

دغدغه‌های شروع ماه مهر و باز گشایی مدارس

باز هم مدرسه؟!



■ **فاطمه عمانی**

در زندگی معمولاً پسا ورود به فضای جدید، احساس ترس می‌کنیم، ترسی که ناشی از مجهولات است. این وضعیت برای محصلین از پیش دبستانی تا دوران دانشجویی کاملاً صدق می‌کند. شاید شما جزو آن دسته افرادی باشید که روز اول مدرسه با چشم گریان یا پدر و مادر خود خداحافظی کردیدید، یا اینکه صرفاً با دیدن اشک ریختن دیگر هم‌سن و سال‌های خود در آستانه ورودی مدرسه، به این نتیجه رسیدید که شما هم باید گریه کنید، شاید هم از آنهایی بودید که از همان روز اول عاشق پیوستن به محیط مدرسه و پیدا کردن دوست و سوادآموزی بوده و با نشاط و بی‌اضطراب سر کلاس درس حاضر شدید، به هر حال باید این نکته را در ذهن داشت که همه یکسان نیستند، این مشکل برای برخی از دانش‌آموزان به قدری پیشروی کرده و پررنگ می‌شود که آنها را از ادامه فعالیت‌های عادی بازمی‌دارد. نگرانی و ترس از بازگشتن به مدرسه می‌تواند به خاطر مجموعه‌ای از عوامل در هم تنیده باشد. در این میان والدین و مسئولان مدرسه باید سرنخ‌رها را شناخته و از پیچیده شدن این کلاف جلوگیری کنند.

گاه اتفاقاتی نظیر جابه‌جایی به محله‌ای جدید، مهاجرت از شهر یا حتی کشوری به دیاری ناشناخته نیز مزید بر علت شده بر این اضطراب دامن می‌زند. برای بسیاری از دانش‌آموزان تغییر مدرسه که در پی نقل مکان به محله جدید به آنها اجتناب می‌شود، یک تغییر بزرگ محسوب می‌شود. خصوصاً نوجوانان نسبت به داری‌های ها و روابط خود احساس تعلق ویژه‌ای دارند و با باز دست دادن روابط قبلی و ورود به فضای جدید، علاوه بر تغییرات شخصیتی که درون خود در حال تجربه کردن آن هستند، با چالش روبه‌رو می‌شوند. نگرانی از اینکه آیا به قدر کافی با محیط جدید وفق پیدا خواهم کرد؟ آیا می‌توانم دوست پیدا کنم؟ اگر موفق نشوم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر تنها بمانم چه؟ اگر اشتباهی از من سر بزندا یا مورد تمسخر دیگران قرار خواهم گرفت؟ معلمانم چگونه خواهند بود؟ آیا می‌توانم با آنها به راحتی ارتباط برقرار کنم؟ آیا دوستانم خواهم داشت؟ آیا مرا دوست خواهند داشت؟

■ **سبک تغذیه**

■ **میلچه در گاهی**

آدمی بر خلاف سایر موجودات که بنابر بیولوژیک و آناتومی بدن خود گیاهخوار یا گوشت‌خوار هستند، از تغذیه متنوعی برخوردار است. در تعریفی عام تغذیه می‌تواند هر نوع رفع کردن گرسنگی یا پر کردن معده باشد، بدون اینکه نیازه‌های واقعی سلول‌های بدن تأمین شود. انسان‌ها به غذاهای متنوع در ترکیبات معین محتاج هستند و این امر در گروه‌های سنی، جنسی و شغلی و حتی ساخت‌های روانی افراد مختلف، متفاوت است. غذایی که باب پسند جوان امروزی است تفاوت بسیار با غذایی دارد که بزرگ‌ترهای او دوست دارند و دوست می‌داشتند. نوع غذایی که یک کارمند در بوفه محل کار صرف می‌کند با غذایی یک مغزدار که مجبور است از صبح تا شب پشت پیشخوان مغازه باشد تا دلخوش به خرچش برسد، متفاوت است.

■ **زندگ هشدار به صدا در آمده!**

تقریباً همه ما می‌دانیم که داشتن رژیم متعادل، ورزش کردن، خوردن میوه و سبزیجات به مقدار لازم، مصرف اندک مواد قندی و چربی‌ها و... همگی عواملی برای ایجاد سلامتی و نشاط در فرد و به دنبال آن جامعه هستند. غذای خوب نه تنها انسان را سیر می‌کند بلکه سخت‌ترین بیماری‌های او را نیز معالجه کرده و باعث طول عمر می‌شود، او را زیبا و خوش‌اندام می‌کند، رنگ چهره و پوست او را تغییر می‌دهد و فکر و استعداد او را تقویت می‌کند. ولی به راستی چه شده که آمار بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، چاقی و اضافه وزن، بالا رفتن چربی و قند خون و افسردگی و روخت در بین افراد جامعه تا این حد زیاد شده که به مرز هشدار رسیده است. نواى این زندگ هشدار دهنده باید ققدر بلند باشد تا به گوش همگان از مسئولان گرفته تا ساندویچ‌فروشی سر کوچه برسد. کافی است به یکی از خیابان‌های شلوغ تهران سری بزنید و از کنار غذاخوری‌های شیک و غیرشیک آن گذر کنید. غذاهای سرخ‌کردنی، فست‌فودها و انواع ساندویچ‌ها در درجه اول

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۹

برسد. مطمئناً مسئولان و مشاوران آگاه و دلسوز مدرسه هم مشتاق رسیدگی و کمک به دانش‌آموزان هستند. پس بهتر است منفی‌باقی را کنار گذاشته و برای رهایی فرزند خود از چنگال این اوهام بافشاری کنید.

■ **مدرسه یا زندان؟!**

دکتر پیتزگری، پروفیسور و پژوهشگر در دانشگاه بوستون اشاره می‌کند که «شاید فرزند شما به این دلیل علاقه‌ای به رفتن به مدرسه ندارد که عاشق آزادی است» و رعایت انضباط، حفظ چارچوب‌ها وقواعد مدرسه نقش میله‌های زندان را برای او بازی می‌کنند. بنابراین لازم است که حتی یکبار از دید او به این مسئله نگاه کنید. آنگاه خواهید دید که مدرسه می‌تواند همان زندان باشد با این تفاوت که تبعاتش به بعد از خروج از مدرسه هم خواهد کشید. جدای از قواعد سختگیرانه و بکن‌نکن‌های معلم، نظم و مدیر، حجم زیادی از تکالیف را هم باید به دوش کشید و به خاله بازگشت!

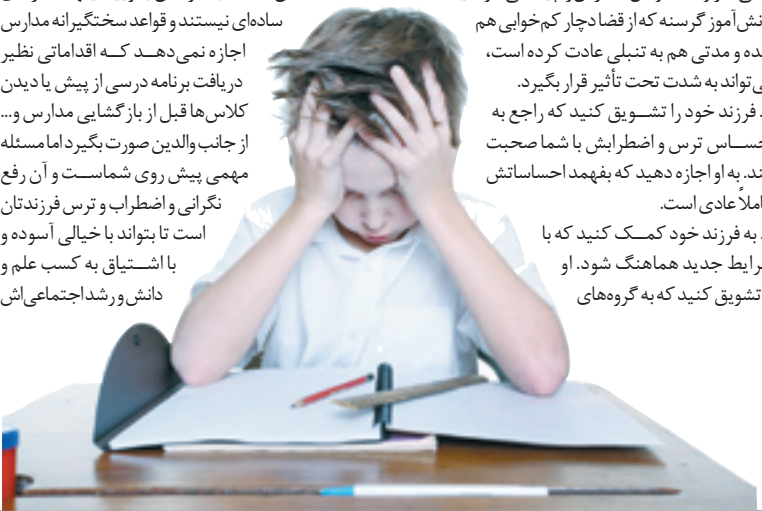
سؤال اینجاست که اگر مدرسه زندان است چرا حاضر می‌شویم فرزندان خود را حدود ۱۲ سال فرستیم که آب‌خنک بخورند؟ اگر به درستی به این قضیه نگاه کنیم. در می‌یابیم که مدرسه به خودی خود زندان نیست. منظور از مدرسه صرفاً یک ساختمان چند طبقه با تعدادی کلاس نیست بلکه حضور دانش‌آموزان، معلمان و کادر مدرسه است که آن را می‌سازد. اگر خصوصاً معلمان از تمام توانمندی‌های خود برای هر چه مؤثرتر بودن استفاده نکنند، صرفاً ساعاتی را برای رفع تکلیف سر کلاس حاضر شوند و درس خود را بدهند و برنند، کلاس برای جذاب‌تر ساختن مفاهیم و برانگیختن کنج‌کنج‌کاو ی... دانش‌آموزان نکنند، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

مسئله وقتی بهترنج‌تر می‌شود که نتوانند به رغم حفظ حریم شخصی خود با دانش‌آموزان ارتباطات صمیمی برقرار کنند. یا اینکه برای حفظ نظم کلاس به اشتباه از روش‌های پر خاشک‌رانه و تاکار آمد استفاده کنند. هر چه به دانش‌آموزان فرصت بیشتری برای مشارکت داده شود و کلاس از حالت معلم‌محوری خارج گردد، به نفع همه خواهد بود. مگر نه این است که انتظار می‌رود با تحصیل و کسب علم در مدرسه و دانشگاه، فرزندانمان انسان‌هایی رشد یافته در عرصه اجتماع ظاهر شده و آینده شغلی

بهتری داشته و مفید و مؤثر باشند؟

از مایشگاه‌ها و کارگاه‌های مدارس حتی آنهایی که به خوبی تجهیز شده‌اند، معمولاً جزو امکاتی نیستند که بچه‌ها به راحتی بتوانند در آنجا حضور یافته و از امکاناتش استفاده کنند و متأسفانه شاید خود متصدیان هم به قدر کافی به نحوه کار با ابزار موجود مسلط نباشند. بسیاری اوقات ظاهر کلاس‌ها هم به قدر کافی برای دانش‌آموزان اشتیاق‌برانگیز نیست. خصوصاً چیدمان نیمکت‌ها به گونه‌ای نیست که همه دانش‌آموزان به یک اندازه از دیدن و دیده شدن سهم داشته باشند.

قرار گرفتن نیمکت‌ها پشت سر هم، گویی تقدم و تأخری برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند و این طور جاقفاده است که هر دیفی‌های آخر جای بچه‌هایی است که تمایلی به توجه به درس نداشته یا مدام در حال شیطنت هستند. همیشه این ذهنیت وجود دارد که دانش‌آموزان درس‌خوان ردیف‌های اول می‌نشینند و جای درس‌نخوان‌ها انتهای کلاس است. اگر معلم نشتن‌ندش‌آموزان دایره‌وار دور تا دور فضای کلاس بوده و حضور و فعالیت یکایک آنها را ردیف‌های اول می‌نشینند و جای درس‌نخوان‌ها انتهای کلاس است، این محله نشتن‌ندش‌آموزان دایره‌وار دور برای آموزگار مهم باشد، با بهبود وضعیت روبه‌رو خواهیم شد. به این جا که می‌رسیم با مشکل کمبود کلاس، مدرسه و بچه‌ها و... مواجه می‌شویم و پاسخ دادن به این سؤال که آیا وقت آن نرسیده است که اقدامی مؤثر جهت پاسخگویی به نیازهای ضروری فرزندان این سرزمین صورت بگیرد؟



من غذای ساده می خواهم!

لیست فروش این مغازه‌ها قرار می‌گیرند. در اینجا چنین نصیحتی که غذا را خوب و آرام آرام و با علاقه بجوید تا مزه‌ها را با تمام وجود حس کنید، معنای دو چندان می‌یابد! اگر یک لیوان نوشابه یا هر نوع نوشیدنی دیگری از انواع دلستر گرفته تا نوشابه‌های گازدار به این غذای مغذی افزوده شود نور علی نور خواهد شد! همگی این موارد به بخشی از عادات غذایی در زندگی ما بدل شده‌اند و تغییر آنها عزمی جدی می‌طلبد.

■ **غذا در کشور ما**

اگر نگاهی به عادات غذایی مردم کشورهای مختلف بیندازیم متوجه خواهیم شد که شرایط اجتماعی، فرهنگی، زیست محیطی و همچنین شرایط اقتصادی و حتی سیاسی حاکم بر جوامع مختلف می‌تواند از اهمیت بسیار زیادی در عادات غذایی افراد بر خوردار باشد. داشتن سه وعده غذایی اصلی از جمله ویژگی‌های مشترک در میان اقوام و کشورهای مختلف است، اگر چه ارزش هر یک از این وعده‌های غذایی در رژیم غذایی



■ **سبک رفتار**

دختر و پسر تان را

بر اساس نقش جنسیتی تربیت کنید

■ **فرزانه فریدونی**

و ناپیدها شکل می‌گیرد که برای رشد اخلاقی لازم است. هوش اخلاقی سطوح مختلفی دارد. بخشی از آن برای تنبیه، بخشی برای تشویق و بخشی نیز فراتر از تشویق است، عفت یکی از مراحل پیشرفته هوش اخلاقی است.

■ **نقش پر رنگ خانواده**

رنجبر کرمانی با تأکید بر نقش خانواده در پذیرش قانون از سوی فرزندان بیان می‌کند: خانواده نقش مهمی در آشنایی قانون و لزوم اجرای آن دارد. کودکی که معنای قانون را نفهمد سرخورده می‌شود. از طرفی خانواده‌ای که چارچوبی ندارد مانند کنسوری است که نیروی انتظامی در آن وجود ندارد و در این حالت سیستم دچار فروپاشی می‌شود. نظم و ترتیب بخش مهمی در زندگی ماست که باید در قبال آن مسئول بود و پشتکار داشته باشیم. خانواده در شکل‌گیری پایدها و ناپیدها و به تبع آن حفظ موازین اخلاقی تأثیر دارد

وقتی بعد از خله‌دار شدن هم تصمیمی مینی بر سه تایی شدن خانواده‌شان نداشتند. بعد از نوه‌دار شدن دو خانواده به بحث‌بچه‌دار شدن امیر و لیلاداغ‌بود

و دیگر پس از چندسال به طور واضح احساساتشان را بیان می‌کردند.

استدلال همیشگی این زوج این بود که برای پدر و مادر نشدن فقط امکانات و داشتن شرایط مالی مناسب کافی نیست و خوششان هم باید برای بزرگ کردن و پرورش یک بچه آمادگی داشته باشند و آموزش ببینند و فقط به شیرین بودن کودک در



■ **اگر والدین رفتاری توأم با عفت**

داشته باشند تأثیر بیشتری خواهند داشت. کنترل کردن و بررسی مکرر حس خوبی نمی‌دهد
از طرفی جلوی تبلیغات بیرونی را نمی‌توان گرفت اما قبل از اینها باید به ساختار ارزشی را فرزند خود و به آن افتخار و وجود بیاورید و به آن افتخار و ان را به فرزند خود اعلام کنید



به یاد داشته باشید سختگیری زیاد و بی‌رویه هر دو مضر هستند.

■ **اهمیت نقش جنسیتی**

این متخصص حوزه بهداشت روان با توصیه به والدین برای پایبندی به نظام ارزشی و اخلاقی می‌گوید: در درجه اول خودتان به اصول اخلاقی پایبند باشید زیرا یکی از مؤثرترین اهرم‌ها در والدین فشار همسالان رفتار پدر و مادر است. اگر عقاید رفتاری توأم با عفت داشته باشند تأثیر بیشتری خواهند داشت. کنترل کردن و بررسی مکرر حس خوبی نمی‌دهد از طرفی جلوی تبلیغات بیرونی را نمی‌توان گرفت اما قبل از اینها باید ساختار ارزشی را در فرزند خود به وجود آورده و به آن افتخار کرده و آن را به فرزند خود اعلام کنید.

وی ادامه می‌دهد: وظیفه خانواده این است که فرزند خود را بر اساس نقش‌های جنسیتی تربیت کند، وقتی به پسر مسئولیتی نمی‌دهیم وقتی از دختر می‌خواهیم که برای آزادی بیشتر از لباس پسرانه استفاده کند نتیجه‌آن عدم پذیرش هویت

جنسیتی است. پیام‌های اشتباه هویت را مخدوش کرده و به اعتماد به نفس آسیب می‌زند. یکی از دلایل تأخیر در ازدواج ضعف والدین در ندادن نقش جنسیتی به فرزندان است. این متخصص بهداشت روان به خانواده‌ها توصیه می‌کند: فرزندان خود را به محله‌های مختلف شهر ببرید تا آنها از تفاوت‌ها ترسند. ما برای رانندگی کلاس‌های زیادی می‌رویم اما برای پدر و مادر شدن آموزش لازم نمی‌بینیم. وقتی مهارت فرزندپروری را کسب کنیم از پدر یا مادر شدن لذت می‌بریم و به آن افتخار می‌کنیم.

■ **رابطه والدین با فرزند**

این روانشناس در خصوص میزان صمیمیت پدر و مادر‌ها با فرزندان‌شان خاطر نشان می‌کند: صمیمیت یعنی، افراد احساسات و افکار خود را راحت با یکدیگر در میان بگذارند و از عواقب آن ترسی نداشته باشند. متأسفانه گاهی صمیمیت را صد از ن نام کوچک والدین می‌دانیم. اگر این معانی را اصلاح نکنیم بعدها فرزندانمان در جامعه با مشکل مواجه می‌کنیم. هوش اخلاقی و بخشی از ساختار هوش است که به فهم و رعایت قانون مربوط می‌شود. معنای قانون از زمان پادها