

## سبک تربیت



### پدیده تن انگاره در تربیت کودکان و نوجوانان

# فرزندم! توزیبابی چون خودت هستی

ملیحه قاسمی\*

**تن انگاره یا تصویر ذهنی از بدن، تصویری است که فرد از ظاهر فیزیکی خود دارد. در کنار این موضوع، این سؤال پیش می‌آید که آیا به اندازه کافی در نظر دیگران خوشایند و جذاب هستیم یا خیر؟! برای بسیاری از مردم خصوصاً در سال‌های اول نوجوانی تن انگاره با عزت نفس ارتباط تنگاتنگی پیدا می‌کند.**

#### عوامل مؤثر بر تن انگاره

از جمله عوامل اثرگذار بر تن انگاره شامل موارد زیر است:

- ۱- بلوغ و شروع تغییرات جسمانی:** مسئله این است که همه در شرایط و زمان یکسان بالغ نمی‌شوند. این تغییرات با میل به پذیرفته شدن در گروه همسال می‌تواند به مقایسه‌هایی منجر شود که نتیجه‌اش ناراضی‌ان از ظاهر خود خواهد بود.
- ۲- تأثیرات رسانه‌ای:** بیشترین توجه به هنرپیشه‌ها و افراد مطرح رسانه‌ای از جانب نوجوانان و جوانان است. القای ظاهری با خصوصیات مشابه از سوی رسانه‌ها می‌تواند فرد را به سمت مقایسه‌هایی سوق دهد که باز نتیجه‌اش ناراضی‌ان از ظاهر خود است.
- ۳- خانواده و مدرسه:** گاهی اوقات اعضای خانواده نیز منبع ایجاد ناراضی‌ان هستند. (چه با ابراز احساس منفی در باب ظاهر و اندام خود، چه با انتقاد مداوم از ظاهر دیگران و چه با ایرادگیری از ظاهر فرزند، گروه همسال و حتی گاهی معلمان هم ندانسته یا مطرح کردن عیوب ظاهری می‌توانند صدماتی را متوجه عزت نفس نوجوانان کنند. برای مثال با کلماتی مانند توپولی، لاغر مردنی و... عوامل دیگری نیز می‌تواند در تصویر منفی از بدن تأثیر بگذارد، عواملی که گاهی به طور غلط در میان مردم

به عنوان یک حقیقت مسلم رایج شده است. مانند: «گر می‌خواهی در زندگی از توجه و موفقیت کافی بهره‌بربری، باید رژیم‌بگیری و ورزش کنی تا خود را شبیه مدل‌های مورد پسند رسانه‌ای کنی.» در صورتی که در واقعیت هر کس با بدنی منحصر به فرد به دنیا آمده است؛ هیچ تیپ بدنی بر دیگری برتری ندارد. ماتکن‌های حرفه‌ای به لحاظ ژنتیکی صاحب اندامی لاغر و بلندتر از حد معمول هستند و افراد کمی صاحب این ژن هستند.

باور غلط دیگر این است که مردها و پسرها فقط زنان و دختران لاغر را دوست دارند و شانس ازدواج برای دختران زیبا بالاتر است. در صورتی که اکثر پسران جوان ترجیح می‌دهند با دختری که ظاهر معمولی‌تری دارند، ازدواج کنند چون برای زندگی پایدار دنبال یک همراه بی‌درسر هستند.

توزیبابی طبیعی ستارگان سینمایی و تلویزیونی هم یک باز غلط دیگر است. ستارگان معمولاً ساعات‌ها وقت صرف ساخت ظاهر خود می‌کنند و گاهی آن نتیجه‌ای که باید حاصل شود به دست نمی‌آید. تعدادی از آنها منحل انجام رژیم‌های سخت، ورزش‌های متوالی و متابول و صرف وقت زیاد برای ساخت ظاهر، قبل از ورود به حرفه خود شده‌اند.

همچنین یکی از باورهای غلط نوجوانان این است که «باید شبیه دوستان باشی و مثل آنها رفتار کنی و گرنه باحال نیستی» اما واقعیت چیز دیگری است هر کس ظاهری متفاوت دارد و شما باید از بدن خود به گونه‌ای که احساس آرامش می‌کنید مراقبت و محافظت کنید.

## بفرمایید باقلوای عید روزه‌گشا

طولانی‌تری بتوانید باقلوا را نگهداری کنید، می‌توانید با استفاده از مقاله طرز تهیه شربت‌بار با گل‌گز شه‌دار تهیه کنید. (۲) فرار روشن کرده و روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا گرم شود. خمیر باقلوایی که از آن استفاده می‌کنید باید به دمای محیط رسیده و کاملاً یخ‌زایی شده باشد. برای آنکه از شکسته شدن خمیر در حین درست کردن باقلوا جلوگیری کنید، پس از خارج کردن خمیر از بسته‌بندی، آن را به آرامی باز کنید و مابین دو حوله خشک و تمیز قرار دهید. ظرف مناسب پخت باقلوا را با علم به اینکه باید شیرینی خود را در درون ظرف با چاقو ببرید انتخاب کنید. کف ظرف را حسابی با کره ذوب شده چرب کنید. سپس یک لایه خمیر در آن پهن کنید. برای آنکه باقلوای شما ظاهر زیبایی داشته باشد اضافات خمیر را بریزید. با فرچه یک لایه کامل کره روی سطح خمیر بمالید. این کار را حدود سه تا پنج لایه تکرار کنید. در وسط باقلوای شما موادی که دوست دارید قرار می‌گیرد. این مواد می‌تواند شامل انواع مغزها، پودر نارگیل و پنیر مخصوص باشند. یک لایه خیلی مفصل مغز روی خمیر کره‌مالی شده بریزید. با دست با ابزار مخصوص کمی فشار دهید تا مغزها منسجم شوند. سپس برای سه تا پنج لایه دیگر خمیر و کره بریزید. حال با چاقوی تیز باقلوا را به شکل دلخواه برش دهید و به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید. روی باقلوا که طلایی شده، یعنی آماده خروج از فر است. به‌محض خارج کردن شربت‌بار را روی باقلوا بریزید و سه ساعت آن را در دمای محیط قرار دهید تا کاملاً سرد شده و شربت به خورد آن برود. برای تزئین می‌توانید از پودر آجیل‌ها استفاده کنید.



**مواد لازم برای باقلوای خانگی:** خمیر باقلوا (فیلولو) یک بسته، پودر پسته/ نارگیل/ گردو: دو لیوان (به‌اندازه دلخواه کم‌وزیاد کنید) کره ذوب شده: به مقدار لازم/ شکر: دو لیوان/ آب: دو لیوان/ زعفران دم کرده غلیظ: دو قاشق غذاخوری / گلاب: یک قاشق/ هل: یک عدد (در صورت تمایل) / آلبیمو: یک قاشق چایخوری.

**دستور تهیه:**  
۱) برای پخت شیرینی‌هایی که نیاز به شهد یا شربت‌بار دارند، شما در ابتدا باید شربت‌بار را درست کنید و کنار بگذارید تا به دمای محیط برسند. یک قابلمه مناسب بردارید. شکر، آب، دانه هل، و زعفران را در آن ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر کاملاً در آب حل شود. در هنگام آب شدن شکر اصلاحه‌ها نیز، وقتی به جوش آمد و دیگر دانه‌های شکر دیده نمی‌شد به آرامی هم بزنید با یک فرچه تمیز و کمی روی باقلوا بریزید و سه ساعت آن را در دمای محیط قرار دهید تا گلاب و آلبیمو را اضافه کنید و زیر قابلمه را خاموش کنید. اگر می‌خواهید شربت‌بار شما قطعاً شکرک‌زنند و مدت زمان



## جستار

### در ضرورت شناخت بیشتر از حال و هوای نوجوانان

# آنان نوجوانند فقط همین!

تغیض از: حسین گل محمدی

در داستان‌هایی مانند هری پاتر یا ارباب حلقه‌ها، چند نوجوان جهان را نجات خواهند داد، اما در دنیای واقعی نوجوانان اغلب متزلزل، باری به هر جهت افسرده و بی‌فکر جلوه می‌کنند. آدم‌هایی که عمیقاً درگیر بحران هویتند، دست به کارهای احمقانه می‌زنند. کوچک‌ترین چیزها را بهانه‌ای برای دعوای بی‌منطق با پدر و مادر و دیگران می‌کنند، از زمین و زمان متنفرند، همیشه سرشان در گوشی است و «هیچ حرف حسایی در کله‌شان نمی‌رود.» آیا واقعاً چنین است؟ محمد ملاحظاتی دانش‌آموخته دکتری جامعه‌شناسی در دانشگاه تربیت مدرس در مقاله‌ای با عنوان «نوجوانان هیولا نیستند» که در وب‌سایت ترجمان منتشر کرده، به این موضوع پرداخته است. آنچه در ادامه می‌آید گزیده‌ای از مقاله اوست.

نوجوانی دوره‌ای پر از افراط و تفریط به نظر می‌رسد که در آن همه‌چیز «بحرانی» است، اما این بحران برخلاف بحران‌هایی که در داستان‌های سینمایی می‌بینیم، بیش از آنکه در جهان بیرون باشد، در جهان درونی نوجوانان در جریان است. نوجوان معمولی اغلب متزلزل، بسیاری به هر جهت افسرده و بی‌فکر جلوه می‌کنند، آدم‌هایی که عمیقاً درگیر بحران هویتند، دست به کارهای احمقانه می‌زنند، کوچک‌ترین چیزها را بهانه‌ای برای دعوای بی‌منطق با پدر و مادر و دیگران می‌کنند از زمین و زمان متنفرند، همیشه سرشان در گوشی است و هیچ حرف حسایی در کله‌شان نمی‌رود!

بحران نوجوانی ناشی از ابهامی پنداشته می‌شود که در اثر قرار گرفتن گزینه‌های بسیار پیش‌پای نوجوانان به وجود می‌آید. نوجوان ناگهان در موقعیتی قرار می‌گیرد که باید تصمیم بگیرد در آینده می‌خواهد چه جور آدمی بشود، چه ارزش‌هایی را برگزیند و چه شغلی را در پیش بگیرد. با این حال، خودمختاری و رشد شخصیتی لازم برای چنین تصمیم‌گیری‌های بزرگی را ندارد. او در کشاکش بین وابستگی و استقلال، هم‌نواپی و شورش، اشتیاق و دل‌زدگی دست‌وپا می‌زند. رفتارهای عجیب و غریب نوجوانان نیز حاصل همین کشاکش و بلاتکلیفی است، واکنشی است به وضعیتی دشوار که راه‌حل روشنی ندارد. طی سده گذشته، بارها و بارها چنین تحلیل‌هایی برای معنادر کردن مدهای رفتاری نوجوانان به کار گرفته شده است.

فرد در دوره نوجوانی با سرعت زیادی صاحب توانایی تفکر انتزاعی می‌شود، مسائل و موضوعاتی که درگیرش می‌کنند زنده‌های فردی به مفاهیم اجتماعی و سیاسی یا تفکر کلی درباره زندگی و مرگ گسترش می‌یابد، اما نظام مدیریت احساسات و قوه قضاوت و دوری در مغز به همان سرعت رشد نمی‌کند، بنابراین فرد قضاوت‌های صفر و یکی که مشخصه دوران کودکی هستند را با خود به عرصه انتزاعیات می‌برد و در تصمیم‌گیری‌های باسنادی اجتماعی هم به کار می‌گیرد، اما در ادامه با سردی روی ماقرار دارد.

۵- هرگز اندام یا خصوصیات ظاهری فرزندتان را نقد نکنید یا به تمسخر نگیرید.  
۶- به فرزندتان دختر بگویید زیبا هستند. مخصوصاً زمانی که سر و وضع معمولی دارند نه هنگامی که برای مهمانی خود را آراسته‌اند.  
۷- موفقیت‌ها و رفتارهای خوب آنها را به اندازه ظاهرشان مورد تشویق و توجه قرار دهید. به فرزندتان خود یاد دهید که به انجام کارهای شایسته خود ببالند. ۸- به فرزندتان خود یاد دهید احساس رضایت از خودشان مهم است و اینکه دیگران درباره او چگونه می‌اندیشند اهمیت چندانی ندارد.  
۹- در مورد احترام به اندام، الگوی خوبی برای بچه‌هایتان باشید. در حضور فرزندانتان از اندام خود شکایت نکنید یا مدام در باره عدم موفقیت خود برای رژیم گرفتن حرفی نزنید.  
۱۰- نشان دهید که ظاهر فرزندتان را دوست دارید و از خودشان عیب‌های عادی عکس بگیرید و در جای مناسب خانه قرار دهید.

۱۱- اجازه ندهید در خانه شما فردی اندام یا اعضای جسمانی فرد دیگری را مورد شوخی یا اهانت قرار دهد یا حتی غیبه و حسادت بی‌جا در مورد اندام دیگران نداشته باشید.  
۱۲- به فرزندتان خود گوشزد کنید، اصل تبلیغات بر اساس ایجاد نیاز است، خصوصاً در مورد کالا‌های زیبایی تبلیغ به گونه‌ای است که فرد را متقاعد کند وضعیت خوبی ندارد یا پر از نقیصه است و نیاز مبرم به رفع گرفتاری‌های خود دارد. در واقع هدف تعدادی از تبلیغات مربوط به مد، لوازم آرایشی، مواد بهداشتی و اقلام رژیمی این است که احساس ناامنی و عدم رضایت در مورد اندام و ظاهر را در افراد تقویت کنند تا بتوانند به فروش بیشتری دست یابند.

«کارشناس ارشد مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی و مدرس دوره‌های فرزندپروری

به فرزندتان خود یاد دهید که هر کس صاحب بدنی با خصوصیات و ویژگی‌های منحصر به فرد است. انسان‌ها در اندازه‌ها، رنگ‌ها و اندام‌های متفاوت خلق می‌شوند؛ همه این شکل‌ها خوب است و هیچ کدام بر برتری ندارند

### سفر به محلات، پایتخت گل ایران

## کرانه

# اینجا غرق گل می‌شوی

بهار که از راه می‌رسد، روزهای بهشتی شهرستان محلات آغاز می‌شود. بهار که از راه می‌رسد محلات غرق گل می‌شود. پایتخت گل ایران است و معروف به هلند ایران، اما چرا هلند؟! همان محلات خودمان یا اسم و رسم خودش خوب است. حالا که ماه ضیافت الهی به انتها رسیده با سفر به محلات عبده‌انای به خود هدیه کنید.

شهرستان محلات در فصل بهار و به خصوص در ماه اردیبهشت به نقطه اوج خود می‌رسد. در این شهرستان دهکده گلی وجود دارد که به نوعی همچنان انگیزترین قسمت سفر به محلات خواهد بود. در این دهکده می‌توانید انواع اکاتوس‌ها، گل و گیاهان خانگی و گیاهان زینتی را تهیه کنید. دهکده گل و گیاهان زینتی محلات دارای وسعتی ۱۱۰ هکتاری است و به‌عنوان بزرگ‌ترین دهکده پرورش گل در کل کشور شناخته شده است. این دهکده مکانی برای پرورش، تهیه و توزیع انواع گل‌های زیبا در شهرستان محلات است و بهشتی برای دوستداران گل به شمار می‌رود. علاوه بر این دهکده گل می‌تواند بهترین گزینه برای سفر تان باشد و حسابی شما را حیرت‌زده خواهد کرد، در این شهرستان غارهای زیاد و اماکن تاریخی وجود دارد که می‌توانید از آنها هم دیدن کنید. از همین‌رو شهرستان محلات یکی از بهترین مقاصد گردشگری در فصل بهار در کشور ایران به شمار می‌آید.

مجموعه تاریخی خوره‌ها از جمله مهم‌ترین آثار بر جای مانده از دوران باستان ایران زمین است. مطالعات و تحقیقات انجام شده در این سایت تاریخی و آثار یافت شده در این دشت و ارتفاعات خوره‌ها نشان می‌دهد که سابقه تمدن و قدمت این منطقه به هزاره دوم قبل از میلاد می‌رسد. دو ستون مدور از این مجموعه به یادگار مانده است که به سبک و شیوه



آب در شهر محلات است. بنای این سد دارای پیشینه‌ای به قدمت حکومت ساسانیان است. این سد تاریخی به دلیل برخورداری از چشم‌اندازهای بی‌ظنیر و بکر به یکی از جاذبه‌های گردشگری جذاب شهر محلات تبدیل شده است. بوستان سرچشمه نیز از پرطرفدارترین و معروف‌ترین جاذبه‌های طبیعی و تفریحی شهر محلات است. وجود پرآب‌ترین سرچشمه استان مرکزی که در مرتفع‌ترین نقطه شهر محلات، در دامنه رشته کوه ۷۰ قله قرار دارد که به اهمیت این پارک افزوده است. همچنین سرچشمه‌های دیگر محلات در فاصله ۱۵ کیلومتری از شهر محلات قرار گرفته‌اند و از جمله ۲۶ آبگرم معروف ایران هستند که از اعماق زمین با درجه حرارت حداقل ۵۰ درجه سانتیگراد به سطح زمین جاری می‌شوند. این چشمه‌ها به خاطر خاصیت درمانی که دارند از محبوبیت خاصی میان گردشگران داخلی و خارجی برخوردار هستند. اهالی محلات بر این باورند که آب این چشمه‌ها بیماری‌های کبدی، کلیوی، صغریایی و دستگاه گوارش را درمان می‌کنند. در خیابان سرچشمه محلات در جوار بوستان زیبای سرچشمه نیز چناری قطور و زیبا در میدانی قرار دارد که شاید اگر زبان سخن گفتن داشت می‌توانست خاطرات ۲ هزار ساله‌اش از روزهای قدیمی محلات را بازگو کند. چنار هزارساله محلات یکی از نمادهای تاریخی این شهر به شمار می‌رود.