



راستگوباروان شناسی کودک رشدوتربیتی آشنابود

حجت الاسلام متقی‌زاده، همکار و دوست دیرینه حجت الاسلام راستگو از سبک زندگی ایشان و شیوه‌های تربیتی اش می گوید

صادق جهانی|خبرنگار



یک هفته از گذشت عمو راستگوی دانش آموزان دهه‌های ۶۰ و ۷۰ سپری شد. استادی فعال، نوگرا، خلاق، مبتکر، هنرمند و از نظر اخلاقی خوش‌برخورد و گشاده‌رو که دانش آموزان را صرفا با یک جلسه آموزشی و تربیتی جذب خود می کرد. این شور و شوق برای دانش آموزانی هم که از تلویزیون نظاره‌گر برنامه‌هایش بودند صدق می کرد و نوجوانان آن زمان هیچ‌گاه بر نامه‌های تلویزیونی او را از دست نمی دادند. در ادامه با حجت‌الاسلام‌والمسلمین عبدا... متقی‌زاده، عضو هیئت علمی دانشگاه صداوسیما، مدرس علوم اجتماعی و ارتباطات اسلامی و کسی که نزدیک به ۳۵ سال با مرحوم راستگو معاشرت داشته ،درباره خصوصیات اخلاقی فردی و کاری آن بزرگوار، گفت‌وگو کردیم.

● در اولین دیدارم، مجذوب استاد راستگوشدم

حجت‌الاسلام‌متقی‌زاده در باره نحوه آشنایی خود با مرحوم راستگومی گوید: «یادم می آید اولین دیدارمان در سازمان تبلیغات بود که از کلاسی بیرون می آمدم و ایشان را در اهرو دیدم. هر موقع حرکت می کردند تعداد زیادی از طلبه‌ها دنبال ایشان راه می افتادند و ایشان هم خیلی ساده، مخلصانه و با خوش رویی رفتار می کرد. بعد از آن دیدار، دیگر از ایشان جدا نشدم و مجذوب کلام و اخلاق شان شدم. خود استاد راستگومی گفت مهارتی که من داشتم را از چند جا وام گرفتم، یکی از

روان شناسی رشد و همچنین روان شناسی اجتماعی به خوبی آشنایی داشت. روش‌های تاثیر پذیری، نفوذ و اقناع را به خوبی می دانست. هر چند دیگران وی را سرزنش می کردند که شما برای خنداندن بچه‌ها نباید هر کاری بکنید و زبان خشکی را برای ارتباط با دانش آموزان به‌وی پیشنهاد می دادند ولی ایشان قبول نمی کردند می گفت من و ششم همین است که بتوانم اول با بچه‌ها ارتباط برقرار کنم، بعد تاثیر گذاری داشته باشم. بعد از همه این‌ها، محتوای دین را متناسب با سطح فکر کودک و نوجوان ارائه دهم، همان‌طور که انبیا این کار را کردند. آشنایی با زبان کودک را یک ارزش برای خود می دانست. بچه‌ها عاشق وی بودند و به آن‌ها اجازه می داد راحت حرف‌هایشان را بزنند. بین بچه‌های دهه ۶۰ معروف است که ما آموزه‌های دینی را از برنامه‌های زبباو شیرین آقای استگویاد گرفتیم، چون واقعا سرمایه گذاشت، عمرش را گذاشت.»

● **هیچ وقت خستگی در این مرد ندیدم**
در ادامه از حجت الاسلام متقی‌زاده در باره بارزترین خصوصیات اخلاقی استاد راستگو

می پرسم که توضیح می دهد: ایشان در حوزه مسائل دینی و مباحث تربیتی صاحب نظر بودند. این‌طور نبود که فقط مباحث را انتقال دهند. همچنین در تبلیغ دین قناعتی داشت که دیگران به زحمت نمی افتادند، مثلا نمی گفت بلندگو و امکانات و... بیاورید، تا این‌ها نباشد من صحبت نمی کنم، به همین دلیل اگر شخصی از ایشان سوال می کرد، می گفت که بنشینیم کنار همین جوی و با هم صحبت کنیم! خیلی انسان بی آلیش و ساده‌ای بود، خیلی خودمانی با دیگران ارتباط برقرار می کرد، بدون هیچ تکلف و زحمتی. در همین تلویزیون بعضی از افراد با ایشان مخالفت می کردند که چرا این کارها را می کنی؟ برای آموزش به کودک کان خیلی مارات‌ها کشید، خیلی تهمت‌ها و حرف‌ها شنید، ولی از یاد ر نیامد و روی پشتکاش ایستاد، هیچ وقت خسته نشد، در واقع من هیچ وقت خستگی در این مرد ندیدم و خستگی در وجودش معنادراشت. شوخی اش این‌طور بود که همیشه به بچه‌هایی که در تلویزیون با او آشنایی شدند، می گفت که من عموی شماها هستم، حرف‌ها را باید گوش کنید، چون شما بچه‌های من هستید. به همین خاطر به «عموراستگو» معروف شد.»

● بر آموزش مهارت انتقاد کردن به کودکان تاکید داشت

«بیان کردن آیات و قصه‌های قرآن به زبان روز و متناسب بافهم کودکان از روش‌های جذاب عمور استگودر آموزش بود»، متقی‌زاده با این مقدمه ادامه می دهد: «این روش‌ها باعث می شد که مباحث در ذهن بچه‌ها بماند. او بر استفاده از کلمات برای آموزش کودکان همیشه تاکید داشت و می گفت که کلمات را ساده، روان و لطیف کنید و به زبان کودک با او سخن بگویید. شما اگر کلمه‌ای بگویید که کودک نتواند هضم اش کند، اساس و زیربنای تربیت اش لطمه می بیند. تاکید دیگرش بر آموزش مهارت انتقاد کردن و انتقادپذیری به کودکان در خانه، مدارس و مراکز تربیتی، رسانه و جامعه و حریت دادن به آن‌ها بود، یعنی بتوانند حق شان را بخواهند. همیشه می گفت که کودکان مدیران آینده هستند و بر سرمایه گذاری زمانی، مالی و فرهنگی برای

کودکان خیلی تاکید داشت. خود ایشان هم در بیان و رفتارش حریت داشت.»

● بارزترین خصوصیاتش، قناعت و اخلاص بود

استاد دانشگاه صداوسیمای تهران در باره سبک زندگی و مناعت طبع استاد راستگو هم بیان می کند: «سبک زندگی ایشان هم منطبق بر مفاهیم دینی و قرآنی بود. یکی از خصوصیات بارز مرحوم راستگو، اخلاصی بود که خداوند به ایشان داده بود. خیلی اهل قناعت بود. همیشه به یاد دارم با ماشین‌های عادی می آمدم می رفتم، با تاکسی و اتوبوس رفت و آمد می کرد. اصلا برایش مهم نبود که مبلغی برای حمایتش به او داده شود و می گفت که این‌ها وظیفه من است. اگر اجرتی به ایشان می دادند، قبول می کرد ولی به یاد ندارم که در خواست دهنده مزد اجرت باشد. نکته دیگر آن که اصلا برایش عنوان مهم نبود، آن چه که تنها برای او مهم بود و خودش هم همیشه می گفت این بود که من معلم کودک کم و افتخارش وقت گذاشتن برای کودکان بود. همیشه می گفت اگر ما دنبال امکانات باشیم و بعد کار کنیم، این هنر نیست، هنر آن است که با کمترین امکانات بهر موری داشته باشیم.»

● روش قصه‌گویی اش منحصر به خودش بود

این استاد دانشگاه صداوسیما در باره قصه‌گویی و دیگر سبک‌های آموزشی مرحوم راستگوه می گوید: «روش قصه‌گویی ایشان این‌طور بود که از یک ابتدایی شروع می کرد و کم‌کم اوج می گرفت و در همان اوج داستان را نگه می داشت که باز درایش با بچه‌ها تمرین کند و به تناسب ذهن کودک و اصول روان شناسی کودک پیش می رفت. این که اول نشانه گذاری می کرد، بعد آن نشانه را توسعه می داد، بعد کم‌کم یک مفهوم دینی را انتقال می داد. در همین بازی با کلماتی که ایشان در تلویزیون داشت، نشانه‌هایی می گذاشت که بعد در ذهن کودک سوال می شد که این نشانه‌ها چیست؟ با همین روش سوالات را از طریق کمک به کودکان پاسخ می گرفت و بعد خودش پاسخ بچه‌ها را اصلاح می کرد. روش قصه‌گویی اش منحصر به خودش بود.»

● قرار و مدار

روز ضد عفونی کردن وسایل محل کار

امروز یک سری از وسایل محل کار که استفاده کمتری از شون می‌کنین و به

همین دلیل هر روز قبل از شروع به کار،

ضد عفونی نمی‌کنین (و

متما با ملول مناسب

ضد عفونی کنین. کار از

ممکم کاری عیب نمی‌کنه،

پس این (روزها) مواس تون

(رو بیشتر جمع کنین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در پرورنده زندگی سلام در باره زندگی در مریخ به مشاغلی که در آن جا تعریف خواهد شد، پرداخته نشده. مهم است که افراد چطور در آن جا به کسب درآمد می پردازند؟ البته شاید هم از زمین باید برای مان پول بفرستند.

* اظهار نظر فردی که در صفحه خانواده و مشاوره گفته تاریخ تولد لاچسری ام فقط به درد کل کل می خوره، کاملا در دست و به جاست. هر چند به نظر

من، به درد همون کار هم نمی خوره.

* نه تنها برای زندگی که فکر مردن رو هم تو مریخ کردن! واقعا بعضی از دانشمندا، سر خوش هستن. * من عاشق خاگینه خرما هستم که در ستون آشپزی صفحه سلامت معرفی کردین. فقط تا حالا روش غسل نده بودم که باید امتحانش کنم. پیشنهاد خوبی به نظر میاد.


* نرم افزار بسیار سخت و غیر معرفی در صفحه آخر زندگی سلام معرفی شده.

* به تازگی یک مسئول گفته بود که انار نخورین چون گرون شده، بعد شما در صفحه سلامت از تاثیر عماره پوست انار بر سلول‌های سرطان تخمدان نوشتین! زیبا نیست؟

* هنوز زمینی‌ها نرفتن به مریخ، به فکر ساختن برج افتادن. کاش اون‌جا که زمین زیاده و هنوز دلال‌ها نرفتن، خونه ویلایی بیشتر بسازن که حیاط داشته باشه.

راهکارهای مقابله با مشکلات روانی

ناشی از بیماری‌های مزمن



دکتر شکیلا یوسفی | روان‌شناس سلامت

یادداشت

بیماری جسمی مزمن برای بیمار و خانواده‌او به منزله یک بحران است و آن‌ها باید راهکارهای مقابله با این بحران را بیاموزند. اگر مشکلات و اختلالات روانی بیمار مزمن جسمی به مدت طولانی ادامه یابد، موجب وخامت بیماری جسمی او می‌شود، روند درمان را با اشکال مواجه می‌سازد و مانع از تأثیر روش‌های درمانی می‌شود. به کارگیری روش‌هایی که در ادامه مطرح می‌شود، موجب ارتقای سلامت روان بیماران مبتلایه بیماری‌های مزمن می‌شود و به آنان کمک می‌کند تا بتوانند وضعیت جسمانی خود را بپذیرند و با آن سازگار شوند. توجه به این راهکارها به بیمار، خانواده، اطرافیان و مراقبان آن‌ها توصیه می‌شود.

مزمن مهم‌تر است. در برابر بیماری هرگز احساس شکست نکنید و از خودضعف نشان ندهید.

● توصیه‌هایی به اطرافیان بیمار

مراقبت صحیح و مناسب از بیمار | بهداشت فردی، تغذیه، مصرف دارو و توجه به علائم و روند پیشرفت بیماری نباید کم اهمیت تلقی شود.

شبکه حمایت اجتماعی | صحبت با بیمار درباره نگرانی‌ها و احساساتی که دارد و ابراز ترس‌ها و افکارش و تشکیل یک شبکه حمایتی از اعضای خانواده، دوستان، همکاران، آشنایان و مراقبان بیمار. تغییر شیوه زندگی برای کمک به بهبودی بیمار لازم است که اطرافیان، شیوه زندگی او را برای بهتر شدن تغییر دهند. شاید لازم باشد که بیمار کمتر بایستد، کمتر حرف بزند و...

برنامه‌ریزی برای سرگرمی | بیمار و اطرافیان، موسیقی، خطاطی، شعر، صنایع دستی و هر فعالیت دیگری که جزو علاقه‌مندی‌هایتان است. یادگیری مهارت‌های زندگی | تلاش برای یادگیری مهارت‌هایی همچون حل مسئله، مدیریت خشم، مدیریت استرس، آرامش عضلانی برای کنترل استرس و داشتن آرامش.

امید | حفظ روحیه خود و داشتن امیدواری از هر چیزی در زمان ابتلا به بیماری‌های

● با همسر تان هماهنگ شوید

با توجه به این که پول توجیبی نباید خارج از عرف باشد بنابر این هر بار که بدون برنامه در چهارچوب تعیین شده برای در اختیار نهادن پول توجیبی اقدام می‌کنید، ویژگی مهم مسئولیت‌پذیری را در فرزند خود کم رنگ و کم اهمیت جلوه خواهید داد. این در حالی است که یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های زندگی فردی، توانایی مدیریت مالی به شمار می‌رود. از پسر خود بخواهید که هر بار مقدار مشخصی از پول توجیبی اش را کنار بگذارد و خرج نکند. همچنین صورت حساب خرج‌های خود را بنویسد و به شما گزارش کند. در صورت همکاری نکردن وی، در یک جلسه خانوادگی از او بخواهید نیازها و خواسته‌هایش را بیان کند و سپس با توجه به درآمد خود تصمیم‌گیری که چه مبلغی را می‌خواهید به عنوان پول توجیبی پرداخت کنید. سپس نکات مدنظر خود را در باره چگونگی خرج کردن پول توجیبی توسط او بیان کنید و در این خصوص با همسر تان هم‌رای و هماهنگ باشید تا فرزندان از این اختلاف‌نظر سوءاستفاده نکنند. واضح است که شرایط اقتصادی خانواده‌ها متفاوت است و نمی‌توان یک قانون کلی برای مشخص کردن مبلغ پول توجیبی تعیین کرد.

● بر خرج کردن شان نظارت داشته باشید

اگر به فرزندان تان پول توجیبی می‌دهید باید روی شیوه خرج کردن آن‌ها هم نظارت داشته باشید. باید به آن‌ها، فرهنگ پس‌انداز کردن را هم یاد بدهید اما آزادی‌های فردی هم به آن‌ها بدهید و بگذارید تا حدودی تصمیم‌گیری را با مدیریت پولی که در اختیار دارند، تجربه کنند. با توجه به این که دو فرزند دارید، هرگز یک شیوه خاص را برای خرج کردن و استفاده از پول به هر دو نفر شان به صورت یکسان دیکته نکنید. یادتان باشد که افراد با هم متفاوت هستند به خصوص که یکی دختر و دیگری پسر است.

● کافه‌ای در همسایگی کتابخانه

یکی از بهترین راه‌ها برای گذراندن روزهای خنک پاییزی، وقت‌گذاری روی یک صندلی راحت زیر لحاف مورد علاقه‌تان با یک لیوان دمنوش و قهوه گرم در کنار کتابخانه است. به این ترتیب غذای روح‌مان را هم با خواندن چند صفحه از کتاب تأمین می‌کنیم. برای ساخت این کنج، یک میز قهوه‌خوری کوچک، یک قالیچه سنتی، صندلی راحت، چراغ مطالعه و البته یک عودسوز برای معطر کردن فضایی‌شک به چه دلنشین‌تر شدن آن کمک خواهد کرد.

نکته: چیدمان فضای قهوه‌خوری را به صورت فصلی با استفاده از المان‌های هر فصل تغییر دهید. با انجام این کار یکنواختی را از فضا دور خواهید کرد و همواره فضایی جدید برای لذت‌بردن در خانه خود خواهید داشت.

● کافه متحرک خانگی | اگر بودجه

شما برای ایده‌های پرهزینه‌تر و همیشگی کافی نیست بافضای کمی در دسترس دارید، یک میز کوچک چرخ‌دار خانگی با یک طبقه اضافی می‌تواند نیازتان را برای اجرای این ایده برآورده کند. این میزهای متحرک چرخ‌دار را می‌توان هر از گاهی بسته به شرایط به راحتی از جایی به جای دیگر مثل آشپزخانه، حیاط یا تراس، اتاق نشیمن و حتی اتاق کار جابه‌جا کرد. می‌توانید از بانک‌های شیشه‌ای و شفاف برای نگهداری انواع قهوه، شکر و ملزومات آن استفاده کنید و آن‌ها را روی میز قرار دهید. دیده شدن دانه‌های قهوه موجب زیبایی هر چه بهتر چیدمان روی میز شما خواهد بود. در صورت دلخواه می‌توانید از شمع‌های بزرگ معطر برای روشنایی میز استفاده کنید.

پسرم به پول توجیبی اش که ماهی ۲ میلیون است، اعتراض دارد

پدری هستم که یک دختر ۱۱ ساله و یک پسر ۱۸ ساله دارم. شغل آزاد و اوضاع مالی ام متوسط است و ماهی ۱۵ تا ۲۰ میلیون درآمد دارم. خانم برای دادن پول توجیبی به بچه‌ها خیلی سخت‌گیر است و می گوید که پول زیاد برا یشان خطرناک است. من به پسرم ماهی ۲ میلیون و به دخترم ماهی ۵۰۰ هزار تومان می‌دهم. دخترم تقریبا راضی است ولی پسرم اعتراض دارد و هر ماه می گوید که کم است، خرج‌ها بالا رفته، نمی‌توانم فلان چیز را برای خودم بخرم و راهنمایی می‌فرمایید؟

شود یا به هیچ وجه در حضور بچه‌ها، مطرح نشود. در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

● به دخترتان، هفتگی پول توجیبی بدهید

شاید تصور کنید نباید در کودکی و حتی نوجوانی ذهن کودک را درگیر مسائل مالی کرد اما درست برعکس، اگر بچه‌ها از کودکی با مفاهیم اقتصادی آشنا شوند در آینده می‌توانند بهتر حساب دخل و خرج خود را نگه دارند. بنابر این پیش از شروع فرایند دادن پول توجیبی به فرزندان تان، سن آن‌ها را در نظر بگیرید. نحوه خرج کردن، پس‌انداز و مواردی را که می‌تواند پولش را صرف آن‌ها کند به او آموزش دهید. برای



حسین شرافتی | روان‌شناس

مخاطب گر امی، قبل از هر چیز با توجه به درآمد بالایی شما و نگاه‌تان به این درآمد ۲۰ میلیون تومانی در ماه که آن را متوسط می‌نامید، باید یک نکته مهم را خدمت‌تان عرض کنم. داشتن چنین دیدگاهی باعث می‌شود پسر تان از طرز نگاه شما سوء استفاده و با مبلغ توجیبی دو میلیون در ماه که درآمد بسیاری از خانواده‌های قشر متوسط به پایین جامعه است، احساس نارضایتی کند. بنابر این در قدم اول باید این دیدگاه‌تان اصلاح



حال و هوای کافه را به خانه مان بیاوریم!

فاطمه قاسمی | مترجم

decoholic-eatwell | منابع

این روزها، بعضی از ما که عادت به وقت‌گذرانی و نوشیدن چای و قهوه در کافه‌های شهر داشتیم، به دلیل شرایط کرونایی از لذت دورهمی‌های اینچینی محروم مانده‌ایم. خانم‌ها با کمی خلاقیت و ایده‌پردازی می‌توانند یک گوشه دنج و آرام کافی‌شاپی را که با سلیقه و خواسته خانواده، چیدمان شده باشد، ایجاد کنند. برای راه‌اندازی این گوشه دلچسب نیاز به فضای زیادی نیست، کافی است نقاط کمتر دیده‌شده و وسایل بی‌استفاده خانه را مدنظر قرار بدهیم. با ایجاد این فضا، وقت‌گذرانی در خانه به یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهای دنیا تبدیل خواهد شد.

● کافه‌ای در کنج خانه | با توجه به

فضای مهندسی هر خانه، احتمالا زیرپله‌ای، کنجی کنار پنجره، راهرو یا حتی اتاق اضافه‌ای در اختیار خواهید داشت. مثلاً می‌توانید با نصب میز تاشو یا یک شلف با پهنای مناسب مقابل پنجره و قرار دادن دو کر سبچه‌ای صندلی کوچک مقابل

آن و همچنین یک قفسه چوبی ساده برای قرار دادن ملزومات قهوه‌خوری، محلی آرام برای استراحت مهیا کنید. می‌توانید بخشی از آشپزخانه را به این کار اختصاص بدهید که در این صورت هم به جذابیت آشپزخانه خود اضافه خواهید کرد و هم گوشه دنج خودتان را خواهید داشت. قرار دادن گلدانی

با گل‌های طبیعی، وسایل تزئینی قدیمی، قاب عکسی خاطره‌انگیز، استفاده از سبد و جعبه‌های حصیری برای قرار دادن ابزارهای دم‌آوری قهوه و قوم‌گیری شیر، کلکسیون ماگ، ظروف سرو و... از ایده‌های جالب برای متفاوت به‌نظر رسیدن این فضاست.



زندگی سلام
نوشته
۱۰ آذر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۵۶

خانواده و مشاوره

