آیا می‌توان از عاشورا برای کودکان گفت؟

مصطفی رحماندوست: اغلب شاعران و نویسندگان کودک و نوجوان، سخنان بزرگترها را کمی ساده می‌کنند و فکر می‌کنند برای بچه‌ها حرف می‌زنند. در حالی که از نظر تخصصی حرف‌هایشان

تاثیرگذار نیست. نمی‌توان عاشورا را آن گونه که برای بزرگ ترها حرفش را می‌زنیم، مطرح کرد. ظاهر روایتی که برای بزرگسالان از عاشورا می‌شود، سنگدلی یزیدیان و مظلومیت امام حسین (ع) و یارانشان است. اما برای بچه‌ها باید از زاویه دید عاطفی به موضوع عاشورا نگاه کرد.

مقدم این گونه مسائل بزرگ را با حس می‌توان به کودکان انتقال داد. بچه‌ها باید حس کنند اتفاق مهمی رخ داده است و بعد به دنبالش بروند که اطلاعات دیگر را بگیرند و این اطلاعات بر روی پایه حسی که ایجاد شده، سوار می‌شود. این روزها، در صفحات مختلف مجازی اشعار شاعران را می‌خوانم و خیلی ها درباره عاشورا می‌نویسند، اما اغلب این اشعار، حرف‌های قابل درک برای بچه‌ها نیستند. به این دلیل که سعی می‌کنند جنبه‌ای خشن را نگویند و جنبه‌های سوزناک را بگویند و تصور می کنند اگر جنبه های سوزناک را بگویند، مخاطب کودک آن را درک می کند. در حالی که این گونه نیست. باید برای بچه‌ها خاطره بسازیم. اگر مادران در شب‌های ماه محرم، لالایی‌هایی مانند «لالایی عاشورا» را برای بچه‌هایشان بخوانند، در درازمدت خاطره آن در ذهن کودکان می‌ماند و تاثیرگذار خواهد بود.

لالایی عاشورا

مدینه بود و غوغا بود
سیرِ دیوِ سرما بود

محمد سر زد از مکه
که او خورشیدِ دلها بود
لا لا خورشیدِ من لا لا
گلِ امیدِ من لا لا

خدیجه همسرِ او بود
زنی خندان و خوش خو بود
برای شادی و غم ها
خدیجه یار نیکو بود
لا لا لا شادیم لا لا
غمم آزادیم لا لا

خدا یک دختر زیبا
به آنها داد لا لا لا
به اسم فاطمه زهرا
امید مادر و بابا
لا لا لا کودکم لا لا
قشنگ و کوچکم لا لا

علی دامادِ پیغمبر
برای فاطمه همسر
برای دخترِ خورشید
علی از هر کسی بهتر
چراغ خانه ام لا لا
گلِ گلدانِ من لا لا

علی شیر خدا لا لا
علی مشکل گشا لا لا
شب تاریک نان می برد
برای بچه ها لا لا
لا لا مشکل گشای من
گل باغ خدای من

حسن فرزند آنها بود
حسن مانند بابا بود
شهیدِ زخم دشمن شد
حسن یک کوه تنها بود
لا لا کوه بلند من
تو شیرین تر ز قند من

علی فرزند دیگر داشت
جوانی کوه پیکر داشت
همیشه حضرت عباس
به لب نام برادر داشت
لا لا نازک بدن لا لا
عصای دستِ من لا لا

گل پرپر حسینم کو
گلِ سرخ و گل شب بو
کنار رود و لب تشنه
تمام غنچه های او
لا لا لا غنچه ام لا لا
لا لا لا لا گلِ تنها

حسین و اکبرم لا لا
علی اصغرم لا لا
کجایی عمه جان زینب
سکینه دخترم لا لا
لا لا لا لا گل لاله
نکن گریه نکن ناله

شبی سرد است و مهتابی
چرا گریان و بی تابی
برایت قصه هم گفتم
چرا امشب نمی خوابی
لا لا لا جان من لا لا
گل باران من لا لا

ورود کودکان به هیات بدون اسباب بازی ممنوع

فرزندان من همانند سایر کودکان عاشق شاد بودن و بازی کردن هستند و مشتاق حضور در هر فضایی می‌باشند که این دو لذت را به آنها بدهد. پس ما باید سعی کنیم هیات ها را که یکی از بسترهای اصلی رشد معنویت و عشق به اهل بیت است را برای کودکانمان لذتبخش کنیم.

موبایل وسیله نامناسب سرگرمی کودکان

وقتی وارد هیات شدم کودکانی را دیدم که در جای جای هیات یک موبایل دست گرفته و در تاریکی هیات درحال بازی کردن هستند. با وجود اینکه این وسیله بهترین و دردسترس ترین وسیله بازی است که می‌تواند ساعتها کودکان را به خود مشغول کند، اما آسیب‌هایی که از نظر روانی و ذهنی برای کودک دارد و در کنار آن آسیبی که در نگاه کردن طولانی به صفحه موبایل در تاریکی هیات به چشم کودک وارد می‌شود، ارزش سرگرم کردن کودک در آن بازده زمانی را ندارد. فرزند من نیز با دیدن سایر بچه ها از من تبلت و موبایل میخواهد و با امتناع من بی‌تابی میکند.

بهانه گیری و اصرار فرزندم مضرات بیشمار استفاده طولانی مدت از تلفن همراه برای کودکان را در ذهنم بازیابی می‌کند. این روزها آنقدر از مضرات موبایل برای کودکان شنیده‌ایم که هرکدامشان می‌توانیم همچون یک روانشناس مضرات آن را نام ببریم مضراتی مانند: خستگی چشم و مشکلات بینایی بخصوص در استفاده طولانی مدت در تاریکی هیات، ایجاد اختلالات خواب و بی خوابی، افزایش خطر قرار گرفتن در معرض تشعشعات فرکانس رادیویی منعکس از موبایل، ایجاد تاثیرات منفی بر رشد شناختی مانند: تمرکز، حافظه و توانایی های شناختی کلی، ایجاد اختلال در مهارت‌های اجتماعی

و توانایی های ارتباطی، اختلال در مهارت های اجتماعی، ایجاد مشکلات جسمانی و سبک زندگی کم تحرک و...

همه این عوامل موجب می‌شود که در برابر خواسته فرزندم مقاومت کنم و بجای راحت کردن خودم و دادن گوشی همراه به او سعی کنم تمهیدات بهتری بیاندیشم تا هم او را سرگرم کنم و هم خودم بتوانم از مراسم بهره معنوی ببرم.

دکتر تعمیم داری استاد زبان و فرهنگ دانشگاه ادیان و مذاهب درخصوص استفاده کودکان از موبایل در هیات ابراز نگرانی کرد و گفت: «استفاده طولانی مدت از موبایل در کودکان از رفتار بزرگسالان سرچشمه میگیرد. متاسفانه بسیاری از پدر و مادرها در هیاتها نشسته اند و حین گوش دادن به عزاداری درحال چک کردن مکالمات و پیامها هستند و بعضا با موبایل خود بازی میکنند. این عادت متقابلا به فرزندان نیز منتقل می‌شود.»

وی در توضیح آموزش صحیح حضور در هیاتهای مذهبی به کودکان و نوجوانان افزود: «والدین موظف هستند در کنار آموزش ادب اخلاقی و اجتماعی ادب شرعی را نیز به کودکان خود بیاموزند. همانطور که باید به کودک خود آداب معاشرت و رفتار درست در جامعه را بیاموزند، باید روش رفتار درست در اماکن مذهبی و مقدس را نیز آموزش دهند. باید به کودکان خود بیاموزند اماکن مذهبی از جمله هیاتها و مراسم‌های عزاداری حرمت دارند و همانطور که نباید در این اماکن با کفش وارد شد، باید رعایت یک سری اصول رفتاری را نیز کرد.»

دکتر تعمیم داری در خصوص خلاء تربیت شرعی اظهار داشت: «آموزش اصول اخلاقی و شرعی در کنار رسانه و آموزش و پرورش بر عهده خانواده است. متاسفانه کودکان و نوجوانان امروز بسیاری از آداب اخلاقی و شرعی را نیاموخته‌اند. باید به بچه ها آموزش دهند که استفاده از موبایل در کنار مضراتی که برای مغز، بدن، چشم و روح آنها دارد، جایگاهی دارد و هیاتهای مذهبی حرمت دارد و مکان خوبی برای استفاده از آنها نیست.»

با آگاهی از این امور و اینکه من به عنوان والد مسئول سلامت و تادیب فرزندم هستم. در برابر اصرارهای فرزندم مقاومت بیشتری کردم. وسایل و تمهیداتی که از خانه در نظر گرفته بودم را از کیفم بیرون آوردم. به او کاغذ و مداد دادم برای نقاشی، با هم اوریگامی درست کردیم، پازل چیدیم، خوراکی خوردیم و توانستیم بچه‌های دیگر را هم سرگرم کنیم و فرزندم دوستان هیاتی بسیاری پیدا کرد. همینطور که بچه ها بازی میکردند پیش خودم فکر کردم میتوانم فردا خورده پارچه و ماژیک بیاورم تا بچه ها سرپند و پرچم درست کنند.

معرفی کتاب

وقتی مژی گم شد اثر حمیدرضا شاه آبادی

فرار دختران نوجوان از خانه و عاقبت دوستی با رفیق نایاب موضوعی ست که آقای حمیدرضا شاه آبادی اون رو در قالب داستان در کتاب «وقتی مژی گم شد» به اون اشاره کرده.

یک قضیه ی تکراری، اما هنوز مهم و بحرانی

مژده ۱۶ ساله و مژگان ۱۷ ساله است. مژده و مژگان دخترخاله هستند و هردوی آن ها را در خانواده مژی صدا می زنند. یک روز این دو خانواده تصمیم به سفر می گیرند و به ویلای آقا ناصر که پدر مژگان است می روند. شب هنگام ناصر که یادش رفته قرص های خود را بیاورد مژگان را مقصر می داند و او را سرزنش می کند فردای آن روز مژگان گم می شود. همه خانواده با نگرانی به جست و جوی مژگان می پردازند که بعد از ساعت ها متوجه می شوند که مژی (مژگان) تمام مدت در کمد پنهان شده است

خانواده که هنوز طعم خوشحالی پیدا شدن مژگان رو نچشیده اند با خبر گم شدن مژده روبرو میشوند. پس از جست و جو و پیگیری‌های زیاد متوجه میشوند که مژده توسط یکی از دوستانش به نام زهره به بهانه بردن او به پیش مژگان دزدیده شده و به خانه ای امن برده شده است. مجرمان پس از رو به رو شدن با پلیس و فرار به دلیل سرعت زیاد تصادف میکنند تمام دختران درون ماشین کشته شده و مژده قطع نخاع میشود

هر بخش از داستان را یکی از اعضای خانواده روایت میکند که تلاش میکنند دلیل وقوع این حادثه را ریشه یابی کنند.

وقتی صحبت از دختران فراری به میان می‌آید، معمولا به دخترانی فکر می کنیم که در خانواده‌های از هم پاشیده با والدینی معتاد یا بسیار بد رفتار بزرگ شده اند، اما شاید این تصور خیلی هم درست نیست گاهی کمی خشونت یا بی مهری هم می تولد دختران را در سن بلوغ به فکر کارهای خطرناکی بیندازد.

پدر و مادرها معمولا فکر می کنند باهوش‌ترین و با استعدادترین کودکان دنیا بچه های آن ها هستند و به همین دلیل هم انتظار بهترین نمره و نتیجه ها را از فرزندان شان دارند. مشکل از جایی شروع می شود که با توانایی های واقعی و حتی ضعف های بچه‌های شان روبرو می‌شوند. «وقتی مژی گم شد» هشدار خوبی است برای یادآوری چنین موقعیت هایی؛ هم برای دختران نوجوان، که بدانند بیرون از خانه کسی دروازه‌های بهشت را برای شان باز نکرده، و هم برای پدران و مادران، که بدانند حتی کمی بی توجهی نسبت به فرزندان شان، می توان چه تاثیری بر آن ها

داشته باشد.

«وقتی مژی گم شد» به ما کمک می کند که چشم های مان را به موقع باز کنیم؛ وقتی که شاید هنوز خیلی دیر نشده باشد.

بخش هایی از کتاب:

فرانکشتاین هم اسم یک آدم است و هم اسم یک جا

فرانکشتاین جایی است شبیه یک شهر که به دست دخترها اداره می شود. دخترهایی که از سراسر دنیا می آیند.

اسم رئیس آنجا هم فرانکشتاین است که هیچ کس تا به حال قیافه اش را ندیده.

ظاهراً یک آدم خیلی پول دار است که با پولش آن جا را راه انداخته.

مژی گفت: زهره ازخیلی وقت قبل، حرف آن جا را می زده و تشویقشان می کرده که با هم بروند آن جا.

ترومای جنسی چیست و چرا ایجاد می‌شود؟

رویداد۲۴، سیما صابری: تجاوز جنسی رویدادی است که شامل رفتار جنسی ناخواسته و غیر توافقی نسبت به کسی است. این واژه به ویژه شامل رفتارهای جنسی نسبت به کسانی است که نمی توانند رضایت بدهند، مانند کودکان و افراد دارای معلولیت. تجاوز جنسی می تواند برخی از آسیب زاترین اشکال روانشناختی باشد و می تواند به طور قابل توجهی به سلامت روان آسیب برساند. این مقاله آسیب های جنسی را تعریف می کند و اثرات کوتاه مدت و بلندمدت آن را مورد بحث قرار می دهد.

به طور کلی، تجاوز جنسی، هرگونه تماس یا رفتار جنسی ناخواسته‌ای است که بدون رضایت یا اجازه انجام می‌شود، از جمله عدم رضایت به دلیل سن یا ناتوانی. تجاوز جنسی نوعی تجاوز است که با دخول جنسی ناخواسته از طریق تهدید یا وسایل فیزیکی تعریف می‌شود. ترومای جنسی به اثرات نامطلوب پایدار بر روی بازماندگان ناشی از تجاوز جنسی اشاره دارد و شامل تأثیرات بر سلامت جسمی، اجتماعی، عاطفی یا معنوی است

زمانی که مورد تجاوز جنسی قرار می‌گیرند بیشتر از مردان به PTSD مبتلا می‌شوند و علائم آنها احتمالاً بیشتر از مردان طول می‌کشد. زنان بیشتر از نظر احساسی بی حس می‌شوند و از نظر روانی از تجربه آسیب‌زا فاصله می‌گیرند. این رفتارها ممکن است برای دیگران رخ دهد زیرا بازمانده جنبه‌هایی از رویداد را به خاطر نمی‌آورد یا نمی‌خواهد حمایت دریافت کند یا حادثه را گزارش کند.

علائم آسیب جنسی

واکنش افراد به تعرض جنسی می‌تواند بسیار متنوع و شخصی باشد. از یک طرف، ممکن است واکنشی اندک یا هیچ واکنشی نسبت به خشونتی که رخ داده وجود نداشته باشد. در این حالت، بدن ممکن است تصمیم بگیرد از آسیب گذشته عبور کند.

در مواقع دیگر و بسیار شایع، نشانه‌های واضحی از واکنش‌های قوی به خشونت وجود دارد. تخمین زده می‌شود که ۵۰٪ از زنان آمریکای شمالی علائم آسیب جنسی را نشان می‌دهند. بدن ممکن است به خشونت جنسی از طریق راه‌های روانی، عاطفی و یا جسمی واکنش نشان دهد. این واکنش‌ها شامل موارد زیر هستند:

علائم جسمی

بیش‌برانگیختگی - که به آن بیش‌فعالی نیز می‌گویند - یک واکنش شایع به آسیب در بازماندگان تعرض جنسی است. بیش‌فعالی به معنای این است که بدن شما دائماً در حالت پاسخ به ترس قرار دارد، حتی بدون هیچ محرکی. در حالت‌های بیش‌فعالی، بازمانده ممکن است موارد زیر را تجربه کند:

مشکل در خوابیدن
سردرد
مشکلات تمرکزی
درد قفسه سینه
مشکلات معده

علائم روانی

اثرات آسیب جنسی ممکن است بر عملکرد ذهنی نیز تأثیر بگذارد. علائم روانی آسیب جنسی شامل موارد زیر هستند:

مشکل در تمرکز
انفجارهای عاطفی تصادفی
خودآزاری
سوءمصرف مواد
اثرات عاطفی

واکنش‌های عاطفی یک پذیرش عمیق از آسیب هستند. واکنش روانی به خشونت جنسی در موارد زیر دیده می‌شود:

بی‌حسی عاطفی برای اجتناب از احساس هرگونه درد خاص
اجتناب از همه افراد، مکان‌ها و چیزهایی که ممکن است خاطره‌ای از رویداد را تحریک کنند
افکار مزاحم که صحنه‌های تروماتیک را تکرار می‌کنند

درمان ترومای جنسی

زندگی با تروما ناشی از تعرض جنسی می‌تواند بسیار سخت و تحمل‌ناپذیر باشد. تأثیر آن می‌تواند هر جنبه‌ای از زندگی را تحت تأثیر قرار دهد و زخم‌های جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی برجای بگذارد.

با این حال، هرچند اثرات خشونت جنسی هرگز نمی‌تواند کوچک شمرده شود، اما با درمان مناسب می‌توان آن‌ها را به‌خوبی مدیریت کرد. درمان‌های قابل اعتماد زیر برای غلبه بر ترومای جنسی توصیه می‌شوند:

درمان شناختی-رفتاری

درمان CBT افکار و الگوهای منفی که پس از تروما ایجاد می‌شوند را هدف قرار می‌دهد. این نوع درمان به مدیریت احساسات و درد ناشی از تعرض جنسی کمک می‌کند. همچنین برای مقابله با این اثرات مفید است زیرا با آموزش رفتارهای مثبت که می‌توانند آن‌ها را مدیریت کنند، کمک می‌کند.

گروه درمانی

بازماندگان تعرض جنسی احتمال دارد در گروه درمانی جایی امن و مطمئن برای بهبود دردهای خود پیدا کنند. صحبت با افرادی که تجربه‌ای مشابه داشته‌اند، شنیدن اینکه چگونه با آن کنار می‌آیند و تسلی دادن به یکدیگر در زمان‌های چالش‌برانگیز می‌تواند سیستم حمایتی مهمی را ارائه دهد.

به اشتراک گذاشتن تجربیات می‌تواند به مدیریت شدت علائم تروما در قربانیان کمک کند.

درمان روان‌پزشکی

انزوا، اجتناب، بی‌حسی و موارد دیگر به عنوان یادآوری‌های عاطفی از درد تعرض عمل می‌کنند. این نوع درمان می‌تواند به مقابله با تعارضات عاطفی ناشی از تروما کمک کند و می‌تواند به بازسازی عزت نفس کمک کند. این نوع درمان سیستم‌های مختلف تفکر و مقابله با تروما را آموزش می‌دهد.

دارو

از سوی پزشکان گزینه‌های دارویی مانند SSRIs نیز به شدت توصیه می‌شوند تا تروما را مدیریت کنند. این داروها به افزایش سطح سروتونین در مغز کمک می‌کنند، هورمونی که بر حالت روحی، خواب و اشتها تأثیر می‌گذارد. SSRIs معمولاً برای مدیریت افسردگی، اضطراب و PTSD استفاده می‌شوند.

داستان

تو را برای همین روز می‌خواستم

سیدمهدی شجاعی

شریعه فرات، پیش روست و چند هزار سوار دشمن پشت سر...

سوار تشنه لب، لحظه به لحظه به آب نزدیکتر می‌شود، با مشک خالی بر دوش و شمشیری در دست و لبخندی شیرین بر لب. لبخند، لب‌های ترک خورده‌اش را به خون می‌نشاند.

اسب در زیر پایش، به عقابی می‌ماند که مماس با زمین پرواز می‌کند. آنقدر رعنا و رشید و بلند بالاست که اگر پا از رکاب، بیرون کشد، سرانگشتانش، خراش بر چهره زمین می‌اندازد.

وقتی که تو بر اسب سوار می‌شوی، ماه باید پیاده شود از استر آسمان. چشمانی سیاه و درشت و کشیده دارد و ابروئی پر و پیوسته و گیسوانی چون شبق که از دو سو فرو ریخته و تاب برداشته و چهره درخشانش را چونان شب سیاه که ماه را به دامن بگیرد، در قلاب گرفته است.

ماه اگر در روز طلوع کند، از جلای خودش می‌کاهد این چه ماهی است که رنگ از رخ روز می‌زداید و با ظهورش روشنایی روز را کمرنگ می‌کند!؟

چیزی به آب نمانده است برق آب در چشم‌های اسب و سوار می‌درخشد. هوای مرطوب در شامه تفیده‌اش می‌پیچد و به او جان و توان تازه می‌بخشد. سوار دمی به عقب برمی‌گردد و کشته‌های خویش را مرور می‌کند.

همه این جنازه‌ها که اکنون در سایه سار نخل‌ها خفته‌اند، تا لحظاتی پیش ایستاده بوده‌اند و سدی شکست ناپذیر می‌نموده‌اند. فقط چهار هزار نفر، مامور نگهبانی از شریعه بوده‌اند با اسب و شمشیر و نیزه و تیر و کمان و خود و سپر و زره و عمود. فرمانده سپاه دشمن گفته است که اگر اینان به آب دست پیدا کنند و جان بگیرند، احدی از شما را زنده نمی‌گذارند.

... کیست این سردار که از میان چهار هزار سوار نیزه‌دار عبور کرده است و خود را به آب رسانده است، بی آنکه آب در دلش تکان بخورد؟! این، عباس علی است، عباس، فرزند علی بن ابیطالب(ع).

«تو را برای همین روز می‌خواستم عباس! ناز بازوان ترا حالا بدان که چرا در ابتدای ورودت به این جهاد، بر دست‌ها و بازوان تو بوسه می‌زدم و سر لگشتلت را به آب دیده می‌شستم. باغبان اگر در آینه نهال، شاخسار سر به آسمان کشیده درخت را نبیند که باغبان نیست.» ...

منبع: گزیده ای از کتاب سقای آب و ادب، به قلم سیدمهدی شجاعی

معرفی انیمیشن

اژدهادار (Dragonkeeper)

تاریخ اکران: ۲۰۲۴
ژانر: فانتزی، ماجراجویانه
کارگردان: سالوادور سیمو و لی جیان‌پینگ

انیمیشن اژدهادار یا صاحب اژدها محصول مشترک اسپانیا و چین است. این انیمیشن براساس کتابی با همین نام نوشته کارولین ویلکینسن (Carole Wilkinson) ساخته شده و حول محور دختری می‌چرخد که در امپراطوری چین باستان برده شده است. او ماجراجویی بسیار جذابی را با یک اژدها آغاز می‌کند.

داستان انیمیشن Dragonkeeper در چین جادویی، حماسی و کلاسیک در دوران سلسله هان روی می‌دهد. این قصه ماجراهای یک برده را دنبال می‌کند که در مسیر کمک کردن به آخرین اژدهای امپراتوری و رساندن آن به محیطی مثل یک ساحل، تنها جایی که اژدها می‌تواند از تخم بیرون بیاید، تبدیل به یک نگهبان اژدهای واقعی می‌شود. درواقع نگهبان اژدها داستان دختری است که باور کرده حتی شایستگی داشتن یک نام را هم ندارد، اما در درون خود قدرت و شهامتی پیدا می‌کند تا این

سفر پرخطر را انجام دهد و آنچه در انتظار سرانجامی مشخص را به انتها برساند.

فیلم Dragonkeeper قرار بود در ۲۲ سپتامبر ۲۰۲۳ در سینماهای اسپانیا اکران شود. اما این تاریخ از ۲۰۲۳ به ۲۰۲۴ به تعویق افتاد.