

سبک‌ار تباط



کودکان قرنطینه، از کرونا مصون می‌مانند، اما از آنزا آسیب می‌بینند

۴ دیواری تحمیلی کرونا بچه‌ها را بیمار می‌کند

خودشان است، حرف بزنند، یا حتی با آنها کمی وقت بگذرانند.

نگذاریم ویروس کرونا دنیای بچه‌ها را خراب کند

رسیدن به نوجوانی یعنی زنگ خطر، یعنی پدر یا مادر عزیز مراقب باش پس از این فرزند دنیایش را با چه کسانی قسمت می‌کند، شاید به همین دلیل است که دوستی‌های این دوره بسیار حساس و آسیب‌پذیر است و می‌تواند آینده شخص را دگرگون کند.
حالا فکر کنید ویروس کرونا آمد و این دنیا را خراب کرد، به یکباره همه چیز تغییر کرد و بچه‌ها و معاش پرورششان که پر از شور و هیجان بود، در قاب گوشی و دوستی‌های مجازی محدود شد. دیدارهای غریبه به چهره تبدیل شد به یک دوستی عجیب و غریب که وقتی آنلاین باشی ظهور می‌کند. وقتی آنلاین باشی، می‌تواند حرف‌هایت را گوش کند. وقتی آنلاین باشی، می‌تواند برای امتحان به تو تقلب برساند. وقتی خوراکی بمزای می‌خوری یا هنسر جدیدی مثل پختن یک کیک را تجربه کرده‌ای، آنلاین هنرت را ستایش می‌کنند.
تجربه و کیفه برای نوجوان‌ها خیلی مهم است و حالا باید عکسشان را نشان دوستانشان دادند و مدام در اتاقشان جیس باشند. مدام هندزفری در گوششان باشند و جای خالی دوست و حیاط مدرسه را با موسیقی‌های خاص و چت‌های طولانی و دوستی‌های مجازی پر می‌کنند.

خانه امن است، اما نه برای همیشه!

تا حالا فکر کردید خانه یعنی چه؟ وقتی اسم خانه در هر ابعاد و اندازه‌ای به میان می‌آید، ناخودآگاه واژه‌های آرامش، امنیت و طبیعت‌خاطر به ذهنمان می‌رسد. هر کدام از ما هر قدر هم که خسته و درمانده باشیم، به محض ورود به خانه به طور معجزه‌آسایی جنان دوباره می‌یابیم و کنار خانواده حال جسم و دلمان خوب می‌شود.
خانه جای زیبایی است با دیوارهای بلند و عایق‌های صوتی که حریم‌سار از دیگران جدا می‌کند. جدای از قوانین سفت و سخت و آپارتمان‌نشینی که این روزها گریبان خیلی از ما را گرفته، در خانه شخصی اختیارات خاص خودمان را داریم. هر وقت دلمان خواست می‌خواهیم، هر ساعتی دلمان خواست، غذا می‌خوریم و خلاصه برنامه زندگی روزانه‌مان کاملاً در اختیار خودمان است. ما در خانه می‌توانیم از بچه‌ایمان بهتر مراقبت کنیم و تا وقتی کنار مان هستند، خیالمان راحت است کوچک‌ترین گزندی به آنها نمی‌رسد. حال این گزند از دوست ناباب باشد یا بر خورد با یک ویروس ناشناس!

ولی سؤوال اینجاست، این مامن امن و آرام تا چه زمانی کارساز است و برای سلامتیش آرامش به از معنای می‌آورد؟ تا چه زمانی می‌توان یک نوجوان را در این چهار دیواری امن، تنها نگه داشت؟ کودکان نوپا تا چه زمانی می‌توانند تنها برای راه رفتن به طول و عرض قالی خانه چشم بدوزند؟ تا چه زمانی خانه برایشان خانه است.

همیشه نمی‌توان در خانه بود

ویروس کرونا که آمد، نظم خیلی از امور را به هم زد و خیلی از تعاریف را تغییر داد. مثل تعریف خانه! البته ابتدا ثابت کرد خانه جای امن و آرامی است که می‌تواند پایان همه درها و نگرانی‌های جامعه بیرون باشد، ولی این کافی نیست و همیشه نمی‌توان در خانه بود. پدرها و مادرها فرشته هم که باشند، باز نمی‌توانند به تنهایی آرامش را به خانه بیاورند و برای فرزند خود کافی باشند. حتی اگر والدین شاد و پرحوصله‌ای باشند و برای فرزندشان وقت زیادی صرف کنند، باز هم نمی‌توانند همه خلاّها را برایش پر کنند. کودکان و نوجوان‌ها یا حتی کودکان نوپا نیاز دارند تا با جامعه بیرون خود ارتباط برقرار کنند. نیاز دارند ساعتی را با همسالان خود سپری کنند. با کسانی از جنس خودشان که در دها و خواسته‌های مشترک دارند. جایی که در آن بدون مthem شدن به بی‌ادبی شوخی کنند و بلند بلند بخندند. جایی که بتوانند در مورد موضوعات جذابی که مناسب سن

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک بندگی (۵)



سیمای رمضان در خطبه شعبانیه پیامبر عشق و ایمان

ماه امت و ماه خدا

لقب شهرالله به خود می‌گیرد و کدام ماه از ماه رمضان شایسته‌تر که خداوند این همه عظمت و بزرگی در آن قرار داده است.

نکته دیگری که در خصوص عبارت یاد شده مطرح می‌باشد، این است که ماه رمضان در استقبال از روزه‌داران دست‌خالی نیامده است، بلکه تحفه‌های ارزشمندی چون برکت، رحمت و مغفرت نیز با خود آورده است. برکت رشد و نموی است که خداوند به واسطه این ماه بزرگ در اعمال انسان ایجاد می‌کند.

این برکت می‌تواند جنبه‌های فردی و اجتماعی زندگی انسان را دربرگیرد و بخشی از مصادیق بارز آن عبارت‌اند از رسیدگی به فقرا و مساکین در ماه رمضان، زکات فطره، فدیه، اطعام اهل ایمان و اکرام ایتم. همچنین ماه رمضان می‌تواند سبب ایجاد تقوا و ایمان در افراد شود و قرآن وعده داده است: «و لوان اهل القرى امنوا و اتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء و الارض»- اهل شهرها و آبادی‌ها ایمان داشته باشند و به عنصر تقوا آراسته باشند، ما برکات خود را از زمین و آسمان نازل می‌کنیم. (سوره اعراف، آیه ۹۶)

چنین برکتی از وجود انسان وجود مبارک می‌سازد که هر جا برود و کاری بکند، به نفع مردم و در جهت مصالح آنهاست. نکته دیگر اینکه برکت را خداوند به واسطه برخی نیت‌های پاک و آراسته عایت می‌کند. چنانچه مرحوم شیخ عباس قمی مفتاح‌الجنان را نگاشت و آن را وقف حضرت فاطمه(س) کرد. خداوند نیز چنان برکتی به آن عایت کرد که در خانه‌ها و مساجد در کنار قرآن کریم جای می‌گیرد.

عضو هیئت علمی پژوهشگاه فرهنگ و معارف اسلامی

«بهالتاس انه قد اقبل الیکم شهر الله بالبرکة والرحمة والمغفرة» - «ای مردم ماه خدا بپا برکت و رحمت و مغفرت به شماروی آورده است.»

این آغازین جمله خطبه شعبانیه رسول خداست که علاوه بر زیبایی فوق‌العاده به خاطر مضمون امیدآفرین خویش نشروع بسیار جالبی برای این خطبه نورانی است. در این عبارت رسول اکرم(ص) از ماه رمضان به‌عنوان شهرالله یعنی ماه خدا یاد کرده است.

در روایت دیگری حضرت علی(ع) فرمودند: «ماه رجب ماه من است، شعبان ماه رسول خدا و رمضان ماه خداست.» سخنی هم از رسول اکرم وارد شده است: «شعبان ماه من است و رمضان ماه امت من است.» نکته جالبی که از مقایسه این روایات به دست می‌آید، این است که گویا میان خداوند به‌عنوان سرچشمه فیض و رحمت، و برکت و مغفرت و امت رسول خدا به‌عنوان دریافت‌کنندگان این فیض ربانی از تباطی عمیق و ژرف وجود دارد. ماه رمضان ماه خداست، چون این ضیافت بزرگ و مهمانی گسترده از آن اوست، ما امت رسول خدا نیز هست، چون آنها هستند که با اعمال و رفتار

این‌کم‌تحرکی و گاهی تنبلی کم از این ویروس نیست. شاید بعد از واکنش نشدن و بازنگشت زندگی به حالت عادی دیگر بچه‌های ما عادی نباشند و این چهار دیواری خانه که ما امنش می‌گیریم، ممکن است آینده آنها را تباه کند.

آزادی از خانه با رعایت‌تمام‌بروتکل‌های بهداشتی

بهبتر است با رعایت تمام شیوه‌نامه‌های بهداشتی‌و‌باوجودهمه حساسیت‌های مادرانه‌تعمیری در سبک زندگی ایجاد کرده و تا دیرتر نشده بچه‌ها را با دنیای بیرون آشتی دهیم.

اگر در نزدیکی خانه یا در ساختمانات دوست هستن و سال فرزندان نارید، سعی کنید بعد از مطمئن شدن از رفت و آمدهای محدود آنها و کمی دقت از سلامتشان آنها را در جایی از خانه یا حیاط روبرو رک کنید تا یکی دو ساعت با هم وقت بگذرانند و برای مدتی شارژ روحی شوند. اگر کودک نوپا دارید، اجازه دهید در محیط امن حیاط کمی قدم بزند و بدو بدوی دنیای بیرون از خانه را تجربه کند. اجازه دهید برای مدتی بدون ترس از کرونا بچه‌ها بازی و آن تنش‌های درونشان را تخلیه کنند و در همان بازی‌ها و بدو بدوهای کودکی‌شان جا بگذارند. اجازه دهید با استفاده از ماسک و رعایت بهداشت در کوچه یا خیابانی که تردد کمتر است، کمی دوچرخه‌سواری کنند یا با رعایت فاصله ایمن کمی بدوند.

اجازه دهید نوجوانتان با رعایت بهداشت کمی مسئولیت خرید را قبول کند و به بهانه خرید کمی با محیط بیرون خو بگیرد و هیجان‌ات سرکش نوجوانی در گوشه اتاقش سرکوب نشود. اگر در محل زندگی خود غریب هستید و فرزندان دوستی ندارد، خودتان کمی وقت بگذارید و آنها را چند ساعتی مهمان طبیعت کنید. باور کنید اگر بروتکل‌ها را رعایت کنید و در دورهمی بیرون از خانه و در فضای باز مثل پارک‌ها هم دوست و فامیل را ببینید، نه‌تنها کرونا به شما آسیبی نمی‌زند، بلکه بچه‌ها را از مشکلات جدی روانی نجات می‌دهید. اجازه دهید در جای امن کمی بدون ماسک باشند و نفس عمیق بکشند. اجازه دهید گاهی جای را کنار شما و جایی غیر از خانه تجربه کنند.

این دومین بهاری است که فرزندان آن را پشت پنجره‌های خانه لمس می‌کنند و حتی اگر سفر یا مهمانی‌ای هم رفته باشند با ترس و دلپره بوده است. بیایید با درایت و هوشمندی، با رعایت کامل بروتکل‌های بهداشتی و بدون اینکه ویروس را لحظه‌ای نادیده بگیریم، کمی برای زندگی کردن وقت بگذاریم، قبل از آنکه دیر شود و با مه‌ای این یادتان باشد زندان هم تفاوت چندانی با خانه‌های کنونی ما ندارد. آنجا مراقبت پزشکی است، خواب، غذا، کتاب و بی‌نیاهت تنهایی. چیزی که فرد را متنبه می‌کند، تنهایی و دور بودن از اجتماع است که ممکن است به آنها صدمه بزند.
فرق زندان با خانه در همین محدود شدن رابطه‌هاست، و گرنه در زندان هم جای پیدا می‌شود. پس اجازه ندهید زندان اجتماعی خانه در روزهای سخت کرونایی، به آینده اعتماد بنفس و عزت نفس و روابط اجتماعی فرزندان صدمه‌ای وارد کند. آنها را پیش از منزوی شدن به دامان طبیعت و کنار دوستانشان برید.

باید آموخت که در خانه با رعایت بهداشتی و با وجود همه حساسیت‌های مادرانه‌تعمیری در سبک زندگی ایجاد کرده و تا دیرتر نشده بچه‌ها را با دنیای بیرون آشتی دهیم.
خانه نشینی شد بخشی از زندگی و عادت بسیاری از فرزندان که تا پیش از این خانه‌نشینی اجباری یک لحظه هم در خانه بند نمی‌شدند و مدام در فعالیت‌های ورزشی و آموزشی سرگرم بودند. حتی خردسالان که ما گاهی دشمن برایشان می‌سوخت که باید صبح زود بیدار می‌شدند و به سمت آفسردگی پنجهان سوق داد. کم‌کم خانه‌نشینی شد بخشی از زندگی و کم‌تحرکی شد عادت بسیاری از فرزندان که تا پیش از این خانه‌نشینی اجباری یک لحظه هم در خانه بند نمی‌شدند و مدام در فعالیت‌های ورزشی و آموزشی سرگرم بودند. حتی خردسالان که ما گاهی دشمن برایشان می‌سوخت که باید صبح زود بیدار می‌شدند و به مهدکودک می‌رفتند، حالا بعضی‌هایشان دچار اختلالات و تیک‌های عصبی شده‌اند و دلشان برای بازی‌های گروهی و جمع دوستانشان تنگ شده است.

چهار دیواری خانه بچه‌ها را بیمار می‌کند

خانواده تمام تلاشش را به کار بست تا محیط امنی ایجاد کند و بچه‌ها را از این بلای منحوس در امان بدارد، ولی آرایش مراقبت‌ها کافی بوده یا است؟ در خوشبینانه‌ترین حالت، چند ماه دیگر طول می‌کشد تا واکنس کرونا در دسترس عموم قرار

تازه کردند، ولی کم‌کم اوضاع فرق کرد. کرونا آمد و ماند و خانه‌نشینی شد سبک زندگی هزاران نوجوانی که تا دیروز برای این پیروزی شادمان بودند. ماسک و خانه‌نشینی و تعطیلی مهمانی‌ها و کم شدن تردد در مکان‌های مختلف شیوه زندگی شد. آنها از دوستانشان جدا افتادند. اوایل حتی بچه‌ها از دوست خودشان هم می‌ترسیدند و آگاهانه این رابطه را کم یا قطع می‌کردند. اوایل شب بیداری و خواب روز و خوراکی‌های مامان پبز و بازی‌های رایانه‌ای که حالا مجوز داشتند و حضور بی‌پزانه در اینترنت که تا دیروز محدود به ساعات خاصی بود، برایشان جذابیت داشت، ولی کم‌کم دل‌تنگ شدند، حساس و آسیب‌پذیر است و می‌تواند آینده شخص را دگرگون کند. حالا فکر کنید ویروس کرونا آمد و این دنیا را خراب کرد، به یکباره همه چیز تغییر کرد و بچه‌ها و معاش پرورششان که پر از شور و هیجان بود، در قاب گوشی و دوستی‌های مجازی محدود شد. دیدارهای غریبه به چهره تبدیل شد به یک دوستی عجیب و غریب که وقتی آنلاین باشی ظهور می‌کند. وقتی آنلاین باشی، می‌تواند حرف‌هایت را گوش کند. وقتی آنلاین باشی، می‌تواند برای امتحان به تو تقلب برساند. وقتی خوراکی بمزای می‌خوری یا هنسر جدیدی مثل پختن یک کیک را تجربه کرده‌ای، آنلاین هنرت را ستایش می‌کنند.

زور ما را از رختخواب بیرون می‌کشید و به زور صبحانه نخورده و حتی چشممان پف‌آلود راهی مدرسه می‌شدیم. دلمان برای یک تعطیلی یک روزه لک می‌زد. وقتی صرف می‌آمد و مدرسه تعطیل می‌شد و قلبش معلم نمی‌دانست که برایمان تکلیف اضافه تعیین کند، آنقدر خوشحال بودیم که انگار دنیا را به ما داده‌اند و این تعطیلات بی‌مناسبت یکپهویی هر سال تکرار می‌شد و دانش‌آموزان نفسی تازه می‌کردند. وقتی به یک‌باره ویروس کرونا آمد و همه جا تعطیل شد، کسی نمی‌دانست آخرش چه می‌شود. فکر نمی‌کرد این ویروس آمده باشد که بماند. اولش جذاب بود. تا لنگ ظهر می‌خوابیدند و خبری از هم شاد نبود. همین بچه‌ها را شاد می‌کرد. انگار پیروزی بزرگی نصیبشان شده بود که چند روزی بدون آقا پالاسر و ناظم و مدیر درس بخواوند.

مادرها هم از لقمه دادن و به زور بیدار کردن بچه‌ها برای رفتن به مدرسه راحت بودند و بی‌اغراق نفسی