# تأثیر اجاره‌نشینی بر امنیت روان خوش‌نشینان

**سپهرغرب، گروه اجتماعی: روانشناسان و کارشناسان اجتماعی معتقدند جابه‌جایی‌های مداوم محل سکونت که این‌روزها به‌دلیل افزایش قیمت مسکن و اجاره‌بها زیاد شده ضمن تشدید اضطراب، پرخاشگری، افسردگی، ناامیدی و عدم سازگاری با محیط، می‌تواند تبعات درازمدتی بر زندگی و روابط اجتماعی افراد داشته باشد.**

افزایش قابل توجه قیمت مسکن به‌ویژه در پایتخت طی سال‌های اخیر سبب شده است که بخش اعظمی از جامعه ایران این‌روزها اجاره‌نشینی را تجربه کنند.

براساس آمار برخی از منابع رسمی، اجاره‌نشینی در مناطق شهری طی سال‌های اخیر نزدیک به ۳۷ درصد افزایش یافته است و بیش از ۳۰ درصد از هزینه خانوارها به مسکن اختصاص می‌یابد.

انجام شماری از اقدامات نظیر طرح «اقدام ملی مسکن» که در برخی از استان‌ها همچون خراسان شمالی با هدف تعدیل قیمت‌ها به اجرا رسید نیز حکایت از اهمیت کاهش هزینه‌های هنگفت مسکن در سراسر کشور دارد.

این افزایش رو به رشد قیمت مسکن که اجاره‌نشینان را نیز به‌ویژه در کلان‌شهرها با انتقال و جابه‌جایی‌های مداوم روبه‌رو کرده است، به اعتقاد بسیاری از کارشناسان روانشناسی و اجتماعی با افزایش تنش‌های روانی، سبب بسیاری از آسیب‌های روحی نظیر تعارض و عدم سازگاری می‌شود.

این آسیب‌ها به گفته برخی از روانشناسان برای کودکان که ازلحاظ روحی آسیب‌پذیرتر هستند، بیش از والدین بروز می‌یابد و رفتار و عملکرد آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

یک روانشناس بالینی در این رابطه گفت: از منظر روان‌شناختی هر تغییر در زندگی آدمی اصل سازگاری را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مهدیه رحمانیان افزود: به‌عبارت‌دیگر تغییر در هر وضعیت که بی‌شک با اُنس و الفت آدمی همراه است، سبب اختلالات اضطرابی و عدم سازگاری می‌شود.

رحمانیان با اشاره به تغییر مراکز آموزشی و مدارس فرزندان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تبعات این جابه‌جایی، ادامه داد: اصل سازگاری در کودکان نسبت به بزرگ‌سالان دیرتر اتفاق می‌افتد و بر این اساس تأثیر این اختلالات اضطرابی بر کودکان نیز بیش از بزرگ‌سالان است.

این استاد دانشگاه تأکید کرد: این عدم سازگاری به‌ویژه در کودکان، ارتباطات اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبب تعارض می‌شود و هنگام سازگاری با محیط اجتماعی جدید خشونت و پرخاشگری، ناامیدی و اضطراب را تقویت می‌کند.

رحمانیان تصریح کرد: یکی از مؤثرترین اقدامات به‌منظور جلوگیری از این آسیب‌ها و عدم سازگاری، عدم جابه‌جایی‌های مداوم است.

وی افزود: در برخی مواقع این انتقال و جابه‌جایی ناگزیر انجام می‌شود و بر این اساس فرزندان و والدین نیازمند فراگیری برخی از آموزش‌ها تحت عنوان «مکانیسم‌های (سازوکار) سازگاری» هستند. فراگیری این آموزش‌ها طی یک مقطع زمانی در مراکز آموزشی و مدارس مورد توجه وزارت آموزش‌وپرورش قرار گرفت.

رحمانیان خاطرنشان کرد: براساس مهارت‌های این مکانیسم بشر هنگام جابه‌جایی و تغییر، عوارض و تبعات کمتری را بر رفتار و عملکرد تجربه می‌کند و سریع‌تر با محیط اجتماعی جدید سازگار و مأنوس می‌شود.

به اعتقاد برخی از تحلیلگران اجتماعی انتقال و جابه‌جایی‌های مداوم محل سکونت و محیط‌های اجتماعی شماری از فرصت‌های نوین را نیز در اختیار آدمی قرار می‌دهد؛ اما آسیب‌های روحی و روانی آن بیش از بهره‌برداری از فرصت‌ها است.

توسعه و گسترش تعاملات اجتماعی جهت برقراری ارتباطات جدید یکی از مهم‌ترین فرصت‌ها به‌شمار می‌رود که به اعتقاد کارشناسان آدمی را به سمت سازگاری و انعطاف‌پذیری سوق می‌دهد. اگرچه برخی از کارشناسان در این خصوص بر حفظ ارتباطات اجتماعی پیشین به‌دلیل کاهش اضطراب و تنش و همچنین برقراری آرامش تأکید می‌کنند.

یک روانشناس و پژوهشگر مسائل اجتماعی در این خصوص اظهار کرد: انتقال و جابه‌جایی مداوم محل سکونت همواره با برخی از آثار و تبعات مثبت و منفی همراه می‌شود.

افشین طباطبایی افزود: یکی از مهم‌ترین تبعات مخرب این انتقال و جابه‌جایی که به‌طور متعارف به‌دلیل شرایط اقتصادی انجام می‌شود، تغییر مراکز آموزشی و مدارس فرزندان خانواده است.

طباطبایی ادامه داد: این انتقال و جابه‌جایی در دوران کودکی (قبل از حضور در مدارس) برای فرزندان آسیب‌زا نیست، اما در دوران تحصیل تغییر مداوم دوستان، مدرسان و محل تحصیل و مدرسه، امنیت روانی وی را با مخاطره روبه‌رو می‌کند.

وی با بیان این مهم که امنیت روانی والدین نیز بر روان فرزندان تأثیرگذار است، تصریح کرد: جابه‌جایی در محیط اجتماعی، کار و سکونت برای والدین نیز از منظر روحی با دشواری همراه است و بر این اساس امنیت روانی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

این کارشناس همچنین با اشاره به اینکه در جامعه ایران افراد در تأمین مسکن از امنیت روانی برخوردار نیستند، افزود: در بسیاری از جوامع مالک تحت شرایط خاص به‌منظور تخلیه ملک از اختیاراتی برخوردار بوده، اما بازپس‌گیری ملک بی‌دلیل میسر نمی‌شود و بر این اساس احساس امنیت فراهم است.

> **براساس آمار برخی از منابع رسمی، اجاره‌نشینی در مناطق شهری طی سال‌های اخیر نزدیک به ۳۷ درصد افزایش یافته است و بیش از ۳۰ درصد از هزینه خانوارها به مسکن اختصاص می‌یابد.**

طباطبایی تخریب اسباب و تجهیزات منزل، هزینه‌کردهای اقتصادی به‌منظور جابه‌جایی و قطع ارتباطات اجتماعی پیشین را از دیگر تبعات مخرب این انتقال عنوان کرد و گفت: سازگاری با محیط اجتماعی جدید نیز از منظر مادی و معنوی هزینه‌های زیادی دارد.

وی خاطرنشان کرد: کسب تجارب جدید، رویارویی با فرصت‌های تازه، توسعه و تقویت تعاملات اجتماعی و برقراری ارتباطات جدید را نیز باید از نتایج مؤثر این مهاجرت عنوان کرد؛ اما از منظر روان‌شناختی بی‌شک این انتقال به‌طور مداوم سبب تزلزل امنیت روانی می‌شود.

به گفته بعضی از پژوهشگران یکی از مهم‌ترین دلایل اثرات مخرب بر روح و روان آدمی، تنزل و پس‌رفت در این جابه‌جایی‌ها است. این مهاجرت در بسیاری از موارد به‌دلیل شرایط نامساعد اقتصادی انجام می‌پذیرد و بر این اساس با ارتقای وضعیت همراه نمی‌شود.

به‌عبارت دیگر تغییر محل سکونت به‌دلیل شرایط نابه‌سامان اقتصادی با هجرت به مناطق جنوب شهر، کاهش متراژ مسکن، افزایش سال ساخت و غیره همراه است و بنابراین تنش، یأس، ناامیدی و افسردگی بروز می‌یابد.

کارشناس ارشد روانشناسی و مشاوره نیز در این خصوص عنوان کرد: انتقال و جابه‌جایی‌های مداوم محل سکونت بی‌تردید با نوسانات خلقی و اضطراب همراه می‌شود.

مهدی عسکری‌پور افزود: آدمی از منظر فطری با محیط اجتماعی وفق می‌یابد، ازنظر روحی و روانی با ارتباطات اجتماعی مأنوس می‌شود و بنابراین تغییر در هریک برای وی با دشواری همراه است.

عسکری‌پور ادامه داد: این انتقال و جابه‌جایی برای کودکان نیز که در مراکز آموزشی و مدارس به محیط اجتماعی، دوستان، مدرسان و مدیران دل‌بستگی می‌یابند، موجب بروز تنش و اضطراب می‌شود.

به عقیده این مشاور ترک هریک از تعلقات و دل‌بستگی‌ها در بزرگ‌سالان نیز به‌دلیل ایجاد وابستگی‌های عاطفی سبب بروز این تنش‌های روانی می‌شود.

این روانشناس با اشاره به شرایط اقتصادی کشور، تصریح کرد: این انتقال و جابه‌جایی که جهت وضعیت نامساعد اقتصادی انجام می‌شود، با تنزل موقعیت اجتماعی باعث سرخوردگی و ضربات روحی است.

وی افزود: این سرخوردگی و همچنین احساس بی‌ثمر بودن زحمات به‌دلیل تنزل موقعیت اجتماعی، در درازمدت خشونت، پرخاشگری و افسردگی را رقم می‌زند.

> **عدم گفت‌وگو در خانواده بر بروز آسیب‌های روحی اثرگذار است**

عسکری‌پور درخصوص کاهش و رفع این تبعات مخرب اظهار کرد: دولت و حاکمیت باید برای بهبود شرایط اقتصادی جامعه اقدام و بر این اساس از جابه‌جایی‌های مداوم محل سکونت جلوگیری کنند.

وی همچنین یادآور شد: درحال حاضر سرانه گفت‌وگو در خانواده در جامعه ایران به‌طور قابل توجهی کاهش یافته است؛ در برخی از مواقع این گفت‌وگو در طول روز به یک ساعت نیز نمی‌رسد و این امر نیز بر افزایش تنش‌ها و نوسانات خلقی می‌افزاید.

این کارشناس تصریح کرد: فقدان این گفت‌وگوها همچنین سبب عدم بیان بسیاری از چالش‌های اقتصادی و اجتماعی خانواده می‌شود و این کتمان بر بروز سردرگمی‌ها و آسیب‌های روحی اثرگذار است.

عسکری‌پور با بیان این مهم که دلایل انتقال و جابه‌جایی باید برای اعضای خانواده توضیح داده شود، گفت: مشارکت اعضای خانواده در هریک از مسائل به‌طور حتم سازگاری را افزایش و پذیرش تغییر را تقویت می‌کند.

وی همچنین با تأکید بر اهمیت فرزندپروری، افزود: روش تربیت کودکان نیز بر سازگاری و انعطاف‌پذیری مؤثر است و بی‌شک تربیت صحیح خانوادگی هنگام بروز چالش‌ها و پذیرش تغییرات، آثار و تبعات مخرب را کاهش می‌دهد.

از شبِ یلدا چه عایدمان شد؟

# شبِ یلدای لاکچری و فرسنگ‌ها فاصله تا چله سنتی

## نویسنده کتاب «انسان‌شناسی فرهنگی»: در خانواده‌های اصیل ایرانی خبری از یلداهای لاکچری نیست

**سپهرغرب، گروه اجتماعی - شکیبا کولیوند: شب یلدا آیینی کهن بوده که نزدیک به چندهزار سال است در کشورمان جشن گرفته می‌شود و در آن خانواده‌ها با خوراکی‌هایی که در طول سال جمع کرده‌اند، گرد هم می‌آیند تا آخرین شب پاییز و آغاز فصل زمستان را جشن بگیرند؛ اما چه اتفاقی افتاد که این آیین سراسر مهربانی و دعا برای برکت، تندرستی، فراوانی و شادکامی این‌روزها اسیر تجمل‌گرایی و در وادی لاکچری شدن ارزش‌هایش دگرگون شده و به سمت‌وسوی دیگری در حرکت است؟**

ایرانیان شب چله یا شب یلدا را که بلندترین شب سال به حساب می‌آید، خانوادگی گرامی می‌دارند؛ سنتی دیرینه که در آن «خانواده» رکن اصلی را به خود اختصاص می‌دهد و سرمایه اجتماعی در آن تقویت می‌شود. یک شب تمامی اعضای خانواده به دور از استرس‌های روزمره و دغدغه‌های زندگی، خوراکی‌هایی که عموماً در طول سال جمع کرده‌اند را سر یک سفره یا یک میز می‌گذارند، گرد آن حافظ می‌خوانند، خاطرات گذشته را مرور کرده و به هم یادآوری می‌کنند که در فصل سرد تکیه‌گاهی گرم دارند و نباید نگران آینده باشند.

رسمی که ته دل آدم را قرص می‌کند، این‌روزها با گران شدن آجیل و میوه پشتِ سرپرستان خانواده‌ها را می‌لرزاند؛ چراکه آن‌قدر فضای مجازی چشم‌وهم‌چشمی را برایمان به ارمغان آورده که گویی احساس می‌کنیم اگر در شب یلدا هندوانه نخریم، لباس‌های قرمز و سبز نپوشیم، انار دان‌شده و کیکی مزین به کدوحلوایی، انار و هندوانه در وسط سفره نباشد، حتماً از غافله جا مانده‌ایم!

اکنون که از شب یلدا گذشته‌ایم، بیاییم با خود مرور کنیم که واقعاً دستاوردها و کارکردهای این شب برایمان چه بوده؟ آیا توانستیم به اطرافیانمان بفهمانیم که دوستشان داریم و در این شب از بودن در کنارشان شادابیم و یا نه مداوم در چیدن سفره شب یلدا افراط کردیم و در گوشه ذهنمان به عکس گرفتن‌های لاکچری و پوشیدن لباس‌های هم‌رنگ من‌درآوردی فکر کردیم؟

سال به سال یلدای ایرانی درحال تغییر و تحول است و این موضوع پدیده عجیب‌وغریبی نیست؛ هر پدیده اجتماعی می‌تواند در وادی تغییر و تحول وارد و دستخوش اتفاقاتی شود، اما چه شد که تغییر و تحولات تا این حد سریع بود و ریشه شب یلدا را هدف گرفت؟

مگر قرار نبود که در این شب شاد و در کنار خانواده باشیم؟ پس چرا شاهد آن بودیم که آرایش شب یلدایی به سفره‌هایمان اضافه و شب یلدا ختم به آتلیه رفتن، چیدن سفره، عکس گرفتن و پخش کردن در فضای مجازی شد و پس از آن در پشت پرده حتی یک زنگ هم به خانواده‌هایمان نزدیم؟

چه شد که انارهای خشک تاج سر قرار گرفتند و کیکی با تم انار و هندوانه مزین‌کننده سفره‌های قدیمی بود؟ چه شد که لبو، کدو و باقالی پخته‌ها به حاشیه رفتند و فینگرفود، گل‌آرایی و کیک خامه‌ای همراه با عکس گرفتن‌های مکرر و سریع منتشر شدن در فضای مجازی عایدمان شد؟

این موارد این‌روزها گریبان‌گیر بخشی از مردمان سرزمینمان شده و حتی در همدان که هنوز یکی از استان‌های سنتی کشور محسوب می‌شود نیز ریشه دوانده است و اگر نخواهی همراه با این غافله شوی، باید مداوم نیش و کنایه بشنوی و یا آنکه بخندی و به فکر فرو روی...

> **شب چله یک سرمایه اجتماعی است**

همه این‌ها باعث شد تا گفت‌وگویی با یک جامعه‌شناس، مدرس دانشگاه، کارشناس مسائل تربیتی و نویسنده کتاب‌هایی همچون «انسان‌شناسی فرهنگی»، «مبانی جامعه‌شناسی»، «جامعه‌شناسی آموزش‌وپرورش»، «هنر اجتماعی و ملی» و غیره ترتیب دهیم که در ادامه متن این گفت‌وگو را می‌خوانید:

امان‌الله قرائی‌مقدم در گفت‌وگو با سرویس اجتماعی روزنامه سپهرغرب در تعریف یلدا، از آن به‌عنوان یک سور و جشن باستانی و ملی یاد کرد و گفت: سور یلدا یک جشن است که هویت و شناسنامه ملی و میهنی ما محسوب می‌شود؛ به‌ویژه در استانی همچون همدان که دیاری از تمدن قدیم ایران است.

وی ادامه داد: ریشه جشن یلدا مربوط به ایران باستان و زمان هخامنشیان است که در آن دوران هرماه یک روز جشن برگزار می‌شد؛ چهارشنبه‌سوری، پنج روز آخر اسفند و ۱۵ روز نوروز، اردیبهشت، خرداد، تیرگان، امرداد، شهریور، مهرگان، آبان و شبِ چله مراسم‌های باستانی بودند که در این سرزمین برگزار می‌شدند. پاسداری و نگهداری این میراث ملی و میهنی و البته فرهنگی از واجبات است که باید در این مسیر خانواده‌ها برای حفظ هویت ملی و انتقال میراث فرهنگی به نسل‌های آینده تلاش کنند و دراین‌بین نقش مادران بسیار پُررنگ است.

این جامعه‌شناس با تأکید بر اینکه مسیحیت جشن تولد مسیح و کریسمس را از شب چله گرفته است چراکه تولد مسیح مشخص نیست، تصریح کرد: شب چله یک رسم باستانی برای ما ایرانیان است که توانسته کشور را از حمله اجانب حفظ کند و مسیحیت نیز کریسمس را از روی این شب برداشته است.

نویسنده کتاب «انسان‌شناسی فرهنگی» با اشاره به اینکه باید در نگهداری و پاسداری از این میراث گران‌قدر و ارزشمند کوشش کنیم، خاطرنشان کرد: شب چله یک سرمایه اجتماعی است، این شب سرمایه‌ای بوده که نظیر ندارد؛ حتی باعث می‌شود ما در جامعه‌شناسی این رسوم را ارزشمندتر از سرمایه فناورانه، انسانی و طبیعی بدانیم.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه خوارزمی تهران در ادامه صحبت‌های خود با تأکید بر اینکه رسوم برای سرمایه اجتماعی ما به‌نوعی خاصیت چسبندگی دارند، تصریح کرد: برگزاری این جشن یک سرمایه اجتماعی است، چراکه انسجام، وحدت، همدلی، اتحاد و پاسداری از کشور را دوام می‌بخشد؛ آن چیزی که باعث شد ما از گزند حوادث و اجانب مثل اعراب، مغولان وحشی و اسکندر مصون و محفوظ بمانیم و نام ایران و زبان پارسی را زنده نگه داریم، همین پاسداری از ارزش‌ها و میراث فرهنگی است؛ بدین‌سان بایستی کوشش کنیم تا جشن‌های ملی به فرزندانمان منتقل شود، اما در این مسیر به‌زعم بنده دولت بایستی هزینه‌ها را به حداقل برساند تا خانواده‌ها بتوانند دور یکدیگر جمع شوند.

وی در تشریح این پیشنهاد چنین گفت: امروز وظیفه رسانه‌ها و دولت است که شرایط را به‌گونه‌ای تغییر دهند تا ما بتوانیم آیین‌هایمان را حفظ و تقویت کنیم، از سویی دولت بایستی امکاناتی را در اختیار اقشار محروم بگذارد تا آن‌ها نیز در این مراسم‌ها شرکت داشته باشند؛ به‌عنوان‌مثال می‌شد در یارانه معیشتی خانواده‌های طبقه پایین به‌مناسبت شب یلدا حداقل ۵۰ هزار تومان بیشتر واریز کرد.

این جامعه‌شناس در این راستا تأکید کرد: جامعه ما جامعه‌ای پرخاشگر است، بر این اساس جامعه‌شناسان بر این باورند که اگر یک دلار در راه پُر و غنی کردن شادی در جامعه هزینه کنیم، بیش از هزار دلار سود دارد و از انواع آسیب‌های اجتماعی جلوگیری می‌کند؛ در این راه شب یلدا، اقامه نماز جماعت، صله رحم و پیاده‌روی سبب می‌شود که افراد تصور نکنند تنها هستند.

قرائی‌مقدم از صداوسیما خواست تا در طول سال مراسم‌های سنتی را به نحو مناسب به تصویر بکشد تا الگوهای درستی به جامعه ارائه شود و در ادامه سخنان خود به وارد شدن‌هایمان در وادی یلداهای لاکچری پرداخت.

> **شکل‌گیری روابط موزاییکی در خانواده‌ها**

این جامعه‌شناس و کارشناس مسائل تربیتی به فضای مجازی و ایجاد روابط موزاییکی بین اعضای خانواده اشاره کرد و گفت: در این فضا خانواده‌ها کنار یکدیگر هستند، اما یکدیگر را درک نمی‌کنند؛ افراد شخصیت خود را از اشیاء می‌گیرند و جامعه‌ای که مادی شده است، همچون ربات حرکت می‌کند. باید به سمت شادی پیش رفته و آن را تقویت کنیم، کوبیدن شادی در جامعه باعث افزایش فساد، فرار مغزها و آسیب‌های دیگر می‌شود. بر این اساس برگزاری چنین مراسم‌هایی سبب انسجام ارگانیکی در جامعه است.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه خوارزمی تهران ضمن ابراز تأسف از ایجاد پدیده لاکچری شدن یلدا و دوری از سنت‌های قدیم، افزود: اینکه یلدا با دنیای مدرن تغییراتی داشته است، چیز بدی نیست، اما اگر در این مسیر اصل یلدا به فراموشی سپرده شود، قطعاً جای نگرانی دارد.

وی به خانواده‌هایی اشاره کرد که با آرایش‌های شب یلدا، سفره‌های مجلل، تِم‌های خاص، لباس‌های سبز و قرمز و عکس گرفتن‌های مکرر به میزبانی زمستان می‌روند و بعد از گرفتن عکس‌ها و منتشر شدنشان در فضای مجازی، حتی با خانواده خود یک خوش‌وبش معمولی هم ندارند.

قرائی‌مقدم ادامه داد: در گذشته و یا در جوامع کوچک‌تر همه افراد یکدیگر را می‌شناسند، بدین‌ترتیب یک نوعروس به‌لحاظ خانواده پدری خود شناخته‌شده است، وضعیت مادی وی مشخص بوده و همه فاکتورهای دیگر؛ اما در شهرهایی که ازدواج با دیگر اقوام را در آن شاهدیم، همچون اصفهان و همدان که در آن‌ها افراد کمتر یکدیگر را می‌شناسند و یا نمی‌شناسند، برخی به دنبال این هستند تا خود را با مراسم‌های آن‌چنانی، ماشین‌های خاص و میهمانی‌های باشکوه به دیگران معرفی کنند.

نویسنده کتاب «انسان‌شناسی فرهنگی» برای این موضوع اصطلاح «شیء سروری» را ایجاد کرده است و در این خصوص بیان کرد: این‌روزها افراد شخصیتشان را در اشیا و دارایی‌های خود می‌دانند و همین موضوع باعث می‌شود که شاهد به نمایش گذاشتن سفره‌های یلدای افراطی باشیم؛ عده‌ای تازه به دوران رسیده چنین اقداماتی دارند، بدین‌سان شما در شب یلدا هرگز نخواهید دید که خانواده‌های اصیل و بزرگ همدانی به سمت‌وسوی چنین مراسم‌هایی بروند.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه خوارزمی تهران با تأکید بر اینکه متأسفانه معنویات در جامعه امروزی کم‌رنگ شده است و اخلاقیات و تأکیدات دینی جایی در زندگی‌هایمان ندارد، اذعان کرد: امروز همه‌چیز به مادیات بستگی دارد، به آنچه قابل مشاهده بوده و ظاهر معرف ما است.

این جامعه‌شناس با تأکید بر اینکه جامعه‌ای که رو به مادی‌گرایی دارد و حرف نخست را در آن اشیا و مادیات می‌زنند نشان از جامعه سرمایه‌داری دارد و این اتفاقات می‌تواند از الگوی زندگی برخی کشورها و یا آنچه در سریال‌های کشورمان به تصویر کشیده می‌شود متأثر باشد، بیان کرد: این اتفاقات همه و همه طبیعت مادی‌گرایی، شیء سروری و سرمایه‌داری است، چراکه در این وادی ظاهر معرف شما بوده و مهم نیست که چه خانواده‌ای دارید، تحصیلاتتان چیست و از هر انگشتتان یک هنر می‌بارد!

قرائی‌مقدم در بخش پایانی صحبت‌های خود تأکید کرد: یلدا یعنی انسجام، همدلی و هم‌بستگی، اما حال بیایید تا یلدای دیگر به این فکر کنیم که در یلداهای عمرمان چه چیزهایی عایدمان شده است؟ آیا از کنار هم بودن لذت بردیم و یا فقط به دنبال آن بودیم که ظاهر زندگی خود را به رخ دیگران بکشیم و در پس پرده حتی دعواها و اشک‌هایی داشتیم؟

> **عایدی ما از شب یلدا چشم‌وهم‌چشمی و دعوا بود و یا شیرین‌کامی و دور هم بودن؟**

یک شب یلدای دیگر هم گذشت؛ یکی دیگر از سنت‌های باستانی که باید ارمغانش شادی و دور هم بودن، همدلی و شیرین‌کامی باشد، آیا به این سرمنزل اصلی خود رسید؟ و یا اسیر چشم‌وهم‌چشمی بود و به دعوا، ناراحتی و ناکامی ختم شد؟

شاید دراین‌بین بتوان به نقش خانواده‌ها اشاره کرد، خانواده‌هایی که می‌خواهند برای فرزندانشان سنگ تمام بگذارند، اما راه آن را جور دیگری می‌روند و سعی می‌کنند سفره یلدا را از دیگران رنگین‌تر کنند که به فرزندشان نشان دهند که چقدر پدر و مادر خوبی هستند.

شاید بتوان دراین‌بین از مهدهای کودک و مدارس گلایه کرد که از همان سنین کم به فرزندان این سرزمین می‌آموزند که باید لباسی با تِم خاص بپوشی و تنقلاتت در این مراسم‌ها هرچه گران‌تر و پُرزرق‌وبرق‌تر باشد، پیروز ماجرایی!

در هفته منتهی به شب یلدا صداوسیما برنامه‌هایی مزین به سفره‌های یلدای مجلل پهن می‌کند، درحالی که گرانی میوه، آجیل و غیره کمر بسیاری از خانواده‌ها را شکسته و هرچه برنامه‌های تلویزیونی را زیرورو می‌کنی، شاهد نذرهای یلدایی مردم، سرکشی‌هایشان به شیرخوارگاه‌ها، آسایشگاه‌های سالمندان و غیره نیستی...

به‌راستی بیایید همه باهم دست به دست یکدیگر دهیم و بار دیگر در مسیر پاسداشت سنت‌های دیرینه طوری قدم برداریم که تمامی این سنت‌ها را لگدمال نکرده باشیم و ارمغان آن را که همانا شادکامی و دور هم بودن است، بار دیگر بچشیم؛ به امید آن روز.

## خبر

والدین بخوانند؛

### چطور عزت نفس دانش‌آموزان را افزایش دهیم؟

**سپهرغرب، گروه اجتماعی: نگرش مثبت نسبت به توانایی‌های خود و حس مفید و با ارزش بودن در کلاس درس و میان همکلاسی‌ها، نیاز درونی کلیه دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی است و این احساس می‌تواند یکی از عوامل مهم در موفقیت تحصیلی باشد.**

این نیاز همان عزت نفس است که ارضای آن منجر به افزایش انگیزه تحصیلی و سلامت روان می‌شود. عزت نفس با رشد شخصیت دانش‌آموز مرتبط است و در شکل‌گیری شخصیت بزرگ‌سالی او تأثیر بسزایی دارد، زیرا عزت نفس بالا در بزرگ‌سالی، طی دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد و ریشه عزت نفس پایین افراد را می‌توان در دوران کودکی آن‌ها جستجو کرد.

در ادامه نظرات بهارک طالب‌لو، کارشناس ارشد برنامه‌ریزی آموزشی را در این ارتباط می‌خوانید:

خانواده، محیط آموزشی، گروه همسالان و غیره نقش بسیار مهمی در این امر ایفا می‌کنند. شایان ذکر است که نباید از تفاوت‌های فردی غافل شد و توقع داشت که همه افراد از عزت نفس یکسانی برخوردار باشند.

> **ویژگی‌های دانش‌آموزانی که در دوران تحصیل خود از عزت نفس بالایی برخوردارند:**

۱- اهداف واقع‌بینانه‌ای در دوران تحصیل برای خود درنظر می‌گیرند و جهت رسیدن به آن‌ها تلاش می‌کنند.

۲- در انجام تکالیف و فعالیت‌های مدرسه به دیگران متکی نیستند و سعی بر مستقل عمل کردن دارند.

۳- در برابر انجام فعالیت‌های محول‌شده در کلاس درس، بسیار مسئولیت‌پذیر هستند.

۴- از دیگران در انجام کارهای خود راهنمایی می‌خواهند، اما در آخر تصمیم نهایی را خود می‌گیرند.

۵- ناکامی‌ها و شکست‌های خود را می‌پذیرند و آن‌ها را پُلی جهت رسیدن به موفقیت‌های بعدی خود می‌دانند.

۶- به موفقیت‌های خود حتی کوچک افتخار می‌کنند.

۷- از موفقیت‌ها و شکست‌های خود سخن می‌گویند و آن‌ها را در اختیار دیگران می‌گذارند.

۸- با همکلاسی‌های خود ارتباط خوبی برقرار می‌کنند، هنگام درگیری با آن‌ها درصدد حل مشکل برمی‌آیند، با یکدیگر صحبت کرده و هیچ درگیری را بدون حل باقی نمی‌گذارند.

۹- احساس‌ها و عواطف خود را به‌راحتی بیان می‌کنند.

۱۰- در انجام فعالیت‌های کلاسی خود داوطلب هستند.

۱۱- تمایل به انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های چالش‌برانگیز دارند.

۱۲- در برخورد با مشکلات احساس ناتوانی و ناامیدی نمی‌کنند.

۱۳- به‌راحتی مسائل و مشکلات خود را مطرح کرده و به دنبال راه حل هستند.

۱۴- سر کلاس درس سؤالات خود را بدون هیچ‌گونه ترس و خجالتی می‌پرسند.

۱۵- دید مثبتی نسبت به زندگی خود دارند و افکار منفی را از ذهن خود دور می‌کنند.

توجه به این موارد و تقویت آن‌ها در دانش‌آموزان در رشد عزت نفس، شخصیت مثبت و سلامت روان دانش‌آموزان تأثیر بسزایی خواهد داشت و بدیهی است که این امر جز در سایه توجه و نظارت والدین و مراکز آموزشی، به‌خصوص معلمین، امکان‌پذیر نخواهد بود و آن‌ها هستند که با فراهم آوردن شرایط مناسب و تربیت صحیح، دانش‌آموزانی با عزت نفس بالا تحویل جامعه خواهند داد.

> **موارد زیر در این امر به والدین و مربیان آموزشی توصیه می‌شود:**

۱- دانش‌آموز را تشویق به برقراری ارتباط با همکلاسی‌های خود و شرایط مناسب برای این ارتباط را فراهم کنید.

۲- در حد توانایی‌ها به او مسئولیت دهد.

۳- در تصمیم‌گیری‌ها از او نظر بخواهید.

۴- در مورد مسائل مختلف به بحث و گفت‌وگو بپردازید و نظر او را جویا شوید.

۵- او را تشویق به بیان احساس‌ها و عواطفش کنید.

۶- در محبت به او افراط نکنید.

۷- همواره به او ابراز علاقه کنید.

۸- از وابستگی او به خود بپرهیزید و به‌جای وابستگی، از دور بر کارهایش نظارت داشته باشید.

۹- در جمع او را مسخره نکرده و نقاط ضعفش را بیان نکنید.

۱۰- در برابر کارهایی که برایش انجام می‌دهید، منت نگذارید.

۱۱- جملاتی مثل (تو نمی‌توانی، تو نمی‌فهمی، تو کودنی و غیره) را به‌کار نبرید.

۱۲- او را با القاب مناسب صدا بزنید.

۱۳- در برابر ناکامی‌ها و شکست‌ها به صبر دعوتش کنید و به او بفهمانید که برای هر در بسته‌ای کلیدی وجود دارد و هیچ‌گاه هیچ دری بسته نمی‌ماند؛ بنابراین هیچ مشکلی بدون حل باقی نخواهد ماند.

۱۴- روحیه دینی و ایمان مذهبی او را تقویت کنید و به اعتقاداتش احترام بگذارید.

۱۵- زمانی که از انجام کاری مطمئن است، او را تشویق کرده، حمایتش کنید و به انتخاب‌هایش احترام بگذارید.

۱۶- هیچ‌گاه نظرات خود را تحمل نکنید.

۱۷- در کلاس درس بخواهید فعال و داوطلب باشد و ابراز عقیده کند. هنگام ابراز عقیده او را به سکوت وادار نکنید، این امر باعث می‌شود هیچ‌گاه در کلاس داوطلب نباشد.

۱۸- به انتخاب دوستانش احترام بگذارید و درصورت تشخیص انتخاب نادرست، غیر مستقیم او را راهنمایی کنید.

۱۹- موفقیت‌های او را هرچند کوچک جشن بگیرید.

۲۰- در نمایشگاه‌ها و مراکز عمومی باهم شرکت کنید.

عزت نفس دانش‌آموز در روابط خانوادگی، حل مشکلات، تعامل اجتماعی و کنار آمدن با مشکلات بسیار مؤثر است و عکس‌العمل دیگران نسبت به او و مقایسه خود با دیگران را در این امر نمی‌توان نادیده گرفت.

خانواده‌ها و مربیانی که به دانش‌آموز اهمیت می‌دهند، موفقیت‌های او را مد نظر دارند، رفتار صحیحش را تقویت کرده و پاداش می‌دهند و به امر مسئولیت‌دهی به فرزند خود توجه دارند، در رشد عزت نفس دانش‌آموز موفق هستند.