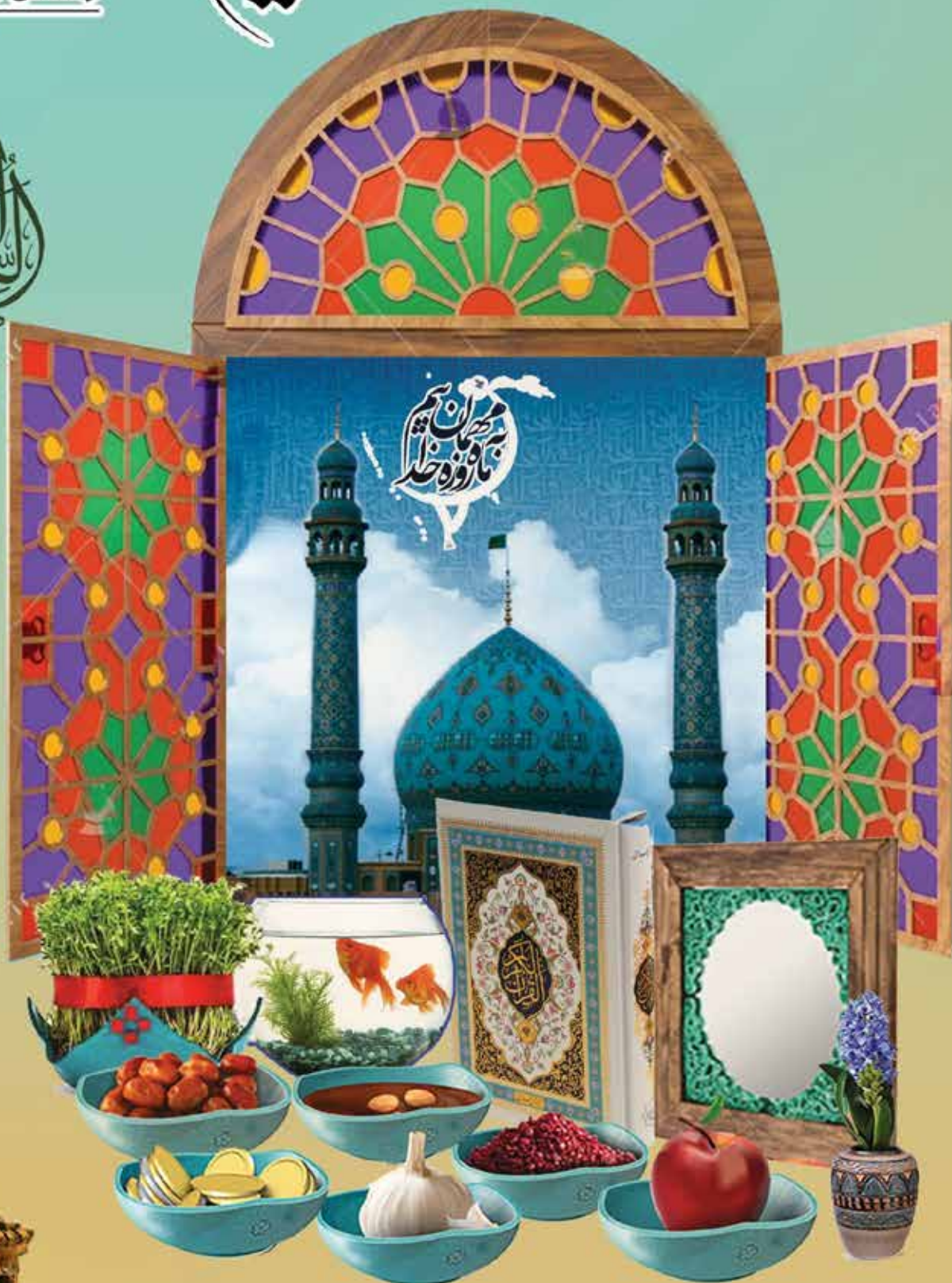


چشمه رحمانی

نشریه موسسه فرهنگی الرحمن

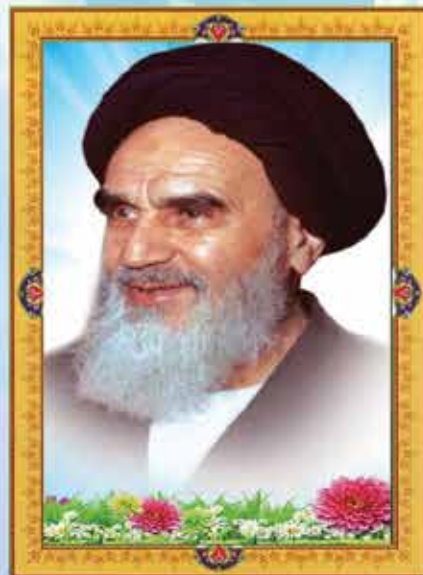
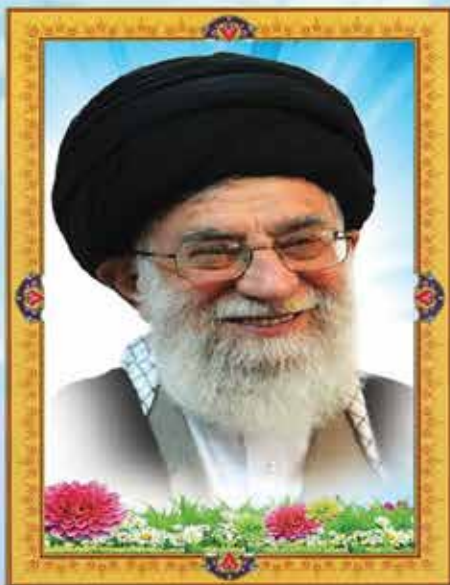
فصلنامه فرهنگی نسیم رحمانی

زمستان ۱۴۰۲، شماره ۳۴



امام علی علیه السلام:

روزی که در آن گناه نشود همان روز، روز عید است.



مقام معظم رهبری مدظله العالی:

بچه هایتان را قرآنی کنید؛ همچنان که هستند. شما جوانان عزیز که دلهای پاک و نورانیتان با قرآن، آشناست، این را قدر بدانید. آن کسانی که این توفیق را پیدا کرده اند که قرآن را حفظ کنند، آن محفوظ خودشان را قدر بدانند؛ خیلی قیمت دارد، خیلی عزیز است. آن وقت با قدر دانستن، آن حرکت ادامه پیدا خواهد کرد و راه به سمت نور سرچشمه ی قرآن، دیگر تمام نخواهد شد. آن وقت امت اسلامی به برکت قرآن، خواهد توانست در جای خودش قرار بگیرد.

امام خمینی قدس سره:

امیدوارم که ان شاء الله این ماه رمضان به همه شما مبارک باشد. و مبارک بودن به این است که بنا بر این بگذارید که به تکالیف خدا عمل کنید. در این ماه مبارک دعا کنید که خدای تبارک و تعالی شما را موفق کند به اینکه در این خدمتی که متکفل او هستید، مطابق رضای او عمل کنید. از خدا بخواهید که ما را از عنایت خودش محروم نفرماید.

شهید صفری ۱۵ آبان سال ۱۳۹۶ در عملیات آزادسازی شهر «البوکمال» در استان «دیواندره» سوریه زخمی شده و به اسارت تروریست‌ها در آمد. دیگر از این شهید خبری نشد تا اینکه ۲۰ روز بعد با آزادی کامل این شهر راهبردی از دست تروریست‌های تکفیری، پیکر مطهر او پیدا شد. با یافتن پیکرش مشخص شد که او همچون ارباب بی کفن خود امام حسین علیه السلام مظلومانه به شهادت رسیده و سر از تنش جدا شده است.

این شهید والامقام وصیت کرد که پیکر مطهرش را در حرم امام رضا علیه السلام طواف داده و در جوار شهید مدافع حرم رسول خلیلی با لباس پاسداری به خاک بسپارند.

به مناسبت ماه مبارک رمضان، در ادامه بخشی از دست‌نوشته‌های رضائی شهید نوید صفری را مشاهده می‌کنید.



خدایا عمرم را بگیر و به عمر اقایم بیفزای. خدایا اعضا و جوارحم را در راه خود فدا کن و استخوان‌هایم را در راه دین خود خرد کن و ایمان را با گوشت و خون من درآمیز و بعد گوشت و خون من را در راه دین خود فدا کن و خونم را جاری و گوشت‌هایم را له و خرد کن ولی فقط مرا به غیر خود واگذار مکن که از همه این حالات و اتفاقات سخت‌تر و تحمل ناپذیرتر است. ۱۳/۰۴/۱۳۹۴ مصادف با ۱۶ رمضان





باشد، ردیفی شود.

دعای که ابتدایش

الدعوات، ص ۵۲

سخن مدیر مسئول

نام گذاری ماه مبارک رمضان به بهار قرآن، پیام ارزشمندی را به ما منتقل می سازد. اگر فهم خوبی از تعبیر مشابه داشته باشیم، غنای این پیام بیش تر آشکار خواهد شد. در عالم طبیعت، فصل بهار نقش تعیین کننده ای دارد؛ به گونه ای که ثمرات درختان و گیاهان - که غذای حیوانات و انسان ها بدان وابسته است- در گرو کیفیت بهار هر سال است.

جوانی را نیز از آن رو بهار عمر می شمارند که تمامی ثمرات مادی و معنوی عمر یک انسان را کیفیت بهره گیری از این فصل نقش آفرین زندگی، تعیین می کند؛ یعنی همان گونه که میوه درختان در تابستان و جایگاه معنوی و مادی انسان در میان سالی و پیری، ریشه در بهار طبیعت و عمر دارد، شکوفه های وحیانی علم و میوه های قرآنی عمل انسان را «میزان انس وی با قرآن در ماه مبارک رمضان» تضمین می کند.

نکته ای که نباید از نظر دور داشت این است که مقصود از انس با قرآن، افزون بر انس با همین مصحف شریف که در واقع قالب زمینی این کتاب آسمانی است - شامل انس با پیام ها و رفتارهای قرآنی نیز می شود؛ چه این که قرآن هدف از بعثت پیامبران را تعلیم کتاب الهی و تزکیه نفوس مردمان دانسته است. از این رو عمل به پیام های قرآن نیز مصداق کامل انس با قرآن شمرده می شود.

یکی از پیام های قرآنی که در قالب های گوناگون به گوش و جان مردمان مخابره شده و می شود؛ احسان و نیکوکاری است. در تقویم ایران اسلامی، ۱۴ اسفند با نام «احسان و نیکوکاری» و روز ۲۲ همان ماه با نام روز «بزرگداشت شهدا» مزین گردیده است. احسان، نیکوکاری و ایثار در حق بندگان خداوند گاهی با مال است و گاه با جان. خداوند، احسان ایثارگران مال را به صورت چند برابر در دنیا و آخرت جبران می کند؛ اما شهدا را که با جان، ایثار می کنند، بر سفره خود نشانده و بالاترین مقام اخروی؛ «عند ربهم یَرْزُقُون» را روزیشان می سازد.

ماه مبارک رمضان، فرصتی جدی برای ورود در گروه نیکوکاران است. احیای سنت افطاری های ساده و نیز برپایی محافل انس با قرآن کریم و نیز آموزش این کتاب زندگی به مردم به ویژه نسل جوان و نوجوان می تواند انس با قرآن را محقق سازد؛ اما در حوزه ایثارگران جان، یعنی شهدا، رهبر فرزانه انقلاب مدظله العالی تکلیف را روشن نمودند و فرمودند: «امروز زنده نگه داشتن یاد شهدا کمتر از شهادت نیست»



فهرست

صفحه

۲

سخن مدیر مسئول

۳

در انتظار گل نرگس

۴

تلاوت قرآن در ماه رمضان

۶

آسیب ها و چالش های فضای مجازی

۸

خانواده و عزت نفس کودک

۱۰

بابای یکی از بچه های کوچه بن بست

۱۱

همکالسی

۱۲

آشپزی



فصلنامه فرهنگی نسیم زمانی

صاحب امتیاز: مؤسسه فرهنگی الرّحمن

مدیر مسئول و سردبیر: جمال ایزدی

شورای تحریریه: جلیل ایزدی، فرج اله شکری، فاطمه ایزدی، رقیه پورولی، فاطمه زهرا رضوانی.

ویراستار: فاطمه ارشدی، فاطمه ایزدی.

دبیر اجرایی و طراح: رقیه پورولی

با تشکر از همکاران این شماره: ریحانه محمدی، سمانه حسینی، مژگان استقامت.

نشانی پستی: استان فارس - شهرستان پاسارگاد - سعادت شهر - بلوار علی آباد - مؤسسه فرهنگی الرّحمن.

سرویس پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۶۵۰۰۱۸۶۳

پست الکترونیک: alrahmanfars313@gmail.com

شماره تماس: ۰۷۱۴۳۵۶۷۴۵۴

نمبر: ۰۷۱۴۳۵۶۳۱۸۸

www.alrahmanfars.com

«در انتظار گل نرگس»

عطر مست کننده‌ای هوای سامرا را پر کرده و نغمه پرندگان در کوچه‌ها طنین انداز بود.

گل‌ها سر از خاک برمی‌آوردند و غنچه‌ها می‌شکفتند. پروانه‌ها مشتاقانه به سوی یکی از خانه‌ها پر می‌کشیدند؛ چرا که در آن خانه نور امید شیعیان متولد می‌شد؛ نوری ابدی که شمع وجود نیازمندان را شعله‌ور و دنیای تاریک ما را روشن می‌ساخت.

از آن پس رایحه گل نرگس، مردم را ترک نکرد؛ زیرا نائیب موعود شاخه‌های نرگس را از باغچه پرمهر حضرت خاتم‌الائمه می‌چیدند و در قلب شیعیان مشتاق می‌کاشتند. او همچون خورشید پنهانی بود که گرمای وجود خود را از دیگران دریغ نمی‌کرد؛ اما چه حیف که دنیا آمادگی چنین شاهزاده و وارث با کمالی را نداشت.

تاریکی چنان بر قلب عده‌ای خیمه زده بود که چیزی جز نفرت از آن زاده نمی‌شد! همین کافی بود تا این تنفر و خشم، مانند یک بیماری مسری وجودشان را فرا گرفته و چشمشان را بر حق و راستی ببندد. این اعمال سبب شد تا خداوند، پرده غیب میان ما و حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه بکشد تا زمانی که پشیمانی بر دل‌بستگی دنیوی غلبه کند.

ولی ما همچنان منتظر بوی گل نرگس خواهیم ماند.

ریحانه محمدی



توان و درک خود از آن استفاده می‌کنند. این ویژگی در کتاب‌های دیگر دیده نمی‌شود.

در بیان اهمیت تلاوت قرآن همین بس که بدانیم مسلمانان هر چه دارند از قرآن است و بهترین راه برای تحصیل روحانیت قلب و صفای دل و بودن به یاد خدا، تلاوت و تدبر در آیات قرآن است.

در این زمینه امام باقر علیه السلام روایت نموده که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: «مَنْ قَرَأَ عَشْرَ آيَاتٍ فِي لَيْلَةٍ لَمْ يَكْتَبْ مِنَ الْغَافِلِينَ...؛ کسی که ده آیه از قرآن مجید را در شب بخواند نام او در زمره غافلین ثبت نخواهد شد». پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در روایتی دیگر می‌فرمایند: «نُورُوا بَيُوتَكُمْ بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ؛ خانه‌های خود را با خواندن قرآن نورانی کنید».

روایت می‌فرماید خانه‌هایتان تاریک نباشد و قرآن تلاوت کنید و گوش اهل خانه را تلاوت قرآن بنوازد تا کم کم معنای آن را بفهمند و اندیشه کنند و نباید قرآن فقط مخصوص جای به خصوص باشد.

در روایتی دیگر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «... وَلِتَالِيَ آيَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ خَيْرٌ مِنْ تَحْتِ الْعَرْشِ إِلَى تُخُومِ السَّفَلِ؛ برای تلاوت کننده آیه‌ای از قرآن ارزش و ثوابی بهتر از آنچه زیر عرش تا زمین است موجود است»؛ یعنی ثواب آن بهتر است از آنچه بین عرش و طبقات پائین است. آن حضرت در فرازی دیگر می‌فرماید: «... وَ يَدْفَعُ عَنْ تَالِي الْقُرْآنِ بَلْوَى الْآخِرَةِ... و دفع می‌شود از تلاوت کننده قرآن بلای آخرت و گرفتار شدن در آن».

مهم‌ترین ویژگی ماه رمضان، «نزول قرآن» در شب قدر بر قلب نازنین پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است. لذا ماه رمضان پیوند مستحکمی با قرآن دارد و به همین جهت، باید به این هدیه الهی توجه خاص شود.

بر این اساس یک مسلمان علاوه بر روزه گرفتن، باید با قرآن مأنوس شود؛ چرا که قرآن هم هدایت است، هم بینات و هم فرقان «... هُدًى لِلنَّاسِ وَ بَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى وَ الْفُرْقَانِ...».

از این رو از امور بسیار مهم در این ماه، تلاوت قرآن مجید است که با شروع ماه رمضان، سزاوار است قرآن بسیار تلاوت شود.

اهمیت و فضیلت تلاوت قرآن در آینه عقل و نقل

قرآن، عربی فصیح و روانی است که آهنگ آن در گوش‌ها دل‌انگیز، و تلاوت آن بر زبان‌ها آسان است. از نظر محتوا نیز، در عین عمیق و پرمایه بودن، درک آن سهل و ساده و آسان است.

اصولاً آن همه حقایق بزرگ و برجسته در قالب این الفاظ محدود با سهولت درک معانی، ریخته شده است، از این نظر خداوند آن چنان تسلطی به پیامبرش بر آیات قرآن، داده بود که به آسانی و در همه جا و برای حل هر مشکل، از آن استفاده می‌کرد و پیوسته بر مؤمنان تلاوت می‌نمود؛ این مسأله نشان می‌دهد قرآن کریم اختصاص به قشر خاصی از مردم ندارد؛ همان‌گونه که عالمان بزرگ و فلاسفه و دانشمندان عظیم‌الشأن از آن بهره می‌گیرند، مردم عادی (که قادر بر تلاوت قرآن هستند) نیز در حد

در روایتی دیگر پیامبر ﷺ خطاب به سلمان می‌فرماید: «ای سلمان! بر تو است خواندن قرآن؛ زیرا قرائت آن کفار و گناهان و پوششی برای آتش و امانی از عذاب است... مؤمن زمانی که قرآن می‌خواند خداوند با نظر رحمت به او می‌نگرد».

تلاوت قرآن در رمضان، دری از درهای بهشت

پیغمبر اکرم ﷺ در آستانه ماه مبارک رمضان طی خطبه‌ای چنین فرمود: «فَسَأَلُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ بِنِيَّاتٍ صَادِقَةٍ وَ قُلُوبٍ طَاهِرَةٍ أَنْ يُوفِّقَكُمْ لَصِيَامِهِ وَ تِلَاوَةِ كِتَابِهِ؛ با نیت‌های خالص و دل‌های پاک از خداوند بخواهید تا شما را در روزه داشتن و تلاوت قرآن در این ماه توفیق دهد».

آن حضرت در فرازی دیگر از خطبه شعبانیه، که خطبه‌ای بسیار پر محتوی است، در مورد درهای بهشت جمله‌ای دارد، می‌فرماید: «إِنَّ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ فِي هَذَا الشَّهْرِ مُفْتَحَةٌ؛ درهای بهشت در این ماه باز است».

از این جمله استفاده می‌شود که بهشت هم اکنون وجود دارد و در ماه رمضان درهای آن به سوی بندگان صالح خداوند باز است. از جمله قرآنی که تلاوت می‌کنیم دری از درهای بهشت است.

ماه (رمضان، بهار) انس با قرآن

ماه رمضان ویژگی‌های زیادی دارد که ماه‌های دیگر ندارند؛ از جمله اینکه ماه نزول قرآن است؛ «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ».

این ویژگی که در ماه رمضان واقع شد تصادفی نیست؛ چرا که ماه رمضان ماه تربیت (روزه) است و تربیت بدون تعلیم نمی‌شود و قرآن تعلیم دهنده است و باید قرآن در این ماه نازل شود و بهار تلاوت قرآن باشد.

اینکه در ماه رمضان قرآن خواندن سفارش شده، علتش این است که در ماه رمضان به سبب روزه، قلب انسان صاف شده و آماده پذیرش تلقینات و تبلیغات است و قرآن هم بهترین تبلیغ است؛ پس مراد این است که در ماه رمضان قرآن بخوانیم که هم قلبمان آن را بپذیرد و هم هدایت و تربیت شود.

لذا بهترین اعمال در شب‌ها و روزهای ماه مبارک رمضان تلاوت قرآن است؛ همانگونه که در حدیثی آمده است: هر

چیزی را بهاری است و بهار قرآن ماه رمضان است، و در ماه‌های دیگر، هر ماهی یک بار ختم قرآن سنت است و اقل آن هر شش روز است؛ ولی در ماه رمضان، هر سه روز یک ختم قرآن سنت است و اگر بتواند روزی یک قرآن ختم کند، خوب است.

ثواب تلاوت یک آیه از قرآن در ماه رمضان

وقتی خواب روزه‌دار که بی خبری مطلق است عبادت باشد، بیداری او که در حال تلاوت قرآن باشد به طریق اولی عبادت بالاتری خواهد بود؛ چرا که تلاوت قرآن از افضل عبادات است و کمتر عبادتی به پایه آن می‌رسد؛ زیرا این تلاوت الهام‌بخش اندیشه در قرآن و اندیشه و تفکر، سرچشمه اعمال صالح است.

آری تلاوت قرآن فضیلتی بزرگ است؛ به ویژه در ماه مبارک رمضان که به راستی فضیلت آن بیرون از حد و شمار است، و اجر و ثوابی بس عظیم دارد؛ تا آن جا که ثواب تلاوت یک آیه از این معجزه الهی در این ماه، برابر با تلاوت تمام قرآن در غیر ماه رمضان قرار داده شده است.

سفن آفر: (قرآن بهترین نسخه شفابخش برای رسیدن

به آرامش است)

چه زیباست که در این ماه عزیز، هر چه بیشتر با کتاب خدا آشنا شویم، قرآن را تلاوت کنیم، ترجمه آن را مطالعه نماییم، به سراغ تفسیر قرآن برویم، و از آن، تا حد توان بهره بگیریم، و جزء میهمان‌های حقیقی و واقعی پروردگار شویم؛ که اگر دل به قرآن دهیم و در محضرش زانو بزنیم، بی شک این نسخه شفابخش آلام ما را تسکین بخشیده، و دردهای مان را دوا نموده، و قلب و روحمان را آرام می‌کند.

منابع:

- ❖ پژوهش؛ تهیه و تنظیم؛ معاونت تحریریه خبر پایگاه اطلاع رسانی
- ❖ دفتر حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی makarem.ir
- ❖ والاترین بندگان
- ❖ مثال‌های زیبای قرآن



فناوری اطلاعات در شیوه اقدامات روزمره ما تاثیر می‌گذارد.

رسانه‌های نوین، ابزاری قدرتمند برای آموزش، توسعه فرهنگ، فعالیت‌های بازرگانی و تبلیغاتی، مشارکت سیاسی و گفت‌وگوی میان فرهنگی هستند؛ اما همین ابزار می‌تواند به خدمت بهره‌کشی، کنترل، اهداف و اغراض شخصی و فساد و نیز کینه‌توزی و افزایش نفرت درآیند و پیامدهای اخلاقی بی‌شماری برای فرد، جامعه و جهان داشته باشد.

تأثيرات فضای مجازی بر سلامت روان نوجوانان

* اختلالات روانی

تحقیقات نشان می‌دهد جوانان و نوجوانانی که بیش از ۲ ساعت در روز را صرف استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار گیرند.

*اختلال در خواب

***اعتیاد به اینترنت:**

*** توقف رشد مغز و یادگیری**

اثرات مثبت رسانه‌های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان

***دسترسی به اطلاعات سلامت**

اطلاعات تخصصی سلامت که شبکه‌های اجتماعی ارائه می‌دهند، برای نوجوانانی که ممکن است از نظر بهداشت روان رنج برند، فرصتی برای خواندن، تماشا یا گوش دادن و درک تجربه‌های بهداشتی را فراهم می‌کند و آن‌ها را به واقعیت و هویت واقعی خود نزدیک می‌کند.

در عین حال بسیاری از جوانان و نوجوانان با پیوستن به گروه‌های صفحات مربوط به آن‌ها می‌توانند همدردی کرده و افکار و نگرانی‌های خود را با افراد دیگری اشتراک بگذارند.

*افزایش خودباوری در نوجوانان: بنا بر اعلام معاونت بهداشت وزارت بهداشت، خودباوری و هویت فردی، جنبه‌های مهم توسعه در طول سال‌ها هستند، رسانه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان یک سکوی موثر برای بیان احساسات، مثبت عمل کنند؛ به این ترتیب که نوجوانان و جوانان بهترین ایده‌های خود را ارائه دهند. شواهدی نیز وجود دارد مبنی بر اینکه دوستی قوی جوانان و نوجوانان می‌تواند با تعاملات رسانه‌های اجتماعی تقویت شود و آن‌ها بتوانند با کسانی که قبلاً می‌شناختند ارتباط بیشتری برقرار کنند.

راهکارهای پیشگیرانه

یکی از مخاطرات فناوری اطلاعات و ارتباطات معطوف به فضای مجازی است. در این فضا نیز همان ویژگی‌های تعاملات انسانی در دنیای خارج همچون مسئولیت وجود دارد.

انجام بی‌اخلاقی در فضای مجازی همان آسیب‌های جامعه واقعی را در پی خواهد داشت؛ انتشار تصاویر و مطالب خلاف اخلاق و



مستهلک، نشر اکاذیب، آموزش تخریب، خیانت، انتشار ویروس‌های مخرب، نفوذ در حساب‌های مالی دیگران و دزدی اموال و غارت بانک‌ها و غیره همه و همه مواردی است که قطعاً نمی‌تواند از یک انسان با اخلاق سرزند.

گرچه تدابیر پیشگیرانه به صورت موقت می‌توانند از صدمات اخلاقی برخاسته از این فضا جلوگیری به عمل آورند؛ اما باید توجه داشت که در درازمدت، این تدابیر اخلاقی هستند که به نحوی از انحرافات اخلاقی صیانت به عمل می‌آورند. با اتکاء به عقل، دین و علم اخلاق

و در پرتو رهنمودهای صادره از آنها، می‌توان از آسیب‌های این پدیده نوین در حوزه هرزه نگاری در امان ماند.

ریشه بسیاری از آسیب‌های وارده در فضای مجازی، ناشی از ناآگاهی و نداشتن سواد رسانه‌ای کاربران است؛ در این زمینه می‌توان با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در سطح مدارس، دستگاه‌های دولتی، مراکز عمومی و شهروندان گام‌های مفید و موثری را برداشت. آموزش و پرورش با توجه به در اختیار داشتن حجم زیادی از دانش‌آموزان و همچنین انجمن‌های اولیا و مربیان، ظرفیت زیادی برای آموزش این قشر از جامعه و والدین آنها دارد که در این زمینه پلیس فتا باید با به کارگیری کارشناسان زبده و باتجربه، با ارائه آموزش‌های بهنگام و بهینه خود، دانش‌آموزان را هرچه بیشتر با خطرات و تهدیدات روزافزون فضای سایبری آشنا کند.

راهکارهای پیشنهادی

*تعامل و همکاری همه دستگاه‌ها، سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی در حوزه ترویج فرهنگ عفاف و حجاب در فضای حقیقی و مجازی به ویژه در بین خانواده‌ها

*توجه جدی به نظام آموزشی به ویژه در مدارس و دانشگاه‌ها

*تولید محتوای آموزشی مناسب برای کارکنان دولت در قالب برنامه‌های آموزشی ضمن خدمت یا پودمانی

*تولید برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی در قالب نماهنگ، کلیپ، تیزر و فیلم با موضوع محاسن و معایب اینترنت و فضای مجازی و

پخش آن از صدا و سیما و شبکه‌های اجتماعی

*تولید محتوای آموزشی ویژه دانش‌آموزان در قالب کتب درسی

*استفاده از افراد خبره و کارشناسان اهل فن در حوزه تولید محتوای الکترونیکی، برنامه‌های بومی و محلی، طراحی سیستم مدیریت

استراتژیک و راهبردی

منابع:

-چالش‌های فضای مجازی؛ میر فیضی

- آنچه باید در مورد فضای مجازی بدانیم؛ دانشگاه تهران

خانواده و عزت نفس کودکان

اهدافش، دل به دریا بزند و از پس تجربه‌های تلخ و شیرین زندگی‌اش برآید.

نشانه‌های عزت نفس پایین در کودکان:

- * افسردگی و تمایل به گوشه‌گیری و انزوا؛
- کودکانی که عزت نفس پایینی دارند، اغلب به افسردگی و دوری از جمع روی می‌آورند و به دلیل عدم خودباوری، سعی می‌کنند در تنهایی خودشان غرق شوند.
- * برتر دانستن دیگران نسبت به خود (به‌ویژه گروه همسالان)؛ زمانی که کودک به اندازه کافی عزت نفس ندارد و این ویژگی به مقدار مناسب در او شکل نگرفته، عموماً دیگران را از خودش برتر می‌داند؛ این برتری می‌تواند شامل ویژگی‌های ظاهری مانند چهره، اندام و ... و نیز ویژگی‌های درونی مثل هوش، توانایی و ... باشد.
- * احساس شرم و دوری از فعالیت‌ها؛
- کودک با عزت نفس پایین معمولاً احساس شرم دارد و به همین دلیل از حضور در فعالیت‌ها اجتناب می‌کند.
- * عدم توانایی در ابراز نیازها و خواسته‌ها؛ اگر کودک شما نمی‌تواند نیاز و خواسته خودش را به راحتی ابراز کند و در هر بار بیان آن دچار احساس فشار می‌شود، می‌تواند نشانه روشنی از عدم عزت نفس در او باشد.



- * ترس از شکست؛ کودکی که از کمبود یا عدم عزت نفس رنج می‌برد، از شکست می‌ترسد و در برخورد با هر نوع شکستی، بسیار سرخورده و غمگین می‌شود. حتی گاهی ممکن است که کودک کار خودش را بهتر از همسالانش انجام دهد؛ اما به دلیل باور نداشتن خود، همچنان از شکست خوردن واهمه داشته باشد.

روش‌های تقویت عزت نفس کودکان

- روش‌های افزایش عزت نفس کودکان را می‌توان در چند مورد گنجانند:
- ۱. به کودک اجازه تصمیم‌گیری دهید.

«باز خرابکاری کردی؟ دوباره گند زدی؟ بذار مهمونا برن ادبت می‌کنم! یه کم از بچه فلانی یاد بگیر! با اجازه کی مدادت رو دادی به دوستت؟ حالا که دیگه برات نخریدم، می‌فهمی!»

بله! درست است. گاهی اوقات، کنترل کردن بچه‌ها سخت می‌شود؛ اما عزت نفس در کودکان با جمله‌هایی که به آن‌ها می‌گوییم و با رفتاری که با آن‌ها داریم ساخته می‌شود. آن طفل معصومی که به خاطر شیطنت کودکانه‌اش با این جملات روبرو می‌شود، در بزرگسالی به فردی با عزت نفس پایین، تبدیل می‌شود؛ چنین شخصی به دنبال تأیید دیگران و بی‌انگیزه و ناموفق است که خود را برای انجام هر کاری، ضعیف و محکوم به شکست می‌داند.

یکی از جنبه‌های سلامت روان، داشتن «عزت نفس» است. حال، عزت نفس چیست؟

به باور و اعتقادی که یک فرد درباره میزان ارزش و اهمیت خودش دارد، عزت نفس گفته می‌شود.

این عزت نفس در هر فرد به تدریج و در طول زندگی و تجربیاتی که کودک آن را دریافت می‌کند به وجود می‌آید.

به طور کلی وجود عزت نفس به فرد کمک می‌کند تا تصویر مثبت و ارزشمندی را نسبت به خود ایجاد کند.

زمانی که شما به عنوان مادر یا پدر بتوانید کاری کنید که بچه‌ها خودشان را دوست داشته باشند و نظرات و خواسته‌هایشان را مطرح کنند، در واقع عزت نفس آن‌ها را تقویت می‌کنید.

اما زمانی که مدام برای هر رفتار کودک، او را سرزنش کنید یا برعکس، طوری مراقبش باشید که آب در دلش تکان نخورد، حس بی‌ارزشی را در او تقویت می‌کنید!

بخش قابل توجهی از عزت نفس در دوران کودکی شکل می‌گیرد.

زمانی که کودک در خانواده‌ای رشد کند که از همان ابتدا با احساس عدم ارزشمندی یا کمبود محبت روبرو شود، نتیجه منفی آن نیز در بزرگسالی، به صورت رفتارهای منفی و اختلالات روانی بروز می‌کند.

چرا شکل‌گیری عزت نفس در کودکان اهمیت دارد؟

عزت نفس در کودک، مهم‌ترین عامل شجاعت و انگیزه برای اقدام‌های جدید او است.

عزت نفس، به داشتن اعتماد به نفس کودک برای انجام کارهای بزرگ کمک می‌کند. زمانی که کودکان را با ایجاد حس ارزشمندی، توانمندی و مؤثر بودن بزرگ می‌کنید، این خودباوری و رشد فکری را به او می‌دهید که در اقدامات و

۲. به او توجه فعالانه داشته باشید؛ توجه فعالانه به فرد تا حد بسیار زیادی می‌تواند حس عزت نفس را در او تقویت کند.

۳. تشویق کردن را از یاد نبرید؛ تشویق کردن درباره کودکان می‌تواند معجزه کند. سعی کنید کودک را بابت فعالیت‌های بزرگ و کوچکی که انجام می‌دهد تشویق کنید. تشویق کردن حتماً به معنی خریدن هدیه‌های گران قیمت نیست. با یک جمله محبت‌آمیز و تشویق کلامی هم می‌توانید تاثیر زیادی در شکل‌گیری عزت نفس کودک داشته باشید.

یادتان باشد که تشویق نباید همیشه به خاطر رسیدن به نتیجه باشد. بلکه می‌بایست کودک را به خاطر تلاشی که در مسیر انجام کارها کرده است تشویق کنید. این بدان معناست که شما به او اهمیت می‌دهید و کارهای او را ارزشمند می‌بینید.



۴. فرزندان را دوست داشته باشید و این دوست داشتن را ابراز کنید.

۵. کودکان را در آغوش بگیرید و به او بگویید که تا چه اندازه دوستش دارید و از داشتن او خوشحال هستید.

۵. به او آموزش دهید که قرار نیست همیشه در همه کارها نفر اول باشد.

۶. حس استقلال را به او منتقل کنید.

۷. گزینه‌های مختلفی را در اختیار کودک قرار دهید.

زمانی که کودک شما احساس کند در انتخاب موارد ساده از خودش اختیار دارد، حس عزت نفس نیز در او تقویت می‌شود. برای مثال گاهی از او بپرسید که دوست دارد سیب بخورد یا پرتقال؟

۸. وظایف روزانه را برعهده کودک قرار دهید؛ مثل تمیز کردن میز، آویزان کردن لباس‌ها و ...



۹. فرصت جداگانه و مخصوصی را به کودک خود اختصاص دهید؛ یک روز در هفته را به صورت ویژه به وقت گذراندن با کودک خودتان اختصاص دهید و حتی اجازه دهید انتخاب شام به عهده خودش باشد.

۱۰. اشتیاق او را پیگیری کنید؛ اگر کودکان به یک کار مشخص مثل نقاشی کشیدن، موسیقی و ... علاقه دارد، این اشتیاق او را پیگیری کنید و برای یادگیری بهتر و بیشتر او تلاش کنید. کودکان از جلب رضایت و اعتماد شما لذت می‌برند.

۱۱. نظر او را در مورد موضوعات مورد علاقه‌اش بپرسید. مثلاً راجع به دکوراسیون اتاقش یا تماشای کارتون مورد علاقه‌اش از او نظر بخواهید.

۱۲. به او برجسب نزنید! هنگامی که کودک رفتار اشتباهی انجام می‌دهد، به او برجسب نزنید؛ مثلاً به جای اینکه بگویید «تو بد بودی» بگویید: «کاری که انجام دادی، خوب نبود!»

این موضوع که کودک متوجه شود کاری که انجام داده است بد است، باعث می‌شود دیگر آن کار را تکرار نکند؛ اما اینکه از والدین خود بشنود که بچه بدی است، خسارات جبران‌ناپذیری بر روح و روانش می‌گذارد.

۱۳. گاهی اجازه دهید کودکان برنده شود.

۱۴. هر خلاقیتی از او را بزرگ جلوه دهید. مثلاً می‌توانید نقاشی‌ها و یا کارهای هنری او را به دیوار آویزان کنید.

۱۵. به او یاد دهید که هیچ‌کس کامل نیست و همه انسان‌ها ممکن است خطا کنند.

۱۶. وقتی با شور و هیجان چیزی را تعریف می‌کنند، با دقت و حوصله به او گوش دهید.

۱۷. هنگام برخورد با دیگران حضور فرزندان را جدی بگیرید و او را به دیگران معرفی کنید.

۱۸. وقتی از مدرسه برمی‌گردد خستگی را فراموش کنید و با اشتیاق به استقبالش بروید.

۱۹. بچه‌ها را به هیچ عنوان با هم مقایسه نکنیم و تفاوت‌های فردی را در نظر داشته باشیم

۲۰. گاهی نافرمانی‌های فرزندان را به عنوان نشانه بلوغ بپذیرید.

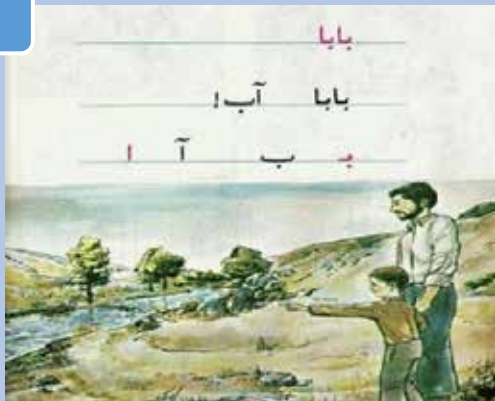
این کارهای ساده اما ضروری از مهمترین راه‌های پرورش عزت به نفس در کودکان است که با عمل به آنها می‌توان زمینه‌هایی رشد و شکوفایی را در فرزندان ایجاد کرد.

منابع:

- ❖ ۵۰۱ روش عملی برای تقویت عزت نفس بچه‌ها از تولد تا ۱۸ سالگی؛ دکتر رابرت دی. رمزی؛ ترجمه حین نصیرنیا
- ❖ ده روش از مهمترین روش‌های عزت نفس در کودکان؛ سایت سلامت افق
- ❖ افزایش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان با چهار روش موثر؛ سایت بوک‌اپو

بابای یکی از بچه‌های کوچه بن‌بست

رقیه پورولی



تو می‌گویی که این بابا و آن بابا یکی هستند؟
چرا بابای من نالان و غمگین است؟ ولی بابای آرش شاد و خوشحال است؟
تو می‌گویی که این بابا و آن بابا یکی هستند؟
چرا بابای آرش میوه از بازار می‌گیرد؟ چرا فرزند خود را سخت در آغوش می‌گیرد؟
ولی بابای من هر دم زغال از کار می‌گیرد؟
چرا بابا مرا یک دم به آغوشش نمی‌گیرد؟
چرا بابای آرش صورتش قرمز ولی بابای من تار است؟
چرا بابای آرش بچه‌هایش را همیشه دوست می‌دارد؟
ولی بابای من شلاق را بر پیکر مادر به زور و ظلم می‌کارد؟
تو می‌گویی که این بابا و آن بابا یکی هستند؟
چرا بابا مرا یک دم نمی‌بوسد؟ چرا بابای من هر روز می‌پوسد؟
چرا در خانه آرش، گل و زیتون فراوان است؟
ولی در خانه ما اشک و خون دل به جریان است؟
تو می‌گویی که این بابا و آن بابا یکی هستند؟
چرا بابای من با زندگی قهر است؟
معلم صورتش زرد و لبانش خشک گردیدند
به روی گونه‌اش اشکی ز دل برخاست.
چو گوهر روی دفتر ریخت.
معلم روی دفتر، عشق را می‌ریخت.
و یک "بابا" ز اشک آن معلم پاک شد از دفتر مشقش.
بگفتا دانش‌آموزان بس است دیگر؛ یکی بابا در این درس است و آن بابای دیگر نیست.
پاک‌کن را بگیرد ای عزیزانم،
یکی را پاک کردند و معلم گفت جای آن یکی بابا، خدا را در ورق بنویس...
و خواند آن روز، "خدا بابا"
تمام بچه‌ها گفتند، "خدا بابا"

شعر از آقای پورعباس

صدای ناز می‌آید...
صدای کودک پرواز می‌آید.
صدای رد پای کوچه‌های عشق پیدا شد.
معلم در کلاس درس حاضر شد.
یکی از بچه‌ها از قلب خود فریاد زد: بر پا!
همه بر پا، چه بر پای شده بر پا.
معلم نشستی دارد، معلم علم را در قلب می‌کارد، معلم گفته‌ها دارد!
یکی از بچه‌های آن کلاس درس گفتا: بچه‌ها بر جا!
معلم گفت: فرزندم بفرما جان من بنشین، چه درسی، فارسی داریم؟
کتاب فارسی بردار؛ آب و آب را دیگر نمی‌خوانیم.
بزن یک صفحه از این زندگانی را.
ورق‌ها یک به یک رو شد.
معلم گفت فرزندم ببین بابا؛ بخوان بابا؛ بدان بابا؛
عزیزم این یکی بابا؛ پسر جان آن یکی بابا؛ همه صفحه پر از بابا؛
ندارد فرق این بابا و آن بابا؛
بگو آب و بگو بابا؛ بگو نان و بگو بابا
اگر بخشش کنی "با"، می‌شود با "با"
اگر نصفش کنی "با" می‌شود با "با"
تمام بچه‌ها ساکت، نفس‌ها حبس در سینه؛ و قلبی همچو آیین،
یکی از بچه‌های کوچه بن‌بست، که می‌زش جای آخر هست، و همچو نی فقط نا داشت؛ به قلبش یک معما داشت؛
سوال از درس بابا داشت.
نگاهش سوخته از درد، لبانش زرد، ندارد گویا همدرد.
فقط نا داشت...
به انگشت اشاره او، سوال از درس بابا داشت.
سوال از درس بابای زمان دارد. تو گویی درس‌هایی بر زبان دارد.
صدای کودک اندیشه می‌آید. صدای بیستون، فرهاد یا شیرین،
صدای تیشه می‌آید.
صدای شیرها از بیشه می‌آید.
معلم گفت: فرزندم سؤالت چیست؟
بگفتا آن پسر آقا اجازه این یکی بابا و آن بابا یکی هستند؟
معلم گفت آری جان من! بابا همان باباست.
پسر آهی کشید و اشک او در چشم پیدا شد.
معلم گفت فرزندم بیا اینجا، چرا اشکت روان گشته؟
پسر با بغض گفت: این درس را دیگر نمی‌خوانم!
معلم گفت فرزندم، چرا جانم، مگر این درس سنگین است؟
پسر با گریه گفت: این درس رنگین است.
دو تا بابا، یکی بابا؟

همکلاسی

گلدان‌های ردیف قطار شده ته انبار را برداشتم و بیرون چیدم. وارد حیاط شد. روسری‌اش را روی سرش جابجا کرد و پرسید: اونجا بود؟

-آره.

-من عاشق گلا هستم. میشه بمونن؟

-تمایل خودته. اگه دوست داری، بمونن. ولی خب، یه کم رسیدگی میخان.

-اشکال نداره. منم دیگه تو خونه بیکارم.

چقدر بد بود که یک نفر به انبار درب و داغان خانه ما می‌گفت خانه. وارد شد و جاروی دستی کنار دیوار را برداشت و شروع کرد به تمیز کردن کف انبار سیمانی. از جعبه عقب ماشین، زیلویی را که مدتها بی‌استفاده بود، بیرون آوردم و انداختم گوشه سمت چپ کنار بخاری دیواری. چشم‌هایش از حدقه درآمده و خیره مانده بود روی زیلو. نفس عمیقی کشید.

-کاش خدا زودتر شما رو سر راه من گذاشته بود. اگر ده روز قبل اومده بودی بچه طفل معصوم نمی‌مرد!

-بچه داشتی؟

-آره! یه دختر خوشگل. لاغر بود. خیلی لاغر... ولی خوشگل.

نشستم روی سطلی که کارگرها وارونه گذاشته بودندش کنار دیوار. آمد و چماته زد روبرویم. زانوهایش را بغل گرفت. صورت رنگ پریده‌اش خیس اشک شد. آهی کشید و ادامه داد:

-چی بگم که نگفتنش بهتره!

-هر چی باعث میشه دلت سبک بشه بگو. من می‌شنوم.

-اسمش ستاره بود. هر چی پیشونی نوشت خوبی نداشت، چشمای قشنگی داشت. بس که لاغر بود، دوسه بار دستش شکست. نتونستم براش مادر خوبی باشم. تمام سعیم رو کردم. برای سیر کردنش حتی دست به دزدی زدم. نشد. دیگه هرچی بود تموم شد. گذشته‌ها گذشته. به فکر دنیای جدید باش. روزگار بازی‌های زیادی داره. این تویی که نباید کم بیاری.

-از وقتی دیدمت بهم امید دادی.

-چون تو تنها دختر موفق دانشگاه بودی. بعید بود از تو رتبه کل کشور.

-هیچی از هیشکی بعید نیس.

حس کردم تنها حرف واقعی بود که این روزها شنیدم. کارتی که مادر داد بود، به او دادم و از در حیاط انبار بزرگه کارخانه خارج شدم. حق با او بود. همیشه هم همه چیز آنطور که فکر می‌کنی نمی‌شود. اوضاع اقتصادی حاکم تا کجا داشت پیش می‌رفت! کسی که فکر می‌کردم اگر روزی دوباره بخوام ببینمش باید به فلان کشور دنیا سفر کنم حالا در گوشه تاریک انبار زندگی می‌کند...

آشپزی

عدسی لعابدار

فوشمزه ترین عدسی رو درست کن.



مواد اولیه:

عدس ریز: ۳ پیمانه

سیب زمینی: ۱ عدد درشت

پیاز: ۱ عدد درشت

بلغور گندم: ۴ قاشق غذاخوری

ادویه‌ها: نمک و فلفل، زردچوبه، گلپر، زیره سیاه، پودر دارچین یا

چوب دارچین

کره: به میزان لازم

روش تهیه:

عدس را چند ساعت خیس می‌کنیم.

سپس آب آن را می‌گیریم و درون قابلمه، با یک کره و یک سیب‌زمینی می‌گذاریم بپزد و سه چهار قاشق بلغور گندم به آن می‌افزاییم.

سپس در ماهی تابه پیاز داغ می‌گیریم. نمک، فلفل، زردچوبه، گلپر، زیره سیاه و دارچین را کمی تفت می‌دهیم. سیب‌زمینی پخته شده خارج و له می‌کنیم و سپس همه مواد را به عدسی اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا جا بیفتند.

در آخر کمی آبلیمو برای چاشنی به آن می‌افزاییم.

نوش جان

شیرینی کشمشی نرم و خوشمزه خانگی

همیشه بافرارسیدن عید فانم‌های کربانو دغدغه درست کردن شیرینی باطعم و مزه و رنگ مختلف را دارند.

وقتی می‌توان با کمی حوصله و صرف وقت و هزینه‌ای کم شیرینی عید فوشمزه و زیبا درست کرد، چرا باید هزینه‌های گزاف بابت فرید شیرینی داد؟ ضمناً هر زمان که اراده کنید می‌توانید این شیرینی‌های لذیذ و ترد را بپزید.

حالا براتون دستور شیرینی کشمشی فوشمزه رو میزارم امیدوارم دوست داشته باشید و فوشتون پیاد.



مواد اولیه:

آرد ۱۱۰ گرم کره یا روغن جامد ۱۵۰ گرم

شکر ۱۰۰ گرم کشمش ریز پلویی ۵۰ گرم

تخم مرغ کامل ۲ عدد وانیل ۱/۴ قاشق چایخوری

روش تهیه:

ابتدا کره و شکر را به مدت ۵ دقیقه با همزن دستی یا برقی، هم بزنید تا سفید رنگ و حجیم شود. بعد تخم مرغ‌ها و وانیل را اضافه کنید و چند دقیقه هم بزنید. کشمش‌ها را بشوید و خشک کنید.

سپس آرد را به تدریج افزوده و مخلوط می‌کنیم. حالا که خمیری لطیف بدست آوردیم. کشمش را در یک قاشق آرد می‌غلطانیم و آن را به خمیر اضافه می‌کنیم. خمیر آماده را داخل یک قیف یکبار مصرف می‌ریزیم سر قیف را بزرگ برش می‌دهیم؛ داخل سینی فر را کاغذ روغنی می‌گذاریم حالا خمیر را با فاصله ۲ سانت از یکدیگر در ظرف می‌ریزیم و بعد داخل فر از قبل گرم شده به مدت ۱۵ دقیقه یا زمانی که ته شیرینی‌ها طلایی شوند می‌پزیم. (اگر قیف ندارید می‌توانید با قاشق از خمیر شیرینی برداشته و روی کاغذ روغنی بریزید.)

بعد از پخت کامل از فر خارج کرده و اجازه می‌دهیم شیرینی‌ها خنک شوند سپس داخل ظرف سرو می‌چینیم.

سبک زندگی

در بیانات مقام معظم رهبری

یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن، رفتار اجتماعی، شیوهی زیستن این یک بُعد مهم است؛ ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم باید به سبک زندگی اهمیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، باز پرداختن به سبک زندگی مهم است. بنابراین مسئله، مسئلهی اساسی و مهمی است. ۱۳۹۱/۰۷/۲۳

ظاهر داستان



سبک زندگی غربی

آسیب‌های تقلید از

❖ ناپود شدن فرهنگ بومی
❖ از بین رفتن زبان و خط فارسی

❖ عادی شدن گناه
❖ ناپود شدن تاریخ، زبان و خط ملت‌ها

برخی آسیب‌ها در رفتارهای اجتماعی



راه حل

الزامات تدوین فرهنگ زندگی

❖ داشتن ایمان، مکتب و ایدئولوژی
❖ پرهیز از تقلید از غرب
❖ پرهیز از سطحی‌گرایی و سکولاریزم پنهان

تمدن‌سازی نوین اسلامی



بن‌مایه‌های فرهنگی زندگی

❖ خرد ورزی در زندگی روزمره
❖ اخلاق نیکو داشتن در زندگی
❖ رعایت کردن حقوق افراد