

## آفت‌های زمان

### الف) آغاز نکردن کارها با نگرش مثبت

ضرب‌المثل: «یک قلب خوشحال چهره‌ای را شاد می‌کند، ولی یک قلب غمگین روح را می‌شکند».

**راه مبارزه با آن:** شما باید تلاش لذت‌بخشی را داشته باشید و روی چیزهای مثبتی که دارید هر روز تکیه کنید؛ چون نگرش اساسی ما نسبت به محیط اطرافمان همان نگرشی است که با آن کار را انتخاب می‌کنیم و آن را ادامه می‌دهیم و همین نگرش به صورت جدی در موفقیت یا شکست ما ایفای نقش می‌کند. همه کسانی که موفقیتی به دست آورده‌اند، بر این عقیده‌اند که موفقیت قویا به تفکرات فردی، احساسات و قالب ذهنی فرد بستگی دارد و آنچه در این عوامل نافذ است همان تفکر و عمل مثبت است.

### ب) عدم استفاده از برنامه ریزی زمانی

ضرب‌المثل چینی: «برای صید ماهی، رفتن به لب رودخانه کفایت نمی‌کند؛ بلکه باید توری را هم با خود برداری.»

**راه مبارزه با آن:** برنامه ریزی، بهترین وسیله برای ترتیب دادن، سازمان دادن و حفظ خودانضباطی است، که ما از طریق این سازماندهی و نظارت اجرایی و همراهی با این وظایف موفق تر خواهیم بود.

همیشه گفته ایم، «وقت کافی نداشتیم!» در حالی که زمان کاملا در اختیار ما بوده، اما مهارت‌های لازم برای تنظیم زمانمان را نداشته ایم. نگران نباشید، شما در این عقیده تنها نیستید. بیشتر مردم در تنظیم اوقات خود دچار مشکل هستند. ولی راستی چرا؟ اگر درصدد کنترل اوقات خود هستید، باید علت وجود آن را بشناسید، که همانا علت اصلی آن عدم برنامه ریزی زمانی است.

### ج) عدم سعی و تلاش برای منظم بودن

ضرب‌المثل: «فقط عده کمی از مردم به قدر کافی وقت دارند، با این وجود، اگر بخواهند، همه مردم وقت برای هر کاری دارند».

**راه مبارزه با آن:** بسیاری از افراد برای امور روزمره خود

برنامه دارند، اما با وجود برنامه ریزی همواره از بی‌نظمی خودشان گلایه و شکایت دارند. مشکل اصلی این گونه افراد در این است که هیچ‌گاه خود را ملزم به اجرای برنامه خود نکرده‌اند و بیشتر زمان و انرژی خود را به خاطر عدم سعی و تلاش در اجرای برنامه‌های خود از دست می‌دهند.

### د) عدم تعیین اولویت‌ها

پیتر دراگد: «بهتر است انسان کار صحیح انجام دهد تا کار را به روش صحیح انجام دهد».

**راه مبارزه با آن:** اولویت‌گذاری فعالیت‌ها به این معنا است که کدام یک از وظایف بالاترین اهمیت و کدام یک، از درجه اهمیت کمتری برخوردارند، وظایفی که مرتبه و اولویت بالایی دارند، بایستی در مراحل نخست انجام پذیرند.

با اولویت بندی فعالیت‌ها می‌توان از وسوسه دائمی برای انجام دادن کارهای بسیار زیاد که ممکن است در پایان، بسیاری از آنها نیمه‌کاره باقی بماند نجات پیدا کنیم. همچنین از اسراف انرژی در فعالیت‌های غیر فوری و خسته‌کننده جلوگیری می‌شود.

### ه) عدم تعیین اهداف

مارک لوتر: «وقتی هدفمان را از دست دادیم، مجبور می‌شویم سعی خود را چند برابر کنیم».

**راه مبارزه با آن:** فقط کسانی قادرند خود را در وضعیت درست و با دیدگاهی دقیق به جلو ببرند که توانسته باشند به تعریفی صحیح از اهدافشان در زندگی دست یابند. این افراد حتی قادرند در وضعیت‌های سخت کاری با شناخت اهداف صحیح، از توانایی‌های بالقوه خود بیشترین استفاده را ببرند، و بسیار سریع و با اطمینان به مقصد خود برسند.

### و) اره‌زنان زمان

ضرب‌المثل: «قسمتی از زمانمان را به جبر از ما می‌ستانند و قسمتی دیگر را به نیرنگ، اما آنچه باقی می‌ماند، بی‌آنکه بدانیم ضایع می‌شود».

**راه مبارزه با آن:** شما دارای برنامه‌ریزی منظمی برای





کاری اشتباهات بیشتری  
رخ خواهد داد.

هرگز به « زمان  
تنفس» بین کار به  
عنوان تلف کننده زمان  
نگاه نکنید، بلکه آن را  
نوعی فرصت مناسب  
برای تجدید قوا بدانید.

**ط) اشتغال به  
امور غیر ضرور و قابل  
حذف**

ابراهام لینکلن: «اگر

نه ساعت برای قطع درختی وقت داشتیم، شش ساعت آن را صرف  
تیز کردن تبر خود می کردیم».

**راه مبارزه با آن:** هرگاه با کاری روبرو شدید که انجام  
دادن آن مدت زمان مشخصی طول می کشد، پیش از آنکه به هر  
اقدامی دست بزنید با کمی تأمل می توانید مقدار قابل ملاحظه‌ای از  
وقت، نیرو و زحمت خود را صرفه جویی کنید، بازدهی خود را بهبود  
بخشید، و فشارهای روحی خود را کاهش دهید.

محققان چنین اظهار نظر می کنند که بعضی از امور وقت گیر بشر  
بر حسب عادت انجام می گیرد تا برای بازدهی، اثربخشی و سودآوری.  
این گونه فعالیت‌ها چنان با زندگی ما عجین شده‌اند که هیچ کس فکر  
نمی کند چرا آنها را انجام می دهد، یا اینکه ممکن است راه‌های  
بهتری برای دست یابی به نتایج مشابه نیز وجود داشته باشد.

با انجام دادن کاری که مقرون به صرفه باشد، قادر خواهید بود  
از وقت خود استفاده موثرتری ببرید.

### **در پایان توجه داشته باشید!**

زمان را ...  
زمان را صرف کار کنید؛ زیرا بهای موفقیت است .  
زمان را صرف تفکر کنید؛ زیرا منبع قدرت است .  
زمان را صرف تفریح کنید؛ زیرا راز جوانی ابدی است .  
زمان را صرف مطالعه کنید؛ زیرا مخزن حکمت است .  
زمان را صرف دوستی کنید؛ زیرا راهی به سوی خوشبختی است .  
زمان را صرف محبت ورزیدن کنید؛ زیرا لذت زندگی است .  
زمان را صرف خندیدن کنید؛ زیرا ترانه‌ای است که برای روح نواخته  
شده است .

« از نیایش‌های قدیمی »

زمانتان نیستید و تا زمانی  
که دیگران برنامه‌های  
شما را تعیین کنند ، شما  
قادر به مدیریت کردن  
خود نیستید .دیگران را  
رها کنید تا شروع تازه‌ای  
همراه با زندگی موفق  
برای شما فراهم آید.

**ز) مکتوب نکردن  
اهداف و برنامه‌ها**

ضرب المثل : «کسی  
که در بهار چیزی نکارد،  
در پاییز چیزی درو نخواهد کرد».

**راه مبارزه با آن:** تجربیات در زمینه‌های گوناگون نمایانگر این  
واقعیت است که حتی تلاش برای مکتوب ساختن برنامه‌ریزی زمان،  
ما را یاری می دهد تا در اجرای برنامه‌ها زمان کمتری را صرف کنیم.  
مکتوب کردن برنامه‌ها به این معناست که ما ظرفیت کاری  
حافظه ذهن را بسیار کاهش می دهیم و این عمل باعث می شود در  
انجام دادن وظایف روزانه بسیار راحت تر عمل کنیم و هرچه بهتر به  
مقصد تعیین شده نزدیک شویم، بدون اینکه به راهنمایی در جهت  
انجام کارهای طبقه بندی شده نیازی داشته باشیم.

### **ح) حفظ نکردن اوقات آرامش**

نیچه: « بزرگترین حادثه‌ها، در شلوغ ترین لحظه‌های ما اتفاق  
نمی افتد، بلکه در آرامترین آنها رخ می دهد».

**راه مبارزه با آن:** هر چند عادات و خلیقات متنوعی وجود دارد  
که از فردی به فرد دیگر متغیر است، اما باز باید به نکات زیر توجه  
کافی داشته باشیم.

در صبح، سطح عملکرد به حداکثر خود می رسد. این سطح در  
ساعات دیگر قابل دستیابی نیست.

همه ما باید خودمان را با نوسانات عملکرد منطبق کنیم.  
بدین ترتیب در آغاز روز که عملکرد بالایی داریم کارهای پیچیده  
و بااهمیت را انجام دهیم و در مدتی که عملکرد از سطح پایینی  
برخوردار است ، نباید در جهت مخالف روند فیزیولوژیکی خود  
عمل کنیم سعی کنید مقداری استراحت کنید، یا برای تماس‌های  
اجتماعی و فعالیت‌های عادی و جاری از این مرحله استفاده کنید.  
بعد از ظهر که مجدداً منحنی عملکرد صعود می کند، وظایف  
مهم‌تری را دنبال کنید.

همیشه به این نکته توجه داشته باشید که زیاد و شدید کار  
کردن نیز عمل باارزشی نیست؛ زیرا به خاطر کاهش دقت و توان

# پروستی گل

جواد محدثی

## سخنی با پدران و مادران

تجربه، چراغ زندگی است و فرزندان، میوه‌های بوستان عمر شمايند. اگر تجربه‌های زندگی‌تان را در اختیار فرزندان‌تان قرار دهید، اگر به این «نو آمدگان» راه درست زندگی کردن بیاموزید، اگر در کوره‌راه‌های زندگی، مشعل راهشان باشید، اگر به تغذیه روحی و فکری آنان هم مثل غذا و لباس و وسایل درس و مدرسه توجه داشته باشید، اگر آینده آنان را گره خورده با «تربیت امروز» بدانید، بی‌شک از ندامت و حسرت، مصون خواهید بود.

پس چه بهتر که «بذر خوبی» در دل فرزندان‌تان بکارید، مرداب بدی‌ها را در وجودشان بخشکانید،

محیط سالم برای رشد انسانی و ایمانی آنان فراهم سازید، نسبت به دوستان و همنشینان‌شان حساسیت و نظارت داشته باشید، محبت «اهل بیت» را در دل‌شان نهادینه کنید، برای بیماری‌های اخلاقی هم نگران باشید و از جرعه‌های کوچک که ممکن است به یک آتش‌سوزی بزرگ تبدیل شود و خرمن هستی‌شان را بسوزانید بیمناک شوید.

به فرزندان‌تان بیاموزید که قیمت وجودشان بسیار بالاست، خود را ارزان نفروشند.

به اندازه کافی به آنان محبت کنید، تا فریب محبت‌های دروغین و «دام‌های عشق» را نخورند.

تربیت جان را هم در اولویت قرار دهید و به سلامت روح‌شان هم به اندازه سلامت جسم‌شان بها دهید، بدانید که حرکات و سکنات و حرف‌ها و رفتارهای شما سرمشق آنهاست، چه بخواهید، چه نخواهید، آنان از شما «الگو برداری» می‌کنند و خوبی‌ها و بدی‌ها را از شما می‌آموزند، چون که خانه، مدرسه اول است و مدرسه، خانه دوم! فرزندان خود را طوری بار آورید که دین و اخلاق و فرهنگ خود را ارزشمند بدانند و به راحتی آن را عوض نکنند و بدانند که چنین نیست که هر «نو» خوب باشد و هر «کهن» و قدیمی از ارزش افتاده باشد.

اگر به حیثیت و آبروی خود علاقه‌مندید، «تربیت شایسته فرزند» را دست‌کم نگیرید؛ چون خوبی‌ها و بدی‌های آنان را به پای شما می‌نویسند. آنان پاره‌ای از وجود شمايند اگر وصله ناجوری باشند، مایه سرافکنندگی است. «فرزند خوب» بهترین و قیمتی‌ترین یادگار و میراثی است که از خود باقی می‌گذارید.



# قانون موفقیت در زندگی



با کار و کوشش همراه نباشد بار سنگینی است. ارزش و شخصیت ملتها در بهره بردن از تلاش و پشتکار است، و فروپاشی و انحطاط به سبب تنبلی و کاهلی، همانند شان افراد است، زیرا امت پایدار نمی شود (پا نمی گیرد) و مقامشان بزرگ و عظیم نمی شود، مگر بر اساس تلاش و زحمت مستمر و مداوم. این موقعیت گذشته و حال است، برای مثال ملت روم مقامشان آن روز بزرگ و عالی شد که مردانشان در شوونات زندگی اعم از فرماندهی ارتش و علماء در سیاست و قانون و غیر ذلک به کار پرداختند. هنگامی که آنها به راحتی و آسایش میل کردند و به کارگیری بردگان برای انجام کارهایشان در بینشان رایج شد و کار در نظر روسایشان مستهجن و بی ارزش و موجب خدشه دار شدن کرامت و بزرگواری به حساب آمد، دولت و قدرتشان از بین رفت و نابود شد. حکومت اسلامی به دست مردانی بنا شد که راحتی و آسایش و اموال و جانهایشان را فدا کردند و

برای وصول به مجد و بزرگواری بدون خستگی کار کردند. پس هنگامی که به راحتی و ناز و نعمت مبتلا شدند عزت و کرامتشان را از دست دادند و هنگامی که مجددا شروع به کار و تلاش کردند، بار دیگر زنده شدند. این یک قانون طبیعی و ثابت است، تلاش و پشتکار، وسیله پیشرفت افراد و تنبلی و کاستی سبب انحطاط و سقوط افراد و ملتهاست. عادت افراد و ملتها این است که با آوردن عذر و بهانه تنبلی خود را توجیه نمایند و این بهانه ها در واقع دلیل عدم درستی خواسته آنهاست، اما کسی که اراده اش قوی و در تداوم خواسته اش صادق باشد، بدون تردید موفقیت دائما قرین اوست. بهتر است که افراد و ملتها از عذر و بهانه آوردن بپرهیزند بلکه به فکر کنار زدن و دور نمودن آن از مسیرشان باشند. عذر آوردن چیزی جز بهانه تراشی ناتوانان نیست.

از شرایط موفقیت در زندگی کوشش و پشتکار و استقامت است، کوشش در بسیاری اوقات کم استعدادی افراد را جبران می کند. ما در بین دانش آموزان یک کلاس، دانش آموزانی را که استعداد متوسطی دارند می بینم که بر افراد بسیار باهوش و زیرک برتری یافته اند. زیرا افراد اول (که استعداد متوسط داشته اند) تلاش و کوشش کرده اند و دیگران تنبلی و این از مشخصات دنیای صنعت و تجارت و تمام امور زندگی است. هدفی که انسان می خواهد بدان دست یابد (محقق سازد)، مانند اینکه بخواهد دانشمند یا پزشک و یا تاجر موفق باشد برای رسیدن به آن به زمان طولانی و صبر و پایداری و کوشش و پشتکار نیاز دارد.

و راه رسیدن به هدف، راهی هموار و آسان نیست، بلکه آن مملو از خار و خاشاک است. و مردم در این راه به چند دسته تقسیم می شوند، برخی از آنها در اول راه خسته می شوند و از حرکت منصرف می شوند. برخی تا یک سوم یا نیمه آن می روند، و افراد کمی هستند که سختی و اذیت را تحمل می نمایند تا اینکه به آخر راه می رسند، و آنها هستند که موفقند.

از مواردی که بر کوشش و پشتکار کمک می کند، بلند نظری و تمایل انسان به آن چیزی است که بهتر از این باشد که هست. زندگی بدون آرزو یک زندگی خشک و سرد و بی روح است.

خوشبختانه در این دنیا تلاشگر و شخص با پشتکار لذتش را می برد و لو نتیجه اش ناکامی و شکست باشد. کسی که برای وصول به هدفش به کار و تلاش تمایل دارد، در حین کار لذت زیادی می برد و لذت کار کردن سختی و مشقت را از ذهن او دور می کند تا جایی که دوست ندارد آن را با لذت و راحتی و آرامشی که تنبل احساس می کند تعویض نماید. تلاش و کوشش در ابتدا و هنگام نتیجه دادن (رسیدن به هدف) لذتبخش است. کاستی در ابتدا و نتیجه اش خسته کننده و ملال آور است و زندگی اگر

## مهندس متبحر

مهندسی بود که در تعمیر دستگاه‌های مکانیکی استعداد و تبحر داشت. او پس از ۳۰ سال خدمت صادقانه با یاد و خاطری خوش باز نشسته شد. دو سال بعد، از طرف شرکت درباره رفع اشکال به ظاهر لاینحل یکی از دستگاه‌های چندین میلیون دلاری با اوتماس گرفتند. آنها هر کاری که از دستشان بر می‌آمد انجام داده بودند و هیچ‌کسی نتوانسته بود اشکال را رفع کند بنابراین، نومیدانه به او متوسل شده بودند که در رفع بسیاری از این مشکلات موفق بوده است. مهندس، این امر را به رغبت می‌پذیرد. او یک روز تمام به واریسی دستگاه می‌پردازد و در پایان کار، با یک تکه گچ علامت ضربدر روی یک قطعه مخصوص دستگاه می‌کشد و با سربلندی می‌گوید: اشکال اینجاست آن قطعه تعمیر می‌شود و دستگاه بار دیگر به کار می‌افتد. مهندس دستمزد خود را ۵۰۰۰۰ دلار معرفی می‌کند. حسابداری تقاضای ارائه گزارش و صورت‌حساب مواد مصرفی می‌کند و او بطور مختصر این گزارش را می‌دهد: بابت یک قطعه گچ: ۱ دلار و بابت دانستن اینکه ضربدر را کجا بزنم: ۴۹۹۹۹ دلار

# یک نکته از هزاران

## جراح قلب و تعمیر کار

روزی جراحی برای تعمیر اتومبیلش آن را به تعمیرگاهی برد. تعمیرکار بعد از تعمیر به جراح گفت:

من تمام اجزا ماشین را به خوبی می‌شناسم و موتور و قلب آن را کامل باز می‌کنم و تعمیر می‌کنم. در حقیقت من آن را زنده می‌کنم. حال چطور درآمد سالانه‌ی من یک صدم شماست.

جراح نگاهی به تعمیرکار انداخت و گفت: اگر می‌خواهی درآمدت ۱۰۰ برابر شود این بار سعی کن زمانی که موتور در حال کار است آن را تعمیر کنی!!!!

## کیفیت و استانداردهای ژاپنی‌ها

چند سال پیش، آی‌بی‌ام تصمیم گرفت که تولید یکی از قطعات کامپیوترهایش را به ژاپنی‌ها بسپارد. در مشخصات تولید محصول نوشته بود سه قطعه معیوب در هر ۱۰۰۰۰ قطعه‌ای که تولید می‌شود قابل قبول است. هنگامیکه قطعات تولید شدند و برای آی‌بی‌ام فرستاده شدند، نامه‌ای همراه آنها بود با این مضمون مفتخریم که سفارش شما را سر وقت آماده کرده و تحویل می‌دهیم. برای آن سه قطعه معیوبی هم که خواسته بودید خط تولید جداگانه‌ای درست کردیم و آنها را فراهم ساختیم امیدواریم این کار رضایت شما را فراهم سازد.

بشنو از نی - در باره مولانا؛

# مولانا

ایستاده‌ای بر اوج قله فنا



درباره مولوی بسیار گفته‌اند و حکایات متعددی را به او منسوب کرده‌اند، اما آثاری نیز وجود دارد که تا حدودی زندگی و رویدادهای تعیین کننده سرنوشت عجیب او را مشخص می‌سازد.

نام او محمد و لقبش در دوران حیات خود جلال الدین و گاهی خداوندگار و مولانا بوده است و لقب مولوی در قرن‌های بعد از (نهم) برای وی به کار رفته است و به نام‌های مولوی و مولانا و ملای روم و مولوی رومی و مولوی روم و مولانای روم و مولانای رومی و جلال الدین محمد رومی و مولانا جلال بن محمد و مولوی رومی و بلخی شهرت یافته است. وی در سال ۶۰۴ هجری در بلخ ولادت یافت. پدرش بهاء ولد (۶۴۸ - ۵۴۳) ملقب به سلطان العلماء هم از رؤسای شریعت بود و هم از رؤسای طریقت. یکی از حوادث مهم زندگی وی، سفر مولوی و خانواده‌اش و مقیم شدن در قونیه بود. در سال ۶۱۷ هجری سلطان العلماء به همراه خانواده‌اش از

بلخ مهاجرت کردند. حکایت مشهوری که در طی این سفر روایت شده است این است که روزی عطار، مولوی را دید و درباره مولوی به پدرش گفت: (این فرزند را گرامی دار، زود باشد که از نفس گرم آتش در سوختگان عالم زند) در طول این سفر آنها مدتی را در وحش و سمرقند گذرانیدند. سپس به حج رفتند و سر راه نیشابور را دیدند و به بغداد رسیدند. مدتی در حجاز ماندند و هنگام بازگشت از مکه چندی نیز در شام بودند. چند سالی را نیز در لارنده به سر بردند که در همین شهر، جلال‌الدین، با گوهر خاتون، دختر شرف‌الدین لالا، ازدواج کرد. پس از آن بهاء ولد به قونیه رفت و در همان جا وفات یافت. مولوی پس از فوت پدر، در سن ۲۴ سالگی به تدریس و وعظ پرداخت و سپس، سید برهان‌الدین محقق ترمذی که از شاگردان و مریدان سلطام العلماء بود به قونیه آمد. و مولوی شاگرد و مرید وی گشت و بر اثر این ارادت، با معارف و علوم عرفانی مأنوس شد و پس از آن نیز با سفر به حلب و دمشق مطالعات خود را گسترش داد. گفته شده است که برهان محقق، پس از آنکه به تربیت مولوی پرداخت و او را کامل و تمام عیار دید، دست از تدریس برداشت و گوشه‌گیری کرد. و سرانجام در سال ۶۳۸ درگذشت. زندگی مولوی از همین جا رنگی دیگر به خود گرفت. استادی که مولوی از چشمه دانش او جرعه‌ها نوشید، وفات یافت و مولوی پس از جستجوها و کند و کاوها، سرانجام خود را در میان متشرعان و فقیهان و دانشمندانی که به اندک جاه و مقام دنیا دل خوش کرده‌اند، تنها دید. بیراه نیست اگر بگوییم در وجود مولوی آتشی برای دیدن شخصی شعله گرفت تا درون چند توی او را به او بشناساند. و اگر بگوییم او در انتظار عشقی به غایت بزرگ بود تا حقیقت بر او روشن شود، باز هم به خطا نرفته‌ام. و این شخص همانا شمس تبریزی بود که داستان این ملاقات شورانگیز را به روایات بسیار شنیده‌اید.

## آثار مولانا

- ۱- مهمترین اثر منظوم مولوی مثنوی معنوی است. در شش دفتر به بحر رمل مسدس مقصور یا محذوف که در حدود ۲۶۰۰۰ بیت دارد.
- ۲- دومین اثر بزرگ مولوی (دیوان کبیر) مشهور به دیوان غزلیات شمس است. استاد همایی می‌گوید: غزلیات دیوان شمس آثار سی سال نیمه‌آخر زندگانی مولوی است به این ترتیب که مجموع دیوان به سه بخش تقسیم می‌شود قسمت اکثرش مربوط به ده یازده سال ایام پیوستگی و جدایی مولانا است با شمس وقتی کمتر از آن متعلق است به ده سال ایام سردرگمی مولانا به صحبت شیخ صلاح‌الدین زرکوب و بخش سوم مربوط به ده سال آخر عمر مولوی است و عهد مصاحبت حسام‌الدین چلبی).
- ۳- رباعیات: مجموعه رباعیات مولوی که در بعضی نسخ شماره آن به ۱۶۵۹ می‌رسد و قسمتی از آن منسوب به اوست و در مجموعه‌ها به نام شاعران دیگر نیز آمده است و یا اینکه در دیوان دیگر به چشم می‌خورد.
- ۴- از مولوی آثاری به نثر مانده که دارای ارزش ادبی می‌باشند مجموعه مکاتیب و مجالس او و کتاب فیه ما فیه.

## پایان زندگی

مولوی، پس از طی طریق و رسیدن به کمالات و ایستادن بر اوج قله فنا، در غروب آفتاب یکشنبه پنجم جمادی الاخر ۶۷۲ درگذشت. دلیل مرگ او بیماری بود که طیبیان از معالجه او ناتوان شده بودند. در مراسم تشییع جنازه‌اش مرد و زن، کودک و بزرگ حاضر شدند و شیون و زاری کردند

# رفتار حیوانی

حیوانات در جنگلی دور شیر جمع شده‌اند

شیر می‌گوید:

ما در اینجا جع شده‌ایم تا در امور خود با هم مشورت کنیم

بیماری طاعون، این مرض لعنتی در میان ما شیوع پیدا کرده است .

و حال آنکه روایت کرده‌اند که گذشتگان از قدیم به صورت راز به آیندگان گفته‌اند :

و با در قوم و قبیله‌ای شیوع پیدا می‌کند که نتوانند از گناه دوری کنند، این بیماری از میان آنان

رخت بر می‌بندد پس باید نسبت به آنچه که از ما ظاهر شده یا به آنچه از ما پوشیده مانده

است، اعتراف کنیم سپس فسادگر و کسانی را که در برابر مردم به دشمنی برخاستند، نابود

می‌سازیم پلنگ می‌گوید:

این نظر صحیحی است.

روباه می‌گوید : سر و زبان شیر زنده باد!

هر کسی باید عقیده‌اش را ابراز کند تا این مشکل را از ساکنان این آبادی دور کند

شیر می‌گوید: پس ای قوم من ! عقیده و اندیشه مرا بپذیرید: زیرا این عقیده صحیح است. چه

کشته‌ها و زخمی‌هایی که من در این دشت و بیابان رها کردم.

آیا شما مرا گناهکار می‌دانید؟

روباه: خیر، تو شایسته مدح و ستایش هستی.

همه مردم را بکش ای پادشاه حیوانات! تا ما در آسایش زندگی کنیم.

پلنگ: اما من همه ساکنان زمین را در ترس و وحشت فرو بردم. و وقتی که تاریکی همه جا را

پوشاند، می‌روم تا کودکان را بربایم .

آیا مرا گناهکار می‌انگارید؟

روباه: هرگز! لطف تو پوشیده نیست.

خرس: من به مزارع یورش می‌برم و میوه‌های آن را می‌خورم و اگر از روستایی

عبور کنم، دستان من جنبندگان کوچک آن روستا را خفه می‌کند.





آیا این امر، نکوهشی را برای من با خود به همراه دارد؟

پلنگ: نکوهش از تو دور است.

روباه (در حالی که رو به الاغ می‌کند):

حالا عقیده تو چیست ای الاغ! چرا با خیال آسوده، سکوت اختیار نموده‌ای؟! بگو

گرگ: چه گناهی مرتکب شده‌ای؟

الاغ: من گناه مرتکب نشده‌ام و به یاد نمی‌آورم که عملی زشت انجام داده باشم.

گرگ: ای پست‌ترین مخلوقات! از چه موقع چنین فصیح و زیرک شده‌ای؟!

الاغ: روزی گرسنه بودم و شب نزدیک بود که ظاهر شود. گیاه پژمرده‌ای یافتم که در گوشه

حیات صومعه افتاده بود.

روباه: آیا از آن خوردی؟

الاغ: بله، خوردم.

پلنگ: اعتراف کردی.

گرگ: باید قربانی بشوی.

شیر: در قانون ما اگر کسی به مال وقف دست زند، ریختن خورش میباح می‌شود.

این همان کسی است که با خوردن مال مربوط به صومعه‌ها، ویا را با خود آورده است و ریختن

خون، ما را حلال ساخته است. پس او را بگیرید، بسوزانید، و جسم وی را در راه خدا قربانی کنید

تا اینکه بهبود یابیم.

پلنگ: بشتاب! زود باش

گرگ: از میان ما بیرون شو!

پلنگ: شخصی که خوشی ما را نمی‌خواهد، زنده مباد. مرده باد!

روباه: جوان اگر صاحب قوت و زور باشد، بدی‌های وی نیز بزرگ و خوب می‌نماید.

ولی اگر ضعیف دلیل و حجت بیاورد، دلیل و حجت وی نیز ضعیف می‌نماید.





## مشکل دیر به خواب رفتن در کودکان

خواب برای کودک همانند تغذیه لازم و ضروری است، بسیاری از کودکان برای به خواب رفتن مشکل دارند و به موقع نمی‌خوابند، در کودکان معمولاً بی‌خوابی اوایل شب اتفاق می‌افتد و به اصطلاح به آن بی‌خوابی شبانه گفته می‌شود.

احتیاج به خواب در انسانها در سنین مختلف متفاوت است، به عنوان مثال به‌طور متوسط یک کودک دوازده ساله به نه ساعت خواب و یک کودک چهار ساله به یازدهونیم ساعت خواب احتیاج دارد، البته این مسئله بین کودکان با هم در یک سن فرق می‌کند.

کودکی که شبها با آرامش و به حد کافی خوابیده، روز بعد به موقع از خواب بیدار می‌شود و اگر به حد کافی نخوابد، صبح روز بعد به علت کافی نبودن مقدار خواب بهانه‌گیر و کج‌رفتار می‌شود و کمتر شاد به‌نظر می‌رسد و انرژی کمتری دارد در بچه‌های بزرگتر، به اندازه نبودن خواب شب آنها را خسته، کند و حساس می‌کند و نمی‌توانند بر روی درس تمرکز کنند.

والدین در خواباندن کودک نقش مهمی را ایفا می‌کنند، حتی عده‌ای از کودکان تا زمانی که یکی از والدین خصوصاً مادر در کنارشان نباشد به خواب نمی‌روند. عواملی که سبب دیر به خواب رفتن کودکان می‌شود ممکن است دلایل متعدد داشته باشد.

وقتی می‌بینید کودک شما در به خواب رفتن مشکل دارد بهتر است به موارد زیر توجه کنید:

- ۱- آیا ساعتی مشخص و منظم برای رفتن کودک به تخت وجود دارد؟
- ۲- آیا کودک در تخت خود احساس خوبی دارد. به عنوان مثال: محیط اتاق خواب برایش مطبوع است؟ خیلی روشن یا تاریک نیست؟ زیاد گرم یا سرد نیست؟ آیا تخت مرتب شده و یا تشک خوبی دارد؟



۳- آیا بچه‌های متعدد در یک اتاق می‌خوابند و همدیگر را بیدار نگه می‌دارند؟

۴- آیا کودک شما در طول روز مسائلی داشته که فکرش را به طور مداوم مشغول می‌دارد و وی را هیجان‌زده می‌کند و باعث اختلال در خواب می‌شود؟ (مثال: هیجانانگیز، دعوا و درگیری، فیلم‌های مهیج و یا تولد بچه دیگر)

۵- آیا ممکن است سر و صدا زیاد باشد و مانع خواب کودک شود؟

۶- آیا مهمان آمده و کودک تمایل دارد ترجیحاً بیدار بماند؟

۷- آیا کودک در اتاق وقتی تنها است احساس ترس می‌کند؟

در کل دلایل متفاوتی می‌تواند باعث نرفتن به موقع کودک به طرف تخت خود شود.

واقعیت این است که برای خوابی راحت داشتن در شب برای کودک تنها یک روش وجود ندارد،

راه‌حل‌ها و توصیه‌های گوناگونی در این زمینه وجود دارد که چکیده‌ای از آنها به شرح زیر است:

برای کودکان زمان خواب با مشورت با خودش تعیین کنید و وقتی به زمان خواب وی نزدیک است به کودک باید حتماً فرا رسیدن زمان خواب را یادآوری کنید، آنها به برخورد قاطع شما و یک قرار ثابت برای خواب نیاز دارند.

سعی کنید «برو به اتاق خوابت» مثل یک عمل تنبیهی به نظر نرسد و به جای آن می‌توانید به کودک بگویید که لازم نیست بخوابی بلکه باید در تخت خودت استراحت کنی، وقتی جنبه اجبار برای خواب از بین برود احساس آرامش و خواب خود به خود به وجود می‌آید.

تشویق کودک با صحبت و با عمل، به اینصورت که هر شب به وقت‌شناسی و در رختخواب رفتن وی جایزه بدهید. جایزه می‌تواند یک خوراکی ویژه قبل از خواب مثل یک لیوان شیر یا خوراکی که



کودک دوست دارد باشد و یا به عنوان تشویق یک لباس خواب نو و قشنگ به او هدیه بدهید.

می‌توانید قبل از خواب با یک عمل مطبوع مثل: قصه‌گفتن یا گوش کردن به نوار قصه و یا لالایی روزش را به پایان برسانید همین‌طور حمام کردن و ماساژ قبل از خواب و یا تکان دادن کودکان کوچکتر به آرامی، مفید خواهد بود.

سعی کنید هنگام خواب، کودک لباس خواب راحتی بپوشد و اتاق خواب کودک تهویه خوبی داشته باشد و لحاف‌های سنگین را برای او نگذارید. توجه کنید کودک شما یک محل خواب مطبوع داشته باشد که خوب به نظر برسد مثل: یک اتاق شخصی و یا تخت شخصی.

فعالیت‌های بدنی کودک مانند: بازی کردن در پارک، برنامه‌های ورزشی و... را در طول روز افزایش دهید. البته باید این بازی‌ها تا غروب ادامه داشته باشد و بتدریج فعالیت کودک را از زمان غروب به بعد کاهش داده و به جای بازی‌های پرتحرک، فعالیت‌هایی مثل: مطالعه کردن و شنیدن قصه و یا تماشای تلویزیون را جایگزین کرد، باید سعی کرد قبل از خواب بازی‌های هیجان‌انگیز مثل: بازی‌های کامپیوتری انجام ندهند و یا فیلم‌های هیجان‌انگیز نبینند.

اگر کودک در شب سخت به خواب می‌رود به او اجازه خوابیدن در طول روز را ندهید.

به خاطر داشته باشید مصرف شبانه برخی از مواد غذایی مانند: چای و یا نوشابه، خواب کودک را کاهش می‌دهد. اگر کودک شما در اتاق خواب خودش می‌ترسد خیلی مهم است که شما ترس او را جدی بگیرید، کودک را آرام کنید و سعی کنید با هم پی به علت ترس ببرید. به کودک این فرصت را بدهید که در مورد مشکل احتمالی و هیجانات یا چیزهای جالبی که در روز برایش اتفاق افتاده با شما صحبت کند، حتی کودک می‌تواند

وقتی در تخت خود دراز کشید از زبان خودش داستانی برای شما بگوید و در مورد این داستان با او صحبت کنید و مطمئن شوید که تخیلات در ذهن او نماند. این مسئله کمک می‌کند که کودک با آرامش بیشتری به خواب فرو رود.

**سوال: مقدار خواب لازم برای کودک در سنین نوزادی، ۱ سالگی، ۳ سالگی، ۵ سالگی و ۷ سالگی تقریباً چقدر است؟**

معمولاً کودکان و نوجوانان ۸ ساعت در روز می‌خوابند و مقدار نیاز به خواب در انسان‌ها را نمی‌توان به طور دقیق گفت به این دلیل که مقدار خواب بر اساس نیازهای فرد فرق می‌کند. اما به طور میانگین می‌توان گفت: یک نوزاد در ۲۴ ساعت بین ۱۹ تا ۲۰ ساعت می‌خوابد و یک کودک ۱ ساله معمولاً در شبانه روز بین ۱۴ تا ۱۵ ساعت در خواب است، همین‌طور یک کودک ۳ ساله در ۲۴ ساعت به طور میانگین ۱۲ ساعت در خواب است یک کودک ۵ ساله معمولاً در شبانه روز ۱۱ ساعت می‌خوابد و همچنین یک کودک ۷ ساله در طول ۲۴ ساعت به طور میانگین ۹ تا ۱۰ ساعت می‌خوابد.

**سوال: دیر خوابیدن کودکان زیر ۱ سال که تقریباً زیاد مشاهده می‌شود چه علتی دارد؟**

خواب یک نوزاد به طور کل با خواب بزرگسالان تفاوت دارد و ما نمی‌توانیم توقع داشته باشیم که بتوانیم نوزاد را به خواب منظمی عادت دهیم، خواب نوزاد قبل از ۳ ماهگی خیلی سبک است و نوزاد می‌تواند بر اثر گرسنگی و سر و صدا از خواب بپرد، در واقع این به این دلیل است که خواب نوزاد در این مرحله به این صورت است که او در جریان خواب، در مرحله خواب سبک و سپس خواب سنگین در تناوب است و تدریجاً با رشد سنی او این خواب به مراحل عمیق‌تری تبدیل می‌گردد، معمولاً از ۳ ماهگی خواب کودک ریتم پیدا می‌کند و در ۶ ماهگی کودک می‌تواند تمام شب را یکسره به خواب رود و در صبح و بعداز ظهر خواب کوتاهی داشته باشد.

در مورد کودکان بین ۹ تا ۱۲ ماه می‌توان گفت که این کودکان در این سن به این دلیل که می‌خواهند محیط اطراف را شناسایی کنند و میل به شناسایی محیط اطراف آنها را فعال می‌کند، معمولاً دیر به خواب فرو می‌روند.