

## پرستوهای سرزمین مهر برای هشتمین بار به بابل سر کوچ کردند



پرستوهای مهاجر از نقاط مختلف کشور و از دغدغه‌های جامعه هجرت کردند و به ساحل امن آمدند. هیچ نمی‌خواهند جز دوست داشتن. این پرستوها دغدغه اجتماعی، سیاسی و اقتصادی ندارند. حتی مشکلات پدر و مادرشان را شاید نسنجند. اما در یک چیز مشترکند، همه آنها می‌خواهند که دوستشان داشته باشیم. در مجموعه آموزشی بابل سر ۱۴۰ خانواده از کارکنان بانک کشاورزی که در میان جمع هریک از آنها دست کم یک پرستو زندگی می‌کند، در کنار هم یک هفته خوش گذراندند و شاد بودند.

ادامه در صفحه ۲

### شما حافظان امانت ویژه‌ای از سوی خداوند هستید

جشنواره پرستوهای

سرزمین مهر باعث شده تا روابط خانواده کارکنان بانک کشاورزی با معاونت بهداشت و درمان معنی‌دار شود.



دکتر طالبی مدیر عامل بانک کشاورزی در جشنواره پرستوهای سرزمین مهر خطاب به کارکنان بانک کشاورزی که دارای فرزند معلولند، گفت: همه شما حاملان امانت ویژه‌ای از طرف خداوند هستید؛ امیدوارم که خداوند شما را یاری دهد تا از این امانت به خوبی نگهداری کنید و به سر منزل مقصود برسائید. وی افزود: مهربانی و عطف و چهره‌تان حاصل خیر و برکت امانت‌های الهی میان شماست. منشا این چهره زیبا حرکت‌هایی است که افراد خاص انجام می‌دهند. طالبی در ادامه گفت: ارتباط بین بانک و خانواده کارکنان در طول سال همواره وجود دارد. این‌طور نیست که این رابطه سال به سال فقط در جشنواره ادامه داشته باشد. این جشنواره باعث شده تا روابط خانواده‌ها با معاونت بهداشت، معنی‌دار شود.

وی از برگزاری برنامه‌های متعددی برای همکاران در بانک خبر داد و گفت: عمده برنامه‌های ما معطوف به این است که استعدادهای بانک را شناسایی کرده و زمینه ارتقای آنها را فراهم کنیم. بنابراین زمینه فراهم شده که هر کسی در هر گوشه‌ای از کشور بتواند حق خود را بشناسد و پیگیر آن باشد و ما نیز پاسخگوی آن باشیم. وی ادامه داد: عشق و علاقه‌ای که در وجود آقای فرقانی هست، مصادق این حدیث است که «هر کسی بین خودش و خدا خلوصی را پیشه کند حتما خدا بین او و دیگر مردم صلح و صفایی را ایجاد می‌کند.» مدیر عامل بانک کشاورزی اظهار امیدواری کرد که جشنواره پرستوهای سرزمین مهر هر سال با شکوه بیشتری ادامه یابد.

### جشنواره‌های برای سلامتی خانواده‌های معلول

صفحه ۶



گزارش تصویری از مراسم  
هشتمین جشنواره پرستوهای مهر

آموخته‌های قدیمی مان را  
دور بویزم

حفاظت و راه‌های قابل‌تعمیر  
ویان کپید

۵ و ۴

۷

۸

هشتمین جشنواره پرستوهای سرزمین مهر برگزار شد

## پرستوهای سرزمین مهر برای هشتمین بار به بابلسر کوچ کردند



راز را در درون قلب بگذار اما باز هم ممکن است کسی دنبال آن بگردد! هنرپرور ادامه داد: می‌خواهیم شاد باشیم اما فکر می‌کنیم که شاد بودن نیاز به شرایط ویژه‌ای دارد اما واقعا چرا کشورهایمانند آلمان که امکانات خوبی دارند، مردمانش شاد نیستند؟ او که دکترای فیزیک دارد؛ معتقد است: برخی انسان‌ها ممکن است که دچار خود بیگانگی شوند و بگویند که وجودشان در دنیا تاثیری ندارد؛ درست مانند قطره‌ای در رودخانه. درحالی‌که باید گفت ممکن است به‌خاطر اینکه قطره در رودخانه است، خودش را نبیند اما آن قطره نباید فکر کند که وجودش در دنیا بی‌فایده است. این دیدگاه قدیمی است. کارگاه بعدی با حضور رنجبر، دکترای روانشناسی برگزار شد. در این کارگاه بحث بر سر عوامل موثر در تحکیم خانواده بود. والدین فرزندان معلول نیز در این برنامه شرکت کرده و سوالات خود را می‌پرسیدند.

**صورتک‌های جدید کودکان**  
در طول برگزاری جشنواره

و پرورش مازندران نیز از برگزاری چنین جشنواره‌ای ابراز خرسندی کرد و امیدوار بود که سال‌های آینده نیز تکرار شود. به‌تبع هر سال، بهتر از سال گذشته.

پس از برگزاری مراسم افتتاحیه هشتمین جشنواره پرستوهای سرزمین مهر، برنامه‌های اصلی برای خانواده کارکنان اجرا شد. یکی از این برنامه‌ها برگزاری کارگاه‌های آموزشی بود.

**الگوی برای فرزندان معلول**  
بهاره هنرپرور که خود یکی از معلولان است، همان‌طور که روی چرخ خود نشسته بود، توانست با برگزاری یک کارگاه، نظر بسیاری از مخاطبان را به سخنان خود جلب کند. او از خود انسان صحبت کرد و از اینکه باید خود را بهتر بشناسد. هنرپرور می‌گفت: همه انسان‌ها به‌دنبال راز زندگی هستند. روزی خداوند به فرشتگان خود گفت که می‌خواهد راز زندگی را جایی پنهان کند که همه مخلوقات آن را درک کنند. هر فرشته چیزی گفت. یکی گفت که آن را در دریا قرار ده. دیگری گفت پشت ابرها. فرشته دیگر گفت:

پرستوهای سرزمین مهر باعث شدند تا خانواده بزرگی از مجموعه کارکنان بانک را هر سال در شهرستان بابلسر گردهم بیاوریم.

ما می‌دانیم که چه روزهایی را در کنار فرزندان خود زحمت کشیده‌اید و چه شب‌هایی را در کنار تخت بیمارستان بیدار مانده‌اید. هدفمان این است که شما در این مکان بتوانید چند صباحی در کنار خانواده خود و جمع بزرگ‌تری از همکاران‌تان تفریح کنید. پس از فرقانی، معاون آموزش



ادامه از صفحه اول

معاونت بهداشت و درمان بانک کشاورزی امسال نیز برای هشتمین بار جشنواره پرستوهای سرزمین مهر ویژه کارکنان دارای فرزند معلول را در مجموعه فرهنگی و اقامتی بابلسر برگزار کرد.

از سراسر کشور وارد می‌شدند. دسته دسته، خانواده خانواده، فرد به فرد. مجموعه تفریحی بانک کشاورزی در بابلسر مملو از خانواده کارکنان بانک می‌شد.

بعد از آنکه خستگی را از تن به‌در کردند؛ برای مراسم افتتاحیه وارد سالن اجتماعات شدند.

اولین خوشامدگویی را گروه موسیقی مینا با اجرای موسیقی سنتی مرغ‌سحر نثار حضاران کرد.

تک‌تک صدای همنوایی والدین فرزندان معلول حاضر در این جشنواره، این گروه موسیقی را همراهی می‌کرد. حالا این مرغ‌سحر بود که خاطره‌ای برای والدین زنده می‌کرد...

به‌طور معمول نخستین سخنران هر برنامه‌ای دبیر آن جشنواره یا همایش است. اکبر فرقانی که هم مسئول معاونت بهداشت و درمان بانک کشاورزی است و هم دبیر جشنواره، گزارشی از برنامه تدارک دیده شده برای کارکنان بانک کشاورزی که دارای فرزند معلول هستند؛ ارائه کرد

معاون آموزش و پرورش استان  
مازندران در جشنواره پرستوهای مهر:

## همه بانکها این برنامه را اجرا کنند

معاونت آموزش و پرورش استان  
مازندران در هشتمین جشنواره  
پرستوهای سرزمین مهر، خواستار  
تداوم این برنامه و تسری آن در  
سازمانها و بانکهای دیگر کشور شد.



بروجردی، معاونت آموزش و پرورش  
استان مازندران در جشنواره پرستوهای  
مهر گفت: در ایران حدود ۹۵ هزار  
دانش آموز معلول داریم. در استان  
مازندران نیز ۴۲۰۰ نفر دانش آموز معلول  
یا دانش آموز با نیازهای ویژه وجود دارد  
و کمک به این افراد نوعی قدردانی از  
سلامتی خود انسان به حساب می آید.  
معاونت آموزش و پرورش استان  
مازندران افزود: امروزه رسیدن به مسائل  
و مشکلات کارکنان مسئله بسیار مهمی  
است. نمی توان نسبت به زندگی افراد  
بی تفاوت باشیم و بگوییم که فقط ۸  
ساعت با یک کارمند کار داریم. اگر  
سازمانها اداره رفاه و تعاون دارند به این  
خاطر است که کارکنان با خیال راحت تر  
در اداره مشغول به کار باشند.

وی افزود: حمایت، نگهداری، آموزش  
و پرورش و اشتغال فرزندان معلول باید  
مورد توجه قرار گیرد. درست است که ما  
متولی آموزش و پرورش آنها هستیم اما  
اشتغال و نگهداری مناسب آنها نیازمند  
اعتبار و توجه لازم است.

بروجردی در بخش دیگری از  
صحبت های خود درباره برگزاری جشنواره  
گفت: امیدواریم که این جشنواره ادامه دار  
باشد و توقع داریم که این نوع برنامه ها را  
همه بانکهای کشور و حتی سازمان های  
دیگر نیز برگزار کنند.

## عطر و بوی معنویت در نمایشگاه

دکتر طالبی، مدیرعامل بانک  
کشاورزی نیز به عنوان یکی از  
سخنرانان اختتامیه جشنواره سخنانی  
عنوان کرد که هر کجای این بانک  
که پا گذاشته عطر و بوی معنویت،  
معنا، حرکت و پویایی دیدم. امروز  
زمانی که به بابل سر آمدم بار دیگر  
یقین پیدا کردم که بانک کشاورزی  
متفاوت است. همه شما حاملان  
امانت و ویژه ای از طرف خداوند  
هستید؛ امیدوارم که خداوند شما را در  
نگهداری از این امانت باری کند.

## قدردانی از زحمات خانواده کارکنان

در هشتمین جشنواره پرستوهای  
مهر با اهدای لوح تقدیر و هدایایی به  
رسم یادبود از همه خانواده کارکنان  
بانک کشاورزی دارای فرزند معلول  
که در این برنامه شرکت کرده بودند،



تقدیر شد و مسئولان آماده شدند  
برای اینکه بتوانند سال آینده میزبان  
گروه دوم این خانواده ها باشند.

برنامه پایانی نیز بازدید دکتر  
طالبی از نمایشگاه آثار هنری فرزندان  
معلول خانواده بانک کشاورزی بود؛  
بازدید از نمایشگاهی که نشان دهنده  
توانایی فرزندان معلول در خلق آثار  
هنری است.

اگرچه این برنامه آخرین بخش  
جشنواره بود اما آغازی است برای  
تلاشی دوباره و نگاهی دیگر به  
توانمندی پرستوهای مهر.

تربیت فرزندان معلول به حساب می آمد؛  
به نیابت از والدین این فرزندان به روی  
سن رفت و سخنرانی کرد.

او گفت: وقتی قدم به این  
همایش می گذارید آسان از هرچه  
می بینید، نگذردید؛ دیدتان را وسیع  
کنید. پرستوهای مهاجر از شما  
محبت و توجه می خواهند. آنها  
می خواهند که دوستان بدارید و به  
توانایی های آنها توجه کنید. پیشکار  
مقدم هم بعد از پدر بهاره به نیابت از  
فرزندان معلول نامه ای با نثری شیوا  
خواند و حضار را تحت تأثیر قرار داد.  
نامه پیشکار مقدم درد دل بسیاری  
از فرزندان معلول در خانواده ها  
بود. دردی که شاید همیشه در دل  
بسیاری از این پرستوها بماند.

## مصادقی برای توانایی ناشنوایان

اجرای سرود توسط گروه سرود  
مجمع استثنایی خاطره رامش،  
مصدق توانایی ناشنوایان در اجرای



برنامه های فرهنگی و هنری بود.  
هر کدام از افراد گروه به رهبری سمیه  
کلاهرگر خود را معرفی کردند.

سمیه کلاهرگر که حالا کارشناس  
گرافیک رایانه مجمع خاطره رامش  
است روزی از دانش آموزان این مرکز  
بوده است.

او در توضیح فعالیت های این مجمع  
به مخاطبان جشنواره گفت که این  
مرکز نه تنها در زمینه سرود مقام های  
زیادی را در مسابقات کسب کرده  
است بلکه در رشته های تئاتر، گرافیک،  
طراحی، نقاشی و کاراته نیز در سطوح

شش روزه پرستوهای سرزمین  
مهر، برنامه های مختلفی از جمله  
کارگاه های آموزشی روانشناسی و  
فرهنگی و هنری برپا شد. در این  
برنامه ها کودکان و نوجوانان در  
ایستگاه های نقاشی، سفال، معرق و...  
شرکت می کردند و یک اثر هنری با  
کمک مربیان خلق می کردند.

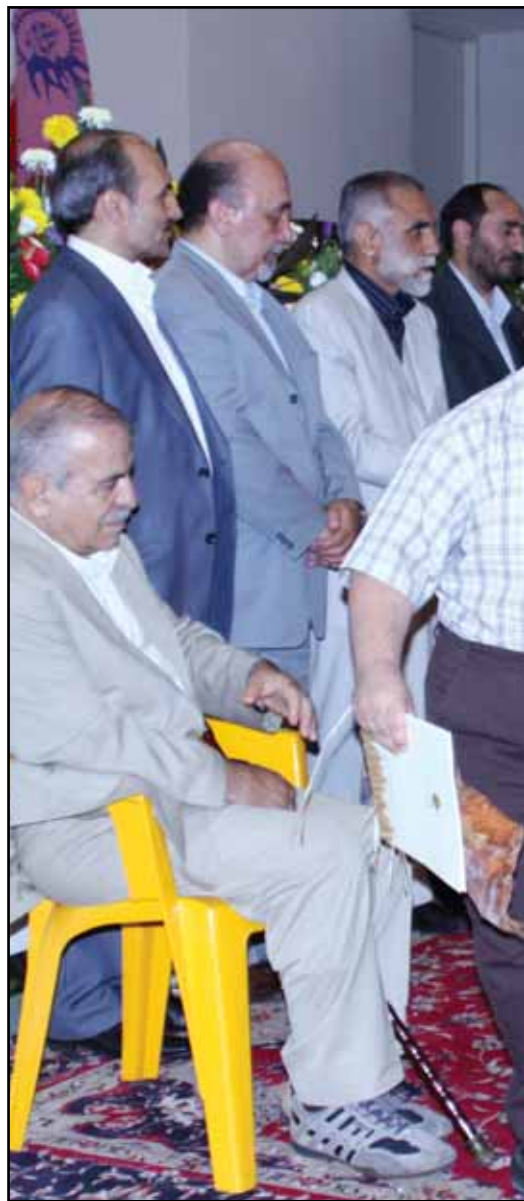
در قسمت دیگری از این  
ایستگاه ها کاغذ بزرگی روی زمین  
پهن شده بود و کودکانی که روی  
آن دراز کشیده بودند؛ با مدادهای  
رنگی نقاشی می کردند. برخی دیگر  
از کودکان با صورت های شبیه مرد  
عنکبوتی و گربه های خال دار و... در  
راهروهای ایستگاه های هنری راه  
می رفتند و صورت نقاشی شده خود  
را به همسالان نشان می دادند.  
صورتها یا با رنگ نقاشی می شد و  
یا کاریکاتورهای روی بوم شخصیتی  
دیگر را می آفرید. برنامه های کوچک  
و بزرگی که مسئولان بهداشت و  
درمان بانک کشاورزی اجرا کردند تا  
خانواده کارکنان فارغ از مشغله های  
زندگی در کنار هم خوش بگذرانند؛ در  
روز ششم با اجرای مراسم اختتامیه ای  
به پایان رسید.

## پایانی برای آغاز جشنواره بعدی

مراسم اختتامیه جشنواره  
پرستوهای مهر، اگرچه بیان کننده  
پایان برنامه های یک هفته تفریح و  
اقامت در خانواده بزرگ کارکنان بانک  
کشاورزی به حساب می آمد اما در آن  
سعی شد برنامه های متنوعی اجرا  
شود. به عنوان مثال گروه سرود حاج  
ناصر مهدوی قائم شهر یکی دیگر  
از گروه های موسیقی بود که برای  
خانواده کارکنان بانک کشاورزی  
برنامه اجرا کرد. این گروه متشکل  
از فرزندان نابینای استان مازندران  
بود. این گروه که با استقبال زیادی  
از سوی حضار در مراسم مواجه  
شد؛ از سوی مدیران عالی رتبه بانک  
کشاورزی هدایایی دریافت کردند.

پس از آن پدر بهاره هنرپرور که در  
این مدت کارگاه خود شناسی برگزار  
کرده بود و الگوی یک پدر موفق در





# جشنواره‌های برای سلامتی خانواده‌های معلول



و کارگاه‌هایی با موضوعات خاص مانند مدیریت استرس، فرزندپروری و ازدواج برای جوانان، توسط استادان نیز در این جشنواره برگزار می‌شود که با استقبال خوب همکاران و خانواده آنها مواجه می‌شود. افزایش اعتماد به نفس و خودباوری فرزندان و به نمایش درآوردن توانمندی‌های این فرزندان از مهم‌ترین نتایج جشنواره پرستوهای سرزمین مهر است که فرقانی بر آن تاکید می‌کند و می‌گوید: برگزاری نمایشگاه آثار هنری، اوج نمایش توانمندی‌های این عزیزان است. در این نمایشگاه آثار نقاشی، سفالگری، آثار هنری و کارهای زیبای دستی فرزندان به نمایش گذاشته می‌شود. بسیاری از آثار هنری به‌قدری زیبا و چشم‌نوازند که تحسین هر بیننده‌ای را برمی‌انگیزند.

به گفته معاون بهداشت و درمان بانک کشاورزی، برگزاری نمایشگاه آثار هنری فرزندان، این پیام مهم را به‌همراه دارد که نباید فقط ناتوانی‌های این فرزندان را دید بلکه باید توانمندی‌های آنان را کشف کرد و برای پرورش آن تلاش و کوشش کرد. کارگاه نقاشی و سفالگری، خمیربازی، خطاطی و گریم از جمله برنامه‌هایی بود که با هدف افزایش اعتماد به نفس فرزندان طراحی شده بود. در این کارگاه‌ها تمام فرزندان با شور و علاقه خاصی در فضای زیبا و دلنشین به نقاشی و سفالگری پرداخته و آثار هنری بی‌نظیری خلق کردند. فضا به‌قدری صمیمی و با انگیزه بوده که حتی بسیاری از والدین نیز سن و سال خود را فراموش کرده و همراه با فرزندان خود به نقاشی و سفالگری می‌پرداختند.

در جشنواره سال‌جاری از دو گروه معلولان جسمی حرکتی نیز دعوت شد که در کنار فرزندان معلول بانک باشند. یکی از این گروه‌ها تجربه و تبحر خاصی در زمینه خلق کارهای چوبی و معرق کاری داشت و گروه دیگر در زمینه اجرای برنامه‌های موسیقی، تئاتر و عروسک‌بازی مهارت داشت که از یک طرف موجب شادی و نشاط خانواده‌ها و فرزندان را فراهم کردند و از طرف دیگر این پیام مهم را به خانواده‌ها منتقل کردند که معلولیت پایان راه نیست بلکه آغاز راهی است پرفراز و نشیب به سوی کشف استعدادهای این عزیزان و پرورش و شکوفایی آنها.

مشکلات زیادی هستند و در حد توانایی‌های خود از کسب مهارت‌های اجتماعی محروم مانده‌اند.

به گفته فرقانی، ایجاد شادابی، نشاط و امید در خانواده همکاران و فرزندان معلول آنها، تلاش برای ایجاد نگرش صحیح به پدیده معلولیت، ایجاد خودباوری و افزایش اعتماد به نفس در فرزندان معلول، نشان‌دادن توانمندی‌های فرزندان معلول به خودشان و خانواده‌های آنها، افزایش توان مقابله خانواده‌ها در برابر مشکلات زندگی از جمله مهم‌ترین اهدافی است که در جشنواره به‌دنبال تحقق آنها هستیم.

معاون بهداشت و درمان بانک کشاورزی می‌گوید: برای نیل به این اهداف، راهکارهایی اندیشیده شده است. نخست آنکه خارج شدن از خانه و شهر و دیدار خود و تغییر ناشی از مسافرت به یک نقطه خوش آب‌وهوا در تغییر روحیه و آرامش روانی همکاران، نقش به‌سزایی دارد. همچنین تجمع عده زیادی از این خانواده‌ها در کنار هم و مشاهده افراد مشابه و چه‌بسا فرزندان که ناتوانی‌های جسمی و ذهنی آنها از فرزندان خودشان بیشتر است؛ فشار روحی این خانواده‌ها را به‌گونه چشمگیری کاهش

سال‌جاری جشنواره با شرکت ۱۲۰ خانواده دارای فرزند معلول از ۲۰ استان کشور در مرکز آموزشی رفاهی بابلسر برگزار شد. به گفته فرقانی، ضرورت برگزاری این جشنواره در راستای داشتن نیروی انسانی خلاق، پویا و شاداب طراحی شده است؛ چراکه مهم‌ترین مشکلات والدین فرزندان معلول انزوای افسردگی و فشار شدید روحی ناشی از داشتن فرزند معلول است.

خانواده یک نظام اجتماعی کوچک است که اختلال در هریک از اجزا و اعضای آن می‌تواند کل نظام را مختل کند و موجب ایجاد و یا تشدید مشکلات ثانویه در خانواده شود؛ به‌همین دلیل وجود یک فرزند معلول در خانواده بر کارکردهای مختلف و بر یکایک اعضای خانواده تأثیر می‌گذارد. البته این تأثیرات را می‌توان تا حد بسیار زیادی جبران و یا کاهش داد که این موضوع نیازمند داشتن شناخت علمی از پدیده معلولیت است.

دکتر فرقانی، معاون بهداشت و درمان بانک کشاورزی، سخنان خود را درباره «جشنواره پرستوهای سرزمین مهر» این‌گونه آغاز می‌کند: «وی معتقد است که خانواده‌ها تنها بیشترین سهم را در توانبخشی معلولان دارد بلکه مناسب‌ترین محل برای رشد و پرورش استعدادها و توانمندی‌های آنهاست و این مهم میسر نمی‌شود مگر با افزایش سطح اطلاعات خانواده و آرامش فکری اعضای آن.

وی چگونگی شکل‌گیری این جشنواره را این‌گونه تشریح می‌کند که این همایش فرهنگی تفریحی برای آن دسته از همکارانی که فرزند معلول یا فرزند مبتلا به بیماری خاص دارند، با عنوان «جشنواره پرستوهای سرزمین مهر» برگزار می‌شود. در حال حاضر در بانک ۲۶۵ خانواده داریم که مجموعاً ۲۸۸ فرزند معلول دارند، بعضی از این خانواده‌ها ۲، ۳ و حتی ۴ فرزند معلول دارند که زحمت تربیت و تعلیم آنها را به دوش می‌کشند. اولین جشنواره در سال ۸۱ برگزار شد. در

**نباید فقط ناتوانی‌های این فرزندان را دید بلکه باید توانمندی‌های آنان را کشف کرد و برای پرورش آن تلاش و کوشش کرد. کارگاه نقاشی و سفالگری، خمیربازی، خطاطی و گریم از جمله برنامه‌هایی بود که با هدف افزایش اعتماد به نفس فرزندان طراحی شده بود**

می‌دهد. صحنه‌های زیبا و به‌یادماندنی که پدران و مادران فرزندان معلول، سایر معلولان را مورد محبت خود قرار می‌دهند موبد این مطلب است. برگزاری سخنرانی‌های گروهی و جلسات مشاوره با حضور روانشناسان از دیگر نکات قابل توجه «جشنواره پرستوهای سرزمین مهر» است که فرقانی به آن اشاره می‌کند و می‌گوید: پدیده معلولیت و چگونگی برخورد و سازگاری با آن، از مهم‌ترین موضوعاتی است که توسط روانشناسان و مشاوران مطرح می‌شود. همچنین جلسات مشاوره فردی، گروهی و خانوادگی توسط دو نفر با تحصیلات دکترای روانشناسی

بیشتر این خانواده‌ها از داشتن فرزند معلول شرم دارند. سطح ارتباطات اجتماعی خود را کاهش می‌دهند، دچار افسردگی می‌شوند و داشتن فرزند معلول را نقیصه بزرگی در زندگی خود می‌پندارند. این نوع نگاه به پدیده معلولیت، آثار و پیامدهای ناگواری برای فرزندان معلول نیز به‌همراه دارد به‌گونه‌ای که این فرزندان از بسیاری از مواهب طبیعی محروم می‌شوند، گوشه‌گیر و منزوی شده و امکان تخلیه انرژی‌های درونی خود را ندارند. نتیجه طبیعی این وضعیت آن است که با فرزندان مواجهیم که ضمن ابتلا به معلولیت جسمی و یا ذهنی، از نظر روحی نیز دچار

# آموخته‌های قدیمی‌مان را دور بریزیم



کارگاه عوامل موثر در تحکم خانواده‌ها در جشنواره پرستوهای مهر توسط رنجبرراد، استاد روانشناسی برگزار شد. در این برنامه برقراری احترام متقابل میان زن و شوهر و قبول واقعیت‌های زندگی از مسائل مهم در یک رابطه دوستانه میان اعضای خانواده بیان شد.

رنجبرراد گفت: یکی از مشکلات انسان‌ها در زندگی این است که به اطلاعات گذشته و قدیمی شده خود تکیه می‌کنند. در ابتدای قرن ۲۱ مشکل بشر این نیست که تعدادی بی‌سواد در کشور وجود دارد بلکه باید دید در آن زمان در جمعیت کشورها چه تعداد باسوادانی هستند که سال‌هاست اطلاعاتشان، اعتبار خود را از دست داده است. این افراد تصور نمی‌کنند که شاید اطلاعات آنها سال‌هاست کارایی ندارد.

وی افزود: هیچ‌کس نمی‌تواند ادعا کند که همه آن چیزی که آموخته خوب و کامل بوده است. بسیاری از افرادی که شکست می‌خورند خود را بی‌نیاز از دانسته‌هایی می‌دانند که امروز دانستن آن راهگشا خواهد بود.

این استاد روانشناسی در بخش دیگری از صحبت‌هایش در خصوص عبارات و اصطلاحات روزمره گفت: برخی انسان‌ها مدام در طول روز عنوان می‌کنند که ای کاش نمی‌فهمیدم یا اگر نمی‌فهمیدم بهتر بود و راحت‌تر زندگی می‌کردم. این حرف درست نیست چون چیزی که باعث می‌شود ما رنج ببریم دانسته‌های ما نیست بلکه دانسته‌هایی است که سال‌هاست اعتبار خودشان را از دست داده‌اند و ما اصرار داریم که آن را به فرزند و همسر خود تحمیل کنیم. باز کردن دریچه ذهن روی آگاهی‌های جدید، خوب است. اگر چه اولین قدم در هر راه جدیدی ترس دارد اما بعدها منفعت آن را خواهید دید. رنجبر راد گفت: برخی همسران بعد از اینکه مهمانی تمام می‌شود تازه دعوایشان شروع می‌شود که چرا این‌طور رفتار کردی، چرا این حرف را زدی و... بیشتر مشکل ما در روز مشکلات جزئی است. زن و شوهر به‌جای اینکه بگویند افکار متفاوتی

داریم، بهتر است بگویند ما متفاوت فکر می‌کنیم. در خانواده زن و شوهر سلاقی متفاوتی دارند اما مهم این است که این تفاوت‌ها نیز حرمت دارد و باید آن را حفظ کرد.

وی افزود: ما به‌عنوان یک انسان در میان هر ملت و در هر سرزمینی تحت تأثیر عوامل داخلی و خارجی هستیم. انسان موجود اجتماعی است و باید هیئت کلی را در شخصیت او ببینیم و بدانیم که انسان زاده و پرداخته خودش است. باید قانون کنترل را در خود تمرین کنیم. این به آن معنا نیست که بیرون ما را رنج نمی‌دهد. بهتر است که بپذیریم اگر کسی ما را ناراحت

**اگر می‌خواهید با بچه‌هایتان حرف بزنید و یا مشتری شما احترامتان را حفظ کند و یا افراد بیشتری در بانک شما حساب باز کنند، این نکته را در نظر داشته باشید اگر بیان هر مطلبی با احترام همراه نباشد، به ضد آن تبدیل خواهد شد**

می‌کند ما دیگر جلاد خویش‌نشان نباشیم. متأسفانه بسیاری از آدم‌ها دائماً به دیگران می‌گویند که تو مرا ورشکست کردی، تو مرا افسرده کردی، تو بودی که مرا بدبخت کردی و از این قبیل گفته‌ها. آیا این حرف‌ها به بقای جامعه کمک می‌کند؟ این صحبت‌ها را کسانی مطرح می‌کنند که عقیده دارند قانون کنترل در بیرون فرد قرار گرفته است. ما باید عزت نفس خود را بالا ببریم. چون اگر عزت نفس و اعتماد به نفس ما زیاد باشد از هر حرفی نیز به راحتی ناراحت نمی‌شویم.

رنجبرراد معتقد است که دیگران مسئول عصبانیت ما نیستند بلکه محرک رنج ما هستند. او گفت: زندگی آسان نیست. باید کنترل را در درون خود تمرین کنیم. چون بیشتر مشکلات

ما جزئی است. مسئله مهم این است که زندگی بزرگ‌ترین موهبت الهی است و خوب زندگی کردن شکرگزاری آن است. او در بخش دیگری از صحبت‌هایش از خوب ارتباط برقرار کردن با افراد دیگر، به‌عنوان یکی دیگر از فاکتورهای مهم در زندگی سالم نام برد و اظهار کرد: هر کسی بخواهد دیگری را جذب کند نباید بر سر کودک درون انسان‌ها بزند. عزت نفس همان کودک درون است. انسانی که احساساتش تخریب می‌شود، نمی‌تواند به حرف شما گوش کند. وقتی بی‌احترامی می‌کنید طبیعی است که بی‌احترامی هم ببینید. وی افزود: احساس خوشبختی زاینده برداشت ماست، زمانی که برداشت بهتری از زندگی داریم احساس بهتری نیز خواهیم داشت.

این روانپزشک با بیان این مطلب که همه از حرفی که الهی و انسانی باشد لذت می‌برند، گفت: اگر می‌خواهید با بچه‌هایتان حرف بزنید و عقایدتان را منتقل کنید و یا مشتری شما احترامتان را حفظ کند و یا افراد بیشتری در بانک شما حساب باز کنند، این نکته را باید در نظر داشته باشید که بیان هر مطلبی اگر با احترام همراه نباشد، به ضد آن تبدیل خواهد شد. اگر بیان حقیقت عاری از احترام به مخاطب باشد حتی فرزندان رو در روی ما قرار می‌گیرند و آن حرف را نمی‌پذیرند.

این روانشناس گفت: ممکن است که برخی خصوصیات ما با همسرمان متفاوت باشد. باید با فقدان‌هایمان کنار بیاییم و از چیزهایی که داریم، لذت ببریم. مشکلات ما این است که به نداشته‌هایمان فکر می‌کنیم. باید یاد بگیریم که با فقدان‌هایمان کنار بیاییم نه اینکه مبارزه کنیم. توجه به جنبه‌های مثبت این نیست که فقر و بدبختی‌ها را انبیینیم بلکه می‌بینیم که لابه‌لای ابر تیره، ابر نقره‌ای هست و آسمان آبی را نوید می‌دهد. خوشبختی باید مبتنی بر واقعیت باشد. وی معتقد است که دیدگاه برخی انسان‌ها درباره اینکه می‌توانند دیگران را تغییر دهند بسیار اشتباه است چرا که آنها می‌توانند روی دیگران تأثیر بگذارند اما هیچ‌گاه نمی‌توانند مردم را تغییر دهند.

صاحب امتیاز: بانک کشاورزی

مدیر مسئول: عبدالله سلیمانی

سر دبیر: مرتضی مهدویان

مدیر اجرایی: الهام خرمی

مسئول هماهنگی: مرضیه امیری

تولید: گروه نشریران

نشانی: تهران - بزرگراه جلال آل احمد، نبش خیابان شهرآرا،

ساختمان بانک کشاورزی، طبقه اول، اداره کل روابط عمومی

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۸۹۳۵۹

نمابر: ۰۲۱-۸۸۲۸۹۳۵۸

صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۶۳۹۵

www.agri-bank.ir

payamemehr@agri-bank.com

## حقایق را به زبان قابل فهم بیان کنید

روان شناسان رهنمودهایی در این باره دارند و آن این است که به سوالاتی از این قبیل که توسط کودکان و نوجوانان مطرح می شود پاسخ مناسب بدهیم. وی افزود: اگر بخواهیم به کودک مسائل جنسی را به طور کامل توضیح دهیم؛ چون مسأله پیشرفته و پیچیده‌ای است متوجه آن نخواهد شد. پس بهتر است که از او بخواهیم در قدم اول بگوید تا به حال از این موضوع چه چیزی فهمیده است. چون مطمئناً هر فردی یک فرضیه برای پاسخ به سوالی که مطرح می کند، دارد. وقتی دیدگاه کودک و نوجوان را فهمیدیم همان را حفظ کرده ولی به طرف واقعیت سوق می دهیم. یعنی اطلاعاتی خواهیم داد که بتواند این مسأله را هضم کند. استاد دانشگاه علامه طباطبایی افزود: والدین باید یک قدم جلوتر از بچه‌ها باشند و همیشه درباره آنچه آنها می خواهند پرسند، بیشتر بدانند و واقعیت‌ها را به زبان قابل فهم فرزندان بگویند. در ادامه این جلسه، دوستی نیز توضیح داد: نگرشی که بزرگسالان درباره مسائل جنسی دارند مشکل اساسی است.

بیان و آموزش این مطالب به فرزندان تابویی را ایجاد می کند که مورد پسند والدین نیست. یک راه این است که آموزش مسائل را با همه اخلاقیات در قالب علمی ارائه کنیم. این روانشناس گفت: باید توضیح دهیم همان گونه که هریک از دستگاه‌های بدن انسان نیازهایی دارد، مسائل جنسی هم تغییرات و نیازهایی دارد که مانند همه نیازها تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می گیرد. بنابراین اگر با این نکات راحت برخورد کنید آنها را از تصورات نادرست بر حذر داشته‌اید.

حسن عشایری، متخصص مغز و اعصاب هم در این برنامه گفت: شاید در گام نخست باید این نوع آموزش‌ها را به والدین داد تا بعد بتوانیم جوان‌ها را با خود و جسم‌شان آشنا کنیم. چون هنوز این تابو برای والدین از میان نرفته است.



یکی از برنامه‌های جشنواره پرستوهای مهر، برپایی جلسه پرسش و پاسخ با حضور کارشناسان روانشناسی و توانبخشی بود که در قالب کارگاه‌های شبانه برای والدین برگزار شد. در این جلسه دولت‌آبادی، استاد دانشگاه علامه طباطبایی و روانشناس به همراه حسن عشایری متخصص مغز و اعصاب و استاد دانشکده علوم توانبخشی و دوستی، از استادان روانشناسی به پرسش حاضران درخصوص آموزش مسائل جنسی به کودکان پاسخ دادند. دولت‌آبادی در پاسخ به سوال یکی از حضار در جلسه مبنی بر ضرورت آموزش مسائل جنسی به کودکان و نوجوانان گفت: دانستن واقعیت، حق هر فردی است و این حق رشد ماست. هر قدر بهتر و درست‌تر درباره مسائل مختلف آگاهی داشته باشیم بالطبع، درست‌تر نیز فکر خواهیم کرد.

## خانواده پرستوهای سرزمین مهر تقدیر شدند

قریشی • بخش علی رضایی • خرم آبادی • علی اکبر درویشی • اکبر شفیعی • منصور رحمت حیدری • خانواده مرحوم خدابخش افجاری • عباس پرشا • بهرام هنرپرور • حمید وثوقی • اصغر علیزاده • خانواده مرحوم روح‌الله فرزاد • خانواده مرحوم علی اکبر کرمانی • امیر ربیعی • اکبر بادفر • اسدالله لولویی • مجتبی بکتاش • محمود باقرزاده • خانواده ماشالله امیرزاده • تراب حسی • مرتضی محمدعلی • محمد حیدری • طبیب نوروزی • آرش ملاکی • میرحسین بیگوند، • محسن حیدری • محمدصادق آهنی • محمود عباسی • حمید فرجی • علی بذرافشان • سید عظیم نادمی • حسن امینی • علی نصیری • خانواده مرحوم کریم ده‌بزرگی • علی اکبر خادمی • شعبانعلی بامدادی • حسین محمدی یگانه • علی اصغر احمدی • جمالی شورجه • رحمت‌الله زمانی.

جلال حادق‌پور • حسین غضنفری • عزیزالله رضایی • خانواده مرحوم ابوتراب سرابی • سید اصغر رئیس‌زاده • محمد حسین آیین • سید فاضل رضوی‌نژاد • احمد نوری مقدم • محسن حاتمی • خانواده هاجر کلالی • خانواده محمد ساربان • حمید برجی • محمد شهراد • سید حسین جعفری • مجتبی فهیم‌زاده • سید جواد حسینی • علیرضا قوسی • محمدرضا فیشکاله مقدم • خانواده مرحوم ستار آقاخانی • مهدی حسامی • رضا نظری‌پور زحمتکش • حسن پیک‌طالعی • اسماعیل رحمتیان • مظفر کریم‌نژاد • رضا زرین‌طلب • مختار پیراسته • محمود گلگو • رضا گل‌مهدوی • سعدی جیبی • عدل‌بابا علیزاده • غلامرضا سلیمیان • ذبیح‌الله هموله • حسین حسین‌نژاد کاشانی • بهروز جوانبخت • کریم نامورصدیق • محمدرضا لطفی • جلیل اخوان • سید محمد ملکشی • سید عبدالله

در روز پایانی لوح تقدیر به همراه هدایایی به همه خانواده‌های شرکت کننده در جشنواره پرستوهای سرزمین مهر اهدا شد. این افراد عبارت بودند از: عبدالحسین امینیان • خانواده مرحوم محمدحسن عاملی • سید هاشم هاشمی • محمد رحمانی • محمد مالکی • حسن ناصری • محمدحسین ناصری مرند • محرم جهانگیری • علی یوسفی • ایرج آقازاده • محمدرضا غنی خان احمدی • حسین چالاک • نعمت‌الله حیدریان • اسدالله حیدری • علی اختری‌پور • عزیز نجف‌آبادی • خانواده بنیادی • رضا عسگری • ریاطی • رشاد محمود بادکوبه • محمدنبی • جمشیدیان • محمد محرابی • عبدالرضا صیام • محمدباقر شش بلوکی • علی رضایی • انتی عشری • محمدعلی نکوئی • اسماعیل جهان کور • محمدحسن روشن‌روانی • مجدالدین نصیری •