



هر جا نفوذ نکردیم، منفجر کردیم

عضو جدانشده سازمان مجاهدین خلق

در جلسه نقد کتاب «تهران تا تیرانیا» مطرح کرد

۱۴

● شنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۱ | جمادی‌الاول ۱۴۴۴ | سال سی‌ام | شماره ۶۳۸۶

همیشه پدر زندگی



طرح: بهار بوری

بند کفشی‌هایت را خودت ببند

سپردن مسئولیت‌های کوچک به کودکان، آنها را برای پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی و بزرگ‌تر آماده می‌کند

یکی از مهم‌ترین مواردی که باید در تربیت فرزندان مورد توجه قرار داد، آموزش مسئولیت‌پذیری به آنهاست؛ موضوع بسیار مهمی که نقشی اساسی در دوران بزرگسالی کودک‌کان داشته و نوع و کیفیت تعاملات شخصی، خانوادگی و اجتماعی‌شان را رقم می‌زند. از همان سنین پایین باید مسئولیت‌های کوچک و البته متناسب با پدیدتوانایی کودک‌کان به آنها سپرد تا برای سنین بالاتر به آن عادت کنند و خودشان را موظف به انجام دادن آن بدانند. آموزش مسئولیت، از همان امور شخصی و مشارکت در فعالیت‌های خانه آغاز می‌شود.

کودکان از حدود ۲ سالگی تمایل دارند برخی امورشان را به تنهایی انجام دهند، قطعاً نباید با این تمایل مخالفت کرد هر چند که شاید در برخی موارد نیازمند مراقبت والدین باشند اما از همین سن و با تشویق و ترغیب آنها آهسته آهسته می‌توان همین روند را تا سنین بالاتر ادامه داد. مسئولیت جمع‌آوری وسایل و مرتب کردن اتاق، آب دادن و روزهای سرد، آلوده هم به شهرها هجوم می‌آورد و غذا، جمع‌آوری لباس و ظروف شسته‌شده و حتی مشارکت در آشپزی از جمله مواردی است که می‌توان به مرور به فرزندان سپرد و اجرای به‌موقع را از آنها مطالبه کرد. آنچه در آموزش مسئولیت‌پذیری به کودکان و مطالبه‌گری والدین در انجام امور خانه مهم‌است توجه به این موضوع است که مسئولیت‌های کوچک امروز و در چارچوب خانه و خانواده، فرزندان را برای مسئولیت‌پذیری در جامعه، زندگی ناشوپی، محیط شغلی و… تربیت کرده و آنها را متعهد به انجام مسئولیت‌بار خواهد آورد.

گزارش

ترغیب فرزندان به پذیرش مسئولیت نحوه سپردن مسئولیت به فرزندان، موضوع مهمی در این مسیر است. از آنجا که پذیرش مسئولیت، سختی و انجام دادن کار را به دنبال دارد، بسیار مهم‌است که والدین از دوران کودکی خود را به پذیرفتن مسئولیت و انجام امور مختلف دعوت کنند. این آهنگ کلام و نوع ادبیات والدین است که منجر به مقاومت یا عدم مقاومت فرزندان در برابر پذیرش مسئولیت می‌شود. فرحناز کیان‌ارثی، روانشناس تربیتی و عضو آکادمی روانشناسی کانادا معتقد است: «هنگامی که پدر و مادرها با تحکم، نامهربانی و تندخویی درخواست خود را مطرح و مسئولیتی را متوجه فرزندان‌شان می‌کنند؛ بچه‌ها بیش از آنکه بخواهند آن کار را انجام دهند، سعی در فرار گرفتن مقابل والدین و به نوعی مخالفت با آنها خواهند داشت. در واقع موضوع جلب همکاری، موضوع بسیار مهمی

چند نکته کلیدی برای سپردن مسئولیت به فرزندان

سپردن مسئولیت به کودکان را از کارهای کوچک و ساده‌الیه متناسب با سن‌شان آغاز کنید. انجام این امور حس‌خوشایند توانمندی‌را در آنها ایجاد کرده و به مرور برای کارهای پیچیده‌تر آماده می‌شوند.
■ بعد از انجام مسئولیت، نسبت به سن و سواالش او را تشویق کنید.
■ پاداش‌های کلامی تأثیر بسیاری در ترغیب او دارند.
■ بر نحوه بیان و ادبیات خود برای مشارکت دادن مسئولیتی به فرزندان دقت کنید. ادبیات و لحن تند و نامناسب، او را به لاک‌داغی فرو برده و مسئولیتی به‌عهده نخواهد گرفت.
■ برای فرزند خود وقت گذاشته و تعامل مثبت و سازنده با او داشته باشید، چنین والدینی فرزندان مسئولیت‌پذیر بیشتری دارند.
■ متوجه سپردن وقایع پدیدهنگام مسئولیت به فرزندان باشید. برخی والدین بدون توجه به سن و سال و توانایی فرزندان‌شان از آنها انتظار دارند. این مسئله موجب بروز اضطراب در کودکان خواهد شد و مشکلات عدیده‌ای را ایجاد خواهد کرد.

هوای آلوده را با رسم شکل توضیح دهید

چگونه به سوالات کودکان پاسخ دهیم؟



۱۶

عقاب تیزپرواز جبهه‌های جنگ

به یاد خلبان شهید احمد کشوری

و دلآوری هایش در دوران دفاع مقدس

می‌کنند بسیاری از پدر و مادر، سعی می‌کنند با رویکردهای تنبیهی نادرستی مانند سرزنش یا محارگی و مشارکت صورت پذیرد.» در واقع مادر و پدرها باید بتوانند بسه فرزند خود انگیزه لازم را بدهند و شوق و اشتیاق لازم را در او ایجاد کنند. نحوه ادبیات و احترام والدین و همچنین انعطاف‌پذیری آنها می‌تواند در این خصوص بسیار تأثیرگذار باشد.

رابطه تأثیر گذار در مسئولیت‌پذیری

به گفته این روانشناس، نکته مهم دیگر آن است که توجه داشته باشیم هر کودکی برای گرفتن مسئولیت به شیوه خود عمل می‌کند. مسئولیت‌پذیری هم چیزی نیست که آسان باشد و همه آن را دوست داشته باشند چون معمولاً حمتی را متوجه فرد خواهد کرد. اما معمولاً وقتی بچه‌ها برای پذیرش مسئولیت مخالفت می‌کنند و شانه از انجم‌آن خالی

و زمان زیادی برای آنها نمی‌گذارند بچه‌ها هم توجهی به درخواست والدین خود ندارند. بنابراین نداشتن تعامل مثبت والدین با فرزندان‌شان، به هر دلیلی که باشد باعث دل‌سردی بچه‌ها می‌شود و به این ترتیب نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم مسئولیت‌پذیر باشند. عوامل محیطی و آموزشی هم در شکل‌گیری مسئولیت‌پذیری کودکان مؤثر است.» به عبارت دیگر اجتناب از سهل‌انگاری، داشتن اطلاعات و آگاهی‌های لازم و همچنین نوع فرزندپروری والدین نقش زیادی در چگونگی شکل‌گیری احساس مسئولیت در کودکان دارد.

بچه‌های مسئولیت‌گریز

با توجه به موارد گفته‌شده، والدین فرزندان‌ی که زیر بار مسئولیت نمی‌روند نباید تصور کنند فرزندان تنبل و بی‌خیال است یا موضوع مسئولیت‌پذیری امری ذاتی است. در واقع این والدین نیازمند اصلاح نگرش بوده و باید خودشان برای ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در فرزندان اقدامی انجام دهند. البته به گفته کیان‌ارثی باید ضمن آگاهی از موارد تأثیرگذار در ایجاد این حس این را هم بداند که در دوره‌های سنی مختلف فرزندان، انتظاراتی می‌توانند از آنها داشته باشند. بنابراین شناخت توانایی‌های کودکان و همچنین زمان و موقع دادن مسئولیت به آنها موضوع بسیار مهمی است که باید به‌تدریج از کودکی آغاز و به مرور نیز بیشتر شود. کیان‌ارثی می‌گوید: «بعضی والدین گمان می‌کنند بهتر است در کودکی به فرزند خود مسئولیت ندهند تا به دوران نوجوانی برسد. در صورتی که وقتی آنها اینگونه عمل می‌کنند نمی‌توانند انتظار داشته باشند فرزندشان مسئولیت‌پذیر بار بیاید.»

■ یک کاغذ بزرگ بردارید و درباره عواملی که خودتان و کودک‌تان حدس می‌زنید باعث آلودگی هوا می‌شود گفت‌وگو کنید. اگر کودک‌تان سواد دارد می‌توانید با هم این عوامل را حتی اگر درست حدس ن‌دهاید بنویسید و اگر سواد ندارد می‌توانید آنها را نقاشی کنید. می‌توانید کم‌کم درباره کارخانه‌ها، ماشین‌ها، فاضلاب، کودهای شیمیایی و دیگر عوامل آلوده‌کننده هوا بسته به سن کودک‌تان اشاره کنید.
■ چشم‌های‌تان را ببندید و تصور کنید در شهر با فرزندان‌تان راه می‌روید حالا مگویی‌های کجاها تمیز و دلپذیر است و هوای کجا آزاردهنده و ناخوشایند. مثلاً هوای کنار سطل زباله‌ها، هوای ایستگاه اتوبوسی که اتوبوس‌ها در آن روشن مانده‌اند، هوای آشپزخانه‌ها و… به این ترتیب با مفهوم هوای مطلوب و هوای آلوده بیشتر آشنا می‌شوید.
■ حالا وقت پیدا کردن راحل است. روزهایی که هوا آلوده نیست، دست بچه‌های‌مان را بگیریم و برای رفتن به مدرسه یا مهمانی و… از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنیم.
■ گاهی همراه فرزندان به کوه و دشت و هر کجا که ردی از طبیعت خوش آب و هوا دارد سرزنید تا تفاوت هوای آلوده شهر با هوای تمیز و بکر طبیعت را عمیقاً درک کند و وقتی می‌گوییم می‌خواهیم برای داشتن هوای تمیز تلاش کنیم دلپیش‌را متوجه شود.
■ از بچه‌ها بخواهیم تخیل کنند و کارخانه‌ها، اتومبیل‌ها، کودها و وسایلی اختراع کنند که کمترین آلودگی را داشته باشند. از راه‌های عجیب و غریب و گاه خنده‌داری که به ذهن بچه‌ها می‌رسد هیچ‌وقت غافل نشوید این فکرها اگر خوب پرورش یابند و هدایت شوند قطعاً نجات‌دهنده خواهد بود.

مکتب

کودکان از حدود

۲ سالگی تمایل دارند

برخی امورشان را به

تنهایی انجام دهند،

قطعاً نباید با این

تمایل مخالفت کرد

هر چند که شاید در

برخی موارد نیازمند

مراقبت والدین باشد

اما از همین سن و

با تشویق و ترغیب

آنها آهسته آهسته

می‌توان همین روند را

تا سنین بالاتر ادامه

داد.

بسیار مهم است

که والدین از دوران

کودکی چطور و با

چه ادبیات و آهنگ

کلامی، کودکان

خود را به پذیرفتن

مسئولیت و انجام

امور مختلف دعوت

کنند. این آهنگ

کلام و نوع ادبیات

والدین است که

منجر به مقاومت

یا عدم مقاومت

فرزندان در برابر

پذیرش مسئولیت

می‌شود.

موضوع جلب

همکاری، موضوع

بسیار مهمی است.

چون نمی‌توان

هیچ مسئولیتی را

به زور به کودک

واگذار کرد؛ مگر

آنکه از طریق جلب

همکاری و مشارکت

صورت پذیرد.

نداشتن تعامل

مثبت والدین با

فرزندان‌شان به

هر دلیلی که باشد

باعث دل‌سردی

بچه‌ها می‌شود

و به این ترتیب

نمی‌توانیم انتظار

داشته باشیم

مسئولیت‌پذیر

باشند.

بعضی والدین گمان

می‌کنند بهتر است

در کودکی به فرزند

خود مسئولیت

ندهند تا به دوران

نوجوانی برسد.

در صورتی که وقتی

آنها اینگونه عمل

می‌کنند نمی‌توانند

انتظار داشته

باشند فرزندان

مسئولیت‌پذیر بار

بیایند.

از جملات دستوری،

تهدیدکننده و

منفی در سپردن

مسئولیت به

فرزندان استفاده

نکنید. به جای

گفتن «اگر این کار

را انجام ندهی پس

نمی‌توانی فلان

کار مورد علاقه‌را

هم انجام دهی»

بگویید: «وقتی این

کار را انجام دهی

می‌توانی فلان کار

مورد علاقه‌ات را

انجام دهی.»

تکنه

بالکن‌های زمستانی

بسا افزایش جمعیت و گسترش زندگی شهرنشینی، افراد بسیاری آ‌پارتمان‌ها را به‌عنوان محل سکونت خود برگزیده‌اند. ایجاد یکسری تغییرات مثل نگهداری گل در بالکن در زمستان یا سایر ماه‌های گرم سال می‌تواند فضای دلگیر آ‌پارتمان‌ها را به یک محیط پویا و دل‌انگیز تبدیل کند. اما نگهداری گل در زمستان نسبت به فصل تابستان بسیار متفاوت است زیرا زمستان روزها کوتاه‌تر، شب‌ها طولانی‌تر و سردتر می‌شوند که این تغییرات آب و هوایی بر نحوه رشد گل‌ها و گیاهان تأثیر مستقیم دارد.

نگهداری گل در زمستان

نگهداری گل در بالکن در زمستان نیازمند رعایت یکسری اصول است تا گل‌ها بتوانند به خوبی رشد کرده و فضای خانه شما را زیباتر کنند. این موارد عبارت است از:

■ **عایق‌کاری گلدان:** اگر قصد نگهداری گل در بالکن در زمستان را دارید، گیاهان مقاوم مانند دلفینیوم، گل صدتومانی، فلوکس، شمشاد، هدر ورز کریمس معمولاً در زمستان که هوا بسیار سرد و خشک است، به خوبی زنده می‌مانند، از این‌رو برای نگهداری در زمستان انتخاب خوبی خواهند بود. با این حال، زمانی که آنها در گلدان کاشته می‌شوند، کار ممکن است کمی مشکل شود. دلیل این امر این است که وقتی این گیاهان در گلدان‌ها و باکس‌های مخصوص قرار می‌گیرند، فقط با یک لایه نسبتاً نازک خاک احاطه می‌شوند. هنگامی که درجه حرارت تا حد زیادی کاهش می‌یابد، این خطر وجود دارد که این گیاهان در اثر یخ‌زدگی در صورت عایق‌کاری نامناسب بمیرند. شما با پیچاندن گلدان‌های خود در مواد مناسب می‌توانید از این امر جلوگیری کنید. به‌عنوان مثال، یک گزینه خوب برای این کار، پوشش حباب‌دار است. وجود حفره‌های هوا در پوشش حباب‌دار از گلدان گیاه محافظت می‌کند. هرچه لایه‌های بیشتری دور گلدان ببیچید، بهتر است. اما مراقب باشید که

این پوشش فقط برای گلدان‌ها بوده و مسیری برای تنفس گیاه ندارد. اگر آن را به اشتباه دور گیاهان ببیچید، ممکن است به آنها آسیب برسد. در این مورد، یک گزینه مطمئن‌تر عایق‌کاری گیاهان با استفاده از مواد طبیعی است مانند نی، پشم و الیاف زغال‌سنگ. از ایسن مواد می‌توان برای نگهداری گل در زمستان استفاده کرد. مورد دیگری که برای نگهداری گیاهان اهمیت دارد، سوراخ‌های زهکشی گلدان‌ها است که همیشه باید عاری از انسداد باشند، اگر سوراخ‌های زهکشی مسدود شوند، بعد از مدتی باعث پخت‌زدگی گیاه خواهند شد و تحت شرایط خاصی این امر می‌تواند منجر به غرق‌شدن خاک نیز شود. اگر گلدان‌ها مستقیماً روی کف بالکن قرار گیرند، این امر می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد. بنابراین باید مطمئن شوید حاصل‌کنید که بین گلدان‌ها و کفپوش‌های بالکن فاصله وجود دارد. به‌عنوان مثال، می‌توانید بلوک‌های چوبی یا گلدان‌های سفالی (یا گلدان‌هایی از جنس خاک‌رس) بپوهده است، زیرا آنها نمی‌توانند گل‌ها و گیاهان را در ماه‌های پلا محافظت کنند. این نوع گلدان‌ها بیشتر برای فصل‌های گرم سال مناسب هستند. مورد دیگری که نگهداری گل در بالکن در زمستان اهمیت دارد، آبیاری به‌موقع آنهاست. در این فصل باید هر ۲ یا ۳ هفته یکبار گیاهان را آبیاری کرد.

■ **یافتن مکان مناسب برای محل قرارگیری گلدان‌ها:** دما یک عامل مهم و تعیین‌کننده برای نگهداری گل در بالکن در زمستان است. دما معمولاً باید بین ۵ تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد باشد. آن دسته از گیاهانی که ترجیح می‌دهند در طول زمستان بخت‌نیزدین بسته به نیازهای اولیه خود به نور کافی و هوای تازه نیاز دارند. پس اگر دمای شهر شما در زمستان از ددرجه کمتر می‌شود، بهتر است برای مدتی جای گلدان‌های خود را تغییر دهید. البته این را هم در نظر داشته باشید که اتاق‌های ششمن نیز به‌دلیل استفاده از سیستم‌های گرمایشی، محل مناسبی برای این گلدان‌ها نخواهند بود. پس گلدان‌ها را برای مدتی در اتاق‌هایی نگه دارید که از شوفاژ در آن استفاده نشده و نسبت به سایر بخش‌های خانه خشک‌تر است.

■ **توجه به مسیر باد در بالکن‌ها:** توجه به میزان و جهت باد برای نگهداری گل در بالکن در فصل زمستان بسیار اهمیت دارد. پس اگر

گلدان‌ها در مسیر باد شدید هستند، فوراً فکری برای این موضوع نکنید. همچنین اگر در طبقات بالا سکونت دارید و جلوی واحد شما حفاظ خوبی قرار ندارد، احتمال شدت باد بیشتری خواهید داشت. توجه داشته‌باشید که بادهای گرم خشک می‌توانند به سرعت گیاهان شما را خشک کنند؛ پس بهتر است از یک توری سیمی استفاده کنید تا بتواند به‌عنوان مانعی در برابر بادها عمل کند.

