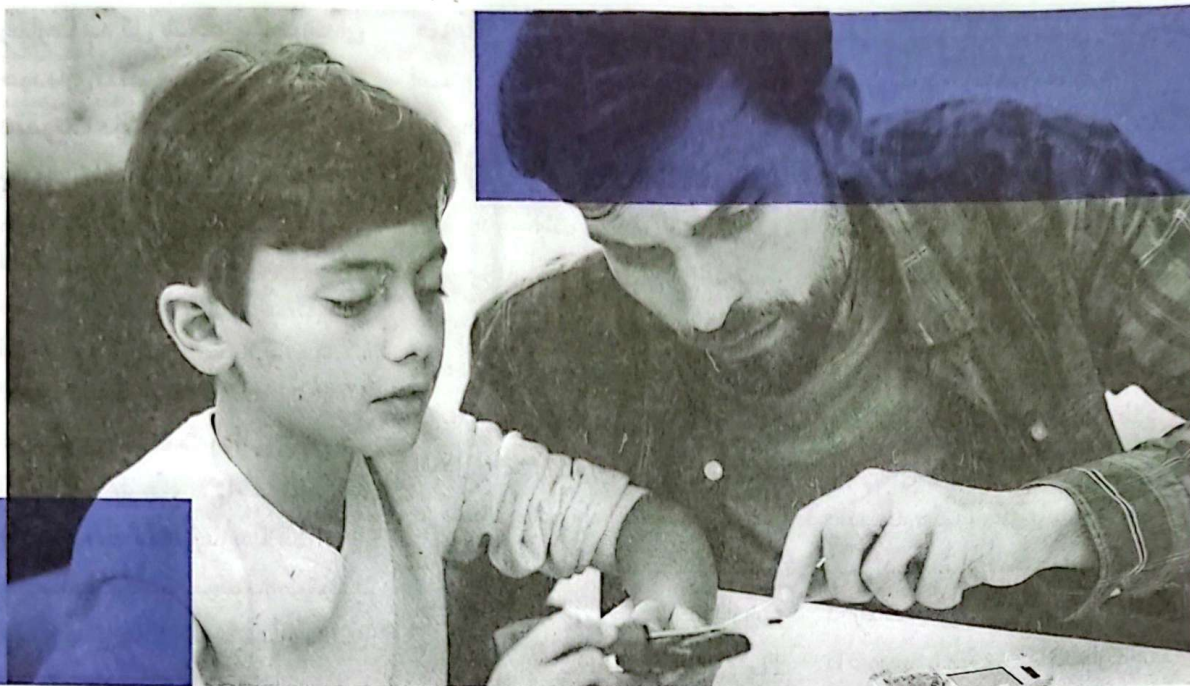
کم تحرکی و چاقی در کودکان و نوجوانان به عنوان بحران سلامت نسل آینده، پیامدهای جسمی، روانی و اجتماعی گسترده‌ای به دنبال دارد که می‌تواند سلامت فرد را در کوتاه مدت و بلندمدت تهدید کند. این مشکلات با افزایش ریسک بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی-عروقی، مشکلات مفصلی و اختلالات روانی همراه هستند و تأثیر منفی بر کیفیت زندگی و عمل کردن تحصیلی کودکان دارند. شیوع بالای این دشواری در سطح جهانی و تأثیر عوامل پر شمار رفتاری، محیطی، ژنتیکی و روانی، ضرورت توجه جدی به پیش‌گیری و درمان آن را نشان می‌دهد. برای برخورد با این بحران، تغییر سبک زندگی از جمله: افزایش فعالیت بدنی منظم؛ اصلاح رژیم غذایی؛ و کاهش زمان استفاده از وسایل

الکترونیکی اهمیت ویژه‌ای دارد. مداخلات آموزشی در مدارس و خانواده‌ها؛ ایجاد محیط‌های مناسب برای بازی و تحرک؛ و حمایت‌های روانی می‌توانند نقش مؤثری در کاهش کم تحرکی و چاقی ایفا کنند.

سرانجام، همکاری جامعه، خانواده و نهادهای بهداشتی و آموزشی برای اجرای برنامه‌های پیش‌گیرانه و درمانی جامع ضروری است تا سلامت نسل آینده تضمین شود و بار بیماری‌های مرتبط با چاقی کاهش یابد.

— منابع

- ۱ - World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- ۲ - Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2015). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2), 187-192.
- ۳ - Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.
- ۴ - Reilly, J. J., & Kelly, J. (2011). Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: Systematic review. *International Journal of Obesity*, 35(7), 891-898.
- ۵ - Tremblay, M. S., Gray, C., Akinroye, K., Harrington, D. M., Katzmarzyk, P. T., & Lambert, E. V. (2014). Physical activity of children: A global matrix of grades comparing 15 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(Suppl 1), S113-S125
- ۶ - Biddle, S. J. H., Pearson, N., Ross, G. M., & Braithwaite, R. (2010). Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review. *Preventive Medicine*, 51(5), 345-351
- ۷ - Daniels, S. R. (2006). The consequences of childhood overweight and obesity. *The Future of Children*, 16(1), 47-67
- ۸ - Ekelund, U., Luan, J., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., Cooper, A., ... & International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. (2012). Moderate to vigorous physical activity and sedentary time and cardiometabolic risk factors in children and adolescents. *JAMA*



آیا با خطاهای شناختی در فرزند پروری آشنایی دارید؟

بخش نخست: خطای فیلتردهنی

دکتر احمد به پژوه، استاد روان شناسی
دانشگاه تهران
حامد مغربی سینکی، کارشناس ارشد
روان شناسی دانشگاه تهران

سرآغاز

خطاهای شناختی در زندگی همه ی افراد وجود دارد، اما آن چه خطر آفرین است و افراد را با مشکلات پرشماری روبه رو می کند، تکرار این گونه لغزش ها در زندگی است. لغزش های شناختی، نگرش ها، و باورهای نادرست و تحریف شده ای درباره ی شخص و رفتار او، موضوع یا موقعیت خاصی هستند که از طرح واره های ناکارآمد سرچشمه

به پدرمادر کمک کند تا ارتباط مؤثرتری با فرزندان خود برقرار کنند و از تفسیرهای نادرست و داوری های شتاب زده دوری نمایند. هم چنین پدرمادر می توانند به احساسات و نگرانی های فرزندان خود، همدلانه توجه و به آنان کمک کنند تا با چالش ها و مشکلات به طور سازنده تری برخورد نمایند.

● درک بهتر رفتار فرزندان:

شناخت لغزش های شناختی به پدرمادر این امکان را می دهد تا فرزندان خود را بهتر درک کنند و در نتیجه به پدرمادر کمک می کند تا به نیازهای فرزندان خود پاسخ مناسب تری دهند و از آنان پشتیبانی مؤثرتری به عمل آورند.

● مدیریت انتظاراتها:

آگاهی از لغزش های شناختی به پدرمادر کمک می کند تا انتظاراتهای واقع بینانه تری از فرزندان خود داشته باشند و از گسترش

می گیرند. این طرح واره ها با ایجاد سوگیری هایی در تفسیر رخ داده های کنونی و پیش بینی رویدادهای آینده، در ایجاد و بروز مشکلات روانی نقش مهمی ایفا می کنند. لغزش های شناختی در فرزند پروری، به سبک تربیتی نادرست و باورهای ناکارآمد و غیرمنطقی اشاره دارد که پدرمادر ممکن است در چگونگی درک و تفسیر رفتار فرزندان شان داشته باشند. این لغزش ها می تواند بر روابط و چگونگی تعامل پدرمادر با فرزندان خود تأثیر منفی و ویرانگر بگذارد.

چرا آگاهی از لغزش های شناختی برای پدرمادر بایسته است؟

در این بخش به برخی از دلایل اهمیت آگاهی از لغزش های شناختی اشاره می شود:

● ارتباط مؤثر:

شناخت لغزش های شناختی می تواند

رفتارها به کل شخصیت فرزندان خودداری کنند.

● تقویت عزت نفس فرزندان:

با آگاهی از لغزش‌های شناختی، والدین می‌توانند از برجسته‌کردن؛ سرزنش کردن یا انتقاد بیش از حد فرزندان، خودداری کنند و به جای آن، به نقاط قوت آنان توجه نمایند. این امر به فرزندان کمک می‌کند تا یک تصویر مثبت از خود داشته باشند.

● افزایش سلامت روانی:

آگاهی از لغزش‌های شناختی نه تنها به فرزندان، بلکه به افزایش سلامت روانی پدر مادر نیز کمک می‌کند و می‌تواند به کاهش فشار و اضطراب والدین بینجامد.

● تربیت انعطاف پذیر:

درک لغزش‌های شناختی می‌تواند به پدر مادر در پرورش انعطاف پذیری و سازگاری فرزندان کمک کند و از واکنش‌های بیش از حد شدید در برابر اشتباهات فرزندان خودداری کنند.

تشبیه لغزش‌های شناختی به داشتن عینک آلوده بر چشم!

برای این که به اهمیت لغزش‌های شناختی و تأثیر آن بر روابط با فرزندان بیش تر آشنا شوید، لحظه‌ای هر چند کوتاه تصور کنید که عینکی آلوده به لک و غبار روی چشمانتان قرار دارد! در آن صورت محیط پیرامونتان را چگونه می‌بینید؟ آیا محیط و چیزهای روبه روی چشمانتان به همان روشنی و آشکاری پیشین است؟ تا زمانی که شما با این عینک آلوده و غبار گرفته محیط پیرامون خود را می‌بینید، به راستی، واقعیت

چیزهایی که می‌بینید با تحریف همراه است؛ چرا که هر آن چه در پیرامون ما وجود دارد و می‌خواهیم آن‌ها را ببینیم، پس از گذار از این عینک آلوده، دریافت می‌شود و به اشتباه فکر می‌کنید که چرا این چیزهایی که می‌بینیم این قدر تیره و تار هستند؟! غافل از این که مشکل از نگاه ما و عینکی است که به چشم زده‌ایم. فرایندهای شناختی نیز درست به همین شکل است و زمانی که دچار تحریف می‌شوند، مانع از ادراک حقیقی آن چه در حال رخ دادن است، خواهند شد. این مسئله در فرایند تربیت فرزندان نیز گویا است. اکنون در این نوشتار، بایکی از مهم‌ترین انواع لغزش‌های شناختی یعنی لغزش فیلتر ذهنی، آشنا می‌شویم.

◀ لغزش فیلتر ذهنی چیست؟

در لغزش شناختی فیلتر ذهنی، شما یک مورد جزئی ناخوب را پیدا می‌کنید و به طور انحصاری به آن فکر می‌کنید و در نتیجه دید شما نسبت به واقعیت را تیره و تاریک می‌کند. درست مانند قطره‌ای از جوهر که یک پارچ آب را تغییر رنگ می‌دهد! برای نمونه، بسیاری از همکارانتان نظرات مساعدی نسبت به سخن رانی شما دارند، اما در این میان، نظریکی از آنان اندکی انتقادی است. ذهن شما روزها درگیر نظر او می‌شود و همه‌ی بازخوردهای خوب دیگران را نادیده می‌گیرید (برنز، ۱۹۸۹). به بیان دیگر، می‌توان لغزش فیلتر ذهنی را با «آلک کردن» مانند کرد؛ البته خروجی این «آلک کردن» را روی قسمت‌های

منفی و تیره و تار رخدادهای زندگی‌تان تصور کنید.

گفتنی است حتی اگر جنبه‌های مثبت یک فرد یا یک رخداد یا موقعیت بیش تر از سویه‌های منفی آن نیز باشد، باز هم شما مثبت‌ها را در ذهنتان پالایش (فیلتر) می‌کنید و تنها سویه‌های منفی را می‌بینید. این لغزش در فرزند پروری می‌تواند موجب شود پدر و مادر تصویری منفی از رفتار کودک خود داشته باشند و در نتیجه، واکنش‌های نامناسب از خود نشان دهند. برای نمونه، پدر و مادری که در ارتباط با فرزندشان تنها روی رفتارهای ناخوب وی تمرکز می‌کنند و از توجه به ویژگی‌های مثبت فرزندشان غفلت می‌ورزند، به فاصله‌گیری عاطفی خود از فرزندشان دامن خواهند زد.

◀ به دو پرده‌ی زیر بنگرید:

پرده‌ی یکم

فرزندتان کارنامه‌ی نوبت اولش را گرفته و با شور و شادی از این که بسیاری از نمره‌هایش (البته به جز دو درس) نسبت به آزمون‌های میان نوبت، پیشرفت خوبی داشته است، نزد شما می‌آید تا کارنامه‌اش را نشان‌تان دهد. زمانی که کارنامه‌ی وی را می‌بینید، بی توجه به نمره‌های خوب فرزندتان در دیگر درس‌ها، تنها بر نمره‌ی پایین دو درس ریاضی و عربی انگشت می‌گذارید و با گفتاری ناامید کننده به فرزند خود می‌گویید: «این چه وضعشه؟! کلی پول کلاس تقویتی دادم، باز که نمره‌ی ریاضیات و عربی شما پایین شده! این

همه زحمت کشیدم برات، این همه معلم و کلاس اضافه، تنها ۳ نمره بیش تر شدی توی این دو تادرس؟!»

پرده‌ی دوم

فرزند شما از مدرسه به خانه برگشته، به شما سلام می‌کند؛ سپس کفش‌هایش را درآورده و درون جاکفشی می‌گذارد و به شما می‌گوید «امان ناهار چی داریم که من خیلی گرسنمه؟ من لباس‌هایم رو عوض کنم بیا ناهار بخوریم». سپس وارد اتاقش می‌شود و لباس‌های آموزشگاهش را عوض کرده و داخل کمد می‌گذارد. از اتاق بیرون آمده و یک راست می‌رود سراغ غذایی که آماده کرده‌اید و شروع می‌کند به غذا خوردن. در این لحظه شما بالحنی عصبانی به او می‌گویید: «صد بار بهت نگفتم زمانی که از مدرسه می‌آیی، پیش از این که غذا بخوری، دست‌هات رو بشویی؟! دفعه‌ی قبل یادت رفت سه روز مریض شده بودی؟! تو کی می‌خواهی درست بشی آخه؟!»

دقت کنید شما در این دو پرده، دچار لغزش شناختی

شده‌اید.

چند سفارش برای کاهش لغزش پالایش ذهنی: دادن بازخورد مثبت به فرزند

بکوشید به لغزش پالایش ذهنی خود، آگاهی داشته باشید و بازخورد مثبت بیش‌تری به فرزندتان بدهید و جنبه‌های مثبت رفتار او را توانمند کنید (در واقع پرورش‌گر زیر دست باید شکارگر رفتارهای پسندیده و نقاط مثبت فرزندتان باشد). سفارش می‌شود گزاره‌های منفی را که به طور معمول به فرزندتان می‌گویید، به گزاره‌های ارزنده تبدیل کنید؛ برای نمونه، به جای گفتن: «داد نزن!!»، «لطفا آرام صحبت کن!!»، «چقدر بی‌دقت هستی!!»، می‌توانید بگویید: «بیا با هم با دقت بیش‌تری این کار را انجام دهیم.»

ثبت رفتارهای نیکوی فرزند

بکوشید هر روز سه مورد مثبت از رفتار یا کارکرد فرزند خود را برجسته کنید و آن‌ها را در یک دفترچه‌ی ویژه یادداشت نمایید یا اگر فرزندتان در سال‌های پایین‌تر است، می‌توانید برای این‌گونه رفتارها روی پوشه‌ی نشانه‌ی ضربدر بگذارید یا ستاره بکشید.

این کار با تقویت خودباوری فرزندتان، به تدریج به شما کمک می‌کند تا سویه‌های مثبت رفتارهای فرزندتان را بیش‌تر ببینید.

خودآگاهی

بکوشید خودآگاهی خود را افزایش دهید و به افکار و احساسات خود توجه کنید؛ زیرا شاید شما زیر فشار خستگی، فشار روانی یا عوامل دیگر باشید که بر نظر شما در مورد رفتار فرزندتان تأثیر می‌گذارد. ثبات عاطفی و خودآگاهی به شما کمک می‌کند تا واکنش‌های خود را کنترل کرده و رفتار فرزندتان را سنجیده‌تر تفسیر کنید (به‌پژوه، ۱۴۰۳).

ارزیابی یک موقعیت از سویه‌های گوناگون

برای رویارویی بالغ‌ترش پالایش ذهنی، باید کوشید تا همه‌ی سویه‌ها و گوشه‌های یک پسرمان یا موقعیت بررسی گردد. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا از نظر ذهنی انعطاف بیش‌تری داشته باشید و به جای این که تنها سویه‌ی ناخوب یک موقعیت را ببینید، به سویه‌های دیگر نیز توجه نمایید و به تدریج به سمت یک دیدگاه متعادل‌تر برای ارزیابی رفتار فرزندتان پیش روید.

سخن پایانی

لغزش پالایش ذهنی می‌تواند در فرزندپروری و تعامل شما با فرزندتان تأثیر ناپسند و ویرانگر بگذارد؛ زیرا شما به عنوان مادر یا پدر ممکن است به جای دیدن پیشرفت‌های فرزندتان، تنها روی اشتباهات و کمبودهای وی تمرکز کنید. این تمرکز منفی و خردمگیری پی‌پای می‌تواند به ناامیدی و سستی خودباوری فرزندتان بینجامد. بنابراین، سفارش می‌شود با توجه به سویه‌های مثبت، به ثبت رفتارهای نیکوی فرزندتان؛ افزایش خودآگاهی؛ تحلیل؛ و ارزیابی یک موقعیت از ابعاد گوناگون، این لغزش شناختی را کاهش دهید و رابطه‌ی مؤثرتر با فرزندتان خود برقرار کنید.

در بخش‌های دیگر، شما پدر و مادر گرامی با سایر لغزش‌های شناختی و راهکارهای پیش‌گیری از آن آشنا خواهید شد.

منابع

برنز، دیوید (۱۹۸۹)؛ از حال بد به حال خوب؛ ترجمه‌ی سمانه احمدزاده و شیوا شهرینانی (۱۴۰۰)؛ تهران؛ انتشارات نیک فرجام.
به‌پژوه، احمد (۱۴۰۳)؛ اصول برقراری رابطه‌ی انسانی با کودک و نوجوان (چاپ چهاردهم)؛ تهران؛ نشر دانژه.

بسته‌ی مشاوره‌ای آبان‌ماه

تهیه کننده: گوهر باقرپور نجف‌آباد

سلام بر شما همراه گرامی و پدر مادران ارجمند
ماه آبان، نقطه‌ی عطف مهمی در سال تحصیلی شمرده می‌شود. هیجان آغازین سال تحصیلی
کمرنگ شده و چالش‌های واقعی و برنامه‌ریزی برای ادامه‌ی روند، خودنمایی می‌کنند.
این بسته‌ی مشاوره‌ای می‌کوشد تا مهم‌ترین نکاتی را که یک پدر یا مادر در این ماه باید بداند، پوشش دهد.

۱ بررسی نخستین کارنامه (در صورت وجود)

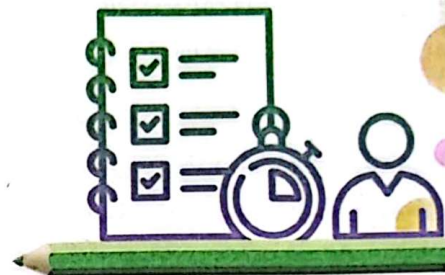
بسیاری از آموزشگاه‌ها در این بازه، ارزیابی‌های آغازین یا کارنامه‌ی مستمر دارند. این کارنامه را به عنوان یک ابزار تشخیصی ببینید، نه یک برچسب‌داری. به جای تمرکز صرف بر نمره‌ها، نقاط قوت و ضعف درسی فرزندان را موشکافی کنید. کدام درس‌ها نیاز به توجه و تمرین بیش‌تر دارند؟

بخش یکم

ارزیابی و برنامه‌ریزی درسی

۲ برنامه‌ریزی برای ادامه‌ی روند

یک نشست خانوادگی ترتیب دهید و برنامه‌ی هفتگی منظم تری برای مطالعه، استراحت و تفریح طراحی کنید. روی مدیریت زمان کار کنید. استفاده از یک تقویم ساده می‌تواند به فرزندان در برنامه‌ریزی برای تکالیف و آزمون‌های آینده کمک کند. اگر در درسی خاص، ضعف جدی دیدید، اکنون زمان مناسبی برای جبران است (برای نمونه با کلاس مضاعف، گروه‌های مطالعاتی یا کمک بیش‌تر خودتان).



۱ رویارویی با تغییرات آب‌وهوایی

با سرد شدن هوا، توجه به تغذیه و پوشش ضروری است. مصرف ویتامین C (در مرکبات، کیوی، فلفل دلمه‌ای)، نوشیدن مایعات کافی، و خواب کافی را فراموش نکنید.

بخش دوم

سلامت جسمی و روانی
(بیش‌گیری از فرسودگی)

۲ سلامت روان و انگیزه

آبان ماه، اوج فرسودگی تحصیلی برای برخی دانش‌آموزان است. فشار بیش از حد نیاورید. ارتباطات غیر درسی را تقویت کنید. یک بعدازظهر تعطیل را به پارک، سینما، یا یک فعالیت خانوادگی لذت‌بخش اختصاص دهید. گوش شنوا داشته باشید. درباره‌ی فشار روانی، دوستان، مشکلات درسی و هر چیزی که فرزندان را آزار می‌دهد، بدون داوری و قضاوت گفتگو کنید. گاهی شنیده شدن، به تنهایی بزرگ‌ترین کمک است.



۱ توانمندسازی مسئولیت‌پذیری

از فرزند خود بخواهید در نگه‌داری وسایل شخصی، کیف مدرسه و میز مطالعه‌ی خود مسئولیت مستقیم داشته باشد. این کار حس مالکیت و نظم را در او توانمند می‌کند.

۲ مدیریت فضای مجازی

با آغاز فصل درس، ای بسا استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی افزایش یابد. درباره‌ی زمان‌بندی استفاده و محتوای مناسب توافق کنید. بکوشید قوانین مشخص و منطقی وضع کنید.

۳ ارتباط با مدرسه

ارتباط خود را با معلم‌ها و مشاور مدرسه حفظ کنید. آن‌ها می‌توانند بهترین بازخورد را از وضعیت تحصیلی و رفتاری فرزندتان در محیط مدرسه ارائه دهند.

بخش سوم

مهارت‌های زندگی و ارتباطی



۱ آگاهی از برنامه‌ی سالانه‌ی آموزشگاه

از برنامه‌های آینده‌ی آموزشگاه مانند اردوها، جشن‌ها یا آزمون‌های میان‌ترم آگاه شوید تا بتوانید برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید.

۲ هدف‌گذاری کوتاه‌مدت

یک هدف قابل دسترسی برای پایان نیم‌سال اول تعیین کنید (مثلاً بهبود نمره‌ی یک درس خاص یا یادگیری یک مهارت جدید). این کار به تلاش او جهت می‌دهد.

بخش چهارم

پیش‌بینی و آینده‌نگری



سخن پایانی

ماه‌آبان را فرصتی برای تنظیم دقیق‌تر موتور تحصیلی و مراقبت از سلامت کلی فرزندتان بدانید. شما هم به عنوان پدر یا مادر، نقش یک مربی دلسوز را دارید که گاهی باید فشار بیاورد و گاهی باید آرامش ببخشد. هماهنگی میان این دو، کلید کام‌یابی است. یادتان باشد: سلامت روان و شادابی فرزندتان، زیربنای پیروزی تحصیلی اوست.

امیدواریم این بسته‌ی مشاوره‌ای برای شما سودمند باشد.



نقش انسجام خانواده بر هویت

ملی نوجوانان

دکتر آتیه عبد مولایی، پژوهشگر در پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش

مقدمه

دوره‌ی نوجوانی یکی از دوره‌های مهم و سرنوشت‌ساز زندگی انسان محسوب می‌گردد، از مسائل بنیادینی که فرد در دوره‌ی نوجوانی با آن روبرو می‌شود، تلاش برای شناخت خود و ایجاد یک «هویت مستقل» است. اولین نهادی که ارزش‌ها و الگوهای فرهنگی خود را به فرزندان انتقال داده، و مدت زمان بیشتری را با آن‌ها در تعامل است «خانواده» است، مطابق با نظر کولی هویت یک فرد همان خودآینده‌سان اوست که در جریان تعاملات فرد با دیگران شکل می‌گیرد و مهم‌ترین گروه‌های نخستین را «خانواده» می‌داند و به واسطه‌ی «روابط رودرروی در تعاملات»، این دسته از گروه‌ها

مهم‌ترین نقش را در زمینه‌ی هویت‌یابی فرد ایفا می‌کنند و این هویت می‌تواند از سطح این گروه‌ها به سطح اجتماع محلی، ملت و اجتماعی جهانی گسترش یابد (اسکید مور، ۱۳۹۲). تجربه‌های فرد در فرآیند جامعه‌پذیری در خانواده موجب وفاداری و تعهد وی نسبت به جامعه می‌شود و فرد را برای پذیرش نقش‌هایی که به وی واگذار می‌شود آماده می‌سازد (کلیو و همکاران، ۱۹۹۲). طی این فرآیند است که جنبه‌های مختلف مورد تاکید در هویت ملی چون تاریخ مشترک، میراث مشترک، فرهنگ، خوراکی‌ها و لباس‌های سنتی، پیوندهای خانوادگی، زبان، مراسم مذهبی، احساس غرور جمعی و... به افراد منتقل می‌شود (موا و لمبرن، ۲۰۱۰). خانواده نهادی است که در آن اعضای خانواده بایکدیگر انتظارات، اهداف و برنامه‌هایشان را تعریف می‌کنند و در یک زمینه‌ی تعاملی منحصر به فرد برای دستیابی به اهداف تعیین شده جمعی‌شان قدم برمی‌دارند و بدین ترتیب «مایی» در بین نوجوانان به وجود می‌آید که هر یک از اعضا احساس تعلق و وابستگی عاطفی نسبت به آن پیدا می‌کند و خود را به عنوان جزء جدایی ناپذیر از یک کل می‌پندارد.

ابعاد انسجام خانوادگی

یکی از ابعاد انسجام خانواده "تعهد" است. منظور از تعهد، پایبندی اعضای خانواده نسبت به یکدیگر و نقش‌های اجتماعی‌شان است. زیرا که تعهدات افراد به میزان بسیار زیاد تحت تأثیر چگونگی اجتماعی شدنشان می‌باشد. افراد در مراحل اجتماعی شدن ارزش‌ها و مهارت‌ها را می‌آموزند و هرکسی که به نحوی نقشی را ایفا میکند، نسبت چگونگی رفتار خود و انتظاری که دیگران دارد آگاهی کافی دارد (ترنر، ۱۹۷۷). ایفای نقش‌ها، مستلزم وجود مجموعه‌ای از توقعات و انتظارات ساخت یافته خاص است که برای دریافت کنش و دقیقاً برای واکنش در برابر آن شکل می‌گردد. به عبارتی وقتی افراد در موقعیت‌های خود در گروه (خانواده) قرار گرفتند و در آن موقعیتها انتظارات دیگران را برآورده نمودند یعنی از چیزهایی به خاطر دیگران صرف نظر کردند و یا چیزهایی را به دیگران دادند، آنگاه به نقش خود عمل نموده‌اند و در مقابل انتظار دارند که دیگر اعضای گروه نیز خود را موظف بدانند که در آینده نقش خود را ایفا نموده و انتظارات آنان را برآورده نمایند و یک "تعهد" بین آنها به وجود می‌آید. پس تعهد عاملی برای ارضای متقابل نیازهای اعضای جامعه و در نتیجه افزایش هم بستگی و انسجام آنان و ایجاد حس وفاداری (آری، ۱۹۹۱) نسبت به جامعه می‌باشد و باعث می‌شود که افراد به دلیل وابستگی‌شان به جامعه آمادگی ایثار و فداکاری برای جامعه را پیدا نمایند. خانواده بر علاقه، ثبات و تعهد رابطه‌ای با اعضای‌اش استوار است و بدون وجود این تعهد بنیان خانواده از هم فرو می‌پاشد. تعهد رابطه‌ای درون خانواده، زمینه‌ساز پرورش شهروندانی مسئول و وفادار به کشور می‌شود، چنین افرادی با احساس تعلق عمیق به ملت خود، در حفظ و پیشبرد فرهنگ، زبان و تاریخ ملی کوشا خواهند بود. در همین راستا چلبی معتقد است خانواده یک اجتماع یا یک مای کوچک است که در آن تعهدات اجتماعی و علاقه‌های زناشویی نسبتاً پایدار بین حداقل دو نفر وجود دارد خانواده‌ای است که به اعضای‌اش هویت جمعی مشترکی اعطا می‌کند (چلبی، ۱۳۷۵).

دومین بعد انسجام خانواده جهت‌گیری گفت و شنود است، منظور از جهت‌گیری گفت و شنود این است که خانواده‌ها تا چه حد شرایطی را به وجود می‌آورند که در آن تمام اعضای خانواده تشویق به شرکت آزادانه و راحت در تعامل و بحث در زمینه طیف گسترده‌ای از موضوعات می‌شوند. در بعد گفت و شنود تمامی اعضای خانواده در تعامل و گفت‌وگو در زمینه‌های مختلف تشویق می‌شوند، اعضای خانواده‌هایی که دارای گفت و شنود زیاد هستند آزادانه و به طور مکرر و خود انگیزه با یکدیگر تعامل می‌کنند و آنها دامنه وسیعی از موضوعات را مورد بحث و تبادل نظر قرار می‌دهند (فیتز پاتریک، ۲۰۰۴). جهت‌گیری گفت و شنود به گفت و گوی آزاد و حمایتی بین اعضای خانواده اشاره دارد به گونه‌ای که هر فرد تشویق می‌شود افکار و احساسات خود را به صورت مستقل بیان کند تحقیقات نشان می‌دهد خانواده‌هایی که با فرزندانشان در مورد مسائل مختلف گفت و گو و مشارکت دارند در تعریف نقش‌ها، قوانین و جایگاه افراد در رویارویی مسائل انعطاف نشان می‌دهند، فرزندان‌شان از توانایی حل مسئله، اعتماد به دیگران، ایمان به قدرت خود و حس استقلال بیشتر برخوردارند (داماس و دلاگلین، ۲۰۰۱). و اگر نوجوانان بتوانند در محیط خانواده نظر خود را آزادانه بیان کنند و والدین آنها را بپذیرند، هر چند خودشان به آن اعتقادی نداشته باشند، مسیر رشد هویت آنها با موفقیت طی خواهد شد (لطف آبادی، ۱۳۷۸؛ به نقل از گودرزی، ۱۴۰۰).

سومین بعد انسجام در خانواده صمیمیت و همدلی در خانواده است، منظور از صمیمیت و همدلی فرصت بیشتری برای انتقال و حفظ ارزش‌ها، باورها، احترام به حقوق و شخصیت دیگران، آداب و رسوم و فرهنگی ملی به نوجوانان را فراهم می‌نماید. صمیمیت‌ها به تدریج زمینه‌های گرایش و احساس تعلق را فراهم می‌کند و در خانواده‌ای که بین اعضا صمیمیت وجود دارد نوجوان احساس امنیت و تعلق می‌کند و این حس تعلق در فضای درون خانوادگی به مرور به سطح جامعه گسترش پیدا می‌کند و فرد خودش را عضوی از یک ملت می‌داند، در واقع، خانواده‌ی مسنجم، محلی امن و پایگاهی مستحکم برای اعضای

نتیجه گیری

انسجام خانواده عمدتاً مرهون به وجود آوردن «قابلیت تعاملی و ارتباطی» بین اعضای خانواده است و نوجوانان؛ محصول شرایط خانوادگی و عامل اجرای نقش‌های خانوادگی هستند. وقتی خانواده شناخت، احساس و پایداری نسبت به جنبه‌های مختلف هویت داشته باشد این موارد را می‌تواند با گفت و شنود، صمیمیت و باشیوه‌های مناسب به فرزندان خود انتقال دهد و نوجوانان به عنوان کنشگران اجتماعی؛ با شناخت درست از فرهنگ و ارزشهای ملی؛ احساس غرور، تعلق و افتخار بیشتری نسبت به کشور خود پیدا می‌کنند، که این موضوع به اتحاد و انسجام اجتماعی کمک می‌کند و باعث خواهد شد گرایش به مؤلفه‌های هویت ملی در بین نوجوانان تقویت و زمینه‌ساز وفاداری، تعهد و امنیت خواهد شد.

خود است. مطالعات نشان داد که خانواده‌هایی که انسجام و هم بستگی در آنها بالاست، اعضا حمایت بیشتری از یکدیگر دارند، احساس نزدیکی و گرمی بیشتری نسبت به هم دارند و وقت بیشتری برای با هم بودن و صمیمیت روانی و فیزیکی می‌گذارند (امانی و بابایی گرمخانی، ۱۳۹۳) زیرا که این خانواده است که یک نظام ارزشی گروهی را پایه ریزی می‌کند (بولی، ۲۰۰۰). والدین الگوهای رفتاری و ارزشی قوی‌تری برای فرزندان هستند و در این حالت فرد خود را بایک گروه اجتماعی شناسایی نموده و نقش‌های آن گروه را در خود درونی می‌کند و خود را به عنوان عضوی از آن گروه شناسایی می‌نماید. وقتی از کودکان و نوجوانان درخواست می‌شود که منابع اطلاعات خود را درباره ملیت‌ها ذکر کنند آنان اغلب به والدین خود اشاره می‌نمایند. پس هویت ملی در فضای خانواده با تکیه بر ارزش‌ها شکل می‌گیرد و ارزش‌ها مبنای شکل‌گیری هویت ملی هستند. نوجوانان از راه جمع‌بندی این ارزش‌ها و ارزیابی‌ها می‌کوشند تا تصویر یکپارچه‌ای از خود به دست آورند. ارزش‌های ملی در اوان کودکی و در کانون خانواده شروع می‌شود، ارزش‌هایی که می‌توانند شکل‌دهنده هویت مردم یک کشور باشند و آنان را از دیگر مردمان تمیز می‌دهند. این ارزش‌های ملی - میهنی ساختار هویتی افراد به خصوص جوانان را شکل می‌دهند و اگر این ارزش‌ها در آن‌ها نهادینه شود می‌تواند موجب «هم بستگی» و «وفاق اجتماعی» در آنان شود و آنان را از تهاجمات فرهنگی مصون بدارد و موجب توسعه یافتگی و پیشرفت هر چه بیشتر کشور شوند. پس نهادی مانند خانواده ارزش‌ها را به مرور زمان وارد ساخت شخصیتی افراد نموده، و هویت ملی آنان را شکل می‌دهد. ارزش‌هایی که در خانواده به فرزندان انتقال می‌یابند اثراتی عمیق در سطوح خرد و کلان در اجتماع به جای می‌گذارند و گرایش بالای خانواده به ارزش‌های اجتماعی باعث تقویت روحیه ملی، از خود گذشتگی، دیگرخواهی، نوع دوستی و میهن دوستی نوجوانان خواهد شد.

منابع فارسی و لاتین

۱. اسکید مور، ویلیام (۱۳۹۲). تفکر نظری در جامعه‌شناسی، مترجمان، سعید معید فر، علی هاشمی گیلانی، علی محمد حاضری، محمد مقدس، احمد رجب زاده، ناشر: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، چاپ دوم.
۲. جلبی، مسعود (۱۳۷۵). جامعه‌شناسی نظم: تشریح و تحلیل نظری نظم اجتماعی، تهران، نشر نی.

Olson, D, H (1999). Circumplex model of martial & family systems. Journal of Family Therapy, 22, 144-167 .

شناسان کتاب

در راستای وظایف اساسی انجمن اولیا و مربیان، برای افزایش شناخت تربیتی و آموزشی پدران، مادران و مربیان و نیز حل مشکلات آموزشی و تربیتی، هم‌چنین پرورش استعداد های فرزندان خود، در این قسمت به معرفی کتاب های مفید در زمینه تعلیم و تربیت و مسائل مربوط به رشد و پرورش کودکان، نوجوانان و جوانان با توجه به نیاز های معنوی، اخلاقی، روانی، عاطفی، سیاسی، اجتماعی و جسمانی آنان می پردازیم.

کتاب خانواده و فضا سازی دینی

نویسنده: دکتر علی قائمی امیری

ناشر: انتشارات انجمن اولیا و مربیان

دین و دین داری، کارکردی بسزا در ولایی منش آدمی دارد؛ از این رو بسیاری از پدرمادران، انگیزه ی بالایی برای دین دار بار آوردن فرزندان خود دارند؛ گرچه برخی راه های سخت گیرانه ای در باید نبایدها در پیش می گیرند و برخی دیگر، با آسان گیری، امید دارند فرزندان دین گریز نگردد.

کتاب "خانواده و فضا سازی دینی" زمینه ها، روش ها، گام ها و باید نبایدهای کارآمد را به دست می دهد و از شیوه های ناهماهنگ پرهیز می دارد تا پدرمادران، همانا تند و کند روی ها، و آلودگی های رفتاری و گفتاری را بپذیرایند و گوارایی آرامش بندگی خداوند را در فرزند خود پی ریزند.

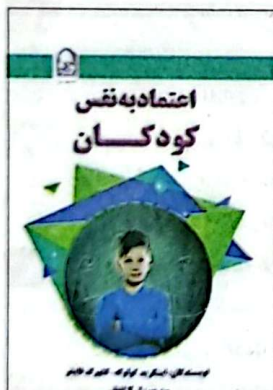


کتاب اعتماد به نفس کودکان

نویسنده: اینگرید کولوگه-گئورگ فایفر

ناشر: انتشارات انجمن اولیا و مربیان

چهره های گوناگون پروردن و آموختن، از سویی، و توانایی؛ توانمندی؛ و اندیشه ی ناهمانند از دیگر سو، بستگی ژرفی به خودباوری و "اعتماد به نفس" دارد؛ پدیده ای که ارزندگی آن به ویژه در جهان کودک بسیار برجسته است. نهادینه شدن خودباوری در کودکان، افزون بر بازداري وی از افسردگی؛ گوشه گیری؛ ترس؛ و...، او را دلیر، بردبار، اندیشه ورز، کوشا، و نوآور می پروراند. از این روست که در کتاب پیش رو، شیوه های توانمند سازی خودباوری کودکان، به ویژه برای پدرمادران و آموزشگران گنجانده شده است.



کتاب تعارض هدیه ای غیر منتظره

نویسنده: جک هامیلتون، الیزابت سی من، شارلین گی، هیلاری فری من

ناشر: انتشارات انجمن اولیا و مربیان

"تعارض" یا هم ستیزی و ناسازگاری، برآمده از سویی هایی گوناگون از کژدریافتی، نیازها، دیدگاه ها، و ارزش های نایکسان آدمی در بسترهای فرهنگی همسان و ناهمسان است که در این کتاب، راهبردها و راهکارهایی کاربردی به ویژه برای بهره برداری بهینه از کشمکش ها در روند زندگی و کار، با زبان ساده برای برخورد و زدودن آن ها به میان آمده است.



نشانی: خیابان طالقانی غربی، بین خیابان وصال و خیابان قدس پلاک ۴۳۳

تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۵۳۳۸۲ و ۰۲۱-۸۶۰۵۳۳۸۳، انتشارات انجمن اولیا و مربیان

مسابقه ی پیوند خوانی

● **خوانندگان گرامی:** در راستای تشویق و ترغیب خوانندگان به مطالعه ی عمیق و تأمل در محتوای مطالب ماهنامه ی آموزشی و تربیتی پیوند و تنوع بخشیدن به آن، از محتوای مطالب ارائه شده در هر شماره مسابقه ای را برگزار می کنیم. از خوانندگان محترم می خواهیم. در این مسابقه شرکت نمایند. ضمن مطالعه ی نشریه، تصویری از جواب های خود را در پاسخ برگ تا آخر آذر ۱۴۰۴ به نشانی <https://shad.ir/atansiri> ارسال فرمایید. به ۱۰ نفر برتر به قید قرعه جوایزی اعطا خواهد شد. اسامی برندگان در نشریه دی ۱۴۰۴ به چاپ خواهد رسید.

۱ داستان خانواده ی محمداها چه درسی به والدین می دهد؟

الف) پذیرش محدودیت ها به عنوان بخشی جدایی ناپذیر از زندگی (پ) لزوم تلاش بی وقفه ی فرزندان برای غلبه بر مشکلات
ب) بدیل محدودیت به فرصت رشد از طریق همراهی و هم تجربگی (ت) نقش کلیدی نهادهای آموزشی در حمایت از کودکان با نیازهای ویژه

۲ به باور علامه طباطبائی، نتیجه و ثمره ی اصلی "عفاف" چیست؟

الف) کسب احترام در جامعه (پ) دور ماندن از گناهان اجتماعی
ب) رسیدن به صفای نفس و آرامش روح (ت) تقویت اراده و خویشتن داری

۳ نویسنده چه تحولی را برای "سواد رسانه ای" ضروری می داند؟

الف) تبدیل از یک دیدگاه کلی به یک راهبرد برای سامان بخشی (پ) محدود کردن استفاده ی کودکان از رسانه های دیجیتال
روابط خانوادگی در مواجهه با رسانه ها
ب) الزامی شدن آموزش آن در تمامی مقاطع تحصیلی (ت) تبدیل آن به یک تخصص دانشگاهی برای متخصصان ارتباطات

۴ شرط اصلی "خوگرفتن" راحت تر دانش آموزان با لباس فرم چیست؟

الف) طراحی آن با توجه به سنت ها و نیازهای روزمره ی آنان (پ) یکسان بودن در تمامی مدارس کشور
ب) زیبا و گران قیمت بودن آن (ت) داشتن نمادها و نشان های ملی

۵ یک "چاشت سالم" برای دانش آموزان، علاوه بر تأمین مواد مغذی، باید دارای چه ویژگی دیگری باشد؟

الف) سریع آماده بودن (پ) همخوان با ارزش های فرهنگی و بومی منطقه
ب) محبوبیت نزد کودکان (ت) کم هزینه بودن

۶ کدام مورد از مصادیق به عنوان "پشتیبانی والدین از سلامت روانی فرزندان" ذکر نشده است؟

الف) حضور در نشست های مشاوره و برنامه های آموزشی (پ) مشارکت در امور مالی آموزشگاه
ب) ارتباط خوب با معلمان (ت) مشارکت در امور آموزشگاه

۷ "لغزش های شناختی" اساساً چیستند؟

الف) خطاهای سهوی در محاسبات ذهنی (پ) فقدان مهارت های حل مسئله
ب) نگرش ها و باورهای نادرست و تحریف شده (ت) تنبلی ذهنی و عدم تمرکز

۸ به باور نویسنده، دستاورد اصلی جنگ دوازده روزه چه بود؟

الف) پیروزی نظامی و کسب غنائم (پ) تضعیف دشمنان خارجی
ب) پدید آیی همدلی و الفت قلبی میان مردم (ت) آزمایش توان دفاعی کشور

۹ کدام یک از موارد زیر از جمله پیامدهای مستقیم "کم تحرکی" در کودکان و نوجوانان ذکر شده است؟

الف) کاهش مهارت های اجتماعی (پ) چاقی و زمینه سازی برای بیماری های مزمن
ب) افزایش پرخاشگری (ت) افت تحصیلی

۱۰ کدام ویژگی از نسل Z به عنوان حساسیت به "اصالت ارتباط" توصیف شده است؟

الف) تجربه گرا بودن (پ) پرسش گر بودن
ب) معناجو بودن (ت) حساس به اصالت ارتباط بودن

سوال	الف	ب	پ	ت	سوال	الف	ب	پ	ت
۱					۶				
۲					۷				
۳					۸				
۴					۹				
۵					۱۰				

نام و نام خانوادگی:	
استان:	
شهرستان:	
تحصیلات:	
شماره تلفن همراه:	

طراح سؤالات: عطاء الله نصیری

آئین رونمایی از کتاب پیشگیری اولیه از اعتیاد با محوریت خانواده



باسم تعالی
بدون شک آگاهی
خانواده ها و والدین
عزز در تربیت مثل
آئینه ساز ایران اسلام
بسیار حائز اهمیت است

نویسنده: دکتر حمید رضا صرامی فروشانی

۲۹ مهر ماه ۱۴۰۴

انتشارات انجمن اولیا و مربیان، با حمایت سازمان امور اجتماعی

خانواده سالم، جامعه سالم، بارویگر پیشگیری از آسیب های اجتماعی



انجمن اولیا و معلمان

The Journal of Parents and Teachers Association

Volume 47 / Issue 5 / Serial Number 522
Nov2025 / 48 Pages / 45000 Tomans

Rayvaneh

ISSN:1024-0993

روز دانش آموز گرامی باد

۳ آبان

