



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی  
و خانواده روزنامه جوان

پنجشنبه ۲۸ مهرماه ۱۴۰۱ - ۲۳ ربیع الاول ۱۴۴۴



## وقتی به همه چیز می‌رسی باز هم ملول و خسته‌ای!

■ اگر آن لامبورگینی مال من بود، «اگر به دختر مورد علاقه‌ام می‌رسیدم»، «اگر قرار داد چندمیلیاردی را امضا می‌کردم»، دیگر از خدا هیچ چیز نمی‌خواستم. صبح‌ها که بیدار می‌شویم و شب‌ها که به رختخواب می‌رویم و حتی وقتی داریم خواب می‌بینیم، کل فکر و خیال‌مان بی یک چیز است؛ رسیدن به وضعی که همه آرزوهای‌مان برآورده شده...



گزارشی از گردهای ورزشی بانوان

# دوره‌های به وقت صبحگاه

مریم کاظمی پور، معاون توسعه ورزش بانوان کشور در گفت‌وگو با «کاشانه»:  
ساعات باشگاه‌های ورزشی برای بانوان عادلانه می‌شود

کارشناس حوزه ورزش و سلامت در گفت‌وگو با کاشانه

## کم تحرکی ۶۴ درصد بانوان ایرانی را تهدید می‌کند

جنگ تکنولوژی با تحرک زنان

مادران قدیمی همه ورزشکار بودند!

وظیفه بابا فقط نان دادن نیست

## فرزندم! بیا برویم پیاده‌روی

اولین مشق مدرسه این بود، بابا نان داد. بزرگ و بزرگ تر شدید و فهمیدیم بابا همه جوانی خود را برای همان نان داد تا ما بزرگ شویم. مسئولیت سنگینی که مشق تک تک پسران هم بود و آنها هم بزرگ شدند و تصور کردند بابا فقط باید نان بدهد!



نگاهی به کتاب «پدر، مادر، کمی هم به من گوش کنید»

## نگاه بزرگسالانه، به دنیای کودکان راهی ندارد

■ یکی از چالش‌های والدین کودکان خردسال، آموزش انضباط به آنهاست؛ انضباط یکی از مفاهیم بسیار گسترده و فراگیر است. تمام کسانی که به نوعی با کودکان سروکار دارند، اعم از والدین، معلمان و مربیان مهد کودک با هر میزان تجربه و دانش تمایلی بسیاری دارند که در این خصوص به بحث و گفت‌وگو بنشینند. از طرف دیگر، انضباط عرصه بسیار پیچیده‌ای است که نمی‌توان پاسخ فوری و ساده‌ای به آن داد. با وجود تعداد بسیار کتاب‌ها، مقالات و دیگر منابعی که هر ساله در این زمینه تولید و منتشر می‌شود، مسئله انضباط و نظم همچنان فرآیندی پریچ و خم و دشوار به نظر می‌رسد...

یادی از باغچه‌بان که سکوت دنیای ناشنویان را شکست

## می‌گفت: بچه‌های گل می‌دهند

کوشا بود. او می‌کوشید تا به کمک ادبیات، مهارت کودکان را در استفاده از حواس پنجگانه ارتقا بخشد، تا آنها خوب ببینند، خوب بشنوند و در آینده بتوانند خوب بخوانند. در این راستا به نوشتن داستان‌ها و نمایشنامه‌هایی به زبان ساده، روان و قابل لمس برای کودکان همت گماشت. روش شفاهی در تعلیم و تدریس، آموزش روش حساب ذهنی به ناشنویان، گاه‌نگار (گانه‌ها) وسیله‌ای برای نشان دادن پستی و بلندی‌های اقیانوس‌ها روی نقشه به کودکان، الفبای گویا، الفبای آسان و الفبای دستی از جمله شیوه‌های نوینی برای تدریس بود.

باغچه‌بان عاشق بچه‌ها بود. گوشه‌ای از این عشق را به نقل از دخترش ثمنین باغچه‌بان می‌خوانید: یک روز او را خردا می‌دیدم، برای دین پدرم به آموزشگاه رفتم. پدرم در آموزشگاه نبود. حدود یک بعد از ظهر، و گرم کلافه‌کننده بود. بچه‌ها در حیاط، زیر آفتاب داغ، با جیغ و داد و سروصدا، گرم به هوا بازی می‌کردند. با هیجان زیاد هم فراموش می‌کردند، دنبال هم می‌گذاشتند، زمین می‌خوردند و با می‌شدند و از نو می‌دویدند و می‌دویدند. زنگ درس زده شد. در این میان پدرم هم از راه رسیده و در راهرو، روی یک صندلی نشسته بود. بچه‌ها با همان سرعتی که بازی می‌کردند، خودشان را به در راهرو می‌رساندند. همدیگر را هول می‌دادند و عقب می‌زدند و وارد راهرو می‌شدند. همه‌شان نفس به نفس، خیس عرق بودند. در یک لحظه، فضای راهرو پر شد از بوی تند عرق. عده‌ای از بچه‌ها به طرف دستشویی‌ها می‌دویدند که در چه زودتر آبی به سر و صورتشان زده سر کلاس بروند. بعضی‌هاشان هم با دین پدرم به طرف او می‌دویدند که نوازش بشوند، و با صداهای نازک و کلفت و بی‌آهنگ کروال‌ها به پدرم چیزهایی می‌گفتند، یا همیاز می‌کردند. بعضی‌هاشان دست به گردن او می‌انداختند، بعضی‌هاشان دست او را می‌گرفتند. پشیمانی و گونه و موهانشان خیس عرق بود. پدرم، یکی یکی آنها را نوازش می‌کرد. بعد صورتشان را توی دو تا مشتش می‌گرفت و به چهره و به چشم‌های آنها نگاه می‌کرد. نگاهش سراسر محبت ناب بود. بعد، سرشان را یکی یکی جلو می‌کشید. خم می‌شد و موهایش خیس عرق آنها را می‌بویید. اما این بویدن نبود، بوی آنها را می‌نوشید... بعد از این که همه با کلاس‌ها رفتند و راهرو خلوت شد، پدرم از روی صندلی با شد و به طرف آفتاب راه افتاد. در راه به او گفتم «بابا، از سر و کله اینها شر و شر عرق می‌ریخت. پیراهن و سر و صورتشان خیس عرق بود. مگر بوی تند عرق را نمی‌شنیدید؟... آخر شما چطور در این حال آنها را بوسیدید و موهایشان را این جور بوی می‌کردید؟... پدرم گفت «چون که بوی گل می‌دهند!»

شاید او را به عنوان یک عارف و اهل معرفت شناسیم ولی او به راستی یک عارف بود! در ایران با باغچه‌بانان جمهوری ارمنستان به دنیا آمد، زندگی سختی را پشت سر گذراند. بعد از جنگ جهانی اول به ایران آمد و در مرند ساکن شد. جبار می‌گوید: «یکی از کارهای روزانه‌ام درمان بیماری‌های آنها بود... خودم با دست خودم سر بچه‌ها را می‌شستم، دوا می‌زدم و می‌بستم. برای بچه‌ها مدام و دفتر چه می‌خریدم.» مدتی در تبریز، بعد هم در شیراز زندگی کرد. در شیراز کودکان ناشنوا را تاسیس کرد و به آموزش کودکان پرداخت. پس از آن به تهران مهاجرت کرد و پایتخت نقطه شروع برای باغچه‌بان شدن او بود. باغچه‌بانان نام کودکان کستان میرزا جبار عسگرزاده بود که به واسطه آن، نام خانوادگی خود را از عسگرزاده به باغچه‌بان تغییر داد. دوستانش به او می‌گفتند: برای بچه‌های تبریز باغچه دایر کرده والان باغچه‌داری می‌کنی... تو باغچه بان شدی!

وی روش‌های جالب و نوینی برای تدریس به دانش آموزان داشت. جایی در کتاب زندگینامه خود می‌نویسد: «کودکی که برای نوشتن در پیش تخته است، سوالات لازم را از او نپرسید، از کودک کانی بپرسید که نشسته‌اند، سپس از این کودک بپرسید که آیا آنها درست گفتند، پس از آنکه این کودک نوشت، از دیگران بپرسید که این بچه درست نوشت؟»  
با ابداع روش‌های نوین به خصوص برای ناشنویان در ایران طرحی نو در انداخته و به همین منظور نخستین آموزشگاه مخصوص این کودکان را در خیابان یوسف‌آباد تهران که به نام وی شهرت دارد، دایر کرد. روایتی نقل شده که بین دانش آموزان اولین کلاس درس باغچه‌بان، سه کر و لال هم بودند که وجود همین سه کر و لال او را به فکر ایجاد مدرسه مخصوصی برای کودکان کروال انداخت و بعد از تأسیس مدرسه برای این سه کودک یک سال تدریس کرد. جبار باغچه‌بان مخترع کتاب کودک در ایران هم یاد می‌شود. این چهره امکانات ناچیزی ساخت و نحوه استفاده از آن اینگونه بود که دانش آموزان کروال با گرفتن میله آن به دندان می‌توانستند از طریق استخوان فک صورت، ارتعاشات صوتی را دریافت و بشنوند. حنل این دستگاه به دلیل بزرگ بودن برای کودکان عملی نبود و در نتیجه این تلفن به تولید انبوه نرسید و در همان مرحله متوقف ماند. از جبار باغچه‌بان به عنوان نخستین نویسنده و ناشر کتاب کودک در ایران هم یاد می‌شود. این چهره برجسته ادبیات کودکان علاوه بر نگارش کتاب‌های آموزشی الفبای فارسی، در زمینه داستان و نمایشنامه نویسی و اجرای نمایش در کانون‌های آموزشی نیز

خوشه‌چین

خودماتی



بعد از این که همه به کلاس‌ها رفتند و راهرو خلوت شد و او گفتم «بابا، از سر و کله اینها خبر و شر عرق می‌ریخت. پیراهن و سر و صورتشان خیس عرق بود. مگر بوی تند عرق را نمی‌شنیدید؟...»  
پدرم گفت «چون که بوی گل می‌دهند!»

## عبور از ظاهر گرایی

### درگفت و شنود مورچه‌های مثنوی

حسن فرامرزی

«واقعیت» و «توهم» دو دنیای کاملاً متفاوت‌اند و به اندازه‌ای که ما بتوانیم با «واقعیت زندگی» آن گونه که هست، نه آن گونه که گمان می‌کنیم، در ارتباط باشیم کیفیت زندگی ما بالا خواهد رفت و از یک حیات توهمی و غیراصیل وارد زندگی حقیقی خواهیم شد.

اما پیش شرط زندگی اصیل کجاست؟ از دیدگاه مولانا پیش شرط زندگی حقیقی، عبور از ظاهر گرایی است. اما عبور از ظاهر گرایی به تعبیر خود او، به واسطه چشم آخرین است. چشم آخرین تواند دید راست/چشم آخرین غرورست و خطاست. در مثنوی معنوی حکایت فوق‌العاده‌ای در این باره آمده است. تصور کنید قلمی روی کاغذ، کلماتی را ثبت می‌کند و چند مورچه از روی کاغذ، شاهد این صحنه‌اند: «مورچی بر کاغذی دید او قلم/گفت با موری دگر این راه هم.» مورچه‌ای رو به مورچه دیگر می‌کند و می‌گوید: «که عجایب نقش‌ها آن کلک کرد/د/همچو ریحان و چو سوسن زار و ورد»

مورچه اول که از همه مورچه‌ها ظاهر گراتر است و بینایی ضعیف‌تر و بینش سست‌تر دارد و نمی‌تواند مثل دلبران بی‌باک، صف ظاهر زندگی را بشکند و به پشت صحنه و نهان زندگی راه یابد، نوشتن کلمات را به «قلم» نسبت می‌دهد. اما مورچه دیگر که یک پرده از این ظاهر گرایی فراتر رفته، ظهور کلمات را به «اصبع/انگشت» نسبت می‌دهد و قلم را فرغ می‌داند: «گفت آن مور اصبع‌تست او پیشه‌ور/وین قلم در فعل، فرعست و اثر» مورچه سوم که پرده دیگری از این ظاهر گرایی را شکفته‌اند انگشت فراتر می‌رود و «بازو» را دخیل می‌داند: «گفت آن مور سوم کز بازوست/که اصبع لاغر ز زورش نقش بست» تا اینکه دیگران و نمایش برتری‌های خود شدید، درست حدس زدید، در راه یک بیماری اجتماعی صحبت می‌کنیم که نام چشم و هم چشمی است.

اسم چشم و هم چشمی که می‌آید همه‌از عروسی لاجچری و خرید چیزیه و... می‌نویسند این تنها بخشی از ماجراست که البته کم‌کم نیست! اما جزئی تر که دقت کنیم، روزمرگی‌های همه

## درباره بیماری چشم و هم چشمی

### رقابتی نفس‌گیر برای کورکردن چشم دیگران!

نیره ساری

مادر گیر چشم و هم چشمی شده است. روزمرگی‌هایی که ما را از خود واقعی دور کرده و مانع از این می‌شود حتی چند ساعت برای خود زندگی کنیم. مدام در گیر مقایسه داشته‌های خود با داشته‌های دیگران می‌شویم. قیاس‌هایی که با منجر به قضاوت، یا تهمت، یا حسادت می‌شود. در این قیاس‌ها تلاش می‌کنیم تا بی دلیل و با دلایل در رقابتی نفس‌گیر به داشته‌های به قول معروف چشم کور کن اضافه کنیم، بلکه به چشم دیگران ببینیم. در زاویه‌ای دیگر سعی می‌کنیم داشته‌های خود را از تقادیم تار چشم دیگران پر رنگ‌تر جلوه کنیم. در حالی که شاید با کمتر از آن هم زندگی‌مان سیر می‌شود. تازه این بهترین حالت ماجراست. چشم و هم چشمی وقتی نگران کننده می‌شود که اصل زندگی در حاشیه آن قرار بگیرد. یعنی اولویت‌ها تغییر کند و به جای پرداختن به اصول فرعیات جایگزین شود. چه بسیار افرادی که با هزینه‌های هنگفت پای مهماتی‌ها و جشن‌ها و خرید وسایل لاجچری برای منزل، از ضرورت‌های مهم زندگی خود می‌گذرند. ضرورت‌هایی همچون داشتن خانه مناسب و معقول، اما برای به چشم آمدن در نظر دیگران از اصل می‌گذرند تا به فرعی که در نظر دیگران مهم است برسند. البته قیاس کردن اگر موجب پیشرفت در زندگی شود خیلی هم عالی است. چرا که مقایسه به ما امکان شناخت بیشتر از خود می‌دهد. نکته مهم اینجاست اگر این مقیاس بر مبنای استانداردهای دیگران تعریف شود منجر به چشم و هم چشمی می‌شود. یکی از بهترین راه حل‌ها برای کنار آمدن با مشکل چشم و هم چشمی، تمرکز روی اهداف و موفقیت‌های شخصی است. با این شیوه به اهداف و امیدهای خود دل می‌بندید و آنچه دیگران می‌خواهند، و به این ترتیب فرصتی برای رقابت منفی پیدا نخواهد کرد.