



۱۵

**میلاد حضرت مسیح مبارک، همسایه!**

آرامنه ساکن محله‌های تهران در آستانه زادروز حضرت عیسی (ع) برای کریسمس میهمای شونند

یکشنبه ۴دی ۱۴۰۰ | جمادی‌الثانی ۱۴۴۴ | سال سی‌ویکم | شماره ۸۶۷۳۶

# همیشه یک زندگی



## ساعت را برای نوجوان کوک کن

وقت گذاشتن برای نوجوان در خانهای که کودک خردسال نیز حضور دارد سخت است اما با مدیریت اولویت‌ها، نیازهای هر دو جواب خواهد گرفت

### گزارش

**الهام مصدقی راد**

روزنامه‌نگار

است اما با وجود مشغله‌هایی که یک مادر چه در محیط خانه یا در محیط بیرون از خانه دارد، گاهی اوقات شرایط آن‌طور که نوجوان انتظار دارد، پیش نمی‌رود. این مسئله در خانه‌هایی که چند فرزند در سنین مختلف حضور دارند، پیچیده‌تر هم می‌شود. فرزندآن کوک و خردسال، نوع نیازها، مراقبت و توجه‌طلبی‌شان متفاوت است و هر قدر سن آنها کمتر باشد، وقت مادر بیشتر گرفته می‌شود. در این میان نه می‌توان نیاز دیگر فرزندان را نادیده گرفت و نه می‌توان خواسته‌های نوجوان را از اولویت خارج کرد ما مسئول همه فرزندانمان هستیم و باید برای هر کدام والدی کافی باشیم.

**باورهای غلط در ارتباط با نوجوانی**

معمولا همه ما در طی روز در تلاش هستیم که چندین نیاز را برطرف کنیم، نیازهای شخصی، نیازهای جمعی خانواده، نیازهای اطرافیان، همسر، فرزندان‌مان و ... گاهی اوقات مجبور می‌شویم چند نیاز را هم‌زمان با هم مرتفع کنیم، مانند مادری که ضمن آشپزی، کالسکه‌فرزندش را هم تکان می‌دهد تا بخوابد و به فرزند دیگرش هم دیکته می‌گوید و اگر نوجوانی هم در خانه داشته باشد باید در کنار همه اینها به صحبت‌های او هم گوش سپارد، همراهی‌اش کند و ... رفع همه این نیازها به ویژه وقتی پای یک نوجوان در میان است سخت است؛ نوجوانی که نیاز و انتظار دارد والدیش بخش اعظم توجه و وقت خود را به او معطوف کند. گاهی اوقات اولین کاری که برخی مادران انجام می‌دهند کم‌توجهی و کم‌اهمیت دانستن خواسته نوجوان است و از تغذیه روحی فرزندشان غافلند یا آن را دارای اولویت نمی‌دانند. مهدیه کرمانشاه، کارشناس والدگری و خود راهبری، در این خصوص به همشهری می‌گوید: «باور اشتباهی در میان بعضی خانواده‌ها وجود دارد که تصور می‌کنند نوجوان دیگر بزرگ نشده، خودش توانایی انجام کارهایش را دارد و مستقل شده است. آنها حتی ممکن است از او انتظار حمایت،

نیاز ویژه بسه توجه و وقت گذاشتن والدین، از اصلی‌ترین و جدی‌ترین خواسته‌های دوران نوجوانی است. در این سن دختر یا پسر نوجوان، تشنه وقت گذاشتن انحصاری والدین مخصوصا مادر هستند و تلاش می‌کنند وقت‌های مادر را برای خودشان داشته باشند. این یک نیاز طبیعی و اساسی در این سن است. فرزندآن کوک و خردسال، نوع نیازها، مراقبت و توجه‌طلبی‌شان متفاوت است و هر قدر سن آنها کمتر باشد، وقت مادر بیشتر گرفته می‌شود. در این میان نه می‌توان خواسته‌های نوجوان را از اولویت خارج کرد ما مسئول همه فرزندانمان هستیم و باید برای هر کدام والدی کافی باشیم.

به‌عده‌گرفتن مسئولیت نگهداری از فرزند کوک و خردسال

برای ساعت‌های طولانی و... را داشته باشند و همه اینها موجب می‌شود بخشی از نیازهای نوجوان برآورده نشود.» در کنار این موضوع، باوری نیز وجود دارد که مادران تصور می‌کنند نیازهای فرزند کوک‌ترشان را فقط خودشان می‌توانند برآورده کرده و از او حمایت کنند و این موجب می‌شود در این مسیر از کسی کمک نگیرند. کار این والدین در مواجهه با خواسته‌های نوجوانشان سخت‌تر است و در مقابل، فرزند نوجوان آنها نیز با محدودیت‌های بیشتری در ارتباط‌گیری با والدیش روبه‌روست. این نوجوانان معمولا از ارتباط‌شان با والدینش گلايه‌مندند و می‌گویند: «فرزند کوک‌تر، توجه نوجوانه‌را از من گرفته است، ارتباط ما با والدین مخصوصا مادر قطع کرده و به جای آن از ما توقع حمایت‌های دائمی و همیشگی دارند.»

**مادران بیش فعال**

مهدیه کرمانشاه راه‌حل مناسب برای مادران پرمشغله و دارای فرزند کوک و نوجوان را، «تلاش در ایجاد تعادل» می‌داند. هرچند کار آسانی نیست و به گفته این کارشناس، ایجاد تعادل نیازمند نوعی بیش‌فعالی مادران است. «مادران دارای چند فرزند

در سنین مختلف، در صورت اولویت دادن به خواسته نوجوان و حمایت گرفتن در نگهداری از کودک خردسال خود می‌توانند به خوبی نیاز مهم نوجوان را برآورده کرده و تعادل برقرار کنند.» این مادران باید دایره حمایت‌گران خود را بزرگ‌تر کرده و جز نزدیکان، از مهدها، خانه‌های بسازی و ... نیز در نگهداری چند ساعت فرزند خردسالشان بهره‌مند شوند تا امکان وقت‌گذرانی بدون حضور فرد دیگری را با نوجوان خود داشته باشند. این کارشناس تأکید می‌کند که در میان ۱۶۸ ساعت در هفته زمان‌های از دست‌رفته زیادی داریم و گاهی به کارهایی اولویت می‌دهیم که می‌تواند در نظام ارزشی‌مان فاقد اولویت باشد و به جای آنها می‌توانیم برای فرزند نوجوان مان وقت گذاشته و به سن‌تلای‌اش اهمیت دهیم. در این شرایط دیگر احتمال گلايه‌مندی نوجوان کاهش یافته و بستر امن در خانواده برایش شکل خواهد یافت.

**وقت‌گذرانی به سبک نوجوان**

زمانی که برای وقت گذاشتن به نوجوان اختصاص داده‌ایم باید به دلخواه او پیش برود، نه به خواست ما. گاهی اوقات مایل است با ما به پیاده‌روی برود. گاهی موس یک ساعت نشستن در کافه و حرف زدن با مادر یا پدرش را دارد. بعضی وقت‌ها شاید بخواند یا مافیل‌ببیند و بعضی وقت‌ها هم فقط نیاز دارد در گوشه‌ای خلوت و بدون سرو صدا در خانه به یک فنجان چای مهمانش کنیم و او حرف‌هایش را با ما در میان بگذارد. اگر این روند به خوبی پیش برود قطعاً او هم مشتاق پیشنهادهای شما برای سپری کردن این زمان دو نفره و شنیدن حرف‌های شماست. طبیعت‌گرمی کم‌هزینه، رفتن به نقاط تاریخی شهر، یاد دادن مهارتی که با آن آشناید و نوجوان‌تان نیز ابزار تمایل به آن دارد، آموختن یک مهارت یا یک رشته ورزشی مورد علاقه هم‌زمان با نوجوان‌تان، رفتن به مکان‌های مذهبی و زیارت‌های دوفرنه، ایجاد فرصت

**من نروم چه کسی به میدان برود؟**

روایت زندگی شهید منافع‌امنیت دانیال رضازاده که به‌دست‌افتشاشگران داعشی مسلک در مشهد به شهادت رسید، از زبان مادر و همسرش

۱۶



### خلاصه گزارش

**باور اشتباهی میان بعضی خانواده‌ها وجود دارد که تصور می‌کنند نوجوان دیگر بزرگ شده خودش توانایی انجام کارهایش را دارد و مستقل شده است. آنها حتی ممکن است از او انتظار حمایت به‌عده‌گرفتن مسئولیت نگهداری از فرزند کوک و خردسال برای ساعت‌های طولانی و... را داشته باشند و همه اینها موجب می‌شود بخشی از نیازهای نوجوان برآورده نشود.**

**اگر در هوای سرد روی پاهایتان پتو بیندازید و ظرفی از پاپ‌کورن نیز جلوی دست‌تان باشد و فارغ از سرمای جانسوز بیرون از منزل به تماشای فیلم یا سریال موردعلاقه‌تان بپردازید این کار می‌تواند بسیار مفرح‌باشد و لذت‌بخش‌تر آن است که همراه با خانواده باشید.**

**اگر آخرهفته‌تان را به‌خاطر سرما می‌خواهید در خانه بگذرانید، می‌توانید تلفن را برداشسته و به یکی از دوستان یا اقوام زنگ بزنید و از احوال آنها یاخبر شوید، به هر حال حالا که خانه گرم و نرم خود را به هوای سرد بیرون ترجیح می‌دهید باید راهی جبران سرسزندن به دوستان و اقوام بیابید.**

**درست کردن کاردستی‌های بامزه زمستانی با جچه‌ها هم یکی از راه‌هایی است که گذر زمان را برایمان مطبوع‌تر می‌کند. به‌خصوص اگر کودکان بیمار یا در معرض بیماری باشند و شما بالاجبار باید آنها را در فضای داخلی خانه نگه دارید.**

**مطالعه کتاب می‌تواند یکی از بهترین فعالیت‌های زمستان باشد. تصور کنید درحالی‌که باران به شیشه می‌خورد و یا دانه‌های ریز برف روی زمین نشسته‌اند و آدم‌های غرغرو درحال شکایت از سردی هوا و مختل‌شدن پیک‌نیک‌شان هستند، شما همراه با نوشیدن فنجان‌ی چای یا قهوه، درحالی‌که یک پتو روی پای خود کشیده‌اید در حال سفر به دنیای خیال‌انگیز کتاب‌ها هستید.**

**ممکن است قبل از فصل سرما گیمرها زمان‌هایی را که دوست داشتند در خانه بمانند و با کنسول‌هایشان بازی کنند را مجبور به بیرون‌رفتن همراه خانواده بوده‌اند. حال وقت جبران است، در خانه بنشینید پتویی روی خودتان بکشید، خوراکی‌هایتان را بجینید و شروع کنید به جبران بازی‌هایی که دوستانتان دارید. من جای شما باشم والدینم را هم به بازی دعوت می‌کنم.**

**خانه‌نشینید در آخر هفته می‌تواند فرصتی باشد برای امتحان کردن بخت غذا یا شیرینی‌هایی که تا به این‌حال نکردن آنها را امتحان نکرده‌اید. برای اینکه بسا وجود هوای سرد، بیرون‌نروید و همواره از گرمای داخل خانه لذت ببرید، می‌توانید وسایلی مورد نیازتان برای آشپزی را به‌صورت آنلاین سفارش دهید.**

**از قدیم گفته‌اند از تغییر نترسید. می‌توانید یکی از تعطیلاتی که برف و بوران شما را مجبور به ماندن در خانه کرده‌است، نگاهی به دکوراسیون منزل خود کرده و شروع به تغییرات و اصلاحات کنید. پس از آن خواهید دید که انگار خانه جدید شده و از تکراری‌بودن منزل خودتان را نجات داده‌اید.**

### فعالیت‌های زمستان

**این خانه‌نشین‌ی اجباری می‌تواند یک فرصت ویژه‌برای قلم‌فرم‌سرای و دانشگاهی جامعه‌باشد، علی‌الخصوص آن دسته‌ای که در انجام وظایفشان در موعدهمسرمانند. بکودک‌سرمادیگر نمی‌توان از خانه بیرون رفت؛ پس راهی هم برای پشت‌گوش انداختن وظایف وجود نخواهد داشت.**

**از جمله فعالیت‌های زمستانی مفرح و سرگرم‌کننده رسیدگی به گل و گیاه است. این فعالیت مورد علاقه عاشقان طبیعت و گل و گیاه است. با رسیدن فصل سرما خیلی از گیاهانی که با هوای گرم تابستان سازگار بوده‌اند و در حیاط یا بالکن نگهداری می‌شدند، اکنون نیازمند هوای گرم‌تری هستند؛ آنها را به درون خانه آورده و خاک و کود را بررسی کرده و جای مناسبی برای نگهداری آنها اختصاص می‌دهیم.**

### فعالیت‌های زمستان خارج از خانه

برخلاف مردم دسته اول که هنگام سرما ترجیح می‌دهند داخل خانه بمانند و از گرمای پتوی خود لذت ببرند، دسته دیگری از مردم وجود دارند که منتظر چنین شرایطی بوده‌اند تا از خانه بیرون بروند و از فعالیت‌های زمستانی ویژه فصل سرما استفاده کنند. درست است که دیگر در شهرهایی مثل تهران مانند قدیم‌ترها آفت‌در برف نمی‌بارد که بتوانیم در حیاط خانه و کوچه و محله برف بازی کنیم اما خوشبختانه هنوز کوه و طبیعت اطراف شهرها هستند. یکی از فعالیت‌های زمستانی در خارج از خانه، پناه‌بردن به طبیعت برفی و آتش روشن کردن و درست کردن آد‌م‌برفی و ساختن کلی خاطره هیجان‌انگیز است. این فعالیت می‌تواند سرگرمی جذابی برای کودکان و حتی بزرگسالان باشد. هرساله مسابقات محلی و رسمی نیز برای ساخت آد‌م‌برفی‌مویزه در مناطق سردسیر و برفی برگزار می‌شود. همچنین به ساخت آد‌م‌برفی به‌عنوان یک فعالیت خانوادگی هم می‌توان نگاه کرد. خانواده‌ای که تمام هفته درگیر کار و مدرسه یا دانشگاه بوده‌اند، آخر یک هفته زمستانی خود را به ساختن آد‌م‌برفی یا همکاری یکدیگر و یا برف‌بازی اختصاص می‌دهند.

### گاهی در طول زندگی و یا حتی در طی روز، بحران‌های بزرگ و کوچکی رخ می‌دهند؛ اگر سنگ بنای ارتباط موثر و مفید را با نوجوانتان درست گذاشته باشید، در روزهای سخت و بحرانی کارتان به عنوان والدین راحت است

**در غیر این صورت شرایط بحرانی و غیرعادی فرصت مناسبی برای آغاز ارتباط‌گیری و یکباره نزدیک‌گردن نوجوانتان نیست.**

است؛ زندگی‌ای که واقعا زنده است. زندگی‌ای که پر از تکرار و خستگی نیست. موجود زنده، تکرار ندارد و پر از حرکت است، صبح و عصرش باهم تفاوت دارد. بعضی از ما زنده‌ایم اما زندگی نمی‌کنیم، روزبه‌روز و حتی سال به سال مان هم باهم تفاوت ندارد. در سوره نحل به حیات طبعی اشاره شده و گفته شده ما شمارا زنده می‌کنیم به حیات طبعی، پس نوعی زندگی کردن است. ما در طول زندگی خسته و مرده‌می‌شویم اما اگر سبک زندگی‌مان مبتنی بر ادعیه و قرآن باشد هر قدر در صحنه‌های زندگی پیش رویم، روحیه‌مان جوان‌تر و امیدوار تر خواهد شد، خستگی و پیری متعلق به جسم است. آدم زنده خوش اخلاق است و کل دین هم در خوش اخلاقی جمع می‌شود. زندگی با سختی همراه است اما می‌توان خوش‌اخلاق بود و استفاده برد. اگر کسی فکر می‌کند زندگی‌اش زنده نیست، دعای کوتاه و پرخاصیت حیات طبعی جواب اوست. این دعا بعد از سلام و صلوات بر حضرت محمد(ص) به

طرح:پیرام‌غوری