

بررسی تأثیر دنبال کردن بلاگرها و اینفلوئنسرها
بر زندگی فردی و خانوادگی زنان

دور دوری که کار دستمان می دهد

بایک گردش ساده در اکسپلور اینستا می توانی پیداایشان کنی. بلاگرهایی که نه متخصص هستند، نه سوپر استار، اما کلی طرف دار دارند و آن قدر کارشان گرفته است که به جز دنیای مجازی در دنیای حقیقی هم ز یاد پیداایشان می شود. نه تنها در افتتاحیه فروشگاه ها و تالارها پیداایشان می کنی که ممکن است روی فرش فیلم ها هم ببینی شان. شهرتی که باعث شده تعداد این بلاگرها هر روز بیشتر شود، صفحه هایی که پای تابتش معمولاً خانم ها هستند... در این پرونده ما دنبال همین خیلی چیزها رفتیم و از آن ها نوشته ایم...

+ حرف اول

همراه اول!

● **لیلا جانقریان** | دارم از صبح با خودم کلنجار می‌روم که بنویسم یا نه! هرچه دودو تا می‌کنم حسابم درست در نمی‌آید! آخر مگر می‌شود! مگر می‌شود که آدم با گفت و گوی اینترنتی یا همان چت، یک زندگی آرمانی و مطلوب داشته باشد!

این مطلبی بود که چند روز پیش در یکی از پایگاه‌های خبری خواندم. ترجمه‌اش می‌شد «زنان چینی به جای شریک عاطفی به چت جی‌پی‌تی رو آورده اند و به عنوان یک شریک زندگی مطلوب به آن نگاه می‌کنند!» خبر را که خواندم تعجب نکردم؛ زندگی ماشده پراز مجازست‌ها، اما اینکه کلابی خیال هرچه آدم و عالم هست بشوی و به یک نرم افزار پناه ببری معنی خوبی ندارد!

توی همین عوالم هستم که صدای پیامک رشته افکارم را به هم می‌زند. خط تلفن همراهم از همان سال ۸۴ که گرفتیم همچنان به نام پدرم است. آن زمان برای دخترها سیم کارت و موبایل به این راحتی هانمی خریدند! بابای من هم که شنیده بود باید حواسش به تماس‌ها و این جور چیزهای من با تلفن همراهم باشد؛ سیم کارت را به نام خودش برایم خرید! حالا اینکه رفت و فهرست تماس‌ها و پیامک‌هایم را کنترل کردیانه، نمی‌دانم، ولی اگر آن زمان گوشی‌های همراه این همه قابلیت داشت به طور قطع و حتماً مثال بابای من زیاد بودند که برای دخترهایشان تلفن همراه نمی‌خریدند!

گوشی را برمی‌دارم، پیام را باز می‌کنم. «مشترک گرامی عزیز، سالروز تولدتان را تبریک می‌گوییم. همراه اول» تازه یاد می‌آید که امروز تولد باباست! اگر پیامک نمی‌آمد من هم یاد نمی‌آمد! با خودم می‌گویم نکنند که این جی‌پی‌تی هم از این اخلاق هاداشته باشد! مثلاً یادش بماند که تولدت کی است و تبریک بگوید! یادش بماند چه چیزی دوست داری و همان منظره را برایت بفرستد! یادش بماند کدام آهنگ را دوست داشتی و آن را برای روز تولدت ارسال کند و کلاباش بماند و یادش بماند تا آنجا که در یاد تو خوب جا خوش کند و بماند! تا آنجا که توی دلت برود! تا آنجا که جای همه راتوی زندگی تو بگیرد! خب مگر آدم چه می‌خواهد! یکی که به او توجه کند!

یاد حرف‌های مشاورم افتادم؛ رفته بودم پیش او تا از شوهرم که گوشی از دستش نمی‌افتد گلایه کنم و راهکار بگیرم که مثلاً زندگی‌ام را نجات بدهم. یادندان‌های سرامیک کرده و عینک درشتی که به چشم داشت برگشت و گفت: «خب مگر مردها چه می‌خواهند عزیزم! توجه! شما ببین عزیزم فضای مجازی هم فرصته هم تهدیده! شما سعی کن فرصت‌ها رو پیدا کنی. مثلاً چه اشکالی داره یک وقت‌هایی با شوهرت چت کنی حتی وقتی تو خونه هستی! یا براش دغدغه‌های مجازی ایجاد کنی! یا اینکه پست بگذاری و او را هم منشن کنی و از این کارها!» پیشنهادهای خوبی داشت، ولی همان هفته اول اجرای پیشنهادهای خانم دکتر من هم محو فضای مجازی شده بودم. مثلاً آمدم یکی راز چاله در بیاورم، ولی خودم هم توی همان چاله افتادم! دیگر برای نجات خودم سراغ خانم دکتر نرفتم؛ برای نجات زندگی هم سراغ خانم دکتر نرفتم! همین دنیای مجازی که به قول او هم فرصت بود و هم تهدید؛ خودش راه نجات را نشان داده بود! احتمالاً شما هم از این پست‌ها زیاد دیده‌اید. «شش دلیلی که مانع از مدیریت زمان شما می‌شود؛ اول بیش از حد زمان گذاشتن در فضای مجازی...»



هدیه رهبر معظم انقلاب به فرزندساره جوانمردی

رهبر معظم انقلاب در دیدار با اعضای کاروان‌های اعزامی ایران به بازی‌های المپیک و پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس، انگشتر خود را به فرزندساره جوانمردی هدیه دادند.

صداوسیما

زنان مشه‌دپیش‌تاز فعالیت‌های اجتماعی

آیت... علم‌الهدی با اشاره به نقش‌آفرینی زنان خراسانی در ادوار مختلف تاریخی، گفت: ایفای نقش اجتماعی زنان در مشه‌د و استان مسبق به سابقه است. این حضور و ایفای نقش از زنان نوغان آغاز شد که امتیاز زنان این خطه به شمار می‌رود.

شهرداری

رئیس کمیسیون بانوان و خانواده شورای اسلامی شهر مشه‌د مقدس از نام‌گذاری تعدادی از معابر شهری به نام‌های ۴۷ بانوی شهیده خبر داد.

شهرداری

شینا انصاری، معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط‌زیست، گفت: باید ارتقای سواد محیط‌زیستی جامعه به ویژه مدیران و مسئولان را در دستور کار جدی قرار دهیم.

مهر

دکتر مونا اسمی، متخصص زنان و زایمان گفت: بهترین سن باروری بین ۲۰ تا ۲۴ سال است و در سنین بالای ۳۵ سال نرخ ناباروری به ۲۶ تا ۴۶ درصد و در سنین بالای ۴۰ سال نرخ ناباروری به حدود ۹۰ درصد افزایش می‌یابد.

به گفته او مصرف قندها و نشاسته‌ها فعالیت تخمک را ضعیف می‌کند و در برخی مطالعات بیان شده که مصرف مقدار زیاد کافئین نیز روی فعالیت تخمک اثر منفی دارد. مصرف دخانیات، الکل و سیگار باعث کاهش باروری می‌شود حتی اگر فرد مصرف نکند و تنها در معرض دود سیگار باشد. مصرف میوه، سبزیجات با رنگ سبز، مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد غذایی ارگانیک، زردچوبه، زنجبیل و ژل رویال موجب تقویت تخمک می‌شود.

ایسنا

اولین ساعت‌اتمی ایرانی توسط تیم تحقیقاتی سیده‌مهری حمیدی به زودی در دانشگاه شهید بهشتی رونمایی می‌شود.

بزن

شناسایی ۱۳۲ قلم محصول آرایشی غیرمجاز

مدیرکل فرآورده‌های بهداشتی و آرایشی سازمان غذا و دارو گفت: از ابتدای سال تاکنون ۱۳۲ قلم محصول آرایشی غیرمجاز توسط معاونت‌های غذا و دارو در سراسر کشور، شناسایی شده است.

ندی اقتصاد

نهضت قرآنی بانوان آغاز به کار کرد

ایران

نهضت قرآنی بانوان در مسیر جهاد تبیین و گفت‌وگو، سازمان‌سازی مفاهیم محوری قرآنی کریم در بستر خانواده و خویشاوندان و امتداد اجتماعی آن فعالیت خواهد کرد و راهبرد اصلی این نهضت اعتلای خانواده و سبک زندگی قرآنی است.

شهرنابو

محققان دانمارکی پی بردند آلودگی محیط به باروری مردان و زنان آسیب می‌زند. به نقل از هلت دی نیوز، داده‌های جدید نشان می‌دهد که احتمالاً آلودگی هوا با باروری پایین در مردان مرتبط است، در حالی که ترافیک پرسروصدا می‌تواند به باروری زنان آسیب برساند.

همشهری

پژوهشی جدید نشان می‌دهد در زمان تنش استراحت‌های پنج ثانیه‌ای می‌تواند به کاهش بحث و جدل بین زوج‌ها کمک کند.

درخشش زنان بر فهرست نامزدهای نهایی «بوکر»

ایسنا

فهرست نامزدهای نهایی جایزه ادبی «بوکر» ۲۰۲۴ در حالی اعلام شد که ۵ مورد از ۶ نامزد این فهرست را آثار نویسندگان زنان تشکیل داده‌اند که در تاریخچه ۵۵ ساله این جایزه ادبی بی سابقه بوده است.

ایسنا

یک پزشک فوق تخصص غدد گفت: کم‌کاری غده تیروئید در زنان شایع‌تر از مردان است. نشانه‌هایی که فرد مبتلا به کم‌کاری تیروئید از خود نشان می‌دهد، در افراد مختلف متفاوت است و شامل خستگی زودرس، افزایش حساسیت به سرما یا تحمل نکردن سرما، یبوست، خشکی پوست، افزایش وزن، ورم صورت، صدای خش‌دار و کلفت، درد و خشکی عضلانی، افزایش کلسترول خون، پرپوهای نامنظم و خون‌ریزی‌های شدیدتر در دوران قاعدگی، نازک شدن موها، ریزش مو، کاهش سرعت ضربان قلب، افسردگی، اختلال حافظه و بزرگ شدن غده تیروئید (گواتر) است.

تی

معاون رئیس جمهور گفت: امسال نزدیک به ۶۱ درصد از ورودی‌های دانشگاه‌ها را خانم‌ها تشکیل می‌دهند و بیشترین دانش‌آموختگان رشته‌های ریاضی و مهندسی را شامل می‌شوند.

سقط جنین قبل از ۴ ماهگی هم قتل نفس است

خبرآنلاین

رئیس مرکز جوانی جمعیت وزارت بهداشت گفت: تلقی عمده جامعه بر این است که اگر جنین زیر چهار ماه سن داشته باشد سقط کردن او اشکالی ندارد. اما جنین از زمان «لانه‌گزینی» در رحم مادر دارای حیات است و سقط جنین زیر چهار ماه هم مساوی با قتل فرزند است و برای پزشکانی که جرم سقط جنین را مرتکب می‌شوند علاوه بر جرائم عمومی، ابطال پروانه پزشکی انجام می‌شود.

شهرنابو

تیم فیتنس چلنج بانوان خراسان رضوی قهرمان مسابقات کشوری شد.

بانوان محجبه می‌توانند در ترامپولین شرکت کنند

سپهر

رئیس شاخه ترامپولین فدراسیون ژیمناستیک گفت: با پیگیری‌های رئیس فدراسیون ژیمناستیک، حجاب وارد کتاب داور ترامپولین شد و از این پس بانوان محجبه هم می‌توانند در مسابقات بین‌المللی ترامپولین شرکت کنند. زهرا اینچه‌درگاهی، پزشک و متخصص طب فیزیکی و توان بخشی قهرمان ورزشی بانوان و رئیس فدراسیون ژیمناستیک، اکنون به دنبال طراحی لباس و پوشش بانوان برای حضور در مسابقات بین‌المللی ترامپولین است و فکر می‌کند در این بخش بتوانیم شگفتی‌ساز شویم.



مریم قربان‌زاده، از مادرانگی‌هایش می‌گوید که همراه با تألیف چندین جلد کتاب است

فرزندتداوم لذت‌ها و آرامش است

● **ملیحه جهانبخش** همیشه در ذهن ما این مسئله را نهادینه کرده‌اند که اگر می‌خواهی چیزی به دست بیاوری در کنارش باید چیزهای دیگری را از دست بدهی! و این معادله وقتی پیچیده‌تر می‌شود که در زندگی می‌خواهی شهرت، امتیاز اجتماعی، شغل خوب یا درآمد عالی داشته باشی و در این مسیر تصویری که کنی حتماً باید چیزهایی را از دست بدهی! مثلاً اگر می‌خواهی نویسنده معروفی شوی و کتاب‌هایت به چاپ چندم برسد باید از دیگر نقش‌های زندگی‌ات صرف‌نظر کنی چون باید در خلوت و انزوا فقط به شخصیت‌های داستانی و پرداخت روایت و شیوایی قلمت پردازی و قید تفریح و خانواده و اشتغال‌های مرتبط با آن‌ها را بزنی! اما وقتی برای این قاعده کلی مثال نقض پیدا می‌کنی متوجه می‌شوی که می‌توان چیزهای زیادی را به دست آورد. اما قید خانواده و فرزند و زندگی مشترک را نهد! می‌توانی مادر و همسر خوبی باشی و در کنارش بیش از یک دهه از زندگی‌ات را صرف نوشتن و رشد و ارتقای خودت هم کرده باشی.

مریم قربان‌زاده از جمله زنانی است که هم توانسته با چند فرزند به خوبی نقش مادری و همسری را ایفا کند و هم صاحب قلم و سبک در نویسندگی باشد. کتاب‌هایی که نقطه قوت همه آن‌ها شاید «روایت‌گویی زنانه» در حوزه ادبیات پایداری است. با او به عنوان مادری که توانسته است در کنار نقش مهم تربیت‌فرزندان به نویسندگی نیز اشتغال داشته باشد، گفت‌وگو کرده‌ایم.

اهمیت قائل بودم. سال‌های عمرم را برایشان گذاشته‌ام. کتاب‌ها شش ماهه و دو ماهه نیستند، بلکه یک فصل از زندگی من هستند. به هر کدام که نگاه می‌کنم فقط آن کتاب را بازخوانی نمی‌کنم، بلکه فصل‌های زندگی‌ام را بازخوانی می‌کنم.

همسر نقش بی‌نظیری دارد

او در باره نقش همسرش و حمایت‌ها و همراهی‌های او می‌گوید: همسر نقش بی‌نظیری دارد. نه تنها در تربیت فرزندانش بلکه در مسیر زندگی و کاری من، حمایتگر و همراه است. همسر یکی از مردان نمونه روزگار است که در بسیاری از جهت‌ها، خلق و خو، صبوری، حمایتگری و... الگو است. علاوه بر مسائل زندگی مشترک و نقش همسری و پدری خانواده، استاد و راهنمای من و حتی مشاور کتاب‌هایم است. تاحدی نظر ایشان را قبول دارم که اگر ۵۰۰ صفحه کتاب بنویسم و بگویند چاپ نکنم، آن کتاب را چاپ نخواهم کرد.

رسیدم و آن هم رشد مادر و فرزند با هم بود. او در باره مقوله تربیت فرزندانش به نکته مهمی اشاره می‌کند و می‌گوید: من و همسر از جمله والدینی نیستیم که فرزندمان در تمام ابعاد باید مهارت یاد بگیرند. زبان را تا مترجمی، شناسا را تا مربی‌گری، فوتسال را تا تیم‌ملی و... اصلاً قائل به چنین کاری نیستیم. ما وظیفه داریم تاحدی زمینه‌ها و امکانات رشد را فراهم کنیم و در اختیارشان بگذاریم. در آینده خودشان اگر شایستگی‌اش را داشته باشند در سایر مهارت‌ها هم تلاش می‌کنند.

کتاب‌هایم یک فصل از زندگی من هستند

این بانوی نویسنده نقطه عطف کتاب‌هایش را زمان شهر بانو می‌داند و در باره میزان زمانی که برای نوشتن کتاب‌هایش صرف کرده است و پایه‌های آن فرزندانش را نیز تربیت کرده است. بیان می‌کند: من برای هر کدام از کتاب‌هایم به اندازه تربیت فرزندانش

وقتی مادری و نویسندگی عجین می‌شود

متولد ۱۳۵۹ است و کافیس نامش را در اینترنت جست‌وجو کنید تا گفت‌وگوهای متعددی را در باره نویسندگی و نقد آثارش بخوانید. اما وقتی با او هم صحبت می‌شوم بیشتر از نقش نویسندگی‌اش به موضوع مادرانگی‌اش می‌پردازم. اینکه چطور توانسته است با وجود چهار فرزند بیش از یک دهه کتاب‌های متعددی مانند «در یاد»، «حوض شربت»، «خاتون و قوماندان» و «مشهورترین آن‌ها» شهر بانو را بنویسد. می‌گوید: کار نویسندگی جزو زندگی من است چه از سال‌هایی که با وبلاگ نویسی شروع کردم و هم زمان با تولد اولین فرزندم. یادداشت‌های روزانه‌ای با موضوع‌های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی نوشتیم و چه زمانی که به صورت جدی وارد عرصه داستان نویسی شدم.

اولین یادداشت‌هایم در حیطه مادری بود

قربان‌زاده، مادری و نویسندگی را با هم تلفیق کرده است و در باره روزهای وبلاگ نویسی‌اش به یادداشت‌هایی اشاره می‌کند که برای پسرش سلمان نوشته است و می‌گوید: این نوشته‌ها خواننده‌های پروپا قرصی داشت. شاید اولین یادداشت‌های جدی من در حیطه مادری بود و برای لحظه لحظه تربیت فرزندم، برنامه‌ریزی داشتم. مسئله مهمی بود، چون عمرم را برای این کار صرف می‌کردم و همین موضوع بهانه‌ای شد که در حوزه تربیت فرزند بیشتر مطالعه کنم. از استادان و کارشناسان بهره‌بردم و در این حوزه به ایده‌ای



کارشناسانه

درگفت‌وگو با دکتر حمید صادقیان، دکترای روان‌شناسی خانواده مطرح شد

فرزندآوری، حفظ سرمایه اجتماعی است

● **ملیحه جهانبخش** | یکی از برهه‌های حساسی که زنان، امروزه در جامعه با آن روبه‌رو می‌شوند؛ حفظ موقعیت شغلی و جایگاه اجتماعی و در عین حال تشکیل خانواده و فرزندآوری است. برخی بر این باور هستند که ازدواج و فرزندآوری هیچ‌گونه منافاتی با رشد و پیشرفت زنان در جامعه ندارد و برخی نیز آن را در تعارض با رشد فردی و حفظ موقعیت‌های اجتماعی تلقی می‌کنند. به‌ویژه وقتی تعداد فرزندان بیش از یکی باشد. درباره ابعاد این موضوع با حمید صادقیان، دکترای روان‌شناسی خانواده، گفت‌وگویی داشتیم که در ادامه می‌خوانید.

● یک سرمایه‌گذاری بلندمدت

این روان‌شناس خانواده معتقد است که زنان در شرایطی که می‌خواهند بین مادر شدن و ادامه فرصت‌های شغلی و اجتماعی تصمیم بگیرند باید به یک پرسش مهم پاسخ دهند و از خود بپرسند که کدام یک سود و فایده بیشتری دارد؟ صادقیان با اشاره به ذات انسان که به دنبال سودآوری و رشد بیشتر است، به مسئله سرمایه‌گذاری در زندگی می‌پردازد و می‌گوید: فرزندآوری یک سرمایه‌گذاری بلندمدت است. آورده‌ای که به لحاظ روحی و روانی در زمان پیری بیشتر از منافع شغلی هر انسانی به آن نیازمند است. آنچه که فرزند به ما می‌دهد شور، نشاط، احساس مفید بودن است و وقتی کسی احساس مفید بودن می‌کند از لحاظ بدنی نیز سالم‌تر و انگیزه بیشتری دارد.

او در ادامه می‌افزاید: چنین فردی ضریب ایمنی و امیدواری بیشتری هم دارد و فرزندان نه تنها این موارد را ایجاد می‌کنند بلکه پشتیبان والدین هستند. ما با فرزندان تبادل فکری، عاطفی و حمایتی داریم و این فرزند خود در آینده صاحب نسل می‌شود و گستردگی خانواده را ایجاد می‌کند. و دقیقاً زمانی انسان با این مسئله مواجه می‌شود که در دوران بازنشستگی و کهنسنت، از بچه‌ها و نونه‌هایش امید به زندگی و حیات می‌گیرد و می‌تواند شور و نشاط زندگی داشته باشد. بنابراین اگر بارویکرد سرمایه‌گذاری نیز به فرزندان نگاه کنیم، این مسئله اهمیت و ارزش بیشتری دارد.

● گذرا بودن موقعیت‌های اجتماعی

صادقیان در ادامه تصریح می‌کند: زمانی من کارمند می‌شوم، مدرکی را کسب می‌کنم و... این موضوع هم مقطعی است. کسب درآمد و موقعیت اجتماعی گذراست و بعد از گذر زمان این مسئله در دوران بازنشستگی به پایان می‌رسد و آنجاست که مامی مانیم و تنهایی! وزمانی که به حامی و همدم نیاز داریم هیچ‌کسی نیست. اتفاق تلخی که برای برخی از سالمندان رقم می‌خورد و فقط در خانه سالمندان باید از آن‌ها نگهداری شود.

● به مادر بودن افتخار کنند

این مشاور روان‌شناس خانواده به بعد دیگر فرزندآوری می‌پردازد و می‌گوید: از سویی دیگر در محیط‌های کاری و اداری و مشاغلی مانند معلمی، پزشکی و... که نیاز جدی به حضور خانم‌ها داریم باید به فکر حق مادر شدن برای این افراد نیز باشیم. جایی که باید در قانون گذاری پیش‌بینی شود. اینکه یک خانم هم معلم یا پزشک موفق باشد و هم بتواند فرزندآوری داشته باشد. صادقیان می‌افزاید: مثلاً دانشجویی که در حال درس خواندن است نباید به دلیل کسب مدرک یا رسیدن به شغل، فرزندآوری را به تأخیر بیندازد. در این مسئله باید در چند حیطة کار کرد یک نمونه در دوران بارداری است که مرخصی به موقع بدهند. پس از زایمان حداقل باید تا دو سالگی فرزند، به مادر فرصت بدهند که کنار فرزندش باشد. اگر در مجموعه‌ای کار می‌کنند که به مهد کودک نیاز است، این مکان را ایجاد کنند که مادر در کنار فرزند خود باشد.

وی در ادامه تأکید می‌کند: مادر این دو بعد باید کار کنیم که هم خانم‌ها در اجتماع حضور مؤثر خود را حفظ کنند و هم به مادر بودن افتخار کنند و فرزندان را سرمایه‌مادگار خود بدانند.



مریم قربان‌زاده، متولد ۱۳۵۹
 کارشناس ادبیات فارسی و
 کارشناسی ارشد تاریخ تشیع
 کتاب‌ها: روایت بی‌قراری،
 خاتون و قوماندان، دریادل،
 دیالوگ شهر بانو، پسر ضامن،
 ورودی ۶۲، پسر از ۱۰ سال و
 خیامی مصلح

همسر استاد و
 راهنمای من و حتی
 مشاور کتاب‌هایم
 است. تا حدی نظر
 ایشان را قبول دارم
 که اگر ۵۰۰ صفحه
 کتاب بنویسم و
 بگویند چاپ نکنم،
 آن کتاب را چاپ
 نخواهم کرد.

بچه‌ها با هم بزرگ می‌شوند

قربان‌زاده درباره نقش کمکی فرزندان به یکدیگر در محیط خانه و خانواده می‌گوید: بچه‌ها تا شش یا هفت سال اول زندگی نقش کمکی و حمایتی نداشته‌اند. ولی دوسه سال اخیر که بزرگ‌تر شده‌اند، خیلی کمک می‌کنند. با هم سرگرم هستند و به کارهای خانه کمک می‌کنند. برای هم وقت می‌گذارند و از هم مراقبت می‌کنند. خیلی همدل هستیم. حالا دیگر بخش کمک‌کننده بودن آن‌ها برای من به ثمر نشسته است. اگرچه بچه‌ها هر چه بزرگ‌تر می‌شوند، مسائلشان هم بزرگ‌تر می‌شود، ولی من و همسر هم در این سال‌ها بزرگ‌تر شدیم و رشد کردیم.

فرزند مانع نیست اگر نگاهتان مادی نباشد

این مادر نویسنده درباره صحبت‌های برخی از خانم‌ها که بر این باورند فرزند مانع پیشرفت و رشد فردی است، بیان می‌کند: فرزند داشتن مانع پیشرفت کردن یک خانم نمی‌شود، مگر اینکه در مسئله پیشرفت فقط مسائل مادی را در نظر داشته باشد. مادیات هم چیزی نیست که ماندگار باشد. فقط آرامش ظاهری است که جاودانه نیست. فرزند داشتن طراوت زندگی است. یک خانم ممکن است با یکسری سرگرمی‌ها تصور کند که طراوت زندگی‌اش را حفظ می‌کند، اما مراقبت، تربیت و مدیریت خانه و فرزندان امر سختی است که از عهده همه زن‌ها بر می‌آید. اگر خودشان را پیدا کنند و از این تعریف‌های مدرن که به نام امتیازات برای زن ساخته می‌شود خود را رها کنند و به اصل خود برگردند تازه متوجه می‌شوند طراوت روح و جان یک زن در ارتباط با بچه‌هایش معنا می‌گیرد. اما اغلب انسان‌ها این ویژگی را دارند که تا خودشان تجربه نکنند، باورش نمی‌شود. شبیه کسی که یک فرزند دارد و هر چه ۱۰ سال پیش به او می‌گفتم یک فرزند دیگر هم بیاور می‌گفت: دیر شده! و حالا که دیگر امکان فرزندآوری ندارد حسرت می‌خورد که کاش فرزند بیشتری داشت.

قربان‌زاده در ادامه می‌افزاید: کسی که بهترین سفرهای دنیا را رفته و بهترین لذت‌های دنیا را تجربه کرده است، یک روزی در تنهایی خودش حسرت حال و روز کسی را دارد که بچه‌هایش دورش جمع هستند. فرزند دار شدن تداوم لذت‌ها و آرامش است.

جهاد الفبایی

این خانم‌ها تعطیلات تابستانشان را برای آموزش به

بچه‌های جامانده از تحصیل در حاشیه شهر می‌گذارند



شروع تدریس از مسجد

آخرین روزهای مردادماه بود. خورشید با تمام قوا می‌تابید. از دفتر روزنامه که راه افتادیم از خیابان‌های زیادی عبور کردیم. آخرین تابلوهایی که در خاطرمان مانده است میدان باررضوی بود و خیابان حر. بقیه‌اش تصویر بولوار بلندی است که هر چه می‌رفتیم به انتهایش نمی‌رسیدیم تا اینکه به کوچه بن بست رسیدیم که منتهی به مدرسه‌ای بزرگ بود؛ مدرسه شیخ طوسی. قرارمان سرکلاس‌هایی بود که صدلی‌هایش خالی نبودند و معلمان جهادی در حال تدریس بودند؛ کلاس‌های تقویتی.

قصه از فهمیده سروری که کارشناس ارشد برنامه‌ریزی شهری است، شروع می‌شود. او کسی است که مسبب اجرای طرح معلمان جهادی در دبستان شیخ طوسی است. دوازده سال سابقه در آموزش و پرورش دارد. او با اینکه تا به حال استخدام آموزش و پرورش نشده است، به عنوان نیروی خرید خدمات در حال انجام وظیفه است و با تمام توانش در این شغل خدمت می‌کند. می‌گوید: فعالیت جهادی را از مساجد شروع کردم و از آنجایی که علاقه زیادی به امر آموزش داشتم وارد فضای مدرسه شدم. با شیوع بیماری کرونا متأسفانه دانش‌آموزان جامانده از تحصیل زیاد داشتیم و این دغدغه اصلی من برای اجرای طرح جهادی شد.

با یک دانش‌آموز شروع کردم

با خنده می‌گوید: خاطره‌ای از اجرای طرحم دارم. شروع طرحم از سال ۱۴۰۱ در مسجد بایک شاگرد بود و با اشتیاق تدریس می‌کردم. بعد با اولیای زیادی آشنا شدم که درخواست می‌کردند فرزندانشان در این دوره‌ها شرکت کنند. بعد از آن با همکاران و دوستان فرهنگی‌ام صحبت کردم و آن‌ها هم با این طرح جهادی موافقت کردند. تا اینکه توانستیم با همکاری مسئول آموزش و پرورش ناحیه ۵ با سه مدرسه در شهرک باهنر همکاری کنیم. وقتی اداره موافقت خود را اعلام کرد بلافاصله فراخوانی زدیم و کارمان را شروع کردیم. برای اولین بار توانستیم فعالیت جهادی خود را امسال در مدارس دولتی شروع کنیم و تمام تلاش‌هایم را در این طرح در نواحی هفت‌گانه مشهد گسترش یابم. این بانوی پرتلاش در اردوی جهادی که به یکی از روستاهای تربت جام داشته است به پنجاه دانش‌آموز در چهار روز در سه نوبت از پایه اول تا ششم آموزش داده است. این معلم و فعال فرهنگی فرمانده پایگاه مسجد فاطمه الزهرا (س) بوده و در دوره دوازدهم کاندیدای مجلس شورای اسلامی هم شده است. او در باره آرزویش می‌گوید: من تمام تلاش‌هایم را می‌کنم تا کودکان جامانده از تحصیل را آموزش بدهم. آرزویم این است که هیچ دانش‌آموزی ترک تحصیل نکند.

ریحانه بن‌زاده روزی دوستی می‌گفت، شوق و شور داشته باشی، زندگی برایت بی‌معنا نمی‌شود. آن جمله مثل یک تابلو بی‌گوشه ذهنم جا خوش کرده بود و هر جا که مهربانی و دلسوزی آدم‌ها را می‌دیدم همان جمله به یاد می‌آمد. مثل همان روزی که فهمیده سروری، معلم جهادی، با افتخار گفت: «زنگ خانه‌های منطقه را تک به تک می‌زدیم و بچه‌ها را دعوت به شرکت در کلاس‌های درس می‌کردیم. با خانواده‌ها صحبت و آن‌ها را راضی می‌کردیم. اجازه بدهند بچه‌هایشان سرکلاس درس بیایند.»

* تابستان‌ها، فقط تدریس جهادی



زهره قاسمی، لیسانس ریاضی و ۱۰ سال سابقه تدریس در مدارس غیرانتفاعی را دارد. مشغول تدریس درس ریاضی پایه ششم است. ضرب اعشاری را با شیوه خلاقانه خود به بچه‌ها آموزش می‌دهد تا بهتر یاد بگیرند. چند لحظه‌ای وقتش را می‌گیرم. خوش‌خنده و مهربان است. به قول خودمان خونگرم است. وقتی می‌پرسم استخدام هستید یا نه؟ می‌گوید: با این سابقه تحصیلی چند باری برای استخدامی آموزش و پرورش آزمون داده‌ام، ولی هر دفعه به یک دلیل قبول نشده‌ام. با خنده ادامه می‌دهد: چرا آموزش و پرورش به سابقه و تجربه ما نگاه نمی‌کند!

چند سالی پایه دوازدهم را تدریس کرده است تا اینکه علاقه‌مند به آموزش‌گری می‌شود. می‌گوید: در این چند سال اخیر پایه ششم را تدریس می‌کنم. معمولاً در کنار تدریس در مدارس، کلاس‌های خصوصی هم دارم. تابستان‌ها هم تدریس جهادی در مساجد و مدارس دارم. از اینکه چگونه در دبستان شیخ طوسی برای تدریس جهادی آمده است می‌گوید: امسال توفیقی دست داد تا در کنار بچه‌های این منطقه باشم. توسط خانم سروری با این مدرسه آشنا شدم و در کنارشان هستم و به بچه‌هایی که به تلاش بیشتری نیاز دارند آموزش می‌دهم. قاسمی ادامه می‌دهد: بچه‌های این منطقه به توجه و آموزش بیشتری نیاز دارند. اغلب این بچه‌ها کودکان کار هستند که نمی‌توانند زمان زیادی برای تحصیل داشته باشند یا هر روز در کلاس‌ها حضور پیدا کنند برای همین تعدادی از همکاران دیگر هم با استقبال از این طرح برای تدریس پایه‌های مختلف به این مدرسه آمدند.

قاسمی از پیشرفت و یادگیری بچه‌ها در همین مدتی که در کنارشان بوده است می‌گوید: دانش‌آموزانی بودند که اولین جلسه فکر می‌کردم خیلی در یادگیری ضعیف هستند، اما بعد از چند جلسه متوجه شدم یادگیری بالایی دارند و حالا که تمرکز بیشتری روی درس دارند، بهتر درک می‌کنند.

درباره آموزش دانش‌آموزان حاشیه شهر، می‌گوید: هیچ نهادی به اندازه آموزش و پرورش نمی‌تواند در این باره کمک کند اگر توان مالی ندارد، می‌تواند از طریق بسیج آموزش و پرورش فراخوان داشته‌واز همکاران فرهنگی به صورت جهادی درخواست کمک کند، به‌طور قطع افراد زیادی هستند که حاضر به همکاری هستند. استفاده از

نیروهای با سابقه در این مدارس قطعاً بهتر است تا نیروهای بدون سابقه‌ای که تازه استخدام شده‌اند. کنترل کلاس و آموزش به تجربه نیاز دارد.

* روح را جلا می‌دهد



زهره تیموری، لیسانس روان‌شناسی و آموزگار پایه پنجم و اولین سال است که به صورت جهادی کار می‌کند. زهره می‌گوید: از طریق همکارم پیشنهاد تدریس جهادی را به من دادند و با کمال میل پذیرفتم. برای یک معلم تازه کار آموزش با چنین بچه‌هایی که به لحاظ تحصیلی ضعیف‌تر هستند، قطعاً تجربه خوبی است.

این آموزگار پر تلاش تدریس خلاقانه را برای آموزش در نظر گرفته است و می‌گوید: شیفتت پسر بچه‌ها را به ویژه در این مناطق باید در نظر داشته باشیم و سعی کردم تدریس خسته‌کننده نباشد و باعث درک و یادگیری بیشتری شود. از فعالیت جهادی خود حس خوبی دارم و می‌گوید: تجربه معنوی به روح آدم جلا می‌دهد.

* طعم شیرین آموزش جهادی



ناهید سادات حسینی، پایه دوم راه سال است در مدرسه غیرانتفاعی تدریس می‌کند. او درباره تدریس جهادی اش می‌گوید: خوش‌حالم که در این فعالیت خیرخواهانه فرهنگی شرکت کردم. در این مدت تلاش کردم آموزش در قالب شعر و داستان باشد به دلیل اینکه کوچک‌تر هستند و شیفتت بیشتری دارند تلاش کردم توجهشان را به درس بالا ببرم. در این مدت پیشرفت خوبی داشتند و بعد از تدریس برای آنکه بهتر یاد بگیرند تکلیف داخل منزل به آن‌ها می‌دهم و جلسه بعد تحویل می‌گیرم. آموزش به بچه‌ها برایم شیرین است به ویژه که خیرخواهانه باشد.

* از این همراهی خوش‌حالم



نیره مظلوم، لیسانس مکانیک کشاورزی دارد و در حال تدریس بچه‌های پایه اول است. روی میزش پراز کار دست‌های رنگی است. تقریباً دو سالی است که کار تدریس را به صورت جدی شروع کرده است. قبل از آن بین بچه‌های اقوام و دوستان تدریس می‌کرده است. درباره کلاس‌های جهادی اش این‌طور می‌گوید: از

اینکه در کنار بچه‌هایی هستم که به تلاش بیشتر نیاز دارند خوش‌حالم. متأسفانه روز اول حتی روخوانی هم نمی‌توانستند بکنند و من از نشانه‌ها کارم را شروع کردم. در حال حاضر خیلی بهتر شده‌اند و قطعاً کلاس‌های کمکی تأثیرگذار است. این بانوی فرهنگی درباره راه‌اندازی کانال مجازی می‌گوید: برای آنکه بتوانم یادگیری بچه‌ها را بالاتر ببرم کانالی راه‌اندازی کردم و از خانواده‌ها خواستم شماره‌ای بدهند تا عضو آن کانال شوند و آموزش از طریق کانال هم در اختیار بچه‌ها قرار بگیرد. اما متأسفانه همکاری خوبی صورت نگرفته و آن هم ممکن است به دلیل کمبود امکانات و نداشتن تلفن همراه باشد. این آموزگار صبور از اینکه توانسته تابستان در کنار بچه‌ها باشد بسیار خوش‌حال است.

* معلمان جهادی پای کار بیایند



علیرضا جوان، مدیر دبستان شیخ طوسی است، می‌گوید: طرح تأثیرگذار تدریس معلمان جهادی توسط خانم سروری مطرح شد و در اداره جلسه گذاشته و تأیید شد و امسال برای اولین بار در خود دبستان ما، معلمان خیر حضور به هم رساندند. سال گذشته هم این طرح در منطقه به صورت متمرکز در یک مدرسه بود که به صورت رایگان با هزینه کم انجام می‌شد، منتها به دلیل اینکه مسئله رفت و آمد وجود داشت تعداد زیادی از دانش‌آموزان نمی‌توانستند حضور داشته باشند که خدا رو شکر امسال این طرح در خود مدرسه با حضور معلمان جهادی انجام شد. این اتفاق تأثیر بزرگی در تحصیل دانش‌آموزان نیاز به تلاش بیشتر دارد و اگر این روند در طول سال تحصیلی هم به صورت کلاس‌های فوق برنامه باشد و معلمان جهادی در طی سال هم پای کار بیایند و همکاری خودشان را داشته باشند، قطعاً تأثیرگذارتری بیشتری دارد.



حاصل تلاش

گروه جهادی خانم سروری در تابستان ۱۴۰۳ با حضور معلمان جهادی در همه پایگاه‌های محدودده شهرک شهید رجایی و شهرک شهید باهنر برای ۲۷۶ دانش‌آموز در مقاطع مختلف کلاس برگزار کرده‌اند.

۲۶۷
نفر آموزش

۵۰

مسجد امام حسن (ع) با حضور دانش‌آموزان ابتدایی و متوسط دوره اول ۵۰ نفر.

۲۰

مسجد و حسینیه حضرت مهدی (عج) با حضور ۲۰ دانش‌آموز.

۳۵

مسجد صاحب‌الزمان (عج). تعداد ۳۵ دانش‌آموز.

۳۰

مدرسه پسرانه آصفی‌فر، در پایه چهارم، پنجم و ششم ۳۰ نفر.

۳۳

مدرسه پسرانه شیخ طوسی ۳۳ نفر از پایه اول تا ششم.

۲۵

مدرسه دخترانه محبت آدمی، ۲۵ نفر از پایه اول تا پنجم.

۲۰

مدرسه پسرانه ۱۲ فروردین، ۲۰ دانش‌آموز در پایه چهارم و ششم.

۲۰

مسجد صاحب‌الزمان (ع) ۲۰ نفر.

۱۲

مسجد بنی‌هاشم در پایه پنجم و ششم ۱۲ نفر.

۱۰

مسجد امام حسین (ع) با ۱۰ دانش‌آموز.

۲۶

مسجد ولیعصر (عج) ۲۶ نفر.

بی‌بی زینب زنده‌باد از آن زنانی است که در جوانی امدادگری در جبهه را تجربه کرده است

همه می‌گفتند نرو

لیلا جانقربان | جنگ که می‌شود هر کسی با هر چه که در توان دارد راهی می‌شود. مردان راهی میدان می‌شوند و زنان پشت جبهه که گاه راهی تا خط مقدم نداشته و گاه کیلومترها با فاصله از خط نبرد بوده. شروع به خدمت رسانی می‌کنند. بعضی‌ها تنقلات، بعضی‌ها دوخت و دوز و بعضی‌ها بیشتر از این حرف‌ها پرستار و امدادگر زخمی‌ها و مجروحان می‌شوند. بی‌بی زینب زنده‌باد از آن‌هایی است که هم امدادگری و پرستاری در جنگ را تجربه کرده و هم پشت خط در مسجد با همراهی دیگر خانم‌ها خاکی‌ریزی بنا کرده و هر چه از دستش برآمده از همان سال‌های قبل از جنگ تا همین الان انجام داده است. او زنی تمام‌عیار است که قبل از انقلاب، بعد از انقلاب و در دوران جنگ و حالا که جنگ شکلی دیگر به خود گرفته است همچنان یک مبارز و شاید بهتر بگوییم یک امدادگر است.

* می‌ترسیدم، ولی خودم را به خدا سپردم

بی‌بی زینب زنده‌باد از آن دخترهایی بوده است که از همان دوران دبیرستان به عنوان یک دختر فعال و انقلابی در مدرسه شناخته می‌شده است تا جایی که معلم‌ها او را یک دختر حزب‌اللهی می‌دانسته‌اند که حتی در دوران شاهنشاهی جرئت اینکه بخواهند جلوی او حرفی علیه دین و قرآن را هم بزنند نداشته‌اند. «فعالیت‌هایم از دورانی که دبیرستانی بودم شروع شد. در تمام فعالیت‌های مدرسه شرکت می‌کردم. معلم‌ها همیشه می‌گفتند که این دختر حزب‌اللهی است حواستان باشد که جلوی او چیزی نگویید. انقلاب که شد با برادرهایم و خانم برادرم در تظاهرات همراه با دانشجویان شرکت می‌کردیم. آن زمان من دانشجوی نبودم، ولی همراه انجمن دانشجویان به راهپیمایی‌ها می‌رفتم. منزل پدری من سمت خیابان پانزده خرداد (ضد قدیم) بود و هر روز صبح راهپیمایی می‌رفتم. پانزده سالم بود که انقلاب شد. خاطرات زیادی از آن روزها به ویژه روزهای ۱۰ و ۹ دی دارم. دوروز بود که اعتصاب غذایی کرده بودیم. روز ۹ دی تیراندازی‌های زیادی شد و افراد زیادی شهید و زخمی شدند. آن روز چون حال من بعد از اعتصاب غذا به هم ریخته بود همراه زخمی‌ها من را هم به بیمارستان بردند. هر چه می‌گفتم تیر نخورده‌ام توجه نمی‌کردند. وقتی رسیدیم بیمارستان بدون اینکه عکسی بگیرند گفتند که آپانتیسم را باید عمل کنند. وقتی اتاق عمل رفتیم سیزده مرد روی سرم آمده بودند، خیلی می‌ترسیدم، ولی خودم را به خدا سپردم. بعد از عمل یادم هست که آقای خامنه‌ای و آقای طبسی به عیادت ما آمدند و از همه مجروحان عیادت کردند.»

* حضور در جبهه یک هفته بعد از ازدواج

خانم زنده‌باد با شرط خاصی ازدواج می‌کند و در هجده سالگی راهی خانه بخت می‌شود. او یک هفته بعد از ازدواج از آنجایی که حضور در جبهه را شرط ازدواج کرده است راهی مناطق جنگی به عنوان امدادگر می‌شود. «شب ۲۱ ماه رمضان بود که راهی مناطق جنگی شدم. آن زمان برادرهایم هم در مناطق جنگی بودند. وقتی می‌خواستیم سوار قطار شوم پدر خدا بیامرز گفت دیده‌ام که مرده‌ها به جبهه می‌روند، ولی زن‌ها را ندیده‌ام که در مناطق جنگی بروند! ما را اول به اهواز بردند. مرداد ماه بود و گرمای اهواز بی‌اندازه زیاد بود. همان روز اول ما را به بهشت‌آباد شهدای اهواز بردند. از دیدن جنازه‌ها حالم بد شد. من آدمی بودم که اگر خون می‌دیدم حالم بد می‌شد، ولی کم‌کم در منطقه به این شرایط عادت کردم. بعد از آن به استادبوم تختی رفتم که برای رسیدگی به مجروحان آن را تجهیز کرده بودند. گاهی هم خرمشهر و دزفول می‌رفتم. من آنجا به عنوان کمک دکتر بودم. دوره‌های امدادگری را قبلاً گذرانده بودم، ولی شرایط طوری بود که خیلی چیزها را همان‌جا باید یاد می‌گرفتم و انجام می‌دادیم. خاطرم هست که آن زمان داروی بی‌هوشی نداشتیم، در اتاق عمل مجبور بودیم بدون بی‌هوشی جوانان مردم را عمل کنیم و تیراز دست و پای آن‌ها در بیاوریم. روزهای خوبی نبود و صحنه‌های غمناک زیادی داشت.»

* می‌خواست خفهام کند

این بانوی امدادگر از روزهای حضور در مناطق جنگی خاطرات زیادی دارد. «خاطرم هست یک شب وقتی داشتم به سمت بیمارستان می‌رفتم یکی از مجروحان موج انفجاری من را اشتباه گرفته بود و می‌خواست خفهام کند. بنده خدا متوجه نبود و با داد و بیداد من، بچه‌ها به دادم رسیدند و نجاتم دادند. یک وقت‌هایی که تلویزیون فیلم‌های جنگی می‌گذارند بچه‌هایم می‌گویند که این‌ها الکی است! ولی من می‌گویم نه مادر جان من این صحنه‌ها را به چشم خودم دیده‌ام. وقتی که بمباران می‌شد و برای جمع کردن مجروحان می‌رفتم شاهد صحنه‌های تلخی

* گفتم جبهه از مکه واجب‌تر است

انقلاب که پیروز می‌شود او ازدواج می‌کند و هم‌زمان با اولین روزهای زندگی مشترک راهی مناطق جنگی به عنوان امدادگر می‌شود. «جنگ که شروع شد اوایل ازدواج بود. هم‌زمان اسمم برای مکه هم درآمده بود، ولی گفتم جنگ واجب‌تر است و جبهه می‌روم. همه می‌گفتند تازه ازدواج کرده‌ای نرو! ولی من گفتم: نه! از همان روز اول به شوهرم گفته بودم که من هیچ چیز برای مهریه نمی‌خواهم فقط اینکه آزادی داشته باشم و بتوانم جبهه بروم. آن زمان که ما ازدواج کردیم اوایل جنگ بود و من این را شرط کردم. او هم قبول کرد. البته من مردی را انتخاب کرده بودم که مانع این فعالیت‌هایم نباشد و همراهی‌ام کند.»

بودیم. خانه‌هایی با وسایل و عکس‌های روی دیوار منفجر شده بود و هر کدام از اعضای خانواده به یک طرف افتاده بودند. خیلی سخت بود ولی کم‌کم به این صحنه‌ها عادت کرده بودم. البته این راهم بگویم که باید عاشق باشی تا بتوانی این شرایط را



کتابخوان
کتابی برای زنان حماسه آفرین نوغان
روایت «ابریشم باف»

● **فاطمه بختیاری** | «ابریشم باف» اولین کتاب از سه گانه‌ای به همین نام است. این سه گانه آیینی تاریخی درباره حماسه آفرینی زنان نوغان در شهادت هشتمین امام شیعیان است که در هر کتاب خود، از زاویه متفاوتی به این رویداد می‌پردازد.

نخستین کتاب این سه گانه که امسال هم‌زمان با شهادت امام رضا (ع) رونمایی شد، داستان دختری زرتشتی است که به کمک پسر مسلمان از خطری بزرگ در هرات نجات پیدا می‌کند و سرنوشت او را به نوغان می‌کشاند.

نام گذاری این سه گانه با توجه به واژه «نوغان» که به معنای تخم ابریشم و در واقع نقطه آغاز آفرینش ابریشم است، شکل گرفته است.

در این کتاب کوشیده شده تا در پوشش یک درام تاریخی، به معارف رضوی و جامع العلوم بودن حضرت عالم آل محمد (ص) توجه ویژه‌ای شود. این کتاب گرچه به تناسب دوره وقوع داستان، به زبانی فاخر نوشته شده است، اما نویسنده کوشیده است تا کتاب را به فراخور مخاطبان جوان بانگاه‌روایی و کشش‌دار بنویسد. نکته برجسته ابریشم باف، تلفیق اقوام گوناگون ایران از جمله ترک، گیل، پارسیان خراسان بزرگ و... و رویارویی خردمندان آنان با پذیرش دین اسلام در قرن دوم و سوم هجری است.

ویژگی دیگر این کتاب، استفاده از سبک «روایت چند گانه» است که تصویری واقع‌گرایانه‌تر از چندوجهی بودن جهان برای مخاطب رقم می‌زند. لحن‌ها و زاویه‌های نگاه متفاوت هر شخصیت، آینه‌هایی متنوع برای بازتاب گوشه و کنارهای قصه آشکار می‌کنند. در زمان‌هایی که همه رویدادها از دیدگاه یک راوی قابل اعتماد روایت می‌شود، مخاطب از خود می‌پرسد آیا این تمام داستان است؟ حقیقت این است که وجود چندگانگی در دیدگاه‌ها و نسخه‌های روایی متفاوت از رویدادها، مخاطب را به نگرشی وسیع و چندوجهی از جهان اندیشه نویسنده می‌رساند. ابریشم باف از این دست روایت‌های چندوجهی است که از زاویه نگاه یک شیعه ارادتمند به امام، یک دختر زرتشتی و یک سردار سپاه مأمون روایت می‌شود.

در ادبیات آیینی، ابریشم باف نخستین سه گانه (تریلوژی) است که به قلم مشترک دو بانوی نویسنده مشهدهی آزاده آزادنیبا و سیده طیبه سیدی خلق شده است. آزادنیبا پیش از این هفت رمان بلند

«دختر خاک و ارغوان»، «دختر بید و رود»،

«آخال تکه»، «خانم جان میمنت»، «تنهایی

تهانی»، «پاییز در آینه» و «پلاک ۶» و

چندین نمایشنامه اجرا شده را در کارنامه

خود داشته و ابریشم باف هشتمین رمان

بلند اوست که درباره هشتمین امام همام

شیعیان نوشته شده است و از سیدی

نیز سه مجموعه داستان کوتاه

«ساقی»، «شاید پای عشق در

میان باشد» و «گل ابریشم»

به چاپ رسیده است.

نا گفته نماند که

«ابریشم باف» به همت

اداره تبلیغات آستان

قدس رضوی تولید

می‌شود.



آزاده آزادنیبا



عکس آرشیوی است

تحمیل کنی. من از خانه و زندگی و همسرم به خاطر رضای خدا گذشتم تا به مجروحان کمک کنم. آنجا واقعا شرایط سخت جنگی بود و مثل الان امکاناتی وجود نداشت. برای یک تلفن زدن باید کلی در صف تلفن چهارراه رسولی اهواز منتظر می‌ماندیم. تازه تا نوبت که می‌شد یک دفعه حمله هوایی می‌شد و تلفن‌ها را قطع می‌کردند.»

شما چه نسبتی با هم دارید؟!

بخشی از خاطرات او به همراهی همسرش در مناطق جنگی برمی‌گردد که بعد از مدتی همراهی اش می‌کند. «دو هفته بعد از اینکه من به منطقه رفتم، همسرم هم آمد. او هم از کادر درمانی و پزشک‌یار بود. آن زمان اجازه اینکه امدادگران با همسران خود یک جا باشند را نداشتند. یک روز همسرم آمد دنبالم تا با هم بیرون برویم و چرخه‌ای در اهواز بزنیم. رستورانی زیر پل اهواز است که خیلی هم معروف است، آنجا برای ناهاارفته بودیم که گشت ما را گرفت و به پایگاه بردند که شما چه نسبتی با هم دارید! تا مسئول پایگاه من را دید، شناخت و گفت درست می‌گویند این‌ها با هم زن و شوهر هستند.»

فکر می‌کرد ماه غسل می‌رویم

او شش ماه در مناطق جنگی به عنوان امدادگر می‌ماند و تمام سختی‌ها را به جان می‌خرد تا اینکه به دلیل اعلام نیاز نداشتن به امدادگران زن، به خانه اش برمی‌گردد و فعالیت‌هایش را از کیلومترها این طرف تر برای رزمندگان ادامه می‌دهد. «شش ماه بعد گفتند دوره شما تمام شده است و دیگر نیازی نیست در منطقه باشید. با همسرم به خانه برگشتیم. اتفاقاً یک خانمی هم در کوچه همراه ما بود که فکر می‌کرد به ماه غسل می‌رویم. از منطقه که برگشتیم در کار بسته بندی مواد و جمع‌آوری وسایل برای رزمندگان وارد شدم. این کارها را آن زمان در مسجد محله انجام می‌دادیم و گاهی هم چون دیپلم خیاطی داشتیم در مسجد به خانم‌ها کارهای هنری آموزش می‌دادم.»

تشویق به ازدواج و فرزندآوری

جنگ که تمام می‌شود خانم زنده باد به دنبال فعالیت در جبهه‌ای فرهنگی می‌رود. «آدم تازمانی که زنده است باید فعالیت داشته باشد و برای جامعه مفید باشد و گروه‌ای از کارمندان باز کند. بعد از جنگ تا مدت‌ها جلسه‌های دعا و روضه و دوره قرآن برگزار می‌کردیم و از این جلسه‌ها کمک هزینه‌های جهیزیه جمع‌آوری می‌شد. اما یک اتفاق بهتر را من پیگیری می‌کردم و پیگیر تشکیل زندگی و ازدواج‌های ساده و آسان شدم.» خانم زنده باد در این سال‌ها سعی کرده است فردی مفید در جامعه باشد از فعالیت‌های انقلابی گرفته تا فعالیت‌های فرهنگی. او تا کنون حدود ۲ هزار دختر و پسر را به خانه بخت فرستاده است و بنا بر فرمایش رهبر معظم انقلاب قصد دارد در ادامه مسیر و به همراه دیگر خانم‌های مسجدی و بسیجی فعالیت خود را در عرصه فرزندآوری زوج‌های جوان ادامه دهد.

این خانه میزبان زائران ارض اقدس رضوی است

خانم پاریاب سالهاست که خانه‌اش مهمان سرای زائران حضرت رضا (ع) است

رهاشیدا از پذیرایی و مهمان‌نوازی اربعین زیاد شنیده‌اید؛ اینکه اعراب زائران ایرانی رایه خانه‌های خود دعوت می‌کنند و هرچه دارند و ندارند را جلوی مهمان می‌گذارند، اما از مهمان‌نوازی مشهدی‌ها آن هم در ایام پایانی ماه صفر که کاروان کاروان زائر پیاده به مشهد می‌آید، خیلی نگفته و ننوشته‌ایم. از آن‌هایی که خانه‌های کوچک و بزرگ خود را در اختیار زوار آقامی گذارند تا گردنشان به خانه‌هایشان برکت بدهد.

گفته‌ایم و خانمی را پیدا کرده‌ایم که خانه‌اش را، بهتر بگوییم واحد آپارتمان حدود ۷۰ متری‌اش را که فقط یک اتاق خواب دارد را ایگان در اختیار زوار می‌گذارد. او نه تنها خانه بلکه تمام زندگی‌اش را دست زائران می‌دهد تا راحت و آسوده این چند روز را در مشهد بگذرانند و زیارت بروند.

فاطمه پاریاب، از آن‌هایی است که به نظر من دلی بزرگ دارد؛ چون کلید خانه‌اش را به زائر آقامی دهد و کل خانه و زندگی‌اش را در اختیار آن‌ها می‌گذارد. از یخچال و آشپزخانه بگیرد تا تنها اتاق خوابی که دارد. جالب است برایم که وقتی از پشت تلفن می‌گویم قرار مصاحبه را برای عصر بگذار تا صبح به کارش برسد، با خودم خیال می‌کنم کارمند اداره‌ای، نهادی یا سازمانی است که می‌خواهد بعد از ساعت اداری به خانه‌اش بیرون. اما وقتی جواب سؤال‌هایم را می‌دهد که کجا مشغول به کار است؛ دستم کمی می‌لرزد و گوشه‌برگه‌های زیر دستم می‌نویسم، یک سوژه خاص!

بله به خواستگار مشهدی

سال‌هاست که بعد از جدایی و متارکه با همسرش؛ کارش، کارگری خانه‌های مردم است. با همین نان سه‌پسرش راهم بزرگ کرده است و افتخار می‌کند که نان حلال پای سفره برده است. او هرچه دارد و ندارد را از لطف حضرت رضا (ع) که بعد از ازدواج به عشق او مشهد آمده است می‌داند. می‌گوید: «متولد اول فروردین سال ۵۷ هستم. بچه انقلابم. اهل تربت جام هستم ولی از روزی که ازدواج کردم مشهد آمدم. از دوران کودکی عاشق امام رضا (ع) بودم. تا گفتند خواستگار مشهدی است، گفتم بله! بدون این که سؤالی کرده باشم. سال ۷۵ بود که ازدواج کردم و خدا به من سه‌پسره نام‌های جواد، احمد رضا و نیما داد. با شوهرم چندسالی زندگی کردم، ولی بعد که درگیر اعتیاد شد دیگر ادامه ندادم و طلاق گرفتم. از همان روزی که طلاق گرفتم دستم را به زانوی خودم گرفتم و با کارگری در هتل‌ها و خانه‌ها خرج زندگی‌ام را دارم. البته از همان روز اولی که رفتم سرکار با امام رضا (ع) عهد بستم که کاری انجام دهم که خدمتی برای زائران او باشد. این شده که رفتم ظرف‌شوی امام رضا (ع) شدم. ظرف‌های مهمانان امام را در هتل می‌شستم و کار دیگری انجام نمی‌دادم. می‌خواستم نیت خدمت در کنار کارم باشد.»

با زائران در خانه اجاره ای

«بعد از مدتی کار کردن در هتل توانستم با یکی از دوستانم خانه‌ای دو طبقه اجاره کنیم. وقتی در هتل کار می‌کردم گاهی پیش می‌آمد که زائران هتل از قیمت‌ها گلایه داشتند و از من می‌خواستند که به آن‌ها خانه‌های قیمت مناسب معرفی کنم. حتی می‌گفتند اگر خانه خودت جادار ما بیا بیا. قبل از آن چون مادرم هم اهل پذیرفتن زائران امام رضا (ع) در خانه‌اش بود و روزی نبود که خانه‌اش خالی باشد با این کار آشنا بودم، ولی بعد از اینکه مستقل شدم و خانه‌ام گرفتم تصمیم گرفتم خودم هم وارد همین کار بشوم و خانه‌ام را در اختیار زائران آقا قرار دهم. چهارده سال پیش بود که شروع کردم. خانه کوچکی داشتم، ولی همان خانه کوچک هم پناهگاه خوبی برای زائرانی بود که به زور می‌توانستند حتی کرایه راه سفر را تأمین کنند. در خانه‌ای که خودم زندگی می‌کردم زائران آقا راهم میزبانی می‌کردم. خانه‌ای که حتی پول پیش آن را خودم نداشتم و خواهرم کمکم کرده بود.»

خرج کار امام رضا (ع) می‌رساند

«از زائرانی که مهمان خانه‌ام می‌شدند و می‌شوند هیچ

هزینه‌ای نمی‌گیرم و کل خرجشان در ایامی که خانه‌ام هستند با من است. البته اینکه می‌گویم با من، درست نیست؛ چرا که جلو جلوروزی مهمان‌ها را خود امام رضا (ع) می‌رساند. مثلاً همین امروز قبل از اینکه شما بیایید چند زائر برای ناهار میهمانم بودند. روغن ناهار امروز را دیروز یکی از خانم‌هایی داد که خانه‌اش برای تمیزکاری رفته بودم. من از این میزبانی برکت‌ها و عنایات‌های زیادی دیده‌ام. خودم هم نمی‌دانم که از چه راهی امام رضا (ع) برایت درست می‌کند. هرچه را که فردا می‌خواهم و لازم دارم همین امروز و پیش‌پیش به من می‌دهد. معجزه در زندگی‌ام زیاد دیده‌ام. همین خانه‌ای که الان در آن نشسته‌ایم از لطف و معجزه آقا بوده است. چهل چهارشنبه نذر کردم که حرم بروم تا آقا خانه‌ای بزرگ و جادار به من بدهد. سر هفته دوازدهم توانستم خانه بخرم.»

زائر روی چشم من جادار

«بعد از این همه سال با خیلی از میهمانانی که خانه‌ام می‌آیند دیگر رفیق شده‌ام و هر سال همین‌جا می‌آیند. از قزوین، ساری، تهران و اصفهان دوستان زیادی پیدا کرده‌ام که باز اگر سفری پیش بیاید من هم خانه‌ام را می‌روم و بنده‌های خدا کلی لطف دارند. وقتی میهمانی خانه‌ام می‌آید تمام خانه را در اختیارش می‌گذارم. قرار است میهمان آقا اینجا راحت باشد. حتی پیش آمده که وسیله‌ای خراب شده یا شکسته، ولی حرفی نزده‌ام؛ چون زائر آقا روی چشم من جا دارد. اگر کاری پیش بیاید می‌روم دنبال کارهایم و خانه را در اختیارشان می‌گذارم. کلید می‌دهم و مشکلی ندارم. فقط نکته‌ای که برایم مهم است این است که این زائران با واسطه به من معرفی شوند که بتوانم به آن‌ها اعتماد کنم و شناختی ضمنی وجود داشته باشد. بچه‌هایم هم با این موضوع کنار آمده‌اند و مشکلی ندارند. برایم هم فرقی نمی‌کند که چه ماه و فصلی از سال باشد، همه ایام سال می‌آیند. گاهی یک نفره، گاهی چند نفره، گاهی خانواده هستند، گاهی زوج جوان و گاهی هم چند خانم که با هم راهی مشهد و زیارت شده‌اند. همه کارهای میهمانان را هم می‌کنم از شستن ظرف‌ها گرفته تا غذا درست کردن و شستن لباس‌هایشان و به این کار افتخار می‌کنم.»

زائر و زیارتی که عزیز است

«حقیقت این است خانواده‌هایی که به خانه‌های ما می‌آیند و اینجا را به هتل و مهمان‌سرا ترجیح می‌دهند، خانواده‌هایی هستند که چندان اوضاع مالی خوبی ندارند و به زحمت

توانسته‌اند خرج سفر را تهیه کنند. برای همین این زائران و زیارتی که دارند برای من خیلی عزیز است. خانواده‌ای چند وقت پیش میهمان من بودند که کفش‌هایشان آن قدر کهنه و پاره بود که به پای‌شان نمی‌گرفت. آمده بودند که دوروزی بمانند و بروند ولی وقتی دیدند من مشکلی ندارم شش‌روز ماندند.

وعده هر چهارشنبه

«هر سه‌شنبه سفره امام زمان (عج) دارم. برنامه ثابت هر چهارشنبه من هم حرم است. البته اگر از بچه‌ها بپرسی که می‌گویند مادر ما همیشه حرم است. همین‌طور هم هست. نیاز دارم و ندارم، حرم می‌روم. گره در کارم هست و نیست، حرم می‌روم. وقتی خوش‌حالم حرمم، وقتی ناراحتم حرمم. کلا امام رضا (ع) همه زندگی من است و تنها آرزوی من است که دارم این است که خادم حرم اوشوم.»

خانم پاریاب در کنار کارش در بیرون از خانه، در خانه هم دست به تولید انواع ترشیجات زده است و بخشی از هزینه‌های خانه‌اش که بر روی دیوار آن نوشته شده «این خانه میزبان زائران ارض اقدس رضوی است» را تأمین می‌کند. عصر چهارشنبه است، مصاحبه که تمام می‌شود، می‌پرسد: می‌شود من هم تایک جایی با شما بیایم؟ می‌خواهم بروم حرم...





بلاگری یا بلاگری

بایک گردش ساده در اکسپلور اینستا می توانی پیداایشان کنی. بلاگرهایی که نه متخصص هستند، نه سوپر استار، اما کلی طرف دار دارند و آن قدر کارشان گرفته است که به جز دنیای مجازی در دنیای حقیقی هم زیاد پیداایشان می شود. نه تنها در افتتاحیه فروشگاه ها و تالارها پیداایشان می کنی که ممکن است روی فرش فیلم ها هم ببینی شان. شهرتی که باعث شده تعداد این بلاگرها هر روز بیشتر شود، صفحه هایی که پای ثابتش معمولاً خانم ها هستند...

گپی با بلاگرهایی که زندگی‌شان مجازی می‌گذرد

بلاگری یا بلاگری



آزاده خلیلی! با یک گردش ساده در اکسپلور اینستا می‌توانی پیدایشان کنی. بلاگرهایی که نه متخصص هستند، نه سوپر استار، اما کلی طرفدار دارند و آن قدر کارشان گرفته است که به جز دنیای مجازی در دنیای حقیقی هم زیاد پیدایشان می‌شود. نه تنها در افتتاحیه فروشگاه‌ها و تالارها پیدایشان می‌کنی که ممکن است روی فرش فیلم‌ها هم ببینی‌شان. شهرتی که باعث شده تعداد این بلاگرها هر روز بیشتر شود، صفحه‌هایی که پای ثابتش معمولاً خانم‌ها هستند...

این روزها هر کس از راه رسیده پیچ زده است، اما من کلی در این باره چیزمیز خوانده‌ام. خودتان حتماً پیچ دارید. ویو گرفتن ولایت خوردن به همین آسانی‌ها نیست. باید بلد کار باشی. من در چند دوره شرکت کرده‌ام و حتی کتاب و مقاله هم خوانده‌ام. مردم به درآمد می‌انگیزند، ما ایراد می‌گیرند، اما پیش خودشان حساب نمی‌کنند که مثلاً یک کارمند نهایتاً روزی هشت ساعت کار می‌کند، در حالی که بلاگری شغلی بیست و چهار ساعته است؛ تازه بیمه و بازنشستگی هم ندارد. شرایط ما خیلی ناامن است. همه از درآمد میلیونی ما می‌گویند، در حالی که هم خرجمان زیاد است و هم فردا روز اگر اینستا نباشد، دستمان به هیچ چابند نیست. هستند بلاگرهایی که پیچشان هک شده، یا مثلاً از شان شکایت شده و کسی گزارششان را داده است و پیچ را بسته‌اند. اینجا برای یک بلاگر نقطه نابودی است. نمی‌شود که دوباره از صفر شروع کرد.

می‌کنی مگر چند بار می‌شود پوشید؟ کفش و کیف را که نگو! هزینه آرایشگاه و لوازم آرایش که سربه فلک می‌کشد. هستند بلاگرهایی توی همین مشهد که تا صابونشان مارک است، چه برسد به کیف و کفششان. تازه تیپ خفن همه ما اجرا نیست. باید عکس‌هایت ایده‌های خلاقانه داشته باشد تا توجه دیگران را جلب کنی. خیلی‌ها عکاس حرفه‌ای دارند. من خودم هستم و گوشی. درست است که آخرین مدل است، اما من هر چه هم که جست‌وجو سعی می‌کنم تفاوت و فنش را یاد بگیرم، باز هم عکس‌هایم به خوبی بلاگرهایی نمی‌شود که عکاس دارند.

بیست و چهار ساعته سرکاریم

ی. جلالی: من یک بلاگر غیر حرفه‌ای نیستم. می‌دانم که

کار ما هم سخت است

م. نعیمی: هر کاری سختی خودش را دارد. این طور نیست که ما بلاگرها فقط برویم کافه یا مهمانی. مگر یک شهر چند کافه دارد؟ یا اینکه آدم در ماه به چند جا دعوت می‌شود؟ بلاگرها برای اینکه این کمبود جبران شود، معمولاً خودشان هم با هم برنامه می‌ریزند و مهمانی‌های مختلف و قرارهای جورواجور می‌گذارند، اما هر کسی را که دعوت نمی‌کنند. باید حتماً عضو شاخ‌های مجازی شهرتان باشی تا در مهمانی‌ها دعوت شوی. دعوت هم که بشوی به هر حال باید جواب پس بدی و توهم مهمانی‌گیری. تازه این اول ماجراست. یک دست لباس را که با کلی هزینه جور



این الگوهای زرد مجازی!

ملیحه جهانپخش نویسنده‌ای به نام میلان کوندرا در یکی از آثارش به پدیده‌ای به نام «جذابیت انکارناپذیر ابتذال» می‌پردازد. اینکه انسان‌ها به مضامین دم‌دستی و سطحی تمایل دارند. مضامین کلیشه‌ای و نخ‌نمایی که یا به دلیل بار احساسی آن یا جنبه‌های برانگیخته شدن کنجکاو می‌تواند مخاطب را درگیر کند! مفهومی که در رسانه نیز گاهی همان محتوای زردی است که در قالب‌های مختلف به خورد مخاطب می‌دهند و در قبال آن توجه می‌خرند! آنچه به قول گردانندگان پیچ‌های مجازی با عنوان آمار ویوو و لایک می‌تواند زمینه‌ساز درآمد‌های آن چنانی در کاسبی با تبلیغات باشد.

مقصود از اشاره به این دو مضمون «ابتذال» و «محتوای زرد» پرداختن به یک معضل جدی است که این روزها دامن گیر زنان بسیاری شده است. شبکه‌های اجتماعی این روزها پر شده‌اند از صفحه‌های مجازی زنانی که یا درس انگیزشی می‌دهند یا با شعرهای نخ‌نما، زن قوی، زن مستقل، زن تنها و... الگوهای پوشالی و زردی از زن بودن را به تصویر می‌کشند که جز چند جمله قشنگ چیده شده در کنار هم با جاذبه‌های تصویری که گاهی آن هم با رنگ و لعاب‌های جنسیتی توأم است، هیچ مفهوم عمیق و علمی را دنبال نمی‌کند. در یک صفحه، زنی در حال آرایش کردن قوانین «زن جذاب بودن» را به دیگر زنان مشق می‌کند! در صفحه دیگری، زنی در حال قدم زدن در پارک، قوانین «زن قوی بودن» را نسخه می‌پیچد. زنی در مقابل آینه با موسیقی و حرکات موزون از «تنهایی با شکوه یک زن» روایت می‌کند و زنی دیگر که خود را روان‌شناس معرفی کرده است، با جمله‌هایی که بیشتر حاکی از زخم‌ها و تأملات روحی خودش است، برای زنان متأهل در ارتباط با همسرانشان قواعد و اصول ارتباطات را آموزش می‌دهد. کلیپ‌هایی که هر کدام به دلیل جملات احساسی (اما بدون هیچ درونمایه‌ای) یا به دلیل موسیقی شاد یا غمگین، سبک و مدل آرایش و مو... در فضای مجازی دست به دست و گاهی به نسخه‌های مشترک و در نهایت یک الگوی یکسان و غلط اجتماعی برای زنان تبدیل می‌شود. نسخه‌پیچی‌های زرد مجازی گاهی زنان را به جای قرار گرفتن در مسیر شناخت عمیق و درک صحیح از خود، خانواده و جامعه‌ای که در آن زیست می‌کنند تنها به سمت فضایی غیر واقعی سوق می‌دهد بلکه در بسیاری از مواقع با الگوبرداری غلط از نسخه‌های زرد بلاگرهایی که تنها به دنبال لایک و فالوور و درآمدزایی بیشتر هستند به مرز فروپاشی روابط اجتماعی، بی‌هویتی و حتی چالش‌های جدی در زندگی مشترک سوق می‌دهد. دستورالعمل‌هایی برای زن جذاب بودن یا زن قوی بودن، دستورالعمل‌هایی برای جذب مردان یا تسخیر مردان! عبارت‌های پوچی که بدون هیچ مبنا و پایه علمی و روان‌شناسی، بیشتر از آنکه به زنان آگاهی بدهد، آن‌ها را به ورطه آگاهی‌های کاذبی می‌کشاند که دنیای خیالی و غیر واقعی از زن بودن، جامعه و روابط خود می‌سازند. زنانی که همه یک قاعده همگانی را دنبال می‌کنند و به یک شکل رفتار است زندگی و جامعه خود را در گروگون کنند و به خوشبختی برسند!

در چنین شرایطی که تولیدکنندگان محتوای مبتذل و زرد این روزها در شبکه‌های اجتماعی جولان می‌دهند، بیش از همیشه به رسانه‌هایی نیاز است که به زنان کمک کند تا مسیر خود را بیابند و بدون دنباله‌رو بودن از کلیشه‌های تکراری و نخ‌نما، قهرمان زندگی خود باشند. زنانی که با آگاهی، بلاگرهای زرد مجازی را پس بزنند و به جای دریافت نسخه‌های نخ‌نمایی که هیچ سعادت‌تری را رقم نمی‌زنند، خود، از میان سختی‌ها، محدودیت‌ها، نامرادی‌ها و... برای تحقق اهداف و آرزوهایی که دارند تلاش کنند.



کتری آشپزخانه‌ات چند میلیون است؟!

ع. نظری: من هر ویدئویی که می‌گذارم واقعی است. هستند خانم‌هایی که لباسشان مثلاً فیک است یا حتی اجاره‌ای است. حتی برای عکاسی لوکیشن اجاره می‌کنند. اما من از خانه و آشپزخانه خودم فیلم می‌گذارم. همه‌اش اصل است. سلیقه خودم هم خوب است. ممکن است خانم دیگری هم توی جهازش این مارک را داشته باشد. اما سلیقه و ایده هم مهم است دیگر. دنبال کننده‌های من بیشتر از سلیقه و کدبانویی من تعریف می‌کنند، البته هستند افرادی که می‌گویند مردم هزار مشکل دارند بعد تو کتری آشپزخانه‌ات چند میلیون است؟! خب من چیزی به این‌ها نمی‌گویم. پولش را که از آن‌ها نگرفته‌ام. کار خیر هم انجام می‌دهم. چه ایرادی دارد کسی که زندگی سختی دارد، بیاید توی پیج من و چند دقیقه زیبایی ببیند؟! مگر مامی رویم دریا می‌گویی کم کاش حوض خانه مان قد دریا بود؟!

مشاوره مجانی مگر بد است؟!

ز. نیکی: من عکس خصوصی کم می‌گذارم. شوهرم هم جلوی دوربین نمی‌آید، اما همیشه همراه من است و از گرفتن عکس تا تهیه لباس و هر کار دیگری که بگویند پایه است. من هم توی پیج همیشه از همراهی و همدلی‌اش می‌نویسم. کار عجیبی هم نمی‌کنم. مثل خیلی‌ها که از روزمرگی‌شان می‌نویسند. عکس‌ها و فیلم‌های دوران نامزدی و بعد عقد و ازدواج خیلی طرف‌دار داشت. در کنارش به مردم و تازه‌عروس‌ها هم کلی مشاوره خرید دادم، مفت و مجانی. باور کنید کشور‌های دیگر برای همه این مشورت‌ها و توصیه‌های خرید کلی پول می‌گیرند. نمی‌دانید که دنبال کننده‌ها چقدر سؤال می‌پرسند. خود من موقع خرید لباس عروس از گالری‌هایی عکس گذاشتم که به‌طور معمول و بدون پرداخت بیعانه اصلاً کسی راره نمی‌دهند. من چون صفحه‌ام طرف‌دار داشت با عزت و احترام رفتم... خب مخاطب من ممکن است امکان‌ش را نداشته باشد و از طریق صفحه من جاهایی را می‌بیند که در دسترسش نیست. مگر این بد است؟!

من بلاگر طلاق هستم

ش. عباسی: من بیشتر بلاگر طلاق هستم تا ازدواج. (می‌خندد). پیج‌م را او آخر زندگی مشترکم راه انداختم. اول فقط از روزمرگی‌هایم می‌گذاشتم، اما کم‌کم مسائل خصوصی‌ام هم توی صفحه مطرح شد. واقعاً قصدش را نداشتم. یک روز به خودم آمدم و دیدم دارم درباره همه چیز با دنبال کننده‌هایم حرف می‌زنم. اگر پیش وکیل می‌رفتم، فیلم می‌گذاشتم، از همه شکایت و شکایت‌بازی‌هایم. مردم هم دوست داشتند. این مسیر را تا طلاق و بعدش ادامه دادم. روزهای سختی بود. گاهی فکر می‌کنم اگر پیج نبود، دوام نمی‌آوردم. بیشتر وقت‌ها دنبال کننده‌هایم هستم. برخی را خارج از اینستاگرام دیده‌ام. به زن‌های زیادی مثل خودم کمک کرده‌ام. برخی می‌گویند که تو اگر بلد بودی، زندگی خودت را نجات می‌دادی. من هم می‌گویم مگر من کسی را مجبور کرده‌ام که دنبال کند؟! نمی‌خواهی آنفالو کن!

سر پنج ماه کارمان به دادگاه کشید

ن. حجتی: برای ماه‌ها همه چیز از یک لایک ساده شروع شد. من یک بلاگر ساده توی اینستا بودم و او عکاس بود. یک روز یکی از عکس‌هایش را لایک کردم و این شد شروع آشنایی ما در اینستا که خیلی زود به ازدواج در دنیای حقیقی ختم شد. ازدواجی که سروسا راه اندازی‌اش سوژه خوبی برای صفحه‌ام در اینستا دست و پا کرد و کم‌کم مخاطبان پیج بیشتر و بیشتر شدند. من هم تا توانستم این مراسم را کم‌کم دادم و این طوری چند ماهی خوراکی خوبی برای صفحه‌ام داشتم، از خرید جهیزیه تا حنا بندان و پاتختی. هر چه مراسم بود، خارجی و ایرانی فرقی نداشت. شوهرم هم خدایی سنگ تمام گذاشت. بماند که کم‌کم پای تبلیغات هم وسط آمد و پول خیلی کارها با تبلیغات فلان برگزار کننده و بهمان آرایشگاه جور شد. همه چیز خوب و خوش بود تا آمدیم خانه خودمان، شوهرم دوست نداشت از زندگی خصوصی‌مان فیلم بگیرد. من هم همه درآمد و زندگی‌ام پیج بود. اول بهانه‌گیری و غرولند بود، اما جلوتر که رفتم تهدید به طلاق کرد. سر پنج ماه کارمان به دادگاه کشید. شوهرم نمی‌خواهد بفهمد که این کار من است.

بررسی تأثیر دنبال کردن بلاگرها و اینفلوئنسرها بر زندگی فردی و خانوادگی زنان؛

دور دوری که کار دستمان می دهد

زهرا زنگنه اغرق در خوشبختی. یک زندگی همه چیز تمام و بدون عیب و نقص. این تصویری است که بسیاری از افراد جامعه در باره بلاگرها و اینفلوئنسرهای زندگی شان دارند. تصویری نادرست از زندگی همان هایی که در واقع خودشان سبب ساز ایجاد این موقعیت برای آن ها بوده اند. دکتر زهره بهادری، مشاور تخصصی خانواده، تجربه میدانی خود را از زوج های آسیب دیده از فضای مجازی با مادر میان گذاشته است.

ایجاد پندارهای غلط فکری

درست است که بیشتر مانتها از روی کنجکاوی این صفحه ها را دنبال می کنیم، اما این کار به مرور و ناخود آگاه بر ایمان به عادت تبدیل می شود. دنبال کردن چنین افرادی در فضای مجازی تأثیرات و آسیب هایی را در هر دو گروه به همراه دارد. بهادری در این باره می گوید: «اولین آسیبی که این افراد به خود می زنند این است که دچار پندارهای غلط می شوند. در ادامه از عقل طبیعی و عقل فکری که طبق فرمایش قرآن در سوره شمس قدرت تشخیص خیر و شر را دارد دور می شوند، یعنی قدرت تمایز بین درست و نادرست را از دست می دهند. در مرحله بعد هم آرامش خود را از دست می دهند و با افزایش مقایسه هایی که به تدریج بی نهایت زیاد می شود، آرامش درونی خود را از دست می دهند و اضطراب و نگرانی سراغشان می آید.»

تبعات منفی زیاد

دکتر بهادری می گوید: «در ابتدا با قطعیت ۱۰۰ درصد و نه حتی ۹۹ درصد باید بگویم که گستردگی و راحت تر شدن ارتباط از طریق فضای مجازی تبعات منفی زیادی هم به همراه داشته است. این گسترش ارتباطات نه تنها به تحکیم روابط بین فردی و خانوادگی کمک نکرده که آسیب های بسیاری هم وارد کرده است.» او توضیح بیشتری در این باره می دهد: «ارتباطات نسبت به گذشته خیلی زیادتر شده و یکی از دلایل آن وجود فضای مجازی است که به راحتی و آسانی همه چیز را در اختیار مخاطب خود قرار می دهد. یک نمونه آن تحریکات جنسی فراتر از نیاز عادی مردان یا زنان است که باعث می شود با مشکلاتی روبه رو شوند. موضوع هایی از این دست در گذشته نبود و الان به راحتی با یک کلیک همه چیز در مقابل دیدگان افراد قرار می گیرد. بسیاری از افراد فعال در فضای مجازی با نمایش عکس ها و فیلم های نامناسب جنسی خود در فضای عمومی سبب تحریک افراد جامعه می شوند. این

مسائل حتی گاهی موجب بی توجهی افراد به همسرانشان هم می شود. به عنوان مثال فردی از مراجعان بیان می کند که همسرش بعد از دنبال کردن فلان بلاگر تغییر رفتاری داشته و نسبت به او بی میل شده است.»

بهادری در ادامه می گوید: «دنبال کردن این افراد گاهی سبب بیشتر شدن خلأهای عاطفی افراد هم می شود، این اتفاق خصوصاً در خانم ها بیشتر دیده می شود. بسیاری از مراجعانی که درگیر چنین مشکلاتی هستند همین تلفن همراه را به چشم رقیب یا در اصطلاح هووم می بینند. حتی وقت گذراندن و دنبال کردن بلاگرها توسط همسرانشان را مسبب بی توجهی آن ها نسبت به خود می دانند.»

دور دور مجازی که کار دستمان می دهد

طبق گفته این مشاور خانواده بسیاری از افراد خلأهای عاطفی، جنسی و حتی مالی خود را از طریق برقراری روابط جدید پر می کنند. روابطی فراتر از روابط عادی و زناشویی که در زندگی افراد متأهل، پای نفر سوم می کشد. نفر سومی که گاهی خود بلاگرها یا آدمین هاستند.

زهرا بهادری در این باره می گوید: «حضور در این فضا و بسترتباطی که وجود دارد گاهی خود به خود سبب ایجاد ارتباطاتی غیرمعمول می شود. این روابط ممکن است حتی از یک پیام ساده و یک

جمله یا یک درد دل کوتاه شروع شود و یک گفت و گوی عادی به یک رابطه غیرعادی منجر شود. یعنی فرد از یک دنبال کننده عادی به مخاطب خاص تبدیل می شود. در این مواقع فرد دچار خطای شناختی کوچک نمایی می شود. به عنوان مثال بعضی از افراد می گویند که فقط یک مکالمه تلفنی یا فقط یک پیام ساده بود، اما همین موارد ادامه دار می شود و چنین روابطی را به وجود می آورد. باید توجه کنیم که خیلی هادر همین فضای مجازی کسب و کاری شرافتمندانه دارند، اما به هر حال ممکن است فضای ناسالمی هم به وجود بیاید و نباید از این مسائل ساده رد شد. به هر حال تأکید دین ما هم بر ارتباط حداقلی بین زن و مرد نامحرم است.»

شکل گیری روابط غیرمعمول فقط به رابطه با افراد شناخته شده در فضای مجازی محدود نمی شود. بعضی افراد برای پر کردن خلأهایی که در زندگی شخصی یا زناشویی خود دارند، وارد رابطه هایی می شوند که فضای مجازی بستر ساز و کمک کننده آن هاست. به هر حال در هر دو شکل این رابطه ها مهم ترین آسیب ها متوجه کانون خانواده است.





شوهرم می گوید؛ یا من یا اینستا!

گیبی با خانمی که زندگی اش مجازی می چرخد



جانقربان اقرارمان را توی یکی از کافه‌ها می گذاریم. بدون دوربین، بدون ضبط صدا و بدون هیچ نام‌نشانی، قبول کرده است که با هم بنشینیم و صحبت کنیم. خاطرش را جمع می‌کنم که خبری از این چیزها نیست. شروع می‌کند به صحبت کردن. «هفت سال پیش ازدواج کردم. شوهرم جوشکار ساختمان بود و اوضاع مالی خوبی داشتیم. یک سال بعد مادر شدم و الان دو تا بچه دارم. وقتی بچه‌ها کوچک تر بودند از شیرین کاری‌هایی که می‌کردند عکس و فیلم می‌گرفتم و برای خواهرم و مامانم و چند تایی از دوستانم می‌فرستادم. همان زمان خودم هم اینستا داشتم، ولی خیلی فعال نبودم. یک روز دوستانم زنگ زد و گفت که فیلم یکی از بچه‌ها را توی صفحه‌اش گذاشته و حسابی باز دید خورده است. خودم هم رفتم و دیدم. خوشم آمد. بعد از آن شد کارم. از بچه‌ها فیلم می‌گرفتم توی صفحه‌ام می‌گذاشتم. باز دیده‌های زیادی داشت و حسابی مشتری پیدا کرده بود. همان چهار سال پیش یکی از فروشگاه‌های لباس بچه به من پیشنهاد داد که بچه‌ها را به عنوان مدل ببرم. شوهرم نظری نداشت. من هم بچه‌ها را بردم و حسابی مشهور شد و قصه از اینجا شروع شد.»

زندگی توی صفحه

«با آن قرارداد خوبی که آن زمان برای تبلیغات بستم، توانستم برای خودم یک خودرو ۲۰۶ بخرم. واقعا چسبید! کم‌کم بقیه ماجراهای زندگی ام را هم توی صفحه‌ام آوردم. از عوض کردن بچه‌ها و خرابکاری‌هایشان بگیر تا وقتی خواب بودند، بعضی وقت‌ها هم از پرستاری کردن‌های شوهرم فیلم می‌گذاشتم. دیده‌اید که معروف شده به کلیپ‌های وقتی بچه رو به باباش می‌سپاری! بچه‌ها که بزرگ تر شدند، سوژه‌های ویدیوخورشان کمتر شد، اما صفحه‌ام مخاطب بالایی داشت و باید به هر طریقی آن‌ها را نگه می‌داشتم. این شد که از روابط خانوادگی خودم فیلم گرفتم. از مامان، از بابا، از خواهرم و بیشتر از همه از شوهرم. انگار برای مردم هم جذابیت داشت و حسابی فیلم‌هایم مخاطب داشت. مثلاً یادم است یک شب حسین برایم گل و کیک خریده بود و من هم که بی‌خبر بودم واقعا غافلگیر شدم، بعد ازش خواستم دوباره بروم بیرون و بباید و من هم از غافلگیر شدنم، فیلم گرفتم و توی صفحه منتشر کردم. ویدیو حسابی باز دید خورد، اما شوهرم ناراحت شد.»

چالش در دسرساز

«بعد از آن توی چالش‌ها مشارکت می‌کردم. بدترین چالشی که در آن شرکت کردم چالشی بود که کیک تولد را توی صورت هم می‌زدند. موقع تولد شوهرم کیک را زدم توی صورتش، خیلی شاک شد. این بار کار از دلخوری و ناراحتی گذشت و دعوا ایمان شد. چون لایومی گرفتم، ببیننده‌های لایو همه چیز را دیدند و عجیب اینکه دعوا ایمان هم حسابی پر بیننده شد. از آن به بعد دیگر توی صفحه‌ام فقط خبرهای خوشی و تولد بازی‌رانی‌ها گذاشتم، سختی‌ها و تلخی‌های زندگی ام را هم با مخاطب‌هایم در میان می‌گذاشتم. تا دلتان بخواد خانم و آقا بودند که ابراز همدردی می‌کردند. تازه چند نفری هم پیشنهاد دادند چند روزی بیاتورا ببریم سفر! راه‌های طلاق را یادم می‌دادند و هر طور فکر کنید پیشنهاد همراهی و کمک می‌دادند. همین همراهی‌ها باعث شده بود دیگر خیلی با خانواده به خصوص شوهرم وقت نگذارم. آدم‌هایی را در فضای مجازی پیدا می‌کنی که از تو درک بهتری دارند.»

سرناسازگاری

«آن قدر دور و برم شلوغ بود و پیشنهاد همکاری و تبلیغات داشتم که خواهرم را وارد کار کردم. درآمدم از شوهرم هم زده بود بالاتر. می‌گفتم تو سرکار نرو بیا همین ویدیوهای من را کامل کن، دو برابر به تو حقوق می‌دهم، ولی راضی نمی‌شد. از استقلال مالی که به دست آورده بودم واقعا لذت می‌بردم. به تمام روابطم به چشم کار نگاه می‌کردم نگو که این روابط همسرم را اذیت می‌کرده! کم‌کم سرناسازگاری گذاشت و مانع کارهایم می‌شد. شکاک شده بود. تماس‌ها و پیام‌هایم را کنترل می‌کرد و حسابی با هم به مشکل خورده بودیم. من از همین‌ها هم فیلم می‌گرفتم و منتشر می‌کردم. شوهر حساس! شوهر غیرتی! گاهی هم جومی دادم که کتک خورده‌ام! بعضی وقت‌ها هم نکات روان‌شناسی وزن و شوهری می‌نوشتیم. شاید باورتان نشود ولی خیلی‌ها از من مشاوره می‌گرفتند!»

جایگزین شوهر

«الان بچه‌هایم بزرگ شده‌اند و کم‌کم مدرسه می‌روند. شوهرم گفته بین او و اینستا باید یکی را انتخاب کنم. راستش را بخواهید نمی‌توانم این شبکه ارتباطی ام را در فضای مجازی بی‌خیال بشوم و کنار بگذارم. این حجم از دیده شدن برایم لذت بخش است. نمی‌خواهم درآمدم را با دیگران مقایسه کنم، ولی فقط با چند استوری و پست در ماه می‌توانم صد میلیون تومان درآمد داشته باشم. صفحه اینستا مثل زمین کشاورزی است که چند سالی باید به آن بررسی تا به بار بنشیند، همین که به بار نشست دیگر می‌شود حسابی از آن برداشت کرد. من این برداشت را به راحتی نمی‌خواهم از دست بدهم. به شوهرم گفته‌ام که همراهم باشد، ولی همراهی نمی‌کند. یک مدتی است که نمی‌گذارد از او فیلم بگیرم! من هم یک آقای دیگر را برای این کار دعوت کردم که شوهرم شاک می‌شد اتفاقاً! ولی الان او باید تصمیم بگیرد که می‌ماند یا این شرایط یا نه! چون من تصمیم خودم را گرفته‌ام.»

ایجاد بدگمانی، شک و بدبینی

دروغ و پنهان کاری و سوءظن همیشگی دیگر آسیب‌هایی است که برقراری چنین روابطی به همراه دارد. دکتر بهادری می‌گوید: «این‌گونه روابط فرازنشویی تأثیرات و تغییرات رفتاری منفی مختلفی را در فرد ایجاد می‌کند. به عنوان مثال فرد بیان می‌کند که همسرش قبلا حتی اهل وقت گذراندن در فضای مجازی نبوده، اما حالا مدام با گوشی سرگرم است، تلفن‌های طولانی دارد و از همه مهم‌تر دروغ و پنهان کاری در رفتارش دیده می‌شود یا در موارد دیگری شاهد ایجاد بدگمانی، شک و بدبینی‌هایی بی‌سابقه و تمام‌نشدنی در فردی هستیم که متوجه ارتباط همسرش با فرد دیگری شده است.»

در بعضی موارد حتی ممکن است که مشکل از رابطه بین دو فرد نباشد و همسر به تمام نیازهای طرف مقابل توجه کند، اما فرد تنها به دلیل اختلالات رفتاری و تحریکاتی که نشأت گرفته از دیدن مداوم بلاگرهای جنس مخالف است، دنبال ایجاد رابطه با یک یا چند نفر دیگر برود. این مشاوره خانواده می‌گوید: «این دسته از افراد در تأهل خود متعهد نیستند. جالب است که بسیاری از افراد در چنین مواقعی از مکانیزم دفاعی توجیه استفاده می‌کنند. مثلاً آقایی مراجعه می‌کند و می‌گوید: «من به حاشیه رفتن و کارمان به طلاق کشید.»

از این مسائل ساده نگذرید

نوع دیگری از آسیب‌هایی هم که بهادری به آن اشاره کرد، آسیب‌های مالی بود. این آسیب‌ها ممکن است در مواقعی برای هزینه کردن بیش از حد برای تشریفات و ظاهر زندگی باشد که به تقلید از بلاگرها و شیوه زندگی آن‌ها انجام می‌شود. گاهی هم ممکن است آسیب‌های جبران‌ناپذیر مالی به یک فرد وارد کند. او یکی از این نمونه‌ها را تعریف می‌کند: «آقایی به من مراجعه کرد و گفت از طریق فضای مجازی با یکی از این افراد وارد رابطه شده بود. طرف مقابل هم با سیاست این رابطه را مدیریت می‌کند و تمام سرمایه این آقا را از او می‌گیرد.»

زهر بهادری در ادامه آمار درخور توجهی ارائه می‌دهد: «اگر به صورت آماری بخواهم توضیح بدهم، حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد مشکلات مراجعان مانا شلی از روابط فرازنشویی است که از این بین بیش از ۷۰ درصد روابط به طریقی از فضای مجازی نشأت گرفته است. یعنی در واقع حدود یک سوم مشکلات مراجعان ناشی از تأثیرات فضای مجازی است.» بهادری آسیب‌های ناشی از دنبال کردن بلاگرها را به سه دسته جنسی، مالی و عاطفی تقسیم می‌کند و می‌گوید: «هم‌زمان هم مردان از هر سه نوع آسیب‌ها صدمه می‌بینند. افرادی که با این مسئله روبه‌رو هستند، حتی افرادی که هنوز در مراحل ابتدایی آن هستند و با مشکلات جدی روبه‌رو نشده‌اند، باز هم باید تحت نظر مشاوران قرار بگیرند و به آن‌ها مراجعه کنند. نباید ساده از این موضوع رد شد، چون در غیر این صورت این مسئله ادامه دار خواهد بود و به صورت ریشه‌ای حل نخواهد شد. افراد باید به سطحی از آگاهی و بینش برسند و توجیه شوند که شروع این رفتار اول از همه به خودشان و در درجه بعدی به اطرافیانشان آسیب خواهد زد.»

LOW

مروری بر تأثیرات مخرب نمایش روابط زوج‌ها
در اینستاگرام بر زندگی زوج‌های جوانطلاق، عاقبت
یک دنبال‌کننده است

اشاره

حمیده زاگری آن قدر شنیده‌ایم که برایمان تکراری است و گوشمان از اینکه فضای مجازی چنین و چنان است، خسته شده است. پیش خودمان می‌گوییم این بیچاره چه هیزم تری به کارشناسان فروخته است که چپ می‌روند و راست می‌آیند و هر روز به یکی از پدیده‌های فضای مجازی گیر می‌دهند. حالا هم که مدتی است، گیر دادن به بلاگرها آن هم از نوع خانمش مد شده است. راست و حسینی اش این است که فضای مجازی همین طوری خالی خالی اش ظرفیت‌های نهفته بسیاری برای گیر دادن دارد، چون عین مهمانی است که هر چند سال‌ها از آمدنش گذشته است و به آن خو گرفته‌ایم، هیچ وقت درست و حسابی برای سرو کله زدن باهاش آموزش ندیده‌ایم. نشان به این نشان که بعضی‌ها آن قدر آش‌مجازی‌شان را شور کرده‌اند که صدای خود ما هم یواشکی درآمده است. حالا اگر از شنیدن خسته شده‌ای، چند عدد و رقم و نکته برایت ردیف کرده‌ایم.

اختلافات
زنشویی در ایران
از مسائل حاد
محسوب می‌شودمیانگین طلاق در کل کشور از
سال ۸۳ تا ۱۳۰۳، ۳۱ درصد
رسانه شده است.

۴/۱۱%

در روز از هر پنج پرونده مشاوره،
دومورد مربوط به اختلافات
خانوادگی است.

۲

طلاق جزوسیزده رویداد
فشارزای زندگی رتبه‌بندی شده است.

۱۳ رویداد

پرونده‌های مربوط به اختلافات
خانوادگی نسبت به سه سال گذشته
دوبرابر افزایش یافته است.

۲ برابر

اغلب اختلافات بین زوجین
زیر ۳ سال است.

زیر ۳ سال

خوب است
بدانیم ۱

فناوری‌های ارتباطی جدید و بزرگراه‌های اطلاعاتی آن، به ویژه اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی به تحول در شدت و میزان ارتباط انسان‌ها در اقصی نقاط دنیا منجر شده و تحولی عظیم در نحوه ارتباط انسان‌ها با یکدیگر ایجاد کرده‌اند. به گفته کارشناسان جامعه‌شناسی و سلامت روان، ظهور این فناوری‌ها اگر چه زمینه توسعه ارتباطات انسانی را فراهم آورده، اما خود منشأ موارد نوینی شده است که بعضاً مثبت نیستند، مثل تأثیر نمایش روابط زوجین در فضای مجازی مثل اینستاگرام، بر جدایی و طلاق یا طلاق‌های عاطفی زوج‌های جوان.

خوب است
بدانیم ۲

بر اساس آمار اداره کل ثبت احوال خراسان رضوی، آمار طلاق در کشور در دهه گذشته، نرخ رو به رشدی داشته است. این آمار در استان خراسان رضوی و به ویژه شهر مشهد، در دهه گذشته بالاتر از نسبت کشوری است. این موضوع نشانگر اهمیت توجه به این مسئله است. در ادامه به آسیب‌هایی که نمایش زندگی زوجی در فضای مجازی بر روی روابط زوج‌ها می‌گذارد، می‌پردازیم.

فضای مجازی چطور بر روابط زوجین

با کلاهبرداری:

کاربران ساده و نا آگاه خصوصی خود را با کلاهبرداری‌های مالی، موضوعی افشای اسرار و ... بی‌سود می‌کنند. این کاربران دیگر با عین زوجین

با شک و بدبینی:

اخیراً روان‌شناسان نوعی از اختلالات روانی را به عنوان بیماری موبایلی مشخص کرده‌اند. هرزه‌گردی‌ها و هرزه‌نگاری‌ها به شدت می‌توانند آسیب‌زا باشند. این عمل سبب سست شدن بنیاد شخصیت اخلاقی می‌شود. بابت اعتماد بین زوجین و خواست چک کردن عملکرد مجازی یکدیگر با سوء ظن و تردید بنیاد روابط زوجین سست شده است.

با رواج انحرافات جنسی:

افزایش آسیب‌رسانی به بنیان‌های خانواده از دیگر مشکلاتی است که فضای مجازی سبب افزایش آن می‌شود. گسترش شبکه‌های اینترنتی فحشا و نیز ارتباطات تله روابط جنسی به صورت تصویری و مجازی است که سبب انحرافات زیادی شده است.

با کاهش حیا و عفت درونی:

در گذشته زوج‌ها حتی در خلوت خود برای ابراز مسائل جنسی حرم و حیا داشتند اکنون در فضای مجازی هیچ ابایی از مطرح کردن این موارد نیست. کمترین آسیب تماشای این موارد از بین رفتن قبح اشتراک فضای خصوصی زوجین است.

۳۱ میلیون کاربر فعال	۴۶ میلیون کاربر ثبت نامی		رتبه اول: اینستاگرام
۲۴ میلیون کاربر فعال	۶۰ میلیون کاربر ثبت نامی		رتبه دوم: تلگرام
۱۷ میلیون کاربر فعال	۳۰ میلیون کاربر ثبت نامی		رتبه سوم: ایتا
۱۶ میلیون کاربر فعال	۳۷ میلیون کاربر ثبت نامی		رتبه چهارم: رویکا
۵ میلیون کاربر فعال	۱۷ میلیون کاربر ثبت نامی		رتبه پنجم: بله
۱ میلیون کاربر فعال	۴ میلیون کاربر ثبت نامی		رتبه ششم: توییتر

تعداد کاربران ایرانی در شبکه‌های مجازی

(مطابق با آمار آسیا در سال ۱۴۰۲)



۶۴%

ما چقدر در اینستا هستیم؟

- یافته‌های نشان می‌دهد در سال ۱۴۰۱ از ۶ میلیون اکانت پابلیک ایرانی این پلتفرم، ۴۵۰ میلیون پست منتشر شده است.
- کاربران ایرانی در هر ثانیه بیش از ۲۵ هزار بار، پست‌های این شبکه اجتماعی را می‌بینند.
- زنان سهم ۶۴ درصدی در کسب و کارهای اینستاگرامی دارند.

منبع: مرکز پژوهشی تیا

کجای کار زوج‌های اینستا ایراد دارد؟

کجای کار ما به‌عنوان دنبال‌کننده ایراد دارد؟

- غیرمتخصص‌ها را دنبال می‌کنیم.
- سلبریتی زده هستیم.
- از روی کنجکاوی کارمان به فضولی می‌کشد.
- بدون تحقیق هر خبری را باور می‌کنیم.
- بدون آگاهی اطلاعات و اخبار را نشر می‌دهیم.
- زندگی خود را با تصاویر فیک مقایسه می‌کنیم.
- لذت مجازی را با خوشی و ناخوشی‌های زندگی حقیقی جایگزین می‌کنیم.

- معمولاً غیرمتخصص هستند.
- معمولاً تصویری غیرحقیقی از خودشان منتشر می‌کنند.
- برای دیده شدن از جاذبه‌های جنسی بهره می‌گیرند.
- بازنمایی انتخابی از زندگی روزمره دارند.
- معمولاً در باره امکانات و لاچپری بازی هایشان غلومی کنند.
- با نمایش جنبه‌های خصوصی زندگی شان قبح شکنی می‌کنند.
- انتشار اطلاعات غلط و توصیه‌های غیرکارشناسانه دارند.
- در همه حوزه‌ها نظر می‌دهند.
- برای دیده شدن دست به هر کاری می‌زنند.
- مخاطبان برایشان جنبه ابزاری دارند.
- با حاشیه‌سازی مخاطب جذب می‌کنند.

تأثیر منفی می‌گذارد؟

با کم رنگ شدن روابط حقیقی

امکان داشتن خلوت جدید برای افراد با ایجاد فضایی شخصی و خصوصی در فضای مجازی ابعاد مختلفی دارد. در این فضا افراد با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و با بهره‌گیری از امکانات اینترنت مثل اتاق گفت‌وگو، شبکه گسترده‌ای از روابط میان افراد شکل می‌گیرد که کنترل ناپذیر است. این امر به تدریج موجب از هم پاشیدگی شبکه‌های سنتی روابط مانند همسایگی می‌شود و هویت‌های جدا از جهان واقعی برای افراد ایجاد می‌کند.

362 likes

با مقایسه زندگی واقعی و زندگی مجازی زوجین

یک جمله محبوب می‌گوید باطن زندگی خود را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه نکنید! مطمئناً افراد دوست ندارند ناراحتی‌ها و لحظه‌های ناراحت‌کننده خود را به اشتراک بگذارند. غبطه خوردن به لحظه‌های شاد و خوشبختی دیگران که لزوماً می‌تواند مطابق واقع نباشد، جز خراب کردن زندگی خودمان و احساس یأس و ناامیدی تأثیری ندارد.

362 likes

با از بین بردن ارزش‌های دینی و اخلاقی

با روابط مجازی علاوه بر اینکه حریم محرم و نامحرم هم به شدت ضربه می‌خورد، حریم خصوصی نیز در معرض نابودی قرار می‌گیرد. این کمترین آسیب در حوزه دین و اخلاق است.

362 likes

تأثیر منفی می‌گذارد؟

شناختن با انتشار اطلاعات در دام انواع تله‌های سوء استفاده‌های عاطفی همچون تهدید به حتی استفاده از عکس‌ها مشکلات بسیاری بین می‌شود.

362 likes

درگفت‌وگویی شهربانو با تولیدگرو فعال فضای مجازی بررسی شد

زوج‌های اینستاگرامی؛

سراب یا واقعیت؟!؛

آمنه مستقیمی | این روزها بازار بلاگری و زوج‌های در اصطلاح اینستاگرامی به قدری داغ است که گاهی یادمان می‌رود همه آنچه آن‌ها نمایش می‌دهند و مامی بینیم در فضای مجازی رخ می‌دهد و چه بسا واقعیت چیز دیگری است و مانمی دانیم. اما همین فضای مجازی این روزها بلای جان خیلی از زندگی‌ها شده؛ دربارہ چرایی تأثیرگذاری این زوج‌ها و دنبال شدنشان توسط مخاطبان با حجت‌الاسلام سید محسن میرمرشدی، دکتری فلسفه، پژوهشگر، تولیدکننده رسانه و فعال فضای مجازی و دبیر ستاد راهبری بازی‌های رایانه‌ای حوزه‌های علمیه گفت‌وگو کرده‌ایم.

تعبیر «زوج‌های اینستاگرامی» به چه معناست و اساساً چه چیز باعث تولد و فعالیت چنین زوج‌هایی در فضای مجازی شده است؟

اگرچه در مباحث اجتماعی نوین از این قسم، تعریف دقیق و آکادمیکی نداریم؛ اما شاید بتوان گفت زوج‌های اینستاگرامی آن‌هایی هستند که به دنبال دیده شدن از طریق نمایش بخشی از زندگی مشترکشان هستند. کسانی که به وسیله جلوه‌گری و فخرفروشی از زندگی‌های خانوادگی خود و بعضاً با استفاده از چالش و طنز و کارهای متفاوت و حتی ناپسند، سعی در جلب توجه دیگران دارند. این افراد در یک سوی ترازو و مخاطبان آن‌ها هم در کفه دیگر ترازو قرار دارند و باید هر دوی این‌ها بررسی شوند. اساساً اینستاگرام سکویی برای نمایش رویدادها و سبک زندگی است، اما عده‌ای به ویژه در ایران از آن برای فخرفروشی و جلوه‌گری استفاده می‌کنند و حضور در این پلتفرم بهانه‌ای برای نمایش و دیده شدن و اثرگذاری بر مخاطبان است تا ادامه به کسب درآمدهای آن چنانی هم برسند و در این مسیر زندگی‌های خانوادگی و روابط زوجین و جزئی‌ترین مسائل زندگی‌شان را با مخاطبان (فالوورها) به اشتراک می‌گذارند.



آیا این اشتراک‌گذاری مشکلات و معضلاتی را به همراه دارد؟

نرم‌افزار اینستاگرام اجازه می‌دهد افراد رویدادهای زندگی‌شان را در معرض نمایش قرار دهند و مسائل روزمره را با یکدیگر به اشتراک بگذارند، این مسئله باعث می‌شود که افراد دیگران را با خود مقایسه کنند و از زندگی و داشته‌های خود احساس ناامیدی و کمبود کنند. این مسئله امروز به معضلی جهانی تبدیل شده است و حتی در برخی ایالت‌های آمریکا استفاده از آن برای نوجوانان با محدودیت‌هایی روبه‌رو شده است. بنابر مطالعات آکادمیک و علمی، برخی از اختلالات روانی همچون افسردگی و پرخاشگری، خودکم‌بینی و نبود اعتماد به نفس و حتی خودکشی‌ها ناشی از حضور بی‌رویه در این فضا و تحت تأثیر محتوای اشتراکی اینستاگرام و پلتفرم‌های شبیه به آن است.

چرا برخی زوج‌ها حاضرند صفر تا صد زندگی خود را با مخاطبان به نمایش بگذارند و آن‌ها را در همه حالات و تجربیات خود سهیم کنند؟

انسان در طول زندگی در صدد کسب رضایت و خوشبختی است. برخی افراد برای به دست آوردن رضایت از زندگی همیشه دنبال تأیید دیگران هستند و این تأیید خواهی از ضعف اعتماد به نفس و خودکم‌بینی در آن‌ها ناشی می‌شود؛ چون از خوشبختی خود اطمینان ندارند، زندگی‌شان را در معرض دید و قضاوت دیگران می‌گذارند تا تأیید آن‌ها را دریافت کنند؛ که این از کمبودهای روان‌شناختی محسوب می‌شود؛ البته همه ما در درونمان قدری از تأیید خواهی را داریم، اما وقتی این مسئله به اعتیاد و مبنای زندگی انسان تبدیل شود نشان می‌دهد فرد حس آرامش درونی و رضایت از زندگی ندارد. گروه دیگری نیز چون احساس خوشبختی ندارند دائم در زندگی دیگران سرگرم می‌کشند تا ببینند آن‌ها چه می‌کنند؛ این از قدیم بوده و امروز اینستاگرام این



اجازه را به آسانی به آن‌ها می‌دهد و در این میان بلاگرها و اینفلوئنسر ها از آب گل‌آلود به نفع خود استفاده و از این میل و کمبود، درآمدزایی و سبک‌سازی زندگی می‌کنند.

میزان تأثیر و نفوذ این ابزارها در مخاطب چقدر است و تا چه اندازه می‌تواند در زندگی دیگر زوج‌ها نفوذ داشته و آسیب‌رسان باشد؟

اینکه بلاگرها و اینفلوئنسر ها جزئی‌ترین مطالب و مسائل زندگی خود را با مخاطب به اشتراک می‌گذارند و نظرات بقیه برایشان مهم است، فارغ از درآمدزایی، یک جور نمایش دادن محبت همسرشان برای خود و نوعی تلقین خوشبختی و تلقین دارا بودن و امثال آن به دیگران است؛ گویی در درون خود به این خوشبختی یا میزان محبت همسر و پول و دارایی‌شان شک دارند، کسی که از نظر شخصیتی کمبودی ندارد و واقعاً خوشبخت است ضرورتی به این نمایش دادن خود و تأیید دیگران ندارد.

وقتی انگیزه درآمدزایی به این حس خودکم‌بینی و ضعف اضافه می‌شود، افراد دست به هر کاری برای دیده شدن بیشتر و کسب درآمد بالاتر می‌زنند. در مرحله اول نوع سفر، تغذیه، پوشش و تفریح و... را به اشتراک می‌گذارند و چون خیلی‌ها این تجربه‌ها و شرایط را ندارند، در ذهن خود کمبودهایی احساس می‌کنند. این حس کمبود ممکن است خیلی بروز ظاهری نداشته باشد و





هر آنچه در ضمیر شماست، رون کنید!

طبیعه اشرفی شبکه‌های اجتماعی به ویژه اینستا، دنیای بدون حدود مرزی است که در ظاهر همه کاربران در آن آزاد هستند تا هر چه می‌خواهند به اشتراک بگذارند. «معصومه ظهیری»، استاد حوزه و دانشگاه در باره آسیب‌های خانوادگی حضور بی‌رویه و بدون ضابطه در فضای مجازی و اشتراک گذاری جزئیات زندگی‌های شخصی و خانوادگی توسط زوج‌ها، می‌گوید: فضای مجازی بستری جدید و نوید است که هم می‌تواند فرصت باشد و هم تهدید، فرصت از این جهت که بستری برای تعامل مؤثر و به اشتراک گذاشتن منابع و دستاوردها و دسترسی آسان به اخبار و اطلاعات می‌شود. تهدید نیز از این باب که هیچ حدود مرزی برای آن قائل نشده ایم و ابتدایی‌ترین شرط آن را که سواد رسانه است برای تمیز خوب از بد، خیر از شر، زشت از زیبا برای همگان فراهم نکرده ایم.



باید قبل از اینکه عرصه حضور تمام افراد را به این فضا فراهم کنیم شروط، محدودیت‌ها، مصونیت‌ها و همچنین نحوه استفاده صحیح از آن را آموزش می‌دایم. در روایت آمده است: چند چیز خود را مخفی نگه دارید و در ادامه از رفت و آمدها، دارایی‌ها و عقاید نام می‌برد. مخفی نگه داشتن عقاید در این روایت به خاطر جنگ‌ها و درگیری‌های بین مذاهب در آن زمان بود. اکنون نیز گفته می‌شود هر آنچه در ضمیر شما هست، رون کنید، چرا که شاید مردم تحمل آن را نداشته باشند، ضمن اینکه بعضا زومی نیز برای بیان آن‌ها وجود ندارد. برای مخفی نگه داشتن رفت و آمدها و دارایی‌ها نیز چند دلیل آمده، یکی آنکه گاهی اسباب تفاخر می‌شود؛ به طور مثال سخن دائم از ماشین و خانه خود، موجبات فخر و فروشی می‌شود که در اسلام حرام است! البته ممکن است گاهی برای سهولت و سرعت از خود رویی سطح بالا استفاده کنید، اما این استفاده اگر برای فخر و فروشی باشد قطعاً حرام است. افزون بر این، انسان نباید کاری کند که اسباب اتهام به خود را فراهم کند، چنان که توصیه شده حتی آب خوردن شما به گونه‌ای نباشد که گویی در حال خوردن شراب هستید!

ماحق نداریم طوری رفتار کنیم که در معرض تهمت قرار بگیریم به ویژه آنکه فضای مجازی به قول امروزی‌ها فیک (جعلی) است یعنی طرف در فضای مجازی بستر و تزییناتی را فراهم کرده که در زندگی واقعی‌اش این طور نیست. این نیز از سه منظر قابل بررسی است؛ اول اینکه اسباب حسادت دیگران، چشم و هم چشمی و تهمت فراهم می‌شود که هر سه آن‌ها حرام است. ایجاد چشم و هم چشمی و به رخ کشیدن آن حرام است. افزون بر این، اگر اسباب حسادت خود یا دیگران را فراهم کنیم، حرام است. همچنین اینکه به دروغ و برخلاف واقع زندگی خود را در معرض نمایش دیگران قرار دهیم حرام است.

بخشی از این مسائل فقهی و بخشی دیگر اخلاقی، تربیتی و روان‌شناسی است. در مباحث اخلاقی، تربیتی بیان می‌شود اگر کسی نقاط ضعف یا قوتی دارد نباید هیچ کدام را در چشم دیگران بزرگ کنیم، چرا که ممکن است حسرت و آه دیگران را در پی داشته باشد. این امر ممکن است اثر منفی داشته باشد و انعکاسش به خودمان بازگردد. از منظر روان‌شناسی نیز تأکید شده دیگران را نسبت به خود تحریک نکنید، البته این نیز گفته شده که حتی نباید بدبختی‌های خود را در معرض نمایش قرار داد. چرا که نشان دادن اخبار بد و ناامید کننده در جامعه بستر ناامیدی همگانی را ایجاد می‌کند؛ پس نباید نه آن قدر خلاف واقع خود را شیک، مدرن و مفرح نشان داد و نه اینکه دائم خود را بدبخت نشان دهید.

در جامعه سالم باید تجارب، ایده‌های نو، فعالیت‌ها و تجربه‌های مفید و مثمر ثمر به اشتراک گذاشته شود و گرنه کار لغو کرده ایم که قرآن ما را از آن پرهیز داده است. مثلاً اینکه در قالب برنامه طنز به تمسخر افراد اعم از ظاهر، سخن گفتن، راه رفتن و همچنین قومیت‌ها و ملیت‌ها پرداخته شود، حرام است. در قرآن کریم آمده است همدیگر را به لقب‌های بد صدا نکنید. در آیه‌ای دیگر آمده نسبت به همدیگر حسن ظن داشته باشید و نیز در قرآن است همدیگر را تمسخر نکنید؛ بنابراین، هر محتوای اشتراکی شامل تمسخر و تحقیر ولو اندک نیز شایسته نیست.

ما اگر از باب تألیف قلوب و اظهار خرسندی در قلوب مؤمنین قصد شاد کردن دیگران را داشته باشیم، می‌توانیم نمایش آواز یک پرند، فضای طبیعت، گل آرای، مدل آشپزی قومیت‌ها یا ملل و مواردی این چنین را به اشتراک بگذاریم.

رسانه‌های نوشتاری، دیداری، شنیداری، اجتماعی و بستری‌های فضای مجازی وظیفه آگاهی بخشی، تلنگر و هشدار در این باره را بر عهده دارند. آن‌ها باید به این امر بپردازند که آثار مضر این قضیه به خود ما هم برمی‌گردد. ما باید از آثار مثبت هر فضای جدید و نوپدید می‌که به وجود می‌آید، استفاده کنیم و با آگاهی بخشی، تلنگر و هشدار آثار منفی آن را نیز به دیگران گوشزد کنیم.

حتی بیان نکنند، اما هنگام مشکلات و اختلافات با همسر خود این حس‌ها به سطح افکار و قضاوت‌هایشان می‌آید و از این کمبودها گلایه می‌کنند؛ از طرف دیگر آقایی که خانم‌هایی با ظاهر متفاوت و انواع و اقسام آرایش و عمل‌های زیبایی در اینستاگرام می‌بینند، همسرشان را با آن‌ها مقایسه می‌کنند و حتی اگر به زبان نیاورند در پس ذهن خود می‌گویند چرا همسر من چنین ظاهری ندارد و این رسوبات فکری و ذهنی مثل آتش زیر خاکستر در دعواها و اختلافات بروز می‌کند، چنان که با مراجعه به پرونده‌های طلاق در دادگاه‌های خانواده ریشه بسیاری از آن‌ها به همین چشم و هم چشمی‌ها بازمی‌گردد! خانم می‌گوید چرا ما ماشین و خانه فلان جور نداریم و آقا می‌گوید تو چرا ظاهر این طور و آن طور نیست!

وقتی درآمدزایی به میان می‌آید که دیگر بلاگرها می‌روند سراغ راه‌های عجیب غریب برای جذب و افزایش ممبر و مخاطب، متأسفانه بلاگرها در این مسیر نگاهشان به الگویی غریبی است مثل برگزاری جشن کریسمس و هالووین که نه در فرهنگ و سنت ماست نه در تاریخ و دین ما و این طوری در اصطلاح شیک و باکلاس نشان داده می‌شوند یا اینکه عده‌ای از این هاشویت از طلسم و ذکر و خرافه می‌کنند که بسیار خطرناک است.

اصلی‌ترین آسیب این فضا برای زندگی زوجین چیست؟

اتفاق وحشتناکی که در هر دو طرف یعنی هم بلاگرها و هم مخاطبان می‌افتد اعتیاد شدید به این فضا است! حسی که بر اثر رضایت در این فضا ایجاد می‌شود هم برای تولیدکننده به دلیل دیده شدن آرام بخش است و هم برای مخاطبان که خود را آشنا به مدر روز و سبک‌های جدید فرض می‌کنند. این اعتیاد به قدری است که حتی یکی دو ساعت نمی‌توانند از گوشی خود را بشویند و این بسیار خطرناک است.

علاوه بر این، برخی از بلاگرها و اینفلوئنسر‌ها برای درآمدزایی انواع و اقسام چالش‌های سخیف و رفتارهای زشت و غیر اخلاقی و زننده را هم به کار می‌گیرند، مثل اذیت کردن شوهر یا زن و البته اغلب به قول خودشان پارتنو... برای جذب مخاطب که نوعی فحش شکنی است و چالش‌هایی مثل چالش اینکه «جز تو با یکی دیگر هم در ارتباطم، و پدیده خیانت همسرانه را طنز و فکاهی نشان می‌دهند!

راه دور شدن از این فضا و تشخیص خوب و بد چیست و سواد رسانه در این باره چقدر راه‌گشا است؟

از مشکلات اصلی ما این است که ابتدا فناوری را وارد کرده ایم و بعد می‌خواهیم فرهنگ آن را بسازیم، فضای مجازی این چنین است و ما فرهنگ و سواد استفاده از آن را نداریم، در گام نخست در استفاده از فضای مجازی باید بدانیم چه می‌خواهیم. ابتدائیت ما اطلاع و آگاهی است، اما به تدریج استفاده ما از آن افراطی شده، در حالی که افراد فرهیخته و عالم، نظام مند و برنامه‌ریزی شده در فضای مجازی حضور می‌یابند و نشان اجازه نمی‌دهد غرق در آن شوند. بنابراین چگونگی استفاده از این فضا ضرورت دارد و اینکه بدانیم فاصله با فضای واقعی چقدر در آن زیاد است، چون آنچه می‌بینیم کاریکاتوری و دور از واقعیت است، مثل خیلی از کالاهای تبلیغاتی که در واقعیت آن کارایی ندارند.

چطور می‌توان سواد رسانه را در استفاده زوج‌ها از فضای مجازی گسترش دهیم؟

اساساً رسانه چون از زاویه خاص می‌نگرد همه واقعیت را نشان نمی‌دهد و ما را به راحتی دچار اشتباه راهبردی می‌کند و مخاطب حواسش به این نیست و این وظیفه رسانه‌ها و دانشگاه و آموزش و پرورش است که این‌ها را تبیین کنند؛ چطور استفاده از خود، بدون گواهی‌نامه ممکن نیست، در باره فضای مجازی هم تا سواد رسانه‌ای کسب نشده نباید افراد اجازه استفاده از آن را داشته باشند، در باره برخی نرم‌افزارها و پلتفرم‌های خارجی چنین است و تا دوره آموزش اولیه طی نشود استفاده از آن‌ها ممکن نیست.

باید سواد رسانه و استفاده از فضای مجازی و افزایش آگاهی نسبت به آن به صورت مستمر وجود داشته باشد به ویژه برای قشر نوجوان و جوان و آن‌هایی که احساسی هستند و قبل از تحقیق عاقلانه، واکنش هیجانی نشان می‌دهند این آموزش‌ها ضروری‌تر است. اعتیاد تأیید خواهی از دیگران، انسان را بی‌اعتماد به نفس می‌کند و اگر این تأیید نباشد در فرد احساس کمبود شدید در زندگی واقعی ایجاد می‌شود مثل اینکه می‌بینیم برخی با الگوگیری از شبکه‌های مجازی، جشن طلاق می‌گیرند، اما بعد به شدت احساس تنهایی و افسردگی می‌کنند و حتی تا مرز خودکشی پیش می‌روند.



همه آنچه باید درباره تأثیرات مخرب شبکه‌های مجازی مثل اینستاگرام بر سلامت افراد بدانیم

یک گوشی و این همه بلا

«یک لحظه گوشی از دستش نمی افتد؟»، حداقل وقت غذا گوشی ات را کنار بگذار!، حتما این جمله‌ها برای شما هم آشناست. این روزها در کنار هم بودن و فراغت داشتن زوجین کار سختی شده است. هر چند در ظاهر زیر یک سقف و در کنار هم هستیم؛ اما بیشتر با تلفن همراه پیوند داریم و انگار افراد بسیاری در همان لحظه از در یچه گوشی با ما هستند، هر چند به صورت مجازی و هر لحظه در کنار ما و شریک زندگی ما حضور غیر فیزیکی دارند. حضوری که این روزها کتمان نشدنی است و به گفته کارشناسان تأثیرات مستقیمی در بالا رفتن آمار طلاق در کشور دارد. اینکه چگونه بر زندگی خانوادگی و زناشویی تأثیر می‌گذارد؟ سؤالی است که امروز به چگونگی آن می‌پردازیم. باور کنید یا نه، یافته‌های علمی جدید نشان می‌دهد میان افزایش آمار طلاق در کشور و بهره‌گیری از شبکه‌های اجتماعی ارتباط معناداری وجود دارد. هر چقدر استفاده از این شبکه‌ها در بین زوجین بیشتر باشد، سردی روابط زناشویی و طلاق هم بیشتر می‌شود. در ادامه مروری بر دلایل این پدیده مخرب داریم.

این بخش
را خودت بخوان:
قربانی اول
خودت هستی

تأثیرات مخرب فیزیکی

این طور نیست که فقط اینستاگرام را نشانه گرفته باشد، بلکه سلامت جسم ما هم با استفاده بی‌رویه از شبکه‌های مجازی در خطر است. طی تحقیقات مختلفی که بین شبکه‌های اجتماعی انجام شده، استفاده از اینستاگرام حتی روی سلامت جسمی ما هم اثر منفی می‌گذارد. نمونه‌هایی از جمله به هم زدن کیفیت خواب، آسیب و خشکی چشم، دردهای عضلانی و آسیب‌های عصبی و حرکتی برای استفاده مدام از تلفن همراه، از دیگر عواملی است که درباره اینستاگرام گفته شده است.

دشمن خطرناک سلامت روان

بر اساس یکی از مطالعات انجام شده در کشور انگلستان که در آن پنج شبکه اجتماعی یوتیوب، توئیتر، فیس‌بوک، اسنپ‌چت و اینستاگرام بررسی شده‌اند، اینستاگرام مخرب‌ترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان انتخاب شده است. تأثیراتی مانند افزایش منفی‌گرایی، افسردگی، افزایش حس خشم و عصبانیت از مقایسه مدام سطح زندگی نمایشی افراد با خود از آن جمله هستند.

تأثیرات مخرب بر شخصیت

استفاده از شبکه‌های مختلف مجازی ابتداری خود ما تأثیر می‌گذارد. نمونه‌هایی مثل اختلال در شکل‌گیری شخصیت یکی از این آثار است. عناصر سه‌گانه هویت، یعنی خود شخص، فرهنگ و جامعه، در تکوین شخصیت هر فرد نقش مهمی ایفا می‌کنند. از آنجا که فضای سایبری، فضای فرهنگی و اجتماعی است که کار برادر موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، با به هم ریختن مرزها و ارائه اطلاعات متناقض و گاه در تضاد با هویت فرد، زمینه برای آسیب‌پذیری شخصیت کار بر فراهم می‌شود. اینکه مادختر هستیم، اما دلمان می‌خواهد مثل فلان هنرپیشه مرد، لباس بپوشیم و زندگی کنیم یک مثال دم‌دستی از این قاتی‌پاتی شدن هویت فردی است و کار خیلی وقت‌ها بیشتر از این‌ها بیخ‌پیدامی‌کند.

اعتیاد اینترنتی

یکی از آسیب‌های اینترنت، اعتیاد به آن است که افراد معتاد به این ابزار، به علت استفاده افراطی از اینترنت، با معضلات زیادی دست به‌گریبان هستند و این نوع اعتیاد مدرن، در جامعه ما نیز با گسترش روزافزون استفاده از اینترنت، رشد فزاینده‌ای پیدا کرده است که خود آغاز یک آسیب بزرگ برای نیروی انسانی کشور است. در خور ذکر است که ترک این نوع اعتیاد، سخت‌تر و پرهزینه‌تر از انواع دیگر اعتیادهاست.

کمبود احساسات مثبت

دل و قلوبه دادن مجازی، چت‌های طولانی با ایموجی‌های جورواجور هیچ ارتباطی با تجربه حقیقی و روابط واقعی ندارند. به دلیل اینکه اغلب ارتباطات در شبکه‌های اجتماعی، مجازی بوده و نوشتاری است، اغلب به دور از تجربه احساسی است که در فضای واقعی، از طریق قدم‌زدن، سخن گفتن و... به دست می‌آید. افراد با وجود امکانات ارتباطی در فضای مجازی، دیگر اهمیتی به کیفیت روابط نمی‌دهند و این مسئله به کاهش بیشتر احساسات منجر می‌شود.

شیوع ظاهرگرایی

درست است که ظاهر اهمیت دارد، اما با توجه به تأثیری که بر شکل‌گیری هویت جوانان دارد و نمایش دادن و تعریف خود تنها با ظاهر نه تنها از منظر روان‌شناسی فرد را دچار اختلال می‌کند بلکه با ارزش‌های جامعه ایرانی نیز مغایرت دارد.

کاهش عزت نفس

در اینستاگرام برخی از پست‌ها و استوری‌ها ساختگی هستند و به دنبال خود احساسات نامطمئن و عزت‌نفس پایین را برای کاربر به همراه می‌آورند. بسیاری از عکس‌ها با انجام فتوشاپ، ادیت و فیلترهای عکسی مختلف به زیباترین حد خود رسیده‌اند و هر لحظه در حال مبارزان عزت‌نفس مخاطبان هستند. بیمارانی که اعتماد به نفس بسیاری از افراد به ویژه خانم‌ها را هدف قرار داده است و آن را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

این قسمت را
با همسرت بخوان:
**زندگی مشترکی
که قربانی اینستا
شده‌است**

شکستن حریم‌ها

بسیاری از ما بعید است که در فضای حقیقی با یک فرد غریبه به آسانی وارد گفت‌وگو شویم. در حالی که در فضای مجازی این امر با سهولت بیشتری انجام شده و حتی با افراد نامحرم به آسانی گفت‌وگو می‌کنیم. این اشتباه به دلیل عدم حضور فیزیکی و اعتماد به مخفی بودن هویت به وجود می‌آید. در ارتباطات مجازی، شما می‌توانید دیوارها را بشکنید، به حوزه خصوصی دیگران وارد شوید و حرف‌هایی را که حاضر نیستند در ارتباط چهره به چهره به شما بگویند، بشنوید. غافل از اینکه این کار به همان اندازه فضای حقیقی و گاه بیشتر آسیب‌زننده و مخرب است.

سلب امنیت روانی

یکی از آسیب‌های مهم چت مجازی، مربوط به حوزه پشتوانه‌های سلامت اخلاقی و جنسی است. در بسیاری موارد در مکالمه حضوری یا روابط عینی مسائل مختلف حلال نیز با رعایت جوانب و به سختی بیان می‌شود، حالا مسائل شنیع جنسی به راحتی در پیامک‌ها ردوبدل می‌شود. چون حضور احساس نمی‌شود و حیا هم رنگ باخته و آسیب‌های زیادی به سلامت روان افراد زده است.

فاصله گرفتن زوجین

ظاهرش این است که داریم یک ویدئو چند ثانیه‌ای از یک بلاگر می‌بینیم اما در اصل داریم هر ثانیه از فرصت با هم بودنمان را پای گوشی از دست می‌دهیم. کم عمق شدن روابط اتفاقی نیست که ناگهانی رخ دهد، بلکه امری است که به مرور زمان اتفاق می‌افتد، با وقت‌گذراندن در فضای اینستاگرام رفته رفته به کم شدن مدت زمان حضور در خانواده منجر می‌شود همچنین صمیمیت با دوستان مجازی، پنهان کردن موارد جزئی در مرور زمان نیز به فاصله بین زوجین ختم می‌شود.

رابطه فرا زناشویی

یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده عملکرد، ثبات و تداوم زندگی زناشویی روابط خارج از دایره زوجیت است. رابطه فرا زناشویی هرگونه رابطه عاطفی یا جنسی فراتر از چارچوب رابطه متعهدانه بین دو همسر است. کاربرد در فضای مجازی این تصور را دارد که حضورش واقعی نیست و با این توهم دائم وارد روابطی می‌شود که در درونش نه تنها از روابط حقیقی اش در دنیای واقعی ریشه دار تر شده که ریشه زندگی مشترکش را از بیخ و بن ویران می‌کند.

سوء استفاده جنسی

اینترنت به دلیل تسهیل ایجاد روابط دوستانه و عاشقانه، زمینه رفتارهای غیر اخلاقی را فراهم ساخته و موجب سهولت روابط نامشروع و همچنین سوء استفاده جنسی شده است. این حقیقتی است که آن را با یک جست‌وجوی ساده در باره کلاهبرداری‌های اینترنتی، خواستگاری‌های مجازی و دوستی‌های فیک که در نهایت به سوء استفاده و تجاوز ختم شده است، کشف خواهید کرد.



یادگیری مهارت های جدید

برای زنان خانه دار از نان شب واجب تراست

یکم به خودت برس

شهناز سلطانی تربیت فرزند، غذای آماده، خانه مرتب، خریدهای روزانه، مدیریت اقتصادی خانواده، برنامه ریزی برای مهمانی و سفر و... این طومار که تمامی ندارد از جمله وظایف و مسئولیت هایی است که یک زن خانه دار اغلب بر عهده دارد. نقش او در شکل گیری وثبات و پیشرفت یک خانواده و به دنبال آن، رشد جامعه به هیچ وجه امکان چشم پوشی ندارد، اما همین زنان تأثیرگذار تا چه حد وقت و انرژی صرف رشد و توسعه فردی خود می کنند که اگر چنین کنند اثرات مثبت آن بر خانواده و جامعه هم مشهود خواهد بود. اما زنان خانه دار چگونه می توانند برای رشد خود قدم بردارند؟

همان مهارتی را که دوست داشتیم

همه ما بانوان در جایگاه یک زن خانه دار که بخش عمده ای از وقت و توان و انرژی مان را در چارچوب خانه صرف می کنیم، در پس ذهنمان دوست داریم مهارتی را یاد بگیریم، اما فکر می کنیم کارهای مهم تری از آن داریم. چرا فکر نکنیم یکی از کارهای مهم هم همین است که ما دوست داریم. یادگیری یک مهارت جدید باعث می شود شما نسبت به خودتان حس ارزشمندی و مفیدتر بودن داشته باشید. اگر دقیق محاسبه کنید خواهید دید یادگیری یک مهارت جدید که همیشه علاقه مند به فراگیری آن بودید و زمانی که برای فراگرفتن آن صرف می کنید لایه لای ساعت هایی که شما صرف خانواده و امور خانه می کنید عددی نیست. ضمن اینکه ممکن است از مسیر همین مهارت شما به کسب درآمد برسید، حتی اگر درآمد درخور توجهی نباشد، اما حس خوشایندی در شما به وجود می آورد که باید تجربه کنید تا بتوانید وصفش کنید.

کتاب خواندن و عضویت در یک کتابخانه

هیچ بحثی نیست که کتاب خواندن چقدر نگاه و وسعت دید ما را در زندگی افزایش می دهد. هیچ عقل و منطقی نمی گوید بعضی از ما خانم ها همه وقت و انرژی خود را صرف محیط خانواده کنیم و از رشد خودمان غافل باشیم به ویژه جایی که این رشد به رشد خانواده هم منتهی می شود. کتاب خواندن دقیقا یکی از همین هاست. عضویت در یکی از کتابخانه های عمومی را به عنوان یک فرصت طلایی از دست ندهید. حضور در کتابخانه این شور کتاب خوانی را در شما ایجاد و حفظ می کند. ضمن آنکه نگران صرف هزینه خرید کتاب هم نیستید. کتاب شما را با تجارب زندگی در همه جای دنیا به در همه جای دنیا آشنای می کند و ما را در حل مسائل زندگی راهنما خواهد بود.

عضویت در انجمن های خیریه

بسیاری از زنان خانه دار بخش مهمی از تحصیل کردگان جامعه هستند که از تخصص تحصیلی و حرفه ای خود در امور خانواده هیچ استفاده ای نمی کنند، اما در بخش هایی از جامعه به حضور آن ها به عنوان یک خیر با صرف مدت زمان محدودی نیاز هست. انجمن های خیریه به اشکال مختلفی به توانمندی زنان خانه دار نیاز دارند. ضمن آنکه حضور در این گونه فضا های اجتماعی به شکل گیری شبکه ای از ارتباطات سالم منتهی می شود که این هم به نوبه خود اثرات خوبی به همراه دارد.

وقت گذراندن با دوستان و خانواده

انسان موجودی اجتماعی است و تحقیقات نشان داده هر چه دامنه ارتباطات ما آدم ها بیشتر و بیشتر باشد و از این ارتباطات حس و حال خوبی نصیب ما شود، روح و روان پویاتر و بانشاط تری داریم. بهتر است همه وقت و توان و انرژی خودمان را در چارچوب خانه و خانواده صرف کنیم. این کار باعث می شود بخشی از وقت و انرژی مان را صرف کارهایی در خانه کنیم که نه تنها نیاز ضروری به آن نیست، بلکه به فرسایش بیشتر جسم و روح و روان ما می انجامد. از هم صحتی و مراد به خواهر و برادر و فامیل هم غافل نشویم. دوستانمان را حفظ کنیم یا دوستان جدید قابل اعتماد پیدا کنیم و با آن ها مراد داشته باشیم. وقت گذرانی با کسانی که با آن ها اشتراکاتی داریم ما را شادتر می کند.



+ ورود ممنوع

خدا خواسته!

● **حمیده زمانی** یک بدون برنامه بود. بعضی‌ها می‌گویند ناخواسته، اما این کلمه به دل من نمی‌نشیند، نه اینکه چون برای خودم اتفاق افتاده! برای هر کس که می‌بود، ناخواسته نمی‌گفتم. من می‌گویم: «خدا خواسته!» گاهی تقدیر جوری دست به دست اتفاقات می‌دهد که در عصر علم و تکنولوژی هم، بله! این اتفاق ممکن است. وقتی یاد و خط قرمز بی‌بی چک روبه‌رو شدم، از شدت شوکه شدن هر دو احساس غم و شادی را هم‌زمان تجربه کردم. کمی خندیدم، لحظه‌ای بعد خنده از لبم رفت، ثانیه‌ای بعد دوباره خندیدم... دقیقاً مثل فیلم‌ها! اما فیلم نبود، واقعی واقعی بود و من باردار بودم.

دو. علی هم از دیدن دو خط قرمز بی‌بی چک شوکه شد. چشمان گشاد شده علی وقتی داشت با کیان کشتی می‌گرفت، ضربان قلبم را تندتر می‌کرد. کیان متوجه ماجرا نبود، اما احساسات ما در صورتان به خوبی دیده می‌شد. بلبشویی از تعجب و غم و شادی و نگرانی و ترس و...! اما من چی شده؟ بابا چی شده؟ یادام هست عصر بود، حدود ساعت‌های هفت! برای هر دوی ما انگار زمان لحظه‌ای متوقف شده بود. نمی‌دانم علی در آن لحظه به چی فکر می‌کرد، اما خودم را کاملاً یادام هست؛ تمام برنامه‌هایی که برای زندگی ام چیده بودم، پایان نامه ارشد، شروع کار جدید و... جلوی چشمم آمده بود و قسط و قرض‌های علی! این انگار فراتر از هضم مغز من بود. تنها جمله‌ای که در سرم می‌چرخید: «خدا یا، حالا چکار کنم؟!»، دلم دستگیره‌ای می‌خواست تا خود را از آن بگیرم و از این موقعیت نجات پیدا کنم... نبود!!

سه. صبح روز بعد شال و کلاه کردم و رفتم آزمایش خون دادم. بله در کمال ناباوری، جواب مثبت بود. حالا من مادر باردار هشت هفته‌ای بودم که نه راه‌پس داشتم و نه راه‌پیش! تمام وجودم می‌گفت الان وقت بارداری نیست، دوسه سال از تمام برنامه‌های زندگی ات عقب می‌مانی. شب که کیان خوابید، علی شروع کرد: «زهرا ما بچه نمی‌خواستیم، تو خودت بیشتر از من نگران بودی. بیا و این بچه را سقط کن، اصلاً آمدنش به این دنیا به صلاح ما نیست. من نمی‌توانم خرج و مخارج یک بچه دیگر را هم بدهم. قسط‌های خانه و ماشین هست. قرار بود تو هم کار کنی تا با هم قسط‌ها را بدهیم... من فردا می‌روم قرص می‌گیرم بخور تا خودت...» حرفش را قطع می‌کنم، دلم با حرف‌هایش می‌شکند و اشک از چشم‌هایم می‌ریزد: «همه‌ش درست! اما نمی‌توانم. وجدانم اجازه نمی‌دهد این بچه که خودش آمده است را نگه ندارم، تو که می‌دانی برای داشتن کیان چه سختی‌ها کشیدیم...»

چهار. علی روی تخت دراز می‌کشد، پشتش را به من می‌کند و می‌گوید: «بدبختمون نکن زهرا، از اتاق می‌روم بیرون. می‌روم وضو می‌گیرم. دلم دستگیره می‌خواهد! چیزی که به آن آویز شوم و خودم را رها کنم. قرآن را با می‌کنم: «شماره‌ها در چند مرحله می‌آفرینیم: از ذره‌ای ناچیز، بعدش لخته‌ای خون، آن وقت تکه گوشتی ناقص یا کامل... جنین‌هایی را که صلاح بدانیم، حدود ۹ ماه در شکم مادر نگاه می‌داریم و بعد شماره صورت‌نوزاد به دنیا می‌آوریم...» دلم آرام گرفت به ننگه داشتنت!



ورزش بخشی از برنامه روزانه باشد

یاد بگیریم این ورزش هست که بخشی از سلامت جسم و روح ما را در آینده به ویژه در سنین میان‌سالی و کهن‌سالی تأمین می‌کند. ورزش را وارد برنامه روتین زندگی مان و از آن به عنوان یک اصل یاد کنیم. نزدیک‌ترین باشگاه محل را پیدا کنیم و وسواس و سختگیری را کنار بگذاریم. قرار نیست ما قهرمان باشیم قرار است به جسم و جانمان کمک کنیم. همین. شک نکنیم حتی یک ساعت ورزش و تحرک جسمانی در طولانی مدت اثراتی خواهد داشت که حال خوش ما را خوش‌تر می‌کند و افسردگی را از ما دور می‌سازد.

استفاده هدف‌دار از فضای مجازی

ساعت‌هایی هدف در شبکه‌های مجازی پرسه زدن نه تنها حال ما را خوب می‌کند، بلکه بی‌شک طبق تحقیقات روان‌شناسان، استرس و فشار روانی هم تحمیل می‌کند. برای خودتان حدومرز و زمان تعیین و از آن به عنوان یک فرصت استفاده کنید و در راستای هدف‌هایتان آن را دنبال کنید. دنبال صفحات و آدم‌هایی در این فضا بگردید که همسو با اهداف و برنامه‌های شما باشند و از آن‌ها تأثیر مثبت بگیرید نه منفی.

پارک‌های بانوان را مغتنم بشماریم

در سال‌های اخیر پارک‌های بانوانی در شهرهای بزرگ شکل گرفته که یک فضای ایمن و آزادی را برای خانم‌ها رقم می‌زند. گاهی با دوستان و اقوام و خانواده ساعتی را در آن هاسپری کنید. حال و هوای متفاوتی دارد در مقایسه با پارک‌های عمومی که با خانواده می‌روید. فرصت حضور در طبیعت را مغتنم بشمارید. قرار نیست فقط در فضای آبارت‌مان محصور باشیم و به خودمان سخت بگیریم.



گاهی در برخی خانواده‌ها نگاه غلط و آسیب

زننده‌ای حاکم می‌شود که همه وظیفه یک زن خانه‌دار این است که در چارچوب خانه فقط در حال خدمت‌رسانی به خانه و خانواده باشد و همیشه یک خانه‌بسیار مرتب و تمیز با همه چیز آماده تحویل اعضای خانواده بدهد و در عمل برای رشد خود نیازی نیست که تلاشی فارغ از این کارها و مسئولیت‌ها بکند. در حالی که زمان به سرعت سپری می‌شود و بچه‌ها از خانه می‌روند و تشکیل خانواده می‌دهند و ما آرزوی کنیم کاش کمی هم به علایق و دوست‌داشته‌های خودمان به‌مانی دادیم و در این روزهای تنهایی در خانواده سرگرمی دیگری داشتیم. امروز همان روزی است که ما باید به فکر فردای میان‌سالی و کهن‌سالی خودمان باشیم و مهارت‌ها و سرگرمی‌های نوبی را دنبال کنیم.



همبازی در خانه

راهکارهایی برای سرگرمی بچه‌ها در خانه‌های کوچک آپارتمانی



حمیده زمانی بچه که بودیم کسی به فکر سرگرم کردن ما نبود، خودمان از صبح که بیدار می‌شدیم یک تکه نان می‌خوردیم و می‌دویدیم در حیاط خانه تا بازی کنیم و پروژه‌های مختلفی که در سر داشتیم پیاده‌سازی کنیم. تابستان‌ها از صبح تا وقت ناهار یا از ظهر تا وقت شام شاید حتی والدین سراغمان رانمی‌گرفتند که کجا هستیم و چه می‌کنیم. همین که از پشت پنجره می‌دیدند مشغولیم خیالشان راحت می‌شد و می‌رفتند پی کارهای داشته و نداشته‌شان! اما حالا بزرگ شدیم و به جای خانه‌های حیاط‌دار، ساکن خانه‌های آپارتمانی شدیم و فرزندان ما شده‌اند بچه‌های آپارتمان‌نشین مدام جلوی چشم مامان و بابا! که از قضا علاوه بر تمام مسئولیت‌های دیگر زندگی باید مسئولیت سرگرم کردن بچه‌ها را نیز داشته باشیم. اگر شما هم مثل ما آپارتمان‌نشین هستید و در خانه فرزند دارید، خوب می‌دانید داریم از کدام نقش‌نویشته والدانه صحبت می‌کنیم که هر روز با آن دست و پنجه نرم می‌کنید و حتماً بعضی روزها کم می‌آورید. در ادامه پیشنهادهایی را برای کم‌نیاروندن در برابر جمله معروف، مامان حوصله‌ام سررفته، حالا چکار کنیم؟، برایتان داریم. با ما هم قدم شوید!

زمانی برای صفحه نمایشگرهای جدانشدنی!

بی‌شک در زندگی‌های امروزی کودکان ساعت‌هایی از روز را پای صفحه‌نمایش‌های دیجیتال مثل تلویزیون و گوشی همراه هستند. این واقعیتی است که نمی‌شود آن را نادیده گرفت. پس چه بهتر که از قبل مثل یک والد آگاه خودمان بدانیم که کدام فیلم و پویانمایی و بازی‌ها مناسب سن کودکمان است. برای تصمیم‌گیری درباره مقدار زمان مناسب برای صفحه‌نمایش‌ها سه فاکتور زیر را در نظر بگیرید:

محتوا: فرزندم چه چیزی را تماشا یا بازی می‌کند؟ آیا می‌تواند کاری را که انجام می‌دهد، درک کند یا چیزی از آن یاد بگیرد؟

زمینه: برنامه امروز فرزندم تا اینجا چطور بوده است؟ آیا با هم زیاد صحبت و تعامل کرده‌ایم یا او ساعت‌هاست که جلوی نمایشگرها نشسته است؟

شخصیت کودک: فرزند شما چگونه به محتوای نمایشگرها واکنش نشان می‌دهد؟ وقتی زمان تماشای نمایشگر به پایان می‌رسد، آیا ذهنش پر از ایده‌ها و سوالات جدیدی است که می‌خواهد بیشتر بررسی کند؟ یا تحریک‌پذیر، مضطرب و گوشه‌گیر می‌شود؟ چرا فرزندتان به برخی محتوای رسانه‌های کشیده می‌شود و چه چیزی از آن‌ها به دست می‌آورد؟

فکر کردن به این سه فاکتور در لحظه، یعنی در همان زمان تصمیم‌گیری درباره اجازه دادن به فرزندتان برای بازی با تبلت یا تماشای یک برنامه، به شما کمک می‌کند تا انتخاب‌های بهتر و آگاهانه‌تری داشته باشید. مخصوصاً مراقب باشید که استفاده از نمایشگر را به عنوان راهی برای مشغول نگه داشتن فرزندتان در طول کارهای شخصی‌تان یا به عنوان ابزاری برای آرام کردن او یا پرت کردن حواسش هنگام بی‌حوصلگی و بی‌قراری انتخاب نکنید، چرا که فرصت یادگیری نحوه کنار آمدن با بی‌حوصلگی یا ناراحتی عاطفی و عبور از آن را از او می‌گیرد.

کودک درونتان را دریابید

قبل از اینکه وارد سرگرمی‌های دنیای کودکانه شویم، بهتر است دنیای کودک درون خودتان را بچسبید. تا من به عنوان مادر کودک درون شاداب و روحی نداشته باشم، خیلی خوب نمی‌توانم دنیای کودکانه خودم را بشناسم و برای سرگرم کردن آن‌ها کاری انجام دهم. پس اول یک کاغذ و مداد بردارید و برای سرگرم شدن کودک درون خودتان برنامه بریزید. ببینید در روز چه مقدار زمان نیاز دارید تا به کارهای دوست‌داشتنی‌تان (فیلم، کتاب، هنر، دیدن و بازدید و...) بپردازید و از انرژی‌ها که از آن‌ها می‌گیرید می‌توانید برای فرزندانتان فعالیت‌های سرگرم‌کننده داشته باشید. این فعالیت‌ها الزاماً همراهی شما را نمی‌خواهد بلکه می‌تواند کودک محور باشد و شما فقط نقش آسان‌ساز یا هموارکننده را داشته باشید. بقیه مسیر را به عهده خلاقیت و بازیگوشی بچه‌ها بگذارید. حالا فرض کنید قرار است ساعت‌های روزانه بچه‌ها را تقسیم‌بندی به فعالیت‌های خاصی کنید. چه می‌کنید؟ نیاز و علاقه‌مندی‌های هر کدام از بچه‌ها بچانه چیست؟ با توجه به آن‌ها می‌توانید از پیشنهاد‌های ما استفاده کنید.

زمانی برای بازی‌های تقویت حواس

در جریان هستید که تقویت حواس پنج‌گانه تا چه حد به سرعت رشد و آسان شدن یادگیری کودک کمک می‌کند. بازی‌های زیادی هستند که این مهم را برای کودکان فراهم می‌کنند، بدون اینکه به ابزار خاصی نیاز داشته باشید. مثلا گل‌بازی، خاک‌بازی، پخت‌نان، خمیربازی و ماسه‌بازی. این بازی‌ها علاوه بر تقویت حس لامسه، عضلات دست و مچ کودکان را قوی می‌کند و در واقع نوعی دست‌ورزی محسوب می‌شوند. فراهم کردن فرصت آب‌بازی حتی در حمام خانه فرصت بی‌نظیری است که کودک علاوه بر تقویت حس لامسه، فرصت آرام‌بخشی و تن‌آرامی و شادابی را دارد. بازی‌های مبتنی بر موسیقی یا صداها، باعث می‌شود حساسیت شنیداری کودکان تقویت شود. بازی‌هایی مثل بگرد و پیدا کن که باعث تقویت حساسیت دیداری می‌شود و بازی با طعم‌ها و مزه‌ها....



زمانی برای ساخت‌وساز

بالشتک‌های مبل، بالش و پتوها، چادر نماز و روتختی و... همه می‌توانند ابزاری برای ساخت‌وساز باشند. با گذاشتن دو سه قانون در باره بازی مثلا بعد از بازی باید همه با هم وسایل را سر جای خود بگذاریم. مراقب باشیم وسایل پاره نشود و به کسی آسیب نرسانیم. بسم... بگوئید و بچه‌ها را تشویق کنید قلعه بسازند، جاده بسازند، استخر بسازند و هر چیزی که می‌شود دنیای واقعی را به دنیای خیال گونه بچه‌ها آورد. از دیگر وسایلی که برای ساخت‌وساز و ساعت‌ها سرگرم بودن کودکان بسیار مفید است، لگو یا بلوک‌های چوبی است. شاید لازم باشد ابتدای کار شما هم کمی بنشینید و با آن‌ها چیزی بسازید و کم‌کم که یاد گرفتند از کنارشان برخیزید، اما تجربه ثابت کرده است حتی کودکان یک ساله با بلوک‌ها و مکعب‌های ساخت‌وساز بسیار سرگرم می‌شوند.

زمانی برای بیرون بودن از منزل

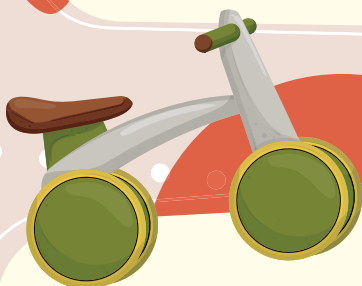
همه مادر طول‌روز به ارتباط گیری با هم‌نوعان و هم‌سن‌سالان خود نیاز داریم. زمانی را برای بردن بچه‌ها به بوستان محلی یا فضای سبز نزدیکی محل زندگی‌تان بگذارید. این زمان برای شما و بچه‌ها فرصتی برای ارتباط گیری با هم‌سالان و تقویت مهارت‌های اجتماعی دارد. در هفته بسته به میزان تعاملاتتان با خانواده، زمانی را نیز به دیدن و بازدیدهای خانوادگی و دوستانه اختصاص دهید. کودکان از طریق این ارتباطات می‌توانند ارزش‌ها و آداب و رسوم و فرهنگ را لمس کنند و جایی برای آن در زندگی‌شان باز کنند.

زمانی برای کتاب‌های خواندنی



با همان کتاب‌هایی که در خانه دارید شروع کنید، سخت‌نگیرید. مهم این است که مرد میدان باشید. کتاب‌های کودکان را توروک کنید و ببینید کدام برای حس و حال امروزتان بهتر است. خوب حالا با کتاب چکار کنید؟ در این مرحله به مغزتان اجازه دهید کاملا ایده‌پردازی کند. مثلاً می‌توانید بسته به سن فرزندتان یکی از این کارها را انجام دهید: همراه با خواندن کتاب انواع نمایش‌های بند انگشتی، عروسکی و حتی تئاتر را با بچه‌ها تمرین کنید. یک کارتن بزرگ بیاورید و از کودکان بخواهید درون آن‌ها رفته و با یک عروسک داستانی را که خواندید تعریف کنند. کتاب را با لهجه‌های مختلف مشه‌دی، اصفهانی، شیرازی و... برای کودک بخوانید و لحظات خنده‌دار و شادی بخشی را فراهم کنید. کتاب را با آهنگ یا ریتم خاصی بخوانید. می‌توانید بازی‌های کلمه‌ای هم راه بیندازید، فلان کلمه را شنیدی دست بزن، فلان کلمه را شنیدی پاکوب. بعد از خواندن کتاب آنچه فهمیدی را نقاشی کن و... هزار و یک ایده مبتنی بر کتاب که با کمی فکر کردن و جست‌وجو کردن می‌توانید بیابید.

زمانی برای بازی‌های حرکتی



بازی حرکتی در آپارتمان نشینی؟! بله، شدنی است. اول از همه خوب است یک زمان مشخص روزانه را به این بازی اختصاص دهید، این کار هم برای فرزندانتان خوب است هم میزان درگیری شما با آن‌ها را کم می‌کند. برای تعیین ساعت به دو نکته دقت کنید یک میزان انرژی بچه‌ها در طول روز که معمولاً بعد از دو سه روز مشاهده گری دستانتان می‌آید چه ساعتی نیاز بیشتری به حرکت دارند. دو، اینکه با همسایه طبقه پایین هماهنگ کنید و اوردن جریان بگذارید که مادر این ساعت از روز بازی حرکتی داریم و ممکن است شما کمی صدای پای بچه‌ها یا دویدنشان را بشنوید و پیشاپیش از اینکه درک می‌کنند سپاسگزار هستید. بازی حرکتی در زمان‌های استراحت عمومی مثل ساعت دو تا پنج بعد از ظهر یا ۹ شب به بعد ممنوع! بازی با توپ، قایم باشک، گرگم و گله می‌برم، خاله بزغاله، بازی‌های تعادلی دور فرش، هیولا بازی، طناب‌بازی و... از جمله بازی‌های حرکتی است که در زمان اختصاصی بازی‌های حرکتی کودکان می‌توانند انتخاب کنند.

پایدار پیوش!

درباره مدی که می‌تواند به سؤال‌های زنانه پاسخ دهد



● **زهرا خندانندل**! چی بپوشم! از آن سؤال‌های همیشگی مازن هاست که حتی اگر کم‌دی پراز لباس هم داشته باشیم باز هم وقتی مهمانی یا مجلسی دعوت می‌شویم در کم‌دی پراز لباس را باز می‌کنیم و می‌گوییم: حالا چی بپوشم! احتمالا شما هم با این مشکل روبه‌رو هستید که یک لباس را چند بار و چند جا نمی‌شود پوشید، بعضی از لباس‌ها را فقط توی یک مجلس می‌شود تن کرد و بعضی از لباس‌ها دیگر اندازه و ساین نیستند، بعضی‌ها هم که شاید هدیه باشند و با سلیقه ما جور نیایند و روی هم رفته فقط کم‌دی پراز کرده و کارایی ندارند؛ با این لباس‌ها که اغلب نو هستند ولی نمی‌شود آن‌ها را هدیه داد؛ چه باید کرد! قطعاً نمی‌شود این حجم از لباسی را که ارزان قیمت هم نیستند، دور ریخت!

شاید مد پایدار، به گوش شما هم خورده باشد. این مد دقیقاً در مقابل صنعت مد روز قدبلند کرده است تا راه درمانی باشد برای نفس کشیدن کم‌دهایی که انبوهی از کیف و کفش و لباس را در خود جای داده اند و راه نجاتی باشد برای طبیعتی که دیگر جای تحمل ندارد. اگر خیلی اهل مد باشید یا مطالعات محیط زیستی داشته باشید، احتمالاً اصطلاح مد پایدار به گوشتان خورده باشد. نوعی مد که سعی در مقابله با این آلودگی‌ها دارد. سبک پایدار روش خاصی از طراحی مبنای اقتصادی، اجتماعی و زیست محیطی است. مد پایدار در مقابل مد سریع یا فست فشن قرار دارد.

● چه شد که این کار را شروع کردی؟

محیط زیست برای من بسیار مهم است. ما منابع محدودی داریم که باید برای آیندگان حفظ شوند. حالا تصور کنید که کل دنیا با این کم‌آبی که مشکل جهانی است مواجه است و هر ساله صنعت منسوجات چیزی معادل ۳۷ میلیون استخر شنای المپیک آب مصرف می‌کند! این خیلی رقم وحشتناک و بزرگی است. حالا به این‌ها کار کردن کودکان کار در این صنعت و آسیب‌های جانوران و گرمایش زمین را هم اضافه کنید.

● ایده این کار از کجادر ذهن تونقش بست؟

من کلا دغدغه کودکان کار و محیط زیست را داشتم و هفت سال عضو گروه مردمی امام علی «ع» بودم. به هر حال وقتی در این سطح کار اجتماعی می‌کنید یک سری دغدغه‌ها برای شما به وجود می‌آید. اما ایده اصلی این کار را از بهار خلیلی فرد، بلاگر مد پایدار الهام گرفتم و از مهر ۱۴۰۲ کارم را شروع کردم.

● کارت را چگونه شروع کردی؟

کارم را با حلقه اطرافیانم شروع کردم. یعنی آن‌هایی که می‌دانستم لباس‌های بسیار نو و خوبی دارند و همچنین در کم‌دهایشان انباشتنگی زیادی دارند. و بعضاً آن قدر برندهای خوبی هستند که دلشان نمی‌آید مجانی بدهند که برود، چون شاید حتی کسی که می‌گیرد متوجه ارزش آن لباس هم نباشد. در واقع من کارم را با ۳۵ نفر و بیش از هزار دست لباس شروع کردم.

● کسب و کارت دقیقاً چیست؟

لباس، کفش، کیف و اکسسوری‌هایی که نو و تمیز هستند و صاحبان آن‌ها استفاده کمی از آن‌ها کرده‌اند و دیگر نیازی ندارند به مغازه می‌آورم و با قیمتی بسیار مناسب آن‌را به فرد دیگری می‌فروشم و به عنوان واسطه بین خریدار و فروشنده سود کمی هم برای خودم برمی‌دارم. البته یک شرط هم دارد که لباس‌ها کاملاً تمیز و شسته شده باشند.

دلم نمی‌آید ردشان کنم

نغمه و پریسا دو دختر دهه هشتادی هستند که صدای خنده‌هایشان کافه تریای وسط پاساژ را پر کرده است. کنار پاهایشان روی زمین ساک‌های خرید به چشم می‌خورند. اجازه می‌گیرم تا با آن‌ها درباره خریدهایشان صحبت کنم.

معمولاً هر چند وقت یک بار خرید می‌کنید؟
 نغمه می‌گوید: معمولاً اول هر فصل. اما اگر پولمان زیاد بیاید برای تنوع هم گاهی خرید می‌کنیم. وضعیت کم‌دی لباس‌هایتان چطور است؟
 پریسا با خنده جواب می‌دهد: دارد می‌ترکد! تازه همیشه قبل از عید کلی لباس و کیف و کفش رد می‌کنم و می‌دهم به این و آن، اما انگار هیچ وقت قرار نیست مرتب و خالی شود.

نغمه اضافه می‌کند: البته من بعضی لباس‌ها را دارم که خیلی هم کم پوشیده و دیگر هم نپوشیده‌ام، اما آن قدر گران خریدمشان و نو هستند که دلم نمی‌آید به کسی بدهم؛ یک بخشی از شلوغی کم‌دی من مال این لباس‌هاست.

مهری و مهرناز دو خواهر دهه شصتی هستند که شیطنت بچه‌هایشان گاهی باعث می‌شود سرها به سمتشان برگردد. از آن‌ها می‌خواهم تا گپ وگفتی درباره خرید کردن داشته باشند. قبول می‌کنند. مهرناز بچه‌ها را به پارک کنار پاساژ می‌برد تا من سؤالاتم را از مهری بپرسم.

معمولاً هر چند وقت یک بار خرید می‌کنید؟

خرید کردن ما معمولاً زمان مشخصی ندارد. گاهی دست بچه‌ها را می‌گیریم و به خرید می‌آییم؛ چون بچه‌ها زود بزرگ می‌شوند و سایز عوض می‌کنند. برایشان هر وقت نیاز باشد خرید می‌کنیم.
با لباس‌هایی که بچه‌ها کمتر پوشیده‌اند چه می‌کنید؟

بعضی‌ها را می‌دهیم به خیریه، اما مثلاً گاهی پیش می‌آید که به عنوان مادر یک لباس چشم‌م‌رامی گیرد و می‌خرم، اما یا فصلش نیست یا سایز بچه عوض می‌شود و دیگر مناسب نیست. برای همین اصلاً دلم نمی‌آید ردشان کنم. الان زیر تخت بچه‌ها پر از این جور لباس‌هاست که جای زیادی را هم اشغال کرده‌اند.



۸ اصل مهم در داشتن کمد پایدار

● قانون ۳۰ بار پوشیدن

همیشه قبل از خرید از خود بپرسید، آیا این لباس را حداقل سی مرتبه می پوشم؟ اگر پاسخ مثبت است آن را بخرید. سعی کنید لباس هایی را بخرید که می توانید آن ها را بارها بپوشید. لباس هایی بخرید که به شکل های مختلف استایل می شوند و از مد نمی افتند.

● تقاضا و تولید سفارشی

لباس های خود را شخصی سازی کنید و با تهیه پارچه ای مرغوب، مدل مورد نظر خود را به طور اختصاصی به خیاط سفارش دهید. این کار دقیقاً نقطه مقابل فست فشن و تولید انبوه است.

● کمتر بخرید

اگر لباسی را لازم ندارید و به استایل شما نمی خورد یا ممکن است آن را نپوشید، نخرید. یک لباس گران به تعداد زیادی لباس ارزان ار جحیت دارد. به جای آنکه بگویید من چینی پولی به شلوار نمی دهم، به این فکر کنید که در طول سال یا چند ماه آینده، قرار است فقط همین شلوار را بخرید. به این ترتیب بعد از چند وقت شما صاحب یک کمد با کیفیت می شوید.

● مراقب لباس های خود باشید

اگر از لباس های خود مراقبت کنید، طول عمر آن ها افزایش می یابد. یکی از راه های مراقبت از لباس این است که آن ها را کمتر بشوید و هنگام شست و شو نیز آن ها را برعکس کنید. یکی دیگر از راه ها، استفاده از بخارشویه جای اتو است. بخارشو لباس های شمارانرم و تازه نگه می دارد، بوی بد آن ها را از بین می برد و با کتری ها را می کشد.

● خیریه، قرض و مبادله

لباسی دارید که سالم است، اما آن را نمی پوشید؟ به جای آنکه لباسی مدت ها بلا استفاده روی کمد شما آویزان باشد، بهتر است آن را به دیگران اجاره دهید یا بفروشید یا به خیریه اهدا کنید. با این کار به بقیه هم کمک می کنید که پایدار باشند و کمتر لباس جدید بخرند. می توانید قانون «یکی بخر، یکی بده» را برای خود بگذارید و به ازای هر لباسی که می خرید، یک لباس را از کمد خود خارج و به دیگران اهدا کنید.

● لباس های خود را تعمیر و طراحی کنید

با بگیرید خودتان لباس های خود را تعمیر کنید یا آن ها را به خیاط بسپارید. اگر قسمتی از لباس پوسیده یا پاره می شود به راحتی تعمیر می شود. می توانید قسمت پاره شده را بدوزید یا از خلاقیت خود بهره بگیرید و به کمک گلدوزی یا کارهای خلاقانه دیگر لباس متفاوتی تولید کنید.

● پول خود را تطبیق دهید

بهتر است به جای آنکه پول خود را صرف خرید کفش یا لباس مجلسی کنید، همان پول را روی لباسی که هر روز می پوشید خرج کنید. در عوض اگر در مجلسی دعوت شده اید می توانید از دوستانتان لباس قرض بگیرید.

● دست دوم بخرید

لباس های با کیفیت را خرید و فروش کنید. خرید لباس های دست دوم به ویژه درباره لباس های مجلسی، کمک کننده خواهد بود.



● فروشت جور می هست که هم اجاره مغازه ات در بیاید و هم سود داشته باشی؟

نه حقیقتاً. به خاطر اینکه این فرهنگی است که اگر ۱۰ سال به کار کردن نیاز داشته باشد ما الان ماه دوم هستیم. من از بهمن این مغازه را اجاره کردم، شاید در بهترین حالت در ماه هایی که برایم بوده فقط توانسته ام اجاره مغازه ام را بدهم. من خیلی از ماه ها را از جیب اجاره می دهم، اما قدم های کوچکی که برای فرهنگ سازی برمی دارم بسیار برایم مهم و با ارزش است.

● خودت هم از لباس های که برایت می آید استفاده می کنی؟

بله، منی که می خواهم یک فرهنگی را راه بیندازم قطعاً خودم هم باید از آن پیروی کنم و گرنه که می رفتم یک مغازه باز می کردم و جنس از ترکیه و دوبی می آوردم هم سود بیشتری برایم داشت هم طرفدار بیشتری، اما من حالم با این کار خوب است اینکه بدانم برای زمین، برای بچه ها و برای آیندگان قدم های کوچکی به اندازه تلاش خودم برداشته ام.



با این اوصاف به نظرم دیگر وقت آن رسیده است از لباس هایی که در کمد جا خوش کرده اند و دیگر قرار نیست از آن ها استفاده کنیم دل بکنیم و آن ها را روانه چرخه مصرف کنیم تا قدمی برای محیط زیست برداریم.



حفظ، از کلاسی که تعطیل شد

فاطمه سادات به دنبال ادای دینی است که قرآن برشانه‌اش گذاشته است

● فاطمه بختیاری | صدای بچه‌ها از پشت در کلاس می‌آید. همه باهم تکرار می‌کنند، کَلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُشْرَفُوا، آیه را که می‌خوانند سریع معنی آن را هم می‌گویند و نوبت آیه بعدی می‌رسد. خانم معلم می‌پرسد؟ خوب بچه‌ها اون آیه‌ای که بهتون گفته بودم در باره جایگاه قرآن هست چی بود؟ صدای یکی از دخترها می‌آید که می‌خواند، وَإِذَا فُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ،



فاطمه سادات حسینی، از آن‌هایی است که خودش هم قرآن را توی همین کلاس‌های جمع و جوری که پنکه سقفی هم ندارد آموخته و حفظ کرده است و حالا آمده تا آنچه را که آموخته به دیگران آموزش دهد. هر چند که بیشتر شاگردان او دختران قد و نیم قد ۱۰، ۱۲ ساله هستند، ولی در این میان قرآن آموزانی سن و سال بالا هم دارد که برخی مادر هستند و برخی حتی مادر بزرگ. او حفظ قرآن را از پانزده سالگی شروع می‌کند و طی سه سال حافظ کل قرآن کریم می‌شود و الان که ۲۲ ساله است حدود یک سالی می‌شود که تدریس علوم قرآنی را هم شروع کرده است.



آیات کاربردی (به پیشنهاد فاطمه سادات حسینی بر اساس تفسیر المیزان)

✦ خواندن سوره حجرات
 ✦ برای حفظ جنین و جلوگیری از سقط

✦ خواندن آیه ۳۵ سوره نور هنگام پختن غذا
 ✦ برای خوشمزه شدن آن

✦ مداومت بر خواندن آیه ۱۹ سوره شورا
 ✦ برای کثرت روزی

✦ مداومت بر خواندن سوره انشاق
 ✦ برای زایمان راحت

✦ خواندن سوره ذاریات برای
 ✦ آسان نمودن وضع حمل زن باردار

✦ خواندن آیه ۱۳۴ سوره آل عمران
 ✦ برای هنگام خستگی و عصبانیت

● حفظ را از ۱۵ سالگی شروع کردم

قصه حفظ و حافظی او از تعطیلی یک کلاس شروع می شود. اومی گوید: «از پانزده سالگی حفظ قرآن کریم را شروع کردم و طی سه سال به لطف خدا حافظ کل شدم. قرار نبود اصلا به این سمت بروم و اتفاقی بود. هیچ پیش زمینه ای از قبل نداشتم. دوست داشتم که حافظ شوم و فکرش را نمی کردم که بتوانم. از هفت سالگی با مادرم کلاس ها و جلسات قرآن می رفتم فقط برای اینکه بتوانم قرآن را از رو بخوانم و تجویدم خوب شود. یک روز یکی از این کلاس های تجوید تعطیل شده بود و من فراموش کرده بودم که کلاس ندارم. پدرم من را رسانده بود و خودش رفته بود. نمی توانستم برگردم. مدیر مرکز گفت حالا که آمده ای برو و در کلاس حفظ بنشین. رفتم و نشستم و با خانم مهدوی که از مدرسان خیلی خوب این حوزه است آشنا شدم. از آنجا با حفظ آشنا شدم. خانم مهدوی آنجا از من خواستند که از حفظ سوره ای را بخوانم. من هم چون شب و روزهای پنجشنبه و جمعه از شبکه قرآن سوره یاسین را گوش می کردم به خاطر تکرار زیاد حفظ شده بودم و این سوره را خواندم. بداهه بود و ایشان گفتند که تو استعداد حافظی را داری و اگر دوست داری از جلسه بعد می توانی حفظ را شروع کنی. من که خیلی به وجد آمده بودم بانوارهای استاد پرهیزگار حفظ را شروع کردم.»

● خبری از تشویق های آن چنانی نبود

«حدود سه سال طول کشید. کلاس های متفاوت می رفتم. از پنج جزء شروع کردم تا اینکه در نهایت در خوابگاه بیت الحفاظ مکتب نجس، تمام شد و کل قرآن را حفظ کردم. این جابه جایی ها بخشی به خاطر تعطیلی کلاس هایی بود که می رفتم و بخشی هم به خاطر شرایط زندگی خودمان بود و جابه جایی هایی که داشتیم. البته که وضعیت من هم این گونه نبود که همه اعضای خانواده دغدغه حافظی ام را داشته باشند و تمام شرایط را برای حرکت در این مسیر فراهم کنند. تلاش کردم تا بتوانم تمام کنم. همه چیز مهیا نبود و خبری از تشویق های آن چنانی و سفرهای تشویقی نبود. نظر خدا بود.»

● باعث شده حواسم به خیلی چیزها باشد

«قرآن نوری بود در زندگی من که مسیر زندگی را نشانم داد. حفظی که من داشتم همراه با معنی و تفسیر است. معنی این آیات در زندگی ام تجلی یافته است. من این مسیر را با شور و عشق انتخاب کردم و برایم شیرین و لذت بخش بود، ولی این او را حفظ سوره صافات و جزء ۲۸ برایم سخت بود. آیات سختی داشت. طولانی بودند و مشا به زیاد داشت، ولی به لطف خدا تمام شد و توانستم گواهی نامه ام را بگیرم. این قرآن روی سبک زندگی من خیلی تأثیر داشته، اینکه جایی می روم و به نام حافظ معرفی می شوم باعث شده که حواسم به خیلی چیزها باشد از طرفی هم خداوند به واسطه قرآن خیلی حواسش به من بوده و هوایم را داشته است. وقتی در مسیر حفظ بودم روزی به این حدیث پیامبر (ص) برخوردم که فرموده بودند: حاملان قرآن مخصوصند به رحمت و بخشش خدا و پوشیده به نور خدا، معلم کلام خدا، و مقربان نزد خدا هستند، هر کس آن ها را دوست دارد، خدا را دوست داشته و هر که با آن ها دشمن باشد، با خدا دشمن است؛ این فرمایش برای من خیلی مهم و اثرگذار بود.»

● حفظ هر صفحه را به یکی از ائمه (ع) تقدیم می کردم

«من پنج جلد قرآن دارم که از همه استفاده می کنم. اما اولین قرآنی که حفظ را با آن شروع کردم، ویژه است. پر از نکته نوشته است و رنگ های فسفری. بالای بعضی از صفحه ها نوشته ام برای امام حسین (ع)، بعضی ها برای حضرت مهدی (عج) و نام همه ائمه هست. حفظ هر صفحه را به یکی از ائمه تقدیم می کردم به خصوص حضرت مهدی (عج) و فرج ایشان. الان هم هنوز نیت می کنم و مرور جزء انجام می دهم. روزی دوسه جزء مرور می کنم و تقریباً هر یک هفته و نیم یک ختم قرآن دارم.»

● سعی می کنم شور حفظ را در همه ایجاد کنم

«بعد از اینکه خودم حفظ را تمام کردم، خواهر کوچک ترم را هم جذب این حوزه کردم. الان حافظ دو جزء قرآن کریم است. سعی می کنم شور حفظ در همه ایجاد کنم و حسی که به قرآن آموزان دارم این است که انگار بچه های خودم هستند، خودم هم نیت کرده ام که بعد از اذواج حتما فرزندانم را سمت حفظ قرآن سوق دهم. در همین کلاس ها هم که هستم سعی می کنم طوری به بچه ها درس بدهم و از ابزار کمکی مانند بازی ها استفاده کنم که به قرآن و آیات علاقه مند شوند. بیشتر بچه ها در سن و سال ۱۱ و ۱۲ هستند، ولی بهترین سن آموزش وقتی است که بچه تازه خواندن و نوشتن یاد گرفته است. خانم های قرآن آموز هم دارم، ولی بهانه برای حفظ نکردن زیاد دارند و می گویند که نمی رسند ولی بچه ها هم حافظه خوبی دارند و هم شرایط بهتری. در این یک سالی که آموزش را شروع کرده ام تقریباً ۳۰ نفری قرآن آموز داشته ام که برخی از آن ها سمت حفظ رفته اند که ان شاء... بتوانند ادامه دهند.»



✦ برای سر به راه کردن فرزند و تربیت فرزند صالح، آیه ۵۶ سوره کهف را بر فرزند خود سه بار در روز بدمد.

✦ سوره آل عمران آیه ۷۳ و ۷۴ را روی کاغذ بنویسد و همراه خود داشته باشد. برای رفع بیکاری.

✦ بهترین آیات و سوره ها برای حفظ خانم های خانه دار و شاغل حفظ جزء ۳۰ است که می توانند برای آیات بلند روزی سه خط حفظ کنند که ان شاء... با برنامهریزی و مداومت در هشت سال حافظ کل شوند.

✦ برای بیدار شدن هنگام نماز صبح و قضا نشدن آن آیه ۱۱۰ سوره کهف را بخوانید.

و همچنین برای انس با قرآن اگر هدف بزرگواران حفظ نیست سعی و تلاش بر خواندن قرآن حتما داشته باشند. چرا که امام صادق (علیه السلام) می فرمایند (من قراء القرآن وهو شاب مؤمن اختلط القرآن بلحمه و دمه) هر جوانی قرآن بخواند قرآن بر گوشت و خونس آمیخته می شود و بر تمام خلق و خوی و زندگی او تأثیر می گذارد.

پدر؛ قهرمان جذاب زندگی دختر

● **محیا جعفری** | تأثیرگذارترین افراد در زندگی و سرنوشت هر کودک، والدینش هستند که هر کدام به صورت جداگانه نقش مؤثری دارند. معمولاً در بیشتر مواقع صحبت از نقش مادر و اهمیت او در تربیت کودک می‌شود و کمتر پیش می‌آید که از نقش مؤثر و مفید پدر سخن به میان بیاید. دخترها برخلاف پسرها از پدرها به دنبال نوعی «تأیید» هستند، چون پدر در زندگی دختر اولین مرد است و همین موضوع ناخواسته باعث می‌شود رابطه پدر و دختری اهمیت زیادی پیدا کند. در فرهنگ شرقی، پدر نقش نان‌آور خانواده را دارد و مادر مسئولیت تربیت فرزندان را به عهده دارد. همین امر باعث شده پدر مشارکت کمتری در تربیت فرزندان داشته باشد. به همین دلیل می‌توان گفت یک رابطه مشخص و مناسب هنوز برای پدر و دختر تعریف نشده است.

روان‌شناسان می‌گویند به قدری رابطه پدر و دختر مهم است که روی انتخاب همسرش تأثیر مستقیم می‌گذارد. بسیاری از دختران الگویشان در انتخاب همسر پدرانشان است و بعضی‌ها هم دنبال مردانی هستند که زمین تا آسمان با پدرانشان متفاوت باشد! برای یک دختر خیلی مهم است که پدرش نظر مثبتی درباره لباس تنش بدهد، اگر پدر از زیبایی او تعریف کند دیگر قند در دلش آب می‌شود! با تمام این نکات رفته ایم سراغ دختران و از پدران آن‌ها و رابطه‌ای که دارند پرسیده ایم؛ شاید این نکات، نکات شما هم باشد.

آنچه بهانه‌ای شد
تا سراغ رابطه پدر
و دختری برویم،
دیدن فیلم بی‌بدن
بود، عوامل زیادی
در روند داستان
شکل داشتند؛ ولی
آنچه باعث اعتماد
دختر قصبه به یک
پسر و در نهایت
مرگ او شده بود؛
پدری بود که از
توجه به دخترش
غافل مانده بود.

● مادرم؛ پل ارتباطی

زهر ۲۱ ساله است می‌گوید: زمانی که من احساس کردم چالش بیشتری با پدرم دارم، اواخر دوره نوجوانی و جوانی بود که الان در دوره جوانی هستم و قبل از آن خیلی چالشی احساس نکردم؛ شاید هم داشتم، ولی چون سنم کمتر بود نتوانستم به عنوان چالش درک کنم.

من سعی می‌کنم درک کنم، به صورت کامل هم نه، تا جایی که می‌توانم درک می‌کنم؛ چون مثل هم فکر نمی‌کنیم. من سعی می‌کنم از زاویه او به مسائل نگاه کنم و سعی می‌کنم سنش، وضعیت و دورانی که در آن بزرگ شده است و همه این‌ها را درک کنم. حتی اینکه ایشان خیلی با من متفاوت است و چند نسل فرق می‌کند، چون من خودم به عنوان یک معلم می‌بینم که تفاوت سنی زیادی با شاگردانم ندارم، اما خیلی متفاوت‌تر از من هستند و همین به معنای اختلاف بین نسل است.

من شخصاً نقش مادرم را خیلی در این بین با اهمیت می‌دانم، یعنی شاید اگر مادرم نبود، بعضی جاها یک چیزهایی درست نمی‌شد یا آن‌طور که باید پیش نمی‌رفت. واقعاً مادرم در این بین مثل یک پل ارتباطی تعادل را میان رابطه من و پدرم برقرار کرد.

شاید اگر در برخی موضوع‌ها پدرم سخت‌گیری‌های خاص خودش را نداشت، خیلی بهتر بود و شاید من هم خیلی چیزها را می‌توانستم تجربه کنم یا بابت برخی مسائل نگرانی نداشته باشم.

● پدرم؛ پشت من ایستاده

مهديه دختری دبیرستانی است. او می‌گوید: به طور کلی با پدرم تا الان وارد چالشی نشدم. چون کلاً پدرم موضع مصالحه‌طلبی دارد و همیشه با صحبت کردن‌های منطقی موضوع را برایم شفاف‌سازی کرده است. همچنین هر تصمیمی تا الان گرفتم چه خوب بوده و چه بد و چه مادی چه معنوی حمایت کرده است.

مادرم بیشتر در خانواده ما کنترل‌گر است و اغلب در تصمیم‌ها با مادرم چالش داشتم. در کل پدرم ویژگی شخصیتی خونسردی دارد، اما اگر مقداری توجه و محبتش را بیشتر به صورت کلامی ابراز می‌کرد، رابطه عاطفی قوی‌تری بین من و پدرم برقرار می‌شد.

بهترین ویژگی پدرم مهربان بودن و دست‌ودل‌باز بودنش است. اگر داشته باشد از هیچی دریغ نمی‌کند و اینکه آرامش او باعث آرامش جو خانواده است.

● یک رابطه کاملاً رسمی

نازنین امسال کنکور داده و پشت کنکوری است. او می‌گوید: اغلب زمان‌هایی چالش به وجود می‌آید که من و پدرم اختلاف عقیده و نظر درباره موضوعی داریم. به نظر من علتش هم تفاوت نسل است و معمولاً طرز تفکر و زندگی پدرم و آنچه که قبلاً تجربه کردند الان مناسب نیست.

اگر چالشی پیش بیاید من و پدرم سعی می‌کنیم که کوتاه بیاییم، چون در برخی موارد پدرم می‌داند این طرز تفکر فرق می‌کند. شاید حرف همدیگر را نپذیریم، اما سعی می‌کنیم بگویم و نماند داشته باشیم و در نهایت به حرف هم احترام می‌گذاریم. ویژگی مثبت پدر من این است که سعی می‌کند اگر انجام کارهایی با عقایدش متفاوت است، ولی من را از انجام دادنش منع نمی‌کند و سعی می‌کند من را سرزنش نکند. رابطه من و پدرم بسیار شبیه رابطه پدر و دختری

سال پیش است، یعنی یک رابطه کاملاً رسمی داریم.

در نسل‌های جدید می‌بینم که پدر و مادران بیشتر با فرزندان‌شان دوست هستند، ولی این صمیمیت را من تجربه نکردم. بیشتر مواقع حرف زدن و تبادل نظرات در یک قضیه برای من و پدرم خیلی کمک‌کننده بوده، اگر نظرمان هم مخالف باشد خیلی راحت مطرح می‌کنیم، اما به همدیگر تحمیل نمی‌کنیم. اگر پدرم آزادی‌های بیشتری که باب میل بود، می‌دادند، خیلی این رابطه پدر و دختری بهتر بود و یک قدم جلوتر می‌رفت؛ به گونه‌ای که پدرم به رفیق شبیه بودند.

● پدرم نقطه امن من است

مریم ۱۸ سال دارد می‌گوید: به نظرم شاید من خیلی تا حالا کاری نکرده باشم شاید بیشتر پدرم سعی کرده به خاطر من کوتاه بیاید یا او سعی کرده به من نزدیک باشد، شاید من تنها تلاشی که بعضی مواقع کردم این بوده که خودم را به جای پدرم بگذارم و درکش کنم. ولی به نظر خودم تا الان در این باره پدرم بیشتر از من تلاش کرده و شاید من خیلی تا حالا تلاشی نکردم برای بهبود رابطه و اگر هم مثلاً به تنشی خوردم و رفع شده بیشتر پدرم در حل کردن آن نقش داشته



کارشناسانه

پدر باید حامی باشد

کارشناس: امید حسینی، روان‌شناس

تشویق مناسب و حتی بازی‌هایی که در سنین پایین‌تر با دختر انجام می‌دهد در رشد و سلامت روانی دختر، تأثیر عمیق و برجسته‌ای داشته باشد. پدر باید فضای امن به دخترش بدهد و فرزندش از او نترسد، متأسفانه گاهی اوقات می‌بینیم فرزند از پدر بیشتر ترس دارد تا اینکه بتواند به او نزدیک باشد. حتی اگر خانواده پرنش هم باشد. مامی گوییم خانواده‌ای سالم است که داخلش تنش است، اما امن است، یعنی در نهایت به دوست داشتن، حمایت و عشق و علاقه ختم شود.

هنگامی که دختر حمایت پدر را ندارد در آینده اعتماد کمتری به مردان دارد، به عنوان مثال پدری که حامی نبوده دختر با خشمی که از پدرش دارد، بزرگ می‌شود و ناخواسته همین خشم را به مردان دارد که در دو قالب این خشم نمایانگر می‌شود یا از مردان گریزان و فراری است یا در ارتباط با مرد دنبال توجه زیاد است و با چالش‌های زیادی روبه‌رو می‌شود.

درست است که پدران مشغله زیادی دارند، ولی اگر یک زمان کم اما مفید را در طول شبانه‌روز با دخترشان بگذرانند، همان هم ارزشمند است. گاهی اوقات پدر با صحبت کردن، تفریح بردن، بازی کردن، بیرون رفتن و حرف‌ها را شنیدن حتی اگر زمانش کوتاه باشد، احساس حمایت به دختر می‌دهد.

به طور قطع ما باید به خانواده‌ها آموزش دهیم که می‌توانند با روش تربیت مناسب، کودکی را رشد دهند که در آینده آسیب‌های والدین و گذشته را به دوش نکشد و از دواج با کیفیت‌تری داشته باشد. از طریق پدر و مادر عزت نفس باید شکل بگیرد و در کل پدر هنگامی که نتواند برای دختر مشوق، حامی و آن قهرمان درست باشد، او با یک مسئله حل‌نشده وارد دوره بزرگ‌سالی می‌شود که زمینه آسیب‌های بیشتری در روابط ابرایش فراهم می‌کند.

● ما اولین عشق هر دختر را پدر می‌دانیم، چون وجود پدر به عنوان اولین مرد زندگی هر دختر بسیار کمک‌کننده، سازنده و حیاتی است. پدر باید حامی باشد، توجه را به دخترش بدهد، چون اگر دختری در طول زندگی خود عاطفه پدر را نبیند در آینده در مردان مختلفی این حمایت و توجه را جست‌وجو می‌کند. بنابراین نکته اصلی و اولیه عشقی است که میان پدر و دختر شکل می‌گیرد، منظور من پدری است که در کنار مادر به وظایف فرزندپروری خودش رسیدگی می‌کند. متأسفانه این مسئله را خیلی شاهد هستم که بیشتر با زندگی بر روی دوش مادران است و پدران به خاطر شرایط شغلی‌شان و مسائلی که کمتر اهمیت می‌دهند و همیشه این باب بوده که مادران باید بچه‌ها را بزرگ کنند، که این طرز فکر کاملاً اشتباه است. حضور کمتر پدر باعث آسیب می‌شود. پدر با حضور عاطفی، حسی و حتی لمسی مانند در آغوش گرفتن دختر، حمایت به موقع و گفتمان درست از سنین پایین به دختر عزت نفس می‌دهد به گونه‌ای که عشق اولیه را در زندگی درک کرده و اگر همین عشق اولیه در سنین پایین درک نشود، ناخواسته در بزرگ‌سالی دچار مشکل در انتخاب شریک زندگی یا مشکلات انحراف جنسی می‌شود، حتی به قدری عمیق و شدید است که می‌تواند باعث بروز اتفاقاتی همچون اعتیاد شود. بعضاً دخترانی هستند که به علت کمبود محبت پدری خیلی راحت اجازه می‌دهند که از آن‌ها سوءاستفاده شود و به هر مردی سریع اعتماد می‌کنند که فقط به آن‌ها توجه کند!

ما روان‌شناسان نقش پدر را برای دختر بسیار کلیدی، مهم، مؤثر و ارزشمند می‌دانیم. پدران به عنوان مرد اول زندگی هر دختر می‌توانند قهرمان زندگی‌شان باشند. این قهرمان می‌تواند از طریق تعامل، گفت‌وگو،

است. خیلی چیزها اگر وجود داشت روی رابطه مان تأثیر می‌گذاشت، ولی مهم‌ترینش به نظر من این است که اگر رفتارهای وابسته گونه پدر نسبت به من کمتر بود یا اگر خیلی در نقش حامی بودن فرو نمی‌رفت و حمایت‌های بیش از حد نداشت، شاید خیلی مواقع ما کمتر با هم به چالش می‌خوردیم. اگر می‌پذیرفت که من می‌توانم مستقل زندگی کنم یا نیاز نیست که همیشه و همه جا نقش حامی بودن را ایفا کند، اوضاع بهتر می‌بود.

پدرم سعی می‌کند که کوتاه بیاید و درک کند تا چالش‌ها زودتر حل شود یا خیلی مواقع برخلاف اعتقادات و نظرش به خاطر کوتاه می‌آید و این خیلی برای من ارزشمند و دوست‌داشتنی است. ولی خب همین ویژگی اگر خیلی افراطی و زیاد شود به نظر من می‌تواند دوست‌داشتنی هم نباشد و یک جاهایی حس بدی منتقل کند که مثلاً پدرت این قدر به خاطر تو خواهد از خودش بگذرد. در خانه ما مادرم بیشتر حکم واسطه را دارد چون صمیمیت با پدر یک حد و مرزی دارد و به نوعی احترام زیادی حاکم است. ولی صمیمیت با مادر به نظر من خیلی بیشتر از صمیمیت با پدر است و مادر برای من بیشتر حکم واسطه را داشته است. مثلاً شاید ۲۰ تا ۳۰ درصد برای من نقش واسطه داخل رابطه با پدرم را ایفا کرده است.

رابطه من و پدرم صمیمانه است، ولی نمی‌شود گفت مطلقاً دوستانه و صمیمانه است. در رابطه با پدرم احترام را همیشه حفظ می‌کنم و یک مرزی را در این رابطه دوستانه همیشه نگه‌داشتم.

پدرم یک جورهایی نقطه امن من است، یعنی آخرش می‌دانم که در مشکلاتم می‌روم سراغ پدرم و از او کمک می‌گیرم.





● صاحب امتیاز: شهرداری مشهد
 ● مدیر مسئول: سید میثم موسوی مهر
 ● سردبیر: سید سجاد طلوع هاشمی
 ● دبیر ضمايم: ارژنگ حاتمی
 ● دبیر شهریانو: لیلا جانقربان
 ● صفحه آرا: مرجانه باقری وركیانی

● عكاسان: مهدیه غفوریان، فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسنی و محمد حسن صلواتی
 ● تصویرسازی: رضا جنگی
 ● ویراستاری: راهله سرادار
 ● نشانی: خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
 ● روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
 ● شماره پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹

مهشید اشتری، ۷ سال است که بازیکن تیم ملی تنیس روی میز است

ملی پوش میز مستطیلی



عقب افتاده، گاهی هم از تفریح و استراحتش زده است. اومی گوید: «من همه این مدت را تمرین کرده ام، نظم در این راه برایم مهم بوده است، دوست داشتم بهترین اتفاق را برای خودم رقم بزنم، هرچه گذشت، حرفه ای تر شدم، با تجربه تر شدم، اما فشار و استرس از من دور نشد، چون توقعم از خودم بیشتر شد.»

● اراده برای مهشید سهمیه المپیک می آورد

بانوی ورزشکار شهرمان تجربه دست به راکت شدن در رقابت های مختلف را دارد، بارها از کشور خارج شده و با دست پر از مسابقات برون مرزی بازگشته است. اما این پایان راه او نیست. مهشید می داند که در مسابقات بزرگ گذشتن از سد حریفان نامدار چینی و ژاپنی سخت است، اما او هم در کشورمان برای خودش اسم و رسمی درست کرده است و اهالی تنیس روی میز به توانایی های او دل بسته اند. او از افتخاراتش می گوید: «دو مدال طلای کشورهای اسلامی را دارم. مدال طلای مسابقات آسیای میانه را هم پیش از این کسب کرده ام، تجربه حضور در مسابقات جهانی، آسیایی و بازی های آسیایی هم جزو اتفاقات خوب برای من بوده است. در این سال ها هم این افتخار را داشته ام که عضو همیشگی اردوهای تیم ملی باشم.» مهشید سه ماه قبل این شانس را داشت که سهمیه المپیک پاریس را بگیرد و برای شهرمان تاریخ ساز شود اما پای بازی فینال مسابقات آسیای میانه رقابت را واگذار کرد تا سهمیه نصیب نداشتن دیگری شود. با این وجود راه هنوز برای مهشید باز است. او این فرصت را دارد تا سهمیه المپیک ۲۰۲۸ لس آنجلس را کسب کند، نه فقط با داستان وراکتش، بلکه با اراده قوی ای که دارد.

● از پینگ پنگ لذت می برم

وقتی بند کفش هایش را محکم می کند، وقتی گرم می کند تا مسابقه را بدون آسیب پشت سر بگذرد، وقتی راکتش را دست می گیرد، همه و همه برای این نیست که یک پیروزی دیگر کسب کند! اما جالب است که بدانید مهشید اشتری فقط برای بردن و کسب نتیجه بازی نمی کند. او از اینکه بازیکن حرفه ای تنیس روی زمین است، لذت می برد. هر بار که توپ را از روی تور عبور می دهد به مانند یک پرش از مانع برای اوست.

خودش تعریف می کند: «پینگ پنگ ورزش مفیدی است. ورزشی که چالش های فیزیکی کمی دارد و اگر کار خودت را انجام دهی قطعاً از آن لذت می ببری.» مهشید می گوید: «کسی از آینده خبر ندارد ولی در حال حاضر فقط دوست دارم پینگ پنگ بازی کنم. می خواهم بازیکن تنیس روی میز بمانم تا اینکه مربی شوم یا مسابقات را دوری کنم، لذتی که در بازی کردن هست در هدایت بازیکن یادآوری نیست.»

● پینگ پنگ را از سن کم شروع کنید

پینگ پنگ باز جوان شهرمان، به شناخت کاملی از این رشته ورزشی رسیده است. مهشید اشتری این ورزش را مناسب فیزیکی و روحیات بانوان می داند و می گوید: تنیس روی میز تقریباً هیچ شباهتی به ورزش های رزمی یا ورزش های توپی فیزیکی ندارد، در این رشته باید سرعت و دقت بالایی داشت که من به خانم ها توصیه می کنم. پینگ پنگ مصدومیت های زیاد یا سنگینی ندارد و به همین دلیل هم طرفداران خودش را دارد.

مهشید درباره شروع این رشته ورزشی می گوید: «تنیس روی میز ورزش سنگینی نیست، اما هر چه دیرتر این ورزش را شروع کنید، زمان بیشتری می برد تا در آن توانمند شوید، بنابراین یادگیری تنیس از سنین پایه توصیه می شود.» مهشید اشتری معتقد است پینگ پنگ رشته گرانی نیست، اما هزینه های راکت آن مانند همه وسایل ورزشی در این سال ها بالا رفته است که باید مورد توجه علاقه مندان به این رشته باشد.

● زهر از زنگنه / در سه مرحله تور مسابقات بانوان در سال ۱۳۹۶ از سدر قببانش گذشت و در هفده سالگی لباس تیم ملی را پوشید. لباسی که هنوز به تن دارد و روز به روز در آن رشد می کند. بار و حیه پشت میز پینگ پنگ می ایستد. گاهی ضربات فورهندش در چارچوب زمین حریف قرار می گیرد و در بافتی در پی ندارد که این کسب امتیاز همراه می شود با مشت گره کرده و فریاد او! گاهی هم مهیا نشدن توپ روی ضربه بک هندش چیزی جز افسوس برای او ندارد! البته که او می داند چگونه از پس هر امتیاز گرفتن یا امتیاز دادن باید دوباره حواس جمع بازی باشد. مهشید اشتری، تجربه حضور در مسابقات مختلف را دارد و اکنون بار دیگر آماده رهاوردی دیگر در مسابقات تنیس روی میز می شود.



● هرچه گذشت، توقعم از خودم بیشتر شد

سرپنجه و سرحال پشت میز می ایستد و ثقیل ضربات رابه توپ وارد می کند تا آن را در چارچوب زمین ۱۳۲ در ۱۵۲ سانتی متر مربعی حریف به امتیاز تبدیل کند. بیش از هفت سال است که نام مهشید با لباس تیم ملی گره خورده است، اما این برایش کافی نیست و هر بار که مهیا رقابت در میادین آسیایی و جهانی می شود، دوست دارد بهترین اتفاق را برای ایران رقم بزند.

او درباره شروع تنیس می گوید: «من یک ورزشکار تک رشته ای هستم. از سن هفت سالگی تنیس روی میز بازی می کنم و از همان زمان هم تجربه حضور در رقابت های مختلف را دارم. اولین مسابقه ای که حاضر شدم مسابقات آموزش و پرورش در کلاس سوم ابتدایی بود که رتبه دوم را کسب کردم.»

مهشید ادامه می دهد: «خیلی از آن زمان خاطر من نیست، اما می دانم که مقام گرفتن در آن سن برایم خوش حال کننده بود.»

تمرین های پرفشار و استرس کشیدن برای رقم زدن آنچه در ذهن اوست، مختصر تعریفی است از راهی که مهشید در این سال ها طی کرده است. گاهی از تحصیل