

کاشمش

گلشن مهر شناسنامه گلستان است

چهارشنبه ۲۷ خرداد ماه ۱۴۰۵ / سال بیست و هفتم / شماره ۸ / ۳۱۹۳ / صفحه ۲۵۰۰۰ / تومان

تابلوساز علی پور

مجری انواع تابلوهای تبلیغاتی...

گران، بلوار مدرس، نبش مدرس ۹

تماس: ۰۹۱۱۵۶۷۱۳۶۹

گلستان در سوگ سرخ

عاشورا



۲

تراژدی بی دفاعی

قدیمی ترین دیوار دفاعی آجری جهان



۳

بی قراری کودکان در خانه را چگونه

مدیریت کنیم؟



۳

یادداشت اول

محرم

ماه تامل

■ با مسوولیت سردبیر

محرم رسیده است و باز یاد آزادگی و جوانمردی در کوچه خیابان ها خواهد پیچید. انسانها در این روزها و شبها سر به جیب تامل فرو می برند و به احوال خود می اندیشند و از خود می پرسند، از کجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود؟ به کجا خواهیم رفت و برای چه آمده ام و اینک که هستم چه باید بکنم تا خدای ناکرده هنگامه رفتن حسرت روزهای مانده بر جانم نشیند. این روزها و شبها ایامی هستند که می توانند برای انسانها تلنگری برای بازگشت به خویش شدن باشند، دوباره خوانی متن زندگی، بازخوانی آنچه رفته است و تامل در آنچه فراری ماست، اندیشیدن به آنچه باید باشد و نیست و تلاش در راه رسیدن به آنچه که باید به آن می رسیدیم و نرسیدیم. محرم و ایام سوگواری امام آزادگان حسین (ع) از این منظر ماه اندیشه و تامل های طولانی است، ماه دقت به خویش شدن و ماه سکوت و فرو رفتن در خویش است، ماه نجوهای تنهایی با آسمان و سفر کردن به زرفای وجود خویش در دل شبهاست. محرم ماه سوگ است اما این سوگ از جنس ناله های عامیانه نیست، نیازی به شیون ندارد، نوحه گر نمی خواهد، عزادار طلب نمی کند، محصول این سوگ افسردگی و ناامیدی نیست، سوگی است از جنس معرفت، عزایی است برخاسته از دانایی و شعور، داغی است که بندهای استبداد را می سوزاند و عشق و آزادگی می رویاند. بیایم این محرم حسین(ع) را در وجودمان بازخوانی کنیم و خود را با معیارهای او بسنجیم. بیاییم رفتارهایمان را با روش های آن امام سنجه کنیم، حسین و آزادی، حسین و عدالت، حسین و انسانیت، حسین و عشق، حسین و عقلانیت و حسین و انسان، حسین و همه اینها میزان هایی برای قیاس رفتارهای ما با امام خواهد بود، صاحب این میزان تنها وجدان ماست و محکمه اش تنها در وجود ما تشکیل می شود، خود پسنی را کنار بگذاریم و خود را محاکمه کنیم و در انتها اگر به این نتیجه رسیدیم که در سویه حسینی تاریخ نایستاده ایم، تا وقت هست روش خود را اصلاح کنیم و به حسین مظلوم فرزند پیامبر خدا (ص) ظلم مکرر نکنیم که عالم در محضر رب العالمین است.



فعالیت ۴۰ هزار گلستانی در عرصه صنایع دستی

« ۸ »



راهکارهای علمی برای کاهش وابستگی کودکان به موبایل

« ۸ »



ادبیات کودک و نوجوان

« ۴-۵ »

۲۷ خرداد روز جهانی مبارزه با بیابانزایی و خشکسالی است

مراقب مراتع گلستان باشید



سال ۲۰۳۶ به میزبانی کنیا برگزار می شود و شعار امسال «مراتع؛ شناسایی، احترام و احیا» انتخاب شده است. مراتع بیش از نیمی از سطح خشکی های زمین را پوشش می دهند و نقش اساسی در ذخیره کربن، تنظیم چرخه آب، حفظ تنوع زیستی، تولید غذا و افزایش تاب آوری در برابر تغییر اقلیم دارند. با این حال، بسیاری از مراتع جهان در معرض تخریب قرار گرفته اند و ادامه این روند می تواند امنیت غذایی و معیشت میلیون ها نفر را با خطر جدی مواجه سازد.

جمعیت زمین در آن زندگی می کنند. کشور ما ایران نیز به دلیل قرار گرفتن در کمربند خشک جهان، از آسیب پذیرترین کشورها در برابر بیابانزایی است. بیش از ۸۰ درصد مساحت کشور در اقلیم خشک و نیمه خشک قرار دارد و کاهش بارندگی، برداشت بی رویه از منابع آب زیرزمینی، چرای مفرط دام، تغییر کاربری اراضی، تخریب جنگل ها و مراتع و توسعه نامتوازن شهری از مهم ترین عوامل تشدیدکننده این پدیده به شمار می روند. شعار جهانی ۲۰۳۶؛ مراتع را بشناسیم، احترام بگذاریم و احیا کنیم. مراسم جهانی روز مبارزه با بیابانزایی و خشکسالی در

تعریف شده است. امروزه بیابانزایی در کنار تغییر اقلیم و کاهش تنوع زیستی، یکی از سه چالش بزرگ زیست محیطی قرن بیست و یکم محسوب می شود و تهدیدی جدی برای امنیت غذایی، منابع آب و پایداری جوامع انسانی به شمار می رود. براساس گزارش های بین المللی، سالانه حدود ۱۲ میلیون هکتار از اراضی کشاورزی، جنگل ها و مراتع جهان در اثر تخریب خاک، کاهش پوشش گیاهی و کمبود رطوبت از چرخه تولید خارج می شوند. این روند عمدتاً در مناطق خشک و نیمه خشک جهان رخ می دهد؛ مناطقی که حدود یک میلیارد نفر از

محمد اسماعیل اسدی- هفدهم ژوئن ۲۰۳۶ (۲۷ خرداد ۱۴۰۵) هر سال به عنوان «روز جهانی مبارزه با بیابانزایی و خشکسالی» گرامی داشته می شود؛ روزی که فرصتی ارزشمند برای بازاندیشی در شیوه بهره برداری از منابع طبیعی و توجه به سرنوشت سرزمین هایی است که در معرض تخریب، خشکسالی و کاهش توان تولید قرار دارند. بیابانزایی در کنوانسیون مقابله با بیابانزایی سازمان ملل متحد (UNCCD) به عنوان «تخریب زمین در مناطق خشک، نیمه خشک و خشک نیمه مرطوب در اثر تغییرات اقلیمی و فعالیت های انسانی»

ادامه در صفحه ۲

ادامه تیر اول

مراغ گلستان؛ پشتوانه امنیت غذایی و محیط زیست

استان گلستان با برخورداری از حدود ۸۶۲ هزار هکتار مرتع، یکی از مهم‌ترین استان‌های مرتعی کشور محسوب می‌شود. این مراغ علاوه بر تأمین خوراک دام و حمایت از معیشت هزاران خانوار روستایی و عشایری، نقش بسیار مهمی در جلوگیری از فرسایش خاک، کنترل ریزگردها، تغذیه سفره‌های آب زیرزمینی، حفظ تنوع زیستی و تعدیل شرایط اقلیمی دارند. در بخش‌های شمالی استان، به‌ویژه شهرستان گنبدکاووس، شرایط اقلیمی خشک و نیمه‌خشک موجب شده است که بیش از ۳۰۶ هزار هکتار از مراغ در معرض بیابانی شدن قرار گیرند و بخشی از این اراضی به کانون‌های بحرانی گرد و غبار تبدیل شوند.

کاهش بارندگی، افزایش دما، توزیع نامناسب نزولات جوی و فشار بیش از ظرفیت بر مراغ، زنگ خطری جدی برای آینده این سرمایه‌های طبیعی است. در چنین شرایطی، حفظ پوشش گیاهی مراغ می‌تواند از فرسایش خاک جلوگیری کرده، نفوذ آب باران به خاک را افزایش دهد و خسارات ناشی از سیلاب و خشکسالی را کاهش دهد.

راهکارهای سازگار با طبیعت برای استان گلستان

برای مقابله با روند بیابان‌زایی و افزایش تاب‌آوری اکوسیستم‌های گلستان، اجرای راهکارهای زیر ضروری به نظر می‌رسد:

- توسعه کشاورزی حفاظتی شامل حداقل خاک‌ورزی، حفظ بقایای گیاهی و تناوب زراعی
- احیای مراغ تخریب‌شده با مشارکت جوامع محلی و بهره‌برداران
- توسعه کشت گیاهان دارویی بومی و کم‌آب‌بر در اراضی کم‌بازده
- مدیریت اصولی چرای دام متناسب با ظرفیت مراغ

- اجرای طرح‌های آبخیزداری و آبخیزداری برای افزایش نفوذ آب و کاهش رواناب
- گسترش کمربندهای حفاظتی سبز و بادشکن‌های زنده در مناطق مستعد فرسایش بادی
- استفاده از سامانه‌های نوین آبیاری و افزایش بهره‌وری مصرف آب در بخش کشاورزی
- جلوگیری از تغییر کاربری اراضی کشاورزی و مرتعی
- تقویت آموزش‌های زیست‌محیطی در مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌های محلی
- حمایت از مشارکت مردم، دهیاران، تشکل‌های مردمی و بهره‌برداران در حفاظت از منابع طبیعی.

سخن پایانی:

بیابان‌زایی صرفاً یک مسئله محیط‌زیستی نیست؛ بلکه تهدیدانی برای امنیت غذایی، اقتصاد روستایی، منابع آب و رفاه نسل‌های آینده است. مراغ گلستان سرمایه‌ای ملی و میراثی ارزشمند برای فرزندان این سرزمین هستند. حفاظت از این سرمایه‌ها تنها با مشارکت مردم، بهره‌برداران، دانشگاه‌ها، نهادهای



اجرائی و سیاست‌گذاران امکان‌پذیر خواهد بود. امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند آن هستیم که خاک را زنده نگه داریم، آب را پاس بداریم و با تکیه بر اصول کشاورزی پایدار و حفاظتی و مدیریت علمی منابع طبیعی، آینده‌ای سبزتر و تاب‌آورتر برای گلستان و ایران رقم بزنیم. خاک سالم، آب پایدار و مرتع پویا؛ سه رکن آینده‌ای امن برای نسل‌های فردا.

پژوهشگر ارشد آب، خاک و کشاورزی پایدار

گلستان در سوگ سرخ عاشورا

با بازآفرینی نمادین دفن پیکر شهدای کربلا، جلوه‌ای دیگر از سوگ تاریخی عاشورا را به نمایش می‌گذارد. همچنین «دسته چوبی» در محلات قدیمی گرگان، با حرکات منظم و آیینی عزاداران، ترکیبی از اندوه، خشم و ارادت را در قالبی نمایشی و سنتی بازتاب می‌دهد. از دیگر آیین‌های شاخص گلستان، مراسم «صبح روسیاه» است که در نیمه‌شب عاشورا و پیش از طلوع آفتاب برگزار می‌شود و در آن، عزاداران با مرثیه‌خوانی و فضای خاص سوگ، طلوع خورشید را در روز شهادت امام حسین(ع) به چالش معنوی و احساسی تبدیل می‌کنند. مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی گلستان، این آیین‌ها را بخشی از هویت زنده و جاری استان دانست و اظهار کرد: آیین‌های عاشورایی گلستان نه تنها سنت‌های مذهبی، بلکه سرمایه‌های فرهنگی هستند که در شکل‌گیری هویت اجتماعی مردم نقش اساسی دارند. فریدون فعالی افزود: حضور اقوام مختلف در این آیین‌ها، جلوه‌ای کم‌نظیر از همبستگی و همزیستی فرهنگی را به نمایش می‌گذارد و ظرفیت مهمی برای توسعه گردشگری مذهبی در استان ایجاد کرده است. به گفته وی، ثبت ملی این آیین‌ها زمینه حفاظت بهتر از آن‌ها را فراهم کرده و مستندسازی آن‌ها می‌تواند در معرفی ظرفیت‌های فرهنگی گلستان به سطح ملی و بین‌المللی نقش موثری ایفا کند. کارشناسان میراث فرهنگی نیز معتقدند آیین‌های محرم در گلستان بخشی از میراث ناملموس و هویت فرهنگی این سرزمین‌اند که استمرار آن‌ها، پیوند میان نسل‌ها را تقویت کرده و مانع از گسست فرهنگی در جامعه می‌شود.



مردم با روشن کردن شمع در کنار منبرها و اماکن مذهبی، نذرها و حاجات خود را به ساحت امام حسین(ع) عرضه می‌کنند و کوچه‌های قدیمی گرگان به مسیرهایی نورانی از امید، دعا و سوگ تبدیل می‌شود

عزاداری کمر به کمر مردم رامیان

در شرق گلستان و شهرستان رامیان، آیین سینه‌زنی «کمر به کمر» با تشکیل حلقه‌های متحد عزاداران، تصویری عینی از همبستگی اجتماعی و اتحاد مذهبی را به نمایش می‌گذارد. در این مراسم، حرکت هماهنگ عزاداران در کنار یکدیگر، نمادی از پیوند قلبی و اعتقادی مردم با فرهنگ عاشوراست. در غرب گلستان و روستای بالاچاده کردکوی، آیین «نخل‌پا» در ظهر عاشورا برگزار می‌شود که در آن، نخل به‌عنوان نماد تابوت شهدای کربلا با پارچه‌های سیاه پوشانده شده و در میان جمعیت

گردانده می‌شوند و فضایی سرشار از حزن و ارادت در کوچه‌های تاریخی شهر ایجاد می‌کنند که نه تنها نشانه سوگواری، بلکه بخشی از هویت تاریخی این محلات به شمار می‌رود. همزمان روزهای تاسوعا و عاشورا، آیین «چهل منبر» یا پامنبری در غروب تاسوعا جلوه‌ای دیگر از معنویت مردمی را به نمایش می‌گذارد. مردم با روشن کردن شمع در کنار منبرها و اماکن مذهبی، نذرها و حاجات خود را به ساحت امام حسین(ع) عرضه می‌کنند و کوچه‌های قدیمی گرگان به مسیرهایی نورانی از امید، دعا و سوگ تبدیل می‌شود.

با فرارسیدن ماه محرم، استان گلستان که تنوع اقوام و فرهنگ‌ها در آن بستری برای هم‌افزایی معنوی شده، در ایام سوگواری سیدالشهدا(ع) به صحنه‌ای کم‌نظیر از وحدت، ارادت و همزیستی مذهبی بدل می‌شود و بار دیگر در آیین‌های از اندوه و ایمان فرو می‌رود. به گزارش ایرنا، این استان شمالی که به‌دلیل تنوع اقلیمی و فرهنگی «نگارستان ایران» نام گرفته است، در روزهای محرم جلوه‌ای متفاوت از خود به نمایش می‌گذارد که در آن، ترکمن، سیستانی، بلوچ، کرد، ترک، فارس و دیگر اقوام ساکن این دیار، همگی زیر پرچم عزای امام حسین(ع) گرد هم آمده و در آیین‌هایی ریشه‌دار و کهن، روایت مشترک عاشورا را بازآفرینی می‌کنند. محرم در گلستان بخشی از حافظه تاریخی و هویت فرهنگی مردمانی است که قرن‌هاست اندوه کربلا را در قالب آیین‌ها، نذرها، نواها و نمادهای بومی به نسل‌های بعد منتقل کرده‌اند و همین پیوند عمیق میان دین، فرهنگ و زیست اجتماعی، سبب شده تا این استان به یکی از کانون‌های مهم آیین‌های عاشورایی در کشور تبدیل شود. در این میان، ثبت هشت آیین عاشورایی گلستان در فهرست میراث ناملموس ملی، نشان‌دهنده جایگاه ویژه این سنت‌ها در هویت فرهنگی کشور است که هر یک از این آیین‌ها در جغرافیای خاص خود، بخشی از روایت حماسه کربلا را با زبان مردم بازگو می‌کنند و در عین حال، بستری برای تعامل فرهنگی و اجتماعی میان اقوام مختلف فراهم آورده‌اند. در گرگان، آیین «طوق‌بندان» از روزهای ابتدایی محرم با شکوهی خاص در محلات قدیمی آغاز می‌شود. در این آیین، طوق‌هایی که با پارچه‌های مشکی و سبز آراسته شده‌اند، در میان نوحه‌خوانی و حضور پرشور عزاداران

وجود اراده کافی در گفتمان سازی اجتماعی، اساسا کاری تلقی نمی شود چرا که بیش از چهار هزار اثر ملی در کشور ثبت شده است که نمی توان درباره نقش آنها در هویت جمعی ایران و ایرانیان نظر قطعی داد. برخی کشورهای جهان با کوشش بسیار می کوشند تا برای خود آثار باستانی نیم بندی بتراشند تا آن را در رسانه های جهانی مطرح کنند و گوش بشریت را کر کنند و همایش ها و سمینارهای متعدد برگزار کنند و تحقیقات و فرصت های مطالعاتی بسیاری تعریف کنند و کتاب ها و نشریات فراوانی را منتشر کنند! تبارشناسی و دیرینه شناسی اجتماعی ملت ها، تشکیل دهنده هویت تاریخی آنهاست. بدون تردید صرفا وجود آثار تاریخی همچون دیوار دفاعی گرگان دلالتی بر هویت سازی و هویت یابی اجتماعی و ملی نبوده و نیست بلکه انجام اقدامات کوتاه، میان و بلند مدت تبارشناختی و دیرینه شناختی در کنار اقدامات موثر گفتمانی است که راهگشاست. این دست اقدامات حیات بخش درباره هیچ یک از آثار باستانی و تاریخی ایران زمین بصورت کامل انجام نشده است. پیگیری این مهم از وظایف رسانه های گروهی و سازمان های غیردولتی است. نباید از چند تلاش مقطعی، ضعیف، نمایشی و دورهمی های مناسبتی دست اندرکاران دولتی و متولیان امور دلخوش بود. رسیدگی عالمانه به دیوار دفاعی گرگان و شهر تاریخی جرجان می تواند مسیر توسعه همه جانبه استان گلستان را هموار سازد و منابع مادی و معنوی بی نهایتی را در اختیار شهروندان گلستانی قرار دهد. این در حالی است که این دو اثر منحصر بفرد جهانی در غربتی مظلومانه در معرض نابودی اند. متأسفانه باید با شرمندگی تمام گفت که مطمئنا آیندگان با ما چنان خواهند کرد که ما با نیاکانمان کردیم...

نیز در کتاب هایشان از این دیوار بزرگ نام برده اند: - مارکوارت در کتاب شهرستان های ایران - رابینو در کتاب سفرنامه طبرستان و استرآباد - رومن گیرشمن در کتاب ایران از آغاز اسلام تا ساسانیان - سعید نفیسی در کتاب تاریخ تمدن ایران ساسانی - مسیح ذبیحی در کتاب استرآباد نامه - اسدالله معینی در کتاب جغرافیای تاریخی گرگان و دشت - امین گلی در کتاب تاریخ سیاسی و اجتماعی ترکمن ها - لسترنج در کتاب سرزمین های خلافت شرقی - صرف نظر از ذکر نام دیوار دفاعی گرگان در منابع تاریخی و معاصر، ارزیابی مجموعه اقدامات حاکمیتی به منظور حفاظت فیزیکی، تداوم کاوش ها و اقدامات اجتماعی (گفتمانی) انجام شده از اهمیت بسیاری برخوردار است. مطالعات گذشته نگر نشانگر این حقیقت تلخ است که تاکنون هیچ اقدام موثری از گذشته تا حال از سوی حکومت های ایرانی برای این دیوار استثنایی انجام نشده است. علت اساسی این قصور و تقصیر، فقر دانش و اراده حاکمان سیاسی و نبود فناوری های پیشرفته باستان شناختی در کشور بوده است. آیا انجام خرده اقدامات متولیان امور استان گلستان در این باره در سطح و شان این سازه منحصر بفرد جهانی بوده است؟ آیا عملکرد مسئولان وزارتی و استانداری گلستان در مقایسه به اقدامات دولت چین درباره دیوار چین قابل مقایسه است؟ دیوار چین سالانه بالغ بر ۱۵ میلیون نفر گردشگر خارجی را به خود جذب کرده و دارای میلیون ها دلار درآمد است. بسیار بجاست که مدیران استانی گزارش عملکرد خود را در این باره جهت تنویر افکار عمومی منتشر کنند. ثبت ملی یا جهانی دیوار دفاعی گرگان، نشانی غلطی است که به جامعه اینگونه القاء می کند که انجام ثبت ملی یا جهانی کار مهمی است!! هر گونه ثبت آثار بدون

دیوارهای دفاعی در ایران و سایر کشورهای جهان با هدف جلوگیری از تعرض نظامی دشمنان و کنترل ورود و خروج بار و انسان ساخته شده است. دیوارهای دفاعی از نظر جنس مصالح، سال ساخت، شکل و نوع کاربری دارای طبقه بندی گوناگونی هستند. این دیوارها محل استقرار تعداد زیادی نیروهای نظامی بوده است. بررسی های میدانی مویید این حقیقت است که دیوار دفاعی گرگان بدون شک قدیمی ترین دیوار دفاعی آجری جهان است زیرا اولاً دیوار چین و سایر دیوارهای مطرح جهان با استفاده از آجر و سنگ ساخته شده است. ثانياً ساخت دیوار دفاعی گرگان هزار سال قبل از دیوار چین انجام شده است. بخش زیادی از دیوار چین در قرن ۱۸ و ۱۹ میلادی ساخته شده است. در خصوص سابقه تاریخی دیوار دفاعی گرگان برخی به عمد یا به سهو، باستان شناسان بیگانه آمریکایی یا بریتانیایی را به عنوان کاشف یا یابنده مطرح کرده اند. این دروغ آشکار در حالی در باره قدیمی ترین دیوار دفاعی آجری جهان به جامعه ایرانی ارایه شده است که در منابع متعدد تاریخی از این دیوار عظیم ایرانی به نیکی یاد شده است. نام دیوار بزرگ گرگان به صورت های مختلف توسط نویسندگان متعددی در کتاب های تاریخی زیر آمده است:

- ۲۵۰ هجری: بلاذری در کتاب فتوح البلدان
- ۲۹۰ هجری: ابن فقیه در کتاب البلدان
- ۳۰۰ هجری: ابن خردادبه در کتاب مسالک و الممالک
- ۳۷۲ هجری: در کتاب حدود العالم من المشرق الی المغرب - قرن چهارم: فردوسی در کتاب شاهنامه
- قرن پنجم: ثعالبی در کتاب غرور ملوک فرس و سیرهم
- ۴۴۳ هجری: گردیزی در کتاب زین الاخبار
- ۶۰۵ هجری: محمد نجیب بکران در کتاب جهان نامه علاوه بر منابع تاریخی قدیمی، نویسندگان معاصر



تراژدی بی دفاعی

قدیمی ترین دیوار دفاعی آجری جهان



دکتر محمدرضا ناری ابیبانه

بی قراری کودکان در خانه را چگونه مدیریت کنیم؟

را در مرکز یک صفحه رسم می کند. نزدیک ترین افراد مانند، والدین یا خواهر و برادر در اولین دایره اطراف او قرار می گیرند. افراد کمتر نزدیک در دایره های بعدی جای می گیرند و غریبه ها در بیرونی ترین دایره قرار می گیرند. این تمرین فرصتی برای گفت و گو درباره موضوعاتی مانند: - چه کسی را می توان در آغوش گرفت؟ - چه کسی می تواند کودک را از مدرسه ببرد؟ - در صورت نگرانی، با چه کسی باید صحبت کرد؟ شناخت مرزهای شخصی به کودک کمک می کند رفتارهای نامناسب یا ناپایمان را تشخیص دهد و در صورت لزوم «نه» بگوید یا درخواست کمک کند.

تطبيق فعالیتها با سن و توانایی کودک

این تمرین ها را می توان متناسب با سن و توانایی های کودک تنظیم کرد. کودکان خردسال ممکن است به راهنمایی کلامی آرام و مرحله به مرحله نیاز داشته باشند. کودکان بزرگ تر می توانند تمرین های تنفسی را به صورت مستقل انجام دهند یا حتی فایل صوتی مخصوص خود را تهیه کنند. برای کودکانی با نیازهای ویژه، استفاده از زبان ساده، تکرار تمرین ها و در صورت لزوم بهره گیری از ابزارهای دیجیتال می تواند مفید باشد.

مهارت های برای تمام عمر

تنظیم هیجان، آگاهی بدنی و شناخت مرزهای شخصی مهارت هایی هستند که از کودکی شکل می گیرند و در بزرگسالی نیز کاربرد دارند. تمرین های ساده ای مانند نفس عمیق، فعالیت های عضلانی آرام ساز و گفت و گو درباره روابط اجتماعی می توانند پایه های سلامت روان کودک را تقویت کنند. آرامش، نتیجه تمرین مداوم است و خانه، نخستین جایی است که این مهارت ارزشمند می تواند در آن آموخته شود.



و پس از چند ثانیه، آن را رها می کند. این انقباض و رهاسازی عضلات به کودک کمک می کند تنش جسمی را تخلیه و احساس آرامش بیشتری تجربه کند. این فعالیت علاوه بر آرام سازی، می تواند به تقویت هماهنگی و آگاهی بدنی نیز کمک کند. اجرای آن تنها چند دقیقه زمان می برد و به فضای خاصی نیاز ندارد.

دایره دوستان، آموزش مرزهای شخصی از کودکی

آرامش روانی تنها به تنظیم تنفس محدود نمی شود، شناخت مرزهای فردی و احساس امنیت در روابط نیز بخش مهمی از سلامت هیجانی کودک است. فعالیت دایره دوستان روشی ساده برای آموزش این مفهوم به کودکان سه تا ۱۵ ساله است. در این فعالیت، کودک تصویر خود

آرامش مهارتی آموختنی است، مهارتی که می توان آن را با تمرین های ساده ای مانند نفس عمیق، فعالیت های حرکتی کوتاه و آموزش مرزهای شخصی از سال های ابتدایی زندگی در کودکان تقویت کرد. به گزارش ایرنا زندگی، کودکان نیز مانند بزرگان استرس، نگرانی و هیجان های شدید را تجربه می کنند اما اغلب ابزارهای لازم برای مدیریت این احساسات را نمی شناسند. آموزش مهارت های تنظیم هیجان در خانه می تواند به آن ها کمک کند در موقعیت های دشوار تصمیم های بهتری بگیرند، روابط سالم تری برقرار کنند و احساس امنیت بیشتری داشته باشند. تمرین های تنفسی، فعالیت های حرکتی آرام ساز و آموزش مرزهای فردی از جمله روش های ساده و کاربردی هستند که والدین می توانند بدون نیاز به ابزار پیچیده، در خانه اجرا کنند.

نفس عمیق راهی ساده برای بازگشت به آرامش

تمرین های تنفسی به کودکان کمک می کند آهسته و عمیق نفس بکشند. تنفس عمیق باعث می شود بدن از حالت تنش خارج شود و احساس آرامش جایگزین اضطراب شود. زمانی که کودک آرام است، قدرت تصمیم گیری و کنترل رفتار نیز افزایش می یابد. مراحل انجام این تمرین ساده عبارتند از:

- * کودک به صورت راحت بنشیند، پشت صاف و پاها روی زمین.
- * چشم ها را ببندد و آرام از بینی نفس بکشد.
- * هنگام دم، بالا آمدن قفسه سینه و شکم را حس کند.
- * نفس را چند لحظه نگه دارد.

* سپس به آرامی از دهان بازدم انجام دهد و پایین آمدن شانه ها و آرام شدن شکم را احساس کند. تکرار این تمرین در زمان های عادی، باعث می شود کودک هنگام استرس راحت تر از آن استفاده کند. والدین می توانند

این تمرین را همراه فرزندشان انجام دهند یا صدای خود را ضبط کنند تا کودک در زمان نیاز از آن کمک بگیرد.

ترکیب تنفس با حرکت

افزودن حرکات کششی به تمرین تنفس می تواند اثر آرام بخش آن را افزایش دهد. بالا بردن دست ها هنگام دم و پایین آوردن آن ها هنگام بازدم، یا تمرکز ذهنی بر بخش هایی از بدن که دچار تنش هستند، به کودک کمک می کند ارتباط بهتری میان بدن و احساسات خود برقرار کند.

دیوار را هل بده، تخلیه تنش از راه عضلات

یکی دیگر از فعالیت های ساده برای کاهش تنش، تمرین دیوار را هل بده است. در این تمرین، کودک پشت دست خود را با قدرت به دیوار فشار می دهد

یادداشت دیر صفحه



آزاده حسینی

حسودترین موجودی که تاکنون دیده‌اید یا در موردش خوانده‌ و شنیده‌اید. باین جمله یادچه کسی می‌افتید؟ هم‌کلاسی؟ بچه‌فامیل؟ فامیل دور؟ یا شاید خودتان در آینه؟ گاهی موقع یاد گرفتن لغت «حسود» در زبان انگلیسی jealous اینطوری تمرین کرده‌اید که «جلس» حسود انگلیسی از حسادت داره جلز و ولز میکنه. جناب صائب تبریزی قرن یازدهم گفته اند:

«حسد به اهل حسد کار می‌کند صائب
چنان که آتش سوزنده می‌خورد خود را»
همان که سعدی جان قرن هفتم می‌فرماید:
«توانم آنکه نیازم اندرون کسی

حسود را چه کنم که او خود به رنج در است»

در تمام قرن‌ها همیشه حسودی بوده و تازگی ندارد. به قول مولانا: «این حسودی کم نخواهد گشت از چرخ کبود». حسودها معمولاً تمایلی به دیدن موفقیت و خوشحالی دیگران ندارند. بازیگران تقریباً خوبی هم هستند؛ یعنی همان لحظه که از درون در حال سوختن هستند و هاله‌ای از دود و کربن از سرشان می‌رقصد و بالا می‌رود، لبخندی به لب می‌آورند و احوالپرسی می‌کنند. در دلشان هم نقشه قتل احتمالی شما را می‌کشند. شما هم تا حدودی متوجه این حسودی‌های ریز می‌شوید. بعد هر کدام به راه خود می‌روید. ناگهان با سر می‌روید توی دیوار! و حواس پرتی و بی‌دقتی خود

را می‌اندازید گردن حسود بدبخت که «وای چشم زده!» تا نود و هفت درصد اشتباه می‌کنید (سه در صد هم برای مبادا گذاشتیم) در هر صورت این چشم زدن نیست! از بی‌دقتی شماس، شاید هم دیوار جایش درست نبوده و باید معمار را پیدا کنیم. اما با حسود چاره‌ای نیست. شما هر قدر هم مهربان و درست‌کار باشید، او می‌سوزد و گاهی می‌سوزاند. اما آدم حسابی‌ها به حرفش اهمیت نمی‌دهند. همانطور که جناب حافظ می‌فرماید:
«گر بلی گفت حسودی و رفیقی رنجید
گو تو خوش باش که ما گوش به احمق نکنیم»

و «غمناک نباید بود از طعن حسود ای دل!» شما نمی‌توانید کنترل روی حسود بودن دیگران داشته باشید. یعنی با هر لطفی، باز هم او رنج می‌کشد و گاهی آسیب می‌زند. اما شما چطور؟ آیا پیش آمده که از خوشحالی و موفقیت دیگران ناراحت شوید و دلتان بخواد آنچه که دارد را از دست بدهد و در جایگاه پایین تری قرار گیرد؟ یا از آنهایی هستی که با خواندن زندگینامه افراد موفق، راه موفقیت خود را پیدا می‌کنید و در مسیر رسیدن به قله موفقیت خود گام بر می‌دارید؟ همیشه هم موفقیت بالای آن قله‌های بلند دور دست نیست. گاهی در رودخانه‌های سرانشیبی هم می‌توان جستجو کرد. البته به شرطی که شناگران ماهری باشید و ماهیگیری یاد بگیرید. و حواستان باشد آب را گل نکنید.

نداشتیم.

ببخشید این سوال را میکنم ماهی چقدر میدید؟
- یک میلیون
- یک ملیون! همیشه بیشتر بدید؟
نه همین که گفتم آگه نمی‌خوای برو بیرون وقت منم نگیر بدو.
نه چشم چشم همین خوبه میمونم.
پس بدو برو یک چایی برام بیار بدو.
چشم حتما
محسن در را باز کرد تا به بیرون برود.
رئیس: وایستا ببینم.
بله آقا.



بهار جام خورشید

بازآفرینی بر اساس حکایت ۲۶
باب اول گلستان سعدی: در سیرت پادشاهان

مردی فرشته

شرکت برنامه نویسی مهر:

محسن: ببینم شاید برام اینجا کار باشه!

لیلا: آخه مگه تو برنامه نویسی بلدی؟

-برنامه نویسی بلد نیستم اما شاید بتونم آبدار چی بشم.

باشه برو ببینم شاید بهت کار بدن اما آبدارچی

شرکت بودن یک طوری نیست؟

هرچی باشه از هیچی که بهتره.

باشه برو دیرت نشه.

محسن کت همیشه‌اش را پوشید و سوار موتور شد و رفت، وقتی به شرکت رسید از موتور پیاده شد و سرش را بالا کرد و از بالا تا پایین شرکت را نگاه کرد و همین طور که در حال نگاه کردن بود. مردی هیکلی و قد بلند رو به رویش ظاهر شد و گفت:
آقا شما اینجا چیکار میکنی بفرمایید بیرون!

من اومدم اینجا استخدام بشم.

پس برای کار اومدی؟

بله

پس با من بیایید!

چشم.

محسن همراه آن مرد رفت پیش رئیس شرکت.

رئیس بیا تو!

سلام آقا، خوبید؟

بشین.

محسن روی مبل نشست و گفت:

من برای استخدام اومدم.

برنامه نویسی بلدی؟

خیر آقا.

هنوز محسن حرفش را تمام نکرده بود که رئیس گفت:

پس برای چی اومدی؟

شما نگذاشتید حرفم را بزنم!

خوب بزن!

من آمدم آگه اجازه بدین آبدار چی باشم.

فقط همینو بلدی؟

بله آقا.

پس باشه مشکلی نیست ما آبدار چی هم اتفاقاً

در این راه

چقدر مایه گذاشتیم از جان؟

سرمایه ای از تمام عمرمان

چه حاصل شد؟

آری، درس و زیبایی.

اما من هنوز هم هستم به دنبال چرایی.

می‌دانم تو با من هم نظری،

پس آرزو می‌کنم که روزی،

پیدا کنیم ذری

ذری که هم من خواهم،

و هم تو

کاش

کاش باز هم بیپنجد آن عطر و بو.

تجربه‌هایی تا شاعر شدن؛

دو اثر از سیده زهرا علوی نژاد



زهراجان همیشه دست به قلم است و در حال تمرین «نوشتن». با آرزوی آثار تازه از این شاعر نوجوان و مشتاق.

جنون عاشقی

به دنبال پری خواهم آمد
به زنگ عاشقی دستی بزد
دلَم تا تو به یادش آمدی
به این تاریخ دل رنگی زدی
که می‌داند که قلب عاشقان
چگونه می‌شود در این جهان؟
تو می‌دانی ز من بهتر، جنون
نباشد بیش از این عشقِ کنون

آرزویی به نام در

قلم فریادی می‌کشد،
فریادی سنگین و آرام،
رو به من می‌گوید:
«دیدلی چطور گذشته جان»؟
سکوت می‌کنم
که سکوت
نیست به معنای پایان
آری قلبم،
آری دادم تمام جان
من عاشق چه می‌کردم؟
چه داشتی انتظار؟
تو بودی که پا گذاشتی در این راه.
هرچقدر گفتم نرو،
نکردی گوش
حال،

از من می‌خواهی راه فرار؟

اگر می‌دانستم که با تو سقوط نمی‌کردم.

آن هم سقوط در این عشق ممنوع

عشقی به این نوع

پاک‌ترین احساس و مقدس‌ترین احساس این،
باشد قبول.

اما کمی که همه چیز را کنی مرور

به یاد می‌آوری تمامی داستان

رقص نور و نمک



سیده ماتیس حسینی

خورشید درست در میانه‌ی آسمان بی‌ابر ایستاده بود و انگار می‌خواست تمام دنیا را در آغوش گرم و پرنورش بگیرد. گرمای ملایمی که از شن‌های طلایی ساحل بلند میشد و وقتی می‌خورد به پای لینا به حس قلقلک داشت. لینا، با پیراهنی از جنس باد و رنگ سبز گیاهان، به آرامی قدم می‌زد. موهایش که در وزش باد موج می‌زد، با هر وزش نسیم خنکی که از سمت اقیانوس می‌آمد، موهای لینا به رقص در می‌آمد. او عاشق این لحظه‌ها بود؛ وقتی زمان ایستاده بود و تنها صدای خوردن موج به روی صدف‌ها، موسیقی اصلی دنیا بود. او به لبه‌ی آب رسید، جایی که کف سفید موج‌ها با پاهایش بازی می‌کردند. با خنده‌ی کوتاها، یک تکه هندوانه خنک و آبدار را از سبد کوچکش برداشت و در میان آن هیاوهی پرنشاط تابستان، طعم شیرین فصل را با تمام وجود حس کرد. در آن لحظه، لینا به این فکر کرد که تابستان فقط یک فصل نیست؛ تابستان یعنی آزادی، یعنی بوی گیاه تازه، یعنی رقصیدن زیر نور خیره‌کننده‌ی خورشید، یعنی پیدا کردن شادی در میان ساده‌ترین لحظه‌ها. در آن روز، دنیای او درست مثل رنگ آسمان، بی‌انتهای و درخشان بود.

پرونده را بست. نگاه سردش را به متهم دوخت. «چرا کشتیش؟»
متهم، دستانش را بهم فشرد، با پوزخندی گفت: «هه! جواب من باعث میشه خوابت راحت تر باشه؟ البته! فکر نکنم برات مهم باشه. هان؟!»
بازجو، به جلو خم شد. و نگاه نافذ مذاش را به پرونده کشاند: «اگه برام مهم نبود تا اینجا نمی‌کشوندت! البته از یه روانی انتظار ندارم فرق بین کنجکاوی و اهمیت رو بفهمه! غیر از اینه؟! خنده ی کوتاهی از گلو ی مرد بیرون آمد. دستانش را روی میز کوباند.

+ روانی؟ اره ... هر اسمی میخوای روم بذار! ولی وقتی اون لحظه برمیگرده توی سرم، انگار انگشتم خودش ماشه رو پیدا میکنه! هر لحظه بیشتر بهش فکر میکنم هدفم میره تو شقیقه اش! بازجو با نگاه تحقیرآمیزش سر تا پای او را برانداز کرد. با لبخندی کوتاه ادامه داد: «عجیبیه... قیافه ات بیشتر به قربانی ها می‌خوره تا قاتل ها! میدونی؟ جنم کشتن یه آدم رو نداری!»
+ یعنی میخوای از آدم کنی؟
با خنده ای مرموزانه ادامه داد: «من راضی ام! اما... خب اشتباه نکن! خطرناک‌ترین آدمای دنیا همونایی که قیافه شون داد نمیزنه! هوم؟!»
- پس آدم کشتی؟

+ پرونده ی تو دستت چی میگه؟ همه چیز توی اون نوشته به نظرت نیاز از من اینقدر سوالات بیخود بپرسی؟
- پرونده که میگه: قاتلی! میخوام بدونم تو چی فکر میکنی آقای قاتل! البته قیافه ات بهتر از این اصطلاحه!
+ خب ببین من جرئت اینو داشتم کاری رو انجام بدم که خیلیا فقط تو ذهنشون سناریو خیالیش رو می‌سازن! بازجو با طمأنینه ادامه داد: «تو ... باید تاوانش رو پس بدی! فکر میکنم اثرات فیلم جنایی باشه!»
+ خب نه نشد دیگه! این بار خودم نویسنده بودم...
- پایانش چی میشه؟ قهرمان به عشق زندگیش میرسه یا قاتل یه چمدون دلار میبره؟
متهم، ثانیه ای سکوت کرد. بعد نگاهش را در چشمان بازجو قفل کرد.
+ پایانش کامل نیست.
- عجله کن! وقت کمه!
مرد، نجوا کرد: «نگران پایانش نباش!»
بازجو لبخندش را خورد.
+ هرچی جلوتر میریم، بیشتر حس می‌کنم داستان به تو ختم میشه.

گفت: «این بنده حقیر و خطاکار چه می‌گوید»
ابر مهربان و دلسوز یکی از خدمت گزاران شایسته و فرومایه فرمانروا پاسخ داد: «ای پادشاه بزرگ و نیکو سرشت این درخت بیچاره از سر دست تنگی و کهلوت سن مالیات امسالش را نتوانسته پرداخت کند. از جانش بگذر و به او فرصتی بده تا بهار سال آینده بار دهد و مالیاتش را تمام پرداخت کند.»
آسمان که این حرف های پسندیده را شنید از گرفتن جان او منصرف شد. ناگهان صدایی خش دار به گوش رسید درود بر فرمانروا آسمان خردمند! جانم فدای شما! قربان، کسی در پیشگاه والای شما حق دروغ گویی ندارد که دروغ بر زبان بیاورد این درخت نمک نشناس شما را دشنام داد.
آسمان ابرو در هم گره کرد و گفت: «این دروغی که ابر دلسوز بر زبان آورد برای من شیرین تر از راستی بود که تو به زبان آوردی!» که در آن دروغ درستی بود و در این راستی تو نیرنگی نهفته بود.
درخت بیچاره که این حرف های پادشاه را شنید دلش شاد شد و در محضر پادشاه عرض بندگی به جا آورد و از خطایش طلب بخشش کرد. پادشاه هم او را بخشید و از سر تقصیرش گذشت و گفت: «دروغی مصلحت آمیز به ز راست فتنه انگیز!»

فصل آخر تو



سیده فاطیما عقیلی

سکوت در اتاق بازجویی جولان می‌داد. نور نامنظم روی چهره متهم سایه انداخته بود. لبخندی محو در صورتش نمایان بود؛ لبخندی که از هر بانگی آزاردهنده تر بود. بازجو، با ضرب

کرد. آن را به پریش زد که صدای رادیو بلند شد. - درد و نفرین...
خوشحال لبخندی زد که همان لحظه صدای عمو موسی به گوش رسید: «حسن، محسن کجایی پسر جان؟! محسن سراسیمه رادیو را کنار گذاشت و به سمت در دوید: «جانم عمو، چی شده؟! عمو موسی نگاهی به قد و بالای او انداخت و گفت: «مادرت گفت دست به آجاری، همه چی رو تعمیر می‌کنی، بیا یه دستی هم به ماشین ما بکش عصری باید بریم یه توک پا خونه خواهر حاج خانم». دو به شک خواست چیزی بگوید که عمو دستش را کشید و سمت ماشین برد. آستینش را بالا زد و در کاپوت را باز کرد که دود توی صورتش خورد. - آخ! عمو این ماشین چی کشیده...؟! تنها چیزی که بلد بود را پیاده کرد، آب ماشین را عوض کرد و عقب رفت و گفت: «عمو بشین و آتیش کن!» یک بار، دوباره، سه بار، روشن نشد که نشد. محسن دوباره سرش را توی کاپوت کرد، این سیم را کند و جای دیگر وصل کرد، آن را کند و وصل کرد. با دست و صورت سیاه شده، سرش را بیرون آورد و دوباره رو به عمو موسی گفت: «دوباره آتیش کن!» یک بار، دوباره، سه بار، ماشین با پخی روشن شد، اما به ده ثانیه نکشید صدای ناهنجاری از درون کاپوت برخاست. عمو همانطور که بر سرش می‌کوبید از ماشین پیاده شد. و گفت: وای محسن پسر چیکار کردی، خراب ترش کردی، الان چه گلی به سرم بگیرم؟! محسن نگاه شرمنده اش را به عمو دوخت و گفت: «عمو این کار من نیست که، من فقط رادیو اینارو درست میکنم، ماشین رو چه به من؟! نگاه بلاتکلیف عمو روی چهره شرمنده محسن نشست. «الان چی کار کنیم پسر؟! کمی فکر کرد که ناگهان به یاد دوستش عباس مکانیک افتاد. فوراً شماره اش را گرفت و خواست تا به آنجا بیاید. بعد رو به عمو با لبخندی که هنوز هم شرمندگی در آن موج میزد گفت: «نگران نباش! حلش کردم». عمو با خنده ای گفت: «میگی نگران نباش تن و بدن من می‌لرزه!» محسن خجالت زده دستی بر سر خود کشید و گفت: «شرمنده عمو، نه این بار کار رو می‌سپاریم دست کاردون». حرف هایشان با آمدن عباس خاتمه پیدا کرد. عباس دود ماشین را دید سریع سمتش رفت. - «اوه اوه چیکار کردین با این ماشین؟! عمو لبخندی زد و گفت: «دست گل محسن جانم دیگه...!» محسن خجالت زده و شرمنده سرش را پایین انداخت. عباس همانطور که آچارهایش را از جیب لباس کارش بیرون می‌کشید گفت: «الان خودم درستش می‌کنم، غصه چی رو خوردی عمو جون!»

موضوع دروغ شیرین



نرگس کوهکن

گلستان سعدی باب اول
بازآفرینی حکایت یکم
آسمان پرخروش و مغرور مثل همیشه پادشاهی اش را به رخ می‌کشید و نعره های کوبنده اش را بر زمین حقیر می‌کوفت، ناگهان باد و طوفان را احضار کرد تا این درخت گناهکار را از ریشه درآورند و جان ناچیزش را بستانند. درخت بیچاره هم از سر ترس و ناامیدی هر چه را که در دلش جای داده بود به زبان آورد در همان لحظه آسمان پادشاه بزرگ

چشم چشم
همان لحظه گروشی محسن زنگ خورد. «لیلاخانم»
محسن: سلام
لیلا: سلام، کجایی پنج ساعته رفتی، بهت کار دادن؟ چیکار میکنی؟
آره دادن. دارم کار میکنم.

ماهی چقدر
محسن با من من گفت: «یک، یک میلیون»
چی! یک میلیون شوخی که نمی‌کنی
نه
همین الان برمی‌گردی خودم برات کار پیدا کردم
ماهی شش میلیون میده.
و آقا باشه باشه همین الان میام خداحافظ
باشه زود بیا تا دیر نشده خداحافظ
محسن طی رو پرت کرد و سریع سمت اتاق رئیس رفت و بدون در زدن وارد اتاق شد و گفت: «من دیگه برای شما کار نمی‌کنم الان هم مزد این کارامو میدی و من می‌خوام برم! بدو»
یع، یعنی چی چی شده!
همین که گفتم این همه شما من رو اذیت کردی زور گفتمی الانم نوبت منه زود باش داره دیرم میشه. همان لحظه بود که متوجه یک مرد شد که روی مبل نشسته بود کمی دقت کرد دید همان مردی است که یک ساعت پیش آمده بود.
مرد: «پس همکارم درست میگفتن که با این مرد شریک نشو پس درست بود. مرد نگاهی با خشم به رئیس کرد و گفت من با شما دیگه کار نمی‌کنم و بدون خداحافظی در را باز کرد و بیرون شد و در را محکم کوبید!»
رئیس بیا بگیر دیگه هم به اینجا نیا!
محسن محل نداد و پول را محکم سمت خودش کشید و مانند مرد بیرون شد.
رفت به پارکینگ تا سوار موتورش بشود که مرد آمد رو به رویش و گفت:

تو کاری کردی که این مرد را بشناسم این هم دست مزدت و اگر دنبال کار هستی می‌توانی پیش من بیایی من می‌توانم بهت کار بدم، آیا تو رانندگی بلدی؟
بله بله بلدم
پس می‌توانی پیش من بیایی اول این پول را بگیر!
محسن پول را گرفت و با کمی مکس گفت:
ماهی چقدر؟

ماهی ۱۰ میلیون
محسن کمی تعجب کرد و گفت:
- حتما میایم
این کارت منه فردا بیا پیشم تا با هم در مورد کارت صحبت کنیم.
چشم. حتما با کمال میل
محسن خدا حافظی کرد و سوار موتورش شد و رفت به سمت خانه.



پرستو علاءالدین

بازآفرینی حکایت ۱۴ باب هفتم
گلستان سعدی. در تاثیر تربیت

کار رو بسپار دست کاردون!

محسن گوشه ی حیاط مشغول تعمیر رادیوی قدیمی اش بود که صدای پخ پخ ماشینی در کوچه به گوشش رسید. همانطور که آخرین پیچ را محکم می‌کرد، با خود گفت: «باز ماشین عمو موسی خراب شده!»
شانه ای بالا انداخت و از جایش بلند شد. دو شاخه سیم رادیو را در دست گرفت و سمت پریش حرکت



راهکارهای علمی برای کاهش وابستگی کودکان به موبایل

داستان تعاملی و بازی‌های خانوادگی است. این راه‌ها به ما می‌دهد که جایگزین‌ها باید «هیجان‌زا» باشد، نه صرفاً آموزشی.

۳- قانون طلایی خانواده: موبایل در اتاق خواب ممنوع
تحقیقات نشان داده نور صفحه‌نمایش کیفیت خواب کودکان را کاهش می‌دهد و خواب ضعیف با اضطراب، پرخاشگری و افت تمرکز مرتبط است. حداقل یک ساعت قبل خواب موبایل، تبلت و تلویزیون باید خاموش شوند.

۴- زمان‌های بدون موبایل تعریف کنید
خانواده‌های موفق معمولاً «زمان‌های بدون موبایل» دارند مثلاً هنگام غذا، مهمانی، قبل خواب، گردش خانوادگی و یا زمان درس این کار به کودک یاد می‌دهد زندگی واقعی هنوز مهم‌تر از صفحه‌نمایش است.

۵- والدین باید الگوی واقعی باشند
اگر پدر و مادر مدام در حال چک کردن گوشی باشند، محدودیت برای کودک بی‌اثر می‌شود. کودک باید ببیند والدین کتاب می‌خوانند، گفت‌وگو می‌کنند و یادون موبایل تفریح می‌کنند.

۶- کودک باید «تحمل بی‌حصولگی» را یاد بگیرد
یکی از مهم‌ترین دلایل وابستگی به موبایل، فرار دائمی از سکوت و بی‌حصولگی است. کودکی که هر لحظه با موبایل سرگرم می‌شود کمتر خيال‌پردازی می‌کند، کمتر خلاق می‌شود و تحمل کمتری در زندگی واقعی دارد. گاهی لازم است کودک چند دقیقه حوصله‌اش سر برد تا مغز او خلاقیت تولید کند.

۷. فعالیت بدنی را جدی بگیرید
ورزش و تحرک واقعی، یکی از قوی‌ترین راه‌های کاهش وابستگی دیجیتال است. فعالیت بدنی دوام‌دار طبیعی تولید می‌کند، اضطراب را کم می‌کند، خواب را بهتر می‌کند و نیاز به محرک دیجیتال را کاهش می‌دهد.

۸- برای نوجوانان: گفت‌وگو بهتر از کنترل شدید است
در نوجوانی، کنترل خشن معمولاً باعث پنهان‌کاری می‌شود. بهتر است، درباره اثرات موبایل صحبت شود، قوانین مشترک تعیین شود و اعتماد دوطرفه ایجاد شود.

۹- اگر وابستگی شدید است، کمک تخصصی بگیرید
عصبانیت شدید هنگام قطع موبایل، افت شدید درس، انزوای اجتماعی، اختلال خواب و بی‌علاقگی به فعالیت‌های واقعی از نشانه‌های هشدار است. در این شرایط، مشاوره کودک و نوجوان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. دقت کنید که کاهش وابستگی کودکان به موبایل، جنگ با تکنولوژی نیست؛ بلکه تلاش برای بازگرداندن تعادل به زندگی کودک است. هدف این نیست که کودک کاملاً از دنیای دیجیتال جدا شود؛ زیرا فناوری بخشی از زندگی امروز است. هدف اصلی این است که موبایل «ابزار» باقی بماند، نه اینکه به مرکز زندگی کودک تبدیل شود.



کودکان بیشتر از آنکه به توصیه‌ها گوش کنند، رفتار والدین را تقلید می‌کنند. خانواده‌ای که همیشه تلویزیون روشن است یا اعضا مدام گوشی در دست دارند، نمی‌تواند انتظار مصرف متعادل از کودک داشته باشد.

اشتباهات رایجی که وابستگی کودک را بیشتر می‌کند

دادن موبایل برای غذا خوردن: این کار باعث می‌شود مغز کودک خوردن را با تحریک دیجیتال پیوند بزند و بعدها بدون صفحه‌نمایش تمرکز روی غذا برایش سخت شود. ممنوعیت ناگهانی و شدید قطع کامل و ناگهانی موبایل معمولاً نتیجه معکوس دارد و مقاومت شدید ایجاد می‌کند. استفاده از موبایل به‌عنوان پاداش یا تنبیه وقتی موبایل تبدیل به «جایزه بزرگ» می‌شود، ارزش روانی آن چند برابر خواهد شد.

راهکارهای واقعی و مؤثر برای کاهش وابستگی کودکان به موبایل

- ۱- کاهش تدریجی، نه قطع ناگهانی**
موفق‌ترین روش علمی، کاهش مرحله‌ای زمان استفاده است. اگر کودک روزی ۵ ساعت موبایل استفاده می‌کند، ابتدا آن را به ۴ ساعت برسانید. سپس هر هفته ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کاهش دهید. مغز کودک باید فرصت سازگاری داشته باشد. پژوهش‌های رفتاری نشان می‌دهد تغییر تدریجی پایدارتر از ممنوعیت ناگهانی است.
- ۲- جایگزین واقعی بسازید، نه فقط محدودیت**
کودکی که هیچ سرگرمی جذاب دیگری ندارد، دوباره به موبایل برمی‌گردد. بهترین جایگزین‌ها برای او بازی‌های حرکتی، ورزش، لگو و ساختنی‌ها، موسیقی، نقاشی، کتاب

بخش اصلی سرگرمی، ارتباط و حتی اوقات فراغت کودکان تبدیل شده‌اند. برخلاف تلویزیون که معمولاً یک رسانه منفعل بود، اپلیکیشن‌ها، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند که کودک را برای مدت طولانی درگیر نگه دارند و او را مرتب به استفاده دوباره تشویق کنند.

وضعیت ایران؛ آمارها چه می‌گویند؟

ایران نیز همگام با روندهای جهانی، با موج فزاینده وابستگی کودکان و نوجوانان به ابزارهای دیجیتال مواجه است؛ به‌طوری که گزارش‌های داخلی نشان می‌دهند حدود ۶۵ درصد کودکان ۳ تا ۵ سال به گوشی یا تبلت دسترسی دارند، بخش عمده‌ای از نوجوانان روزانه بیش از دو ساعت از این ابزارها استفاده می‌کنند و پژوهش‌های دانشگاهی نیز بر افزایش نرخ وابستگی دانش‌آموزان به گوشی‌های هوشمند صحنه می‌گذارند که همگی گویای ضرورت توجه جدی خانواده‌های ایرانی به این مسئله است.

چرا بچه‌ها به موبایل وابسته می‌شوند؟

- وابستگی کودک به موبایل معمولاً نشانه «ضعف تربیتی» نیست؛ بلکه نتیجه ترکیب چند عامل روانی و محیطی است.
- ۱- مغز کودک عاشق پاداش فوری است**
بازی‌ها، ویدئوهای کوتاه و شبکه‌های اجتماعی دائماً محرک‌های جدید تولید می‌کنند. مغز کودک به دریافت سریع لذت عادت می‌کند و فعالیت‌های طبیعی مثل کتاب، درس یا بازی واقعی برایش «کند» و «کم‌هیجان» به نظر می‌رسد.
 - ۲- موبایل به ابزار آرام‌سازی تبدیل شده است**
وقتی کودک هر بار هنگام بی‌حصولگی، گریه یا عصبانیت موبایل دریافت می‌کند، یاد می‌گیرد تنظیم هیجان را از طریق صفحه‌نمایش انجام دهد؛ نه از طریق گفت‌وگو، بازی یا ارتباط عاطفی. ۳- والدین خودشان الگوی مصرف هستند

در بسیاری از خانه‌ها، یک صحنه تکراری هر روز دیده می‌شود: کودکی که هنگام غذا خوردن، خوابیدن، درس خواندن یا حتی بازی کردن، گوشی موبایل را رها نمی‌کند. چیزی که چند سال پیش فقط یک وسیله ارتباطی بود، امروز برای بسیاری از کودکان به «هم‌بازی»، «معلم»، «سرگرمی» و حتی «آرام‌بخش روانی» تبدیل شده است. اما پشت این آرامش ظاهری، پژوهش‌های علمی درباره کاهش تمرکز، اختلال خواب، اضطراب، افت مهارت‌های اجتماعی و وابستگی رفتاری هشدار می‌دهند. به گزارش ایرنازندگی، واقعیت این است که مسئله فقط «زیاد موبایل دیدن» نیست؛ مسئله این است که مغز کودک در سال‌های رشد، به دریافت دائمی محرک‌های سریع، پاداش فوری و هیجان لحظه‌ای عادت می‌کند. به همین دلیل کاهش وابستگی کودکان به موبایل، صرفاً با گرفتن گوشی یا دعوا کردن ممکن نیست؛ بلکه نیازمند یک برنامه هوشمند، تدریجی و علمی است.

بحران خاموشی که آرام آرام خانواده‌ها را درگیر کرده است

امروز کودکان پیش از آنکه کلمات حرف بزنند، نحوه باز کردن قفل موبایل را یاد می‌گیرند. بسیاری از والدین برای آرام کردن کودک، غذا دادن، جلوگیری از گریه یا حتی مشغول کردن او در مهمانی، موبایل را به ابزاری دائمی تبدیل کرده‌اند. این اتفاق در کوتاه‌مدت شاید آرامش ایجاد کند، اما در بلندمدت می‌تواند ساختار عادت، تمرکز و حتی روابط عاطفی کودک را تغییر دهد. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند استفاده بیش از حد از صفحه‌نمایش می‌تواند با مشکلاتی مانند کاهش کیفیت خواب، افت تمرکز و حافظه، افزایش تحریک‌پذیری و عصبانیت، کاهش تعاملات اجتماعی، کاهش فعالیت بدنی و افزایش چاقی و وابستگی رفتاری مشابه اعتیاد ارتباط داشته باشد. مطالعات علمی همچنین نشان می‌دهند هرچه کودک در سن پایین‌تر بیشتر در معرض موبایل قرار بگیرد، کنترل هیجانی و توجه پایدار او در سال‌های بعد دشوارتر می‌شود.

آمار جهانی؛ کودکان جهان چقدر از موبایل استفاده می‌کنند؟

بررسی‌های بین‌المللی نشان می‌دهد استفاده کودکان و نوجوانان از موبایل طی دهه اخیر رشد انفجاری داشته است. گسترش اینترنت، فراگیر شدن گوشی‌های هوشمند و افزایش حضور شبکه‌های اجتماعی در زندگی روزمره باعث شده کودکان امروز بخش بزرگی از زمان خود را در فضای دیجیتال سپری کنند. بر اساس مطالعات جهانی، میانگین استفاده نوجوانان از موبایل و صفحه‌نمایش در برخی کشورها به بیش از ۷ ساعت در روز رسیده است؛ عددی که نگرانی بسیاری از متخصصان حوزه سلامت و آموزش را افزایش داده است. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد در بسیاری از کشورها، کودکان ۵ تا ۱۵ سال اکنون زمان بیشتری را به فعالیت‌های آنلاین اختصاص می‌دهند تا تماشای تلویزیون سنتی. این تغییر نشان می‌دهد موبایل و فضای مجازی به

بازار پایدار برای فروش محصولات این هنرمندان اصلی‌ترین هدف سازمان میراث فرهنگی گلستان است. فریدون فعالی، عصر یکشنبه، ۲۴ خرداد ۱۴۰۵ به مناسبت هفته صنایع دستی، در حضور خبرنگاران گفت: از جمله دغدغه‌های ما در حوزه صنایع دستی این است که هنرمندان بتوانند محصولاتی که تولید می‌کنند را به راحتی به فروش برسانند. هنگامی می‌توان از موفقیت صنایع دستی استان صحبت کرد که تولیدکنندگان در کنار تولید محصول، امکان عرضه و فروش محصولاتشان را نیز داشته باشند. وی افزود: با توجه به تعداد بالای هنرمندان صنایع دستی در استان، حضور تک‌تک آن‌ها در همه نمایشگاه‌ها و رویدادهای فروش ممکن نیست؛ لذا اتحادیه صنایع دستی این امکان را دارد تا به نمایندگی از هنرمندان استان، محصولات تولیدیشان را در بازارهای مختلف عرضه کرده تا فروش فعالان این عرصه افزایش یابد. مدیرکل سازمان میراث فرهنگی

مدیرکل میراث فرهنگی گلستان عنوان کرد:

فعالیت ۴۰ هزار گلستانی در عرصه صنایع دستی

مهران مودنی - مدیرکل سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری گلستان عنوان کرد: ۴۰ هزار هنرمند صنایع دستی در ۸۱ رشته در استان گلستان فعال هستند. ایجاد

اظهار داشت: از بین ۸۱ رشته‌ای که هنرمندان گلستانی در آن مشغول به کارند، ۳۶ رشته بومی مختص استان گلستان است. همچنین ارزش محصولات صادرشده حوزه صنایع دستی استان گلستان در سال گذشته ۲ میلیون و ۵۰۰ هزار دلار بوده است. وی ادامه داد: ایجاد زنجیره ارزش در حوزه صنایع دستی برای ما حائز اهمیت است. با وجود کارگاه‌ها و فروشگاه‌های صنایع دستی می‌توانیم این زنجیره ارزش را ایجاد کنیم. آنچه که در عرصه گردشگری سرمایه محسوب می‌شود، تنها ساخت هتل نیست. مجموعه‌های فروشگاه‌های صنایع دستی هم بخشی از این زنجیره به حساب می‌آیند. در حال حاضر ۱۴۸ مجموعه فروشگاه‌های صنایع دستی در گلستان وجود دارد. فعالیت افزوده در بافت تاریخی گرگان و برخی دیگر از فضاهای شهری، فروشگاه‌های صنایع دستی جدیدی با رویکردی تازه ایجاد شده است. این فروشگاه‌ها علاوه بر فروش محصولات صنایع

دستی، از بخش‌هایی مانند ورکشاپ‌های تخصصی، کارگاه‌های آموزشی، نمایش آثار و خدمات گردشگری نیز برخوردارند. وی درباره تسهیلات تبصره ۱۸ گفت: در سال ۱۴۰۴ از محل تسهیلات تبصره ۱۸، تعداد ۱۵۸ پرونده به بانک‌های عامل معرفی شد که سبب شد بیش از ۱۲۲ میلیارد و ۲۲۰ میلیون تومان تسهیلات به هنرمندان صنایع دستی پرداخت شود. مدیرکل صنایع دستی گلستان ادامه داد: تسهیلات پرداخت شده به فعالان عرصه صنایع دستی از محل منابع مختلف، مجموعاً به حدود ۱۵۰ میلیارد تومان می‌رسد. از این مبلغ برای ایجاد فرصت اشتغال و توسعه فعالیت‌های ۹۰۰ نفر از هنرمندان صنایع دستی استان استفاده شده است. وی درباره دریافت این تسهیلات افزود: هنرمندان برای برخورداری از این تسهیلات، باید شرایط لازم را فراهم کنند. در سال ۱۴۰۵ نیز ۱۶ درصد از کل منابع تبصره ۱۸ به این عرصه اختصاص یافته است.