رهگذران پارک با تعجب نگاه‌مان می کردند

گفت‌وگو با «فرحناز عاقل»، معلمی که پارک را به خاطر دانش‌آموز افغانستانی‌اش به کلاس درس تبدیل کرد

گفت و گو

صادق جهانی | خبرنگار

معلم با سابقه تهرانی که تصاویر درس دادنش به یک دانش‌آموز در پارک در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد، متولد سال ۱۳۴۷ است و سی امین سال خدمت خود را هم‌اکنون در منطقه ۱۴ تهران می‌گذراند. در ادامه با «فرحناز عاقل» درباره ماجرای آن عکس و کلاس دونفره‌ای که در پارک برگزار می‌شد و مورد تحسین بسیاری از افراد قرار گرفت، گفت‌وگویی داشتیم که خواهید خواند.

معلمی را به خاطر عشقم به بچه‌ها انتخاب کردم

وی در شروع گفت‌وگو با زندگی سلام از علاقه خود به معلمی می گوید: «راستش من به همه مشاغل فکر می کردم ولی زمان ما اصلا مشاوره تحصیلی نبود تا برای انتخاب مسیر شغلی مشورت کنیم ولی پدر من همیشه توصیه می کرد جایی مشغول کار شوم که خانم‌ها باشند و برای تحصیل به شهرستان نروم. به نظر من توصیه های پدرانه قشنگی داشت که خیلی خوب بود و من را تشویق می کرد جایی کار کنم که خانم‌ها و بچه‌ها باشند. این شد که در رشته آموزش ابتدایی در تربیت معلم قبول شدم و این رشته را به خاطر عشق به بچه‌ها انتخاب کردم. زمانی هم که رسما معلمی را شروع کردم، خدا عشق و علاقه زیادی در دل من نهاد که هیچ تفاوتی بین دانش‌آموزان با بچه‌های خودم قائل نبودم و به کارم تعهد زیادی داشتم و دارم.»

شرایط در آموزش آنلاین برای بچه‌ها هم سخت است

با ورود ویروس کرونا، آموزش‌ها در قالب فضای مجازی به دانش‌آموزان ارائه می‌شود. از این معلم فداکار درباره آموزش آنلاین و تاثیر این نوع آموزش بر یادگیری دانش‌آموزان می‌پرسم: «نرم افزار شاد مشکلاتی دارد همه خانواده‌ها هم گوشی و تبلت ندارند که در اختیار فرزندانشان قرار دهند، بعضی از خانواده‌ها هستند که سه یا چهار فرزند دارند و شرایط برای این دانش‌آموزان خیلی سخت است. مثل همین دانش‌آموز افغانستانی ام که دو سه سالی است از افغانستان آمدند و دوگانگی لهجه دارد، به گوشی و تلفن همراه دسترسی ندارد و مادرش هم بی‌سواد است. الان هم وضع اقتصادی به گونه‌ای است که نمی‌شود گوشی خرید. اگر قیمت گوشی ۴۰۰ یا ۵۰۰ هزار تومان بود، خب همه یک جوری تهیه می کردند ولی با توجه به گرانی تلفن همراه، تهیه و خرید گوشی برای خانواده‌ها خیلی سخت شده است.»

با خودم گفتم این بچه نباید مردود شود

«عاقل» در یک اقدام خداپسندانه به یکی از دانش‌آموزان خود که از تلفن همراه و اینترنت محروم بوده، خارج از مدرسه و در پارک تدریس کرده است. خودش در این باره می گوید: «همان طور که گفتم یکی از دانش‌آموزانم که اهل افغانستان بود به گوشی هوشمند و فضای مجازی دسترسی نداشت و مادرش هم از سواد محروم بود. یک روز مدیر مدرسه به من گفت: «می خواهی با آموزش این بچه چه کار کنی؟ این بچه خیلی ضعیف است». من هم با خودم گفتم این بچه چه گناهی کرده که به گوشی دسترسی ندارد و باید به این دلیل از درس عقب بیفتد و مردود شود. جالب است بدانید این دانش‌آموز، دو برادر پر جنب و جوش کوچک تر از خود دارد، به همین دلیل به مدیر مدرسه گفتم به مادر فاطمه بگویید بچه را به پارک بیاورد و فرزندان دیگرش را با تاب و سرسره و وسایل پارک سرگرم کند تا من هم یک ساعت به فاطمه درس بدهم. در طول تابستان این آموزش ادامه داشت و این که رهگذرانی که رد می‌شدند، خیلی با تعجب به ما نگاه می کردند.»

باید کاری کنیم که خدا از ما راضی باشد

این معلم درباره واکنش‌های مردم به انتشار تصویر درس دادنش در شبکه‌های اجتماعی می گوید: «در فضای مجازی واکنش‌ها به این ماجرا زیاد بود. ۹۰ درصد مردم استقبال مثبتی کردند و ۱۰ درصد هم نه. یک عده‌ای به من پیام دادند که چرا خودت برای دانش‌آموزت تبلت نخریدی؟ راستش من تا آخر ماه ۱۰ هزار تومان در کارتم باقی نمی‌ماند. باز هم اگر قیمت گوشی ۳۰۰ یا ۴۰۰ هزار تومان بود، می خریدم ولی موقعی که گوشی‌ها گران است و خودم در مضیقه مالی هستم، چرا دروغ بگویم، نمی‌توانم بخرم. عده‌ای هم گفتند چرا به یک دانش‌آموز افغانستانی درس می‌دهی؟ برای من شخص و ملیت مهم نیست. من وظیفه خودم دانستم به این بچه کمک کنم. به قول شهید حججی همه ما باید جوری کار کنیم که خدا از ما راضی باشد. بارها به خانواده‌های دانش‌آموزان می گفتم اگر فرزندتان سر کلاس، درس را یاد نگرفت، من بعد از مدرسه خانه نمی‌روم و بدون این که یک ریال بگیرم در مدرسه می‌مانم و دوباره به آن‌ها درس می‌دهم.»

شوهرم هر روز من را به پارک می‌برد و برمی‌گرداند

«همسرم همیشه در کنارم هست و برای آموزش دادن به بچه‌ها، دغدغه‌های ذهنی من را درک می کند»، «عاقل» با بیان این مقدمه اضافه می کند: «با تعطیل شدن مدارس به مادران دانش‌آموزانم در پیام‌رسان سروش پیام دادم و گفتم بچه‌ها تکالیف‌شان را انجام دهند و عکس آن‌ها را بفرستند تا مشکلی برای تحصیل‌شان پیش نیاید. خانواده این دانش‌آموز افغانستانی هم گوشی نداشتند، به مادرش زنگ زدم و گفتم نگران درس فرزندش نباشد و برای دخترش اعلام مردودی نمی کنم و گفتم که بچه به پارک بیاید و تخته سفید و ماژیک می‌بردم تا این که در شهریور از وی آزمون گرفتم و خدا را شکر قبول شد و الان در مقطع سوم تحصیل می کند. نمره درس هدیه آسمانی‌اش ۱۷، ریاضی ۱۵ و دیکته‌اش ۱۲ شد و موفق شدم او را به سطح مطلوب برسانم و از این که توانستم رسالتم را انجام دهم، حس خوبی دارم. این را هم بگویم، شوهرم چون دغدغه فکری من برایش خیلی مهم بود، من را هر روز به پارک می‌برد و برمی‌گرداند.»

کار من در مقابل کار مدافعان حرم و سلامت، هیچ ارزشی ندارد

فرحناز عاقل در پایان گفت‌وگو، صحبت خود را این طور به پایان می‌رساند: «یک بار به پدر همین دانش‌آموزم گفتم از این که فرزندت را به پارک می‌آورم، خجالت نکشی که گفت: «خجالت چیه؟ من تا آخر عمر مدیون شما هستم.» البته این را هم بگویم در مقابل مدافعان حرم و مدافعان سلامت، کار من هیچ ارزشی ندارد و فقط تلاش می کنم که وظیفه معلمی خودم را به خوبی انجام دهم تا قدمی برای ساخته شدن کشوری موفق‌تر بردارم.

قرار و مدار

روز نرفتن به مهمانی‌های خانوادگی

دورهمی‌های خانوادگی یکی از کانون‌های اصلی شیوع کرونا اعلام شده و توصیه میشه تا مدام‌کان برای چند وقت احوال‌پرسی‌هاتون رو از طریق تماس تلفنی یا نرم‌افزارهای تماس تصویری انجام بدین تا ان‌شاءا... خودتون و عزیزان تون مبتلا نشین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*در ابتدای پرونده زندگی سلام گفته بودید که از درآمد این اینفلوئنسرها هم چیزی در ادامه مطلب نوشته‌اید اما همه‌اش را خواندم و چیزی نبود. به قول معروف، تهش نگفته بودن که چقدر پول میندازه براشون.

*درباره مطلب صفحه خانواده، می‌خواستم بگم که پدر و مادر من خیلی مهربون هستن و خیلی راحت می‌تونم درباره همه چیز باهاشون صحبت کنم. واقعا صحبت کردن بدون استرس و نگرانی با والدین، نعمت بزرگیه.

*درباره مسئولیت فالو کردن، یادداشت بسیار دقیقی توسط آقای سورنا ساداتی در صفحه اول زندگی سلام نوشته شده بود که لازم دانستم از ایشان تشکر کنم.

*«جواد خواجوی» یک استثناست در بین اینفلوئنسرها که واقعا بدون رفتارهای زننده و تابوشکن، فالوئر می‌گیره. یکی مثل اون بازیگر میشه که تازه از کشور رفته و داره خودش رو میکشه برای فالوئر گرفتن، یکی هم مثل جواد آقا میشه که با کلاس داره کار می‌کنه.

*خانمی که در ستون اتاق مشاوره گفته: «معایب خواستگارهایم خیلی به چشمم می‌آید»، باور کن من یک پسر ۳۰ ساله‌ام و شرایط اقتصادی جوریه که جرئت نمی‌کنم برم خواستگاری. لطفا یک کم پسرها رو هم درک کنید.

*من از نسلی بودم که تا سه شماره چشم می‌داشتن ولی من اون‌قدر با وجدان بودم که اون وسط یه «دو و نیم» هم جامی کردم تا دوستم بهتر قایم شه.

مسعود مجنونپور

بانوان

۴ ویژگی مادرهای بیش از حد مراقب

فاطمه قاسمی | مترجم
منبع: expatwoman، addcenters

مادر از زمانی که کودک در رحمش قرار دارد، نگران است و این دغدغه با رشد کودک افزایش می یابد و او را وادار به مراقبت بیشتر می کند. تا زمانی که این مراقبت‌ها حالت وسواس گونه به خود نگیرد مشکلی نیست اما با از حد گذشتن این مراقبت ها، خیلی زود شاهد رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی در فرزندش خواهد بود. یک مادر بیش از حد مضطرب و مراقب، دو پیام بزرگ به فرزندش انتقال می‌دهد؛ اول این که دنیا مکان خطرناک و ناامنی است و دوم این که کودک مهارت مقابله با آن را ندارد. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

نشانه‌های مادرهای بیش از حد نگران

اگر این نشانه‌ها را دارید شما هم یک مادر بیش از حد نگران هستید:

۱ دست کم گرفتن مهارت کودک

مدام درباره آسیب‌ها یا شکست‌های احتمالی کودک نگرانید و وسوسه دخالت در امور کودک به ذهن‌تان خطور می کند. این اضطراب منجر به مراقبت بیش از حد می‌شود و کارهایی را که لازم است کودک متناسب با رشدش تجربه کند را شما انجام می‌دهید. در این صورت کودک از مهارت‌های مناسب با سن‌اش عقب می‌ماند. مسائلی که برای دیگر کودکان به آسانی قابل حل است برای فرزندتان، استرس‌زاست.

۲ مقابله با هر گونه خطر کردن

اجازه برخی فعالیت‌ها را مثل تنها بیرون رفتن، تنهایی سوار اتوبوس و مترو شدن، تنها ماندن در خانه و... را فقط چون خودتان آن‌ها را خطرناک می‌دانید به فرزندنوجوان‌تان نمی‌دهید. در مدیریت روابط دوستانه بچه‌ها، افراط می کنید. اغلب افرادی که در دوران نوجوانی و جوانی از برخی آزادی‌های مجاز و مناسب با سن‌شان محروم‌اند، زودتر از موعد تمایل به استقلال و جدا شدن از خانواده‌شان خواهند داشت.

۳ وسواس چک کردن

با هدف کنترل کردن و ظاهرا ایمن نگه‌داشتن فرزندتان، رفتارهای خاصی به‌طور مکرر از خودنشان می‌دهید مثل بررسی کردن چندباره قفل در، تماس یا ارسال مکرر پیامک به آن‌ها، بررسی کردن مداوم درجه حرارت بدن، ضربان قلب، درخواست انجام چکاپ سلامتی چندین بار در سال و....

۴ کنترل زیاد

هروقت که بتوانید تلفن همراه فرزندتان را چک می کنید، در امور آن‌ها در فضای مجازی جاسوسی می کنید، دفترچه خاطراتش را می‌خوانید، محتوای رایانه‌اش را زیر و رو می کنید و اتاقش را به بهانه تمیز و مرتب کردن می‌گردید.

چگونه این رفتار را در خود متعادل کنید؟

برای کودک یک برنامه مستقل و ایمن برنامه‌ریزی کنید تا به این ترتیب طعم آزادی را بیشتر احساس کند. مثلا برنامه‌ریزی برای یک دورهمی خانگی با دوستانش که همه مقدمات‌پذیرایی را خودش به عهده بگیرد البته با رعایت پروتکل‌های بهداشتی. توجه داشته باشید کودکان نیازمند مادری هستند که احساسات آن‌ها را مدیریت و نه برنامه‌ریزی کند. با این کار به او توانایی اداره کردن موقعیت‌های چالش‌برانگیز را خواهید داد. این موضوع منجر به سلامت روحی و جسمی، روابط اجتماعی بهتر و موفقیت تحصیلی او خواهد شد. در ضمن سعی نکنید به جای او تصمیم بگیرید. در عوض به او زمان و اجازه دهید در دو نار احتی را احساس کند زیرا این بخشی از رشد کودک است. این قضیه به‌خصوص در زمان انتخاب رشته تحصیلی در مدرسه، دانشگاه یا حتی انتخاب یک ورزش تفریحی بروز می‌یابد. در قدم بعدی، دلیل اضطراب‌تان را ریشه‌یابی کنید تا بتوانید آن را کنترل کنید. پذیرش این مشکل باعث می‌شود برای رفع آن قدم‌های موثری بردارید. مطالعه کتاب‌ها، مقالات و جلسات مشاوره می‌تواند به شما کمک کند روابط سازنده‌تری با فرزندان‌تان داشته باشید.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و کودکان

با پذیرش حساسیت‌های فرزندمان درباره رفتار ما با خواهر یا برادرش از تشدید احساسات ناخوشایند پیشگیری کنیم

متن: نرگس عزیزی

دختر هستم و از طریق صفحات هواداری فوتبال درآمدزایی می کنم

دختری ۱۹ ساله هستم و امسال کنکور داشتم. علاقه زیادی به تماشا کردن مسابقات فوتبال و نتایجش دارم اما پدر و مادرم این رفتارم را عجیب می‌دانند و می‌گویند کار خوبی برای یک دختر نیست. چند صفحه اینستاگرامی هواداری هم دارم که برایم درآمدزا هستند. چطور پدر و مادرم را متقاعد کنم؟

اسما صابری | روان‌شناس و نوروتراپیست

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، ما نیاز به خلاقیت داریم تا بتوانیم بهتر زیست کنیم. خلاقیتی که اجازه می دهد دست به رفتارهایی بزنیم که شکل گرفته بر اساس ظرفیت‌های این زمان است، برای مثال درآمد شما از راه صفحه‌های هواداری فوتبال، یکی از این‌هاست که مورد توجه شما قرار گرفته است.

در صورتی که این شیوه درآمد برای والدین شاید روشی غریب باشد اما این یعنی شما دارای خلاقیت هستید و تا حدودی، تحسین‌برانگیز است. با این وجود چند نکته را یادآور می‌شوم.

با والدین‌تان گفت‌وگو کنید

اگر والدین شما فوتبال را مخصوص پسرها می‌دانند، باید با آن‌ها در این باره صحبت کنید. درباره زنان زیادی که در این رشته فعالیت می کنند و موفق عمل کرده‌اند، به والدین‌تان اطلاعات بدهید. درباره این تفکر جنسیتی و آسیب‌هایی که دارد، گفت‌وگو کنید. خیال آن‌ها را راحت کنید که دوست داشتن فوتبال و علاقه‌تان به تماشای مسابقات، به‌ویژگی‌های زنانه شما آسیبی نخواهد رساند. همین گفت‌وگو باعث خواهد شد تا این علاقه شما را عجیب و غریب توصیف نکنند و یک ناهنجاری اجتماعی به حساب نیاورند.

حساسیت‌شان را درک کنید

والدین شما شبیه به بخشی از والدین درون‌تان است. برای همه ما روش مراقبت کردن والدین‌مان از ما، امن‌ترین روش شناخته شده است. اگر ردیابی در روان‌تان در نظر بگیرید، آن ردیاب امن‌ترین روش مراقبت را روش والدین‌مان می‌شناسد و حتی اگر روزی والدین‌مان حضور نداشته باشند، ما ناخودآگاه به دنبال افرادی هستیم که شبیه آن‌ها از ما مراقبت کنند. بنابراین در نظر داشته باشید که آن‌ها کنترل کردن‌شان هم رفتاری است در مسیر مراقبت کردن که مبادا فرزندشان آسیبی ببیند و شما باید این حساسیت را درک کنید و به آن‌ها حق بدهید.

منطقی و شجاع باشید

اضطراب والدین با ورود فرزندشان به دوران جوانی بیشتر از گذشته می‌شود زیرا همواره ترس‌هایی دارند که مبادا این جوانی که هنوز برای پخته‌تر بودن نیاز به زمان دارد، به سمتی حرکت کند که برای او آسیب‌زا باشد. پس دقیقا در همین زمانِ حساس است که پخته رفتار کردن شما باعث ایجاد اعتماد و صمیمیت‌تان با والدین می‌شود و تضمین کننده رابطه بهتر تان حتی در سال‌های بعد است. حواس‌تان به این نکته مهم هم در رفتار با والدین‌تان در این باره باشد. البته این که منطقی و شجاع باشید به این معنا نیست که هیچ اشتباهی از شما سر نزند بلکه به این معناست که شکست‌ها را بپذیرید. وقتی از همان ابتدا که وارد جامعه و انتخاب‌های شخصی می‌شوید، شکست را پیش‌بینی کنید یعنی روان شما آماده تغییر و تلاش است. گاهی رنج‌های حاصل از شکست‌ها دردی به جای می‌گذارد که چراغ راه بعدی خواهد بود.

درباره فعالیت‌های مجازی‌تان مشورت کنید

با همه نگرانی‌های والدین‌تان و استقلالی که در خود حس می کنید، با آن‌ها مشورت کنید. فعالیت‌هایتان در فضای مجازی را به صورت شفاف برای آن‌ها توضیح دهید و پیچ‌وخم کارتان را با آن‌ها در میان بگذارید. مشورت کردن به این معنا که تصمیم خود را با آن‌ها به اشتراک بگذارید، از تجربه‌هایشان کمک بگیرید، به صورت منطقی و همراه با صمیمیت از عقاید و نظر خود صحبت کنید و بعد از جمع‌بندی همه این‌ها پا به مسیری بگذارید که به آن علاقه دارید.