

چله پیراڻه

پسرانہ ها



سرشناسه : خانۀ پور، عفت، ۱۳۵۵-
 عنوان و نام پدیدآور : چله چراغ پسرانه ها / نویسنده عفت خانۀ پور .
 مشخصات نشر : تهران: نشر دانشگاهی فرهنگ، ۱۴۰۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۳ ص؛ مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۹۸۰-۴۶-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 موضوع : پسران -- راهنمایی مهارت‌های زندگی
 Boys -- Life skills guides
 پسران -- روانشناسی
 Boys -- Psychology
 مادران -- پسران
 Mothers and sons
 پدران -- پسران
 Fathers and sons
 مادران و پسران -- روانشناسی
 Mothers and sons -- Psychology
 رده بندی کنگره : HQ۷۷۵
 رده بندی دیویی : ۶۴۹/۱۳۲
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۲۵۸۷۷۶
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام اثر چله چراغ / پسرانه‌ها
 نویسنده عفت خانۀ پور

صفحه آرای و طراح جلد ... فاطمه حبیبی
 ویراستار نغمه فروغی
 ناشر نشر دانشگاهی فرهنگ
 قطع رقعی
 نوبت چاپ چاپ اول - ۱۴۰۴
 قیمت ۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۴۹۸۰-۴۶-۵

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، روبروی در اصلی
 دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه اول، واحد ۴۱۹
 تلفن : ۶۶۴۱۰۶۸۸ - ۶۶۹۶۸۶۱۴

www.farbook.ir

telegram: @farhamandpress
 Instagram: @nashr.farahmand



نشر دانشگاهی فرهنگ

حق چاپ و نشر برای نویسنده محفوظ می‌باشد.

اما امروز...

شماها حرفاتون رو توی چت های کوتاه می نویسید؛
احساستون رو پشت ایموجی قایم می کنید؛
و وقتی حالتون بده، فقط می گید: «بی خیال بابا، چیزی نیست.»
و ما؟

ما پشت در بسته ی اتاق، با خودمون فکر می کنیم:
چی شد که دیگه نمی تونیم باهات راحت حرف بزنیم؟
ما هنوز همون عاشق های قدیمی ایم.
همونی که شب تا صبح پای تب هات و بیماری هات بیدار موند،
همونی که اولین توپ و دوچرخه ت رو برات خرید،
همونی که روز اول مدرسه بغلت کرد و یواشکی اشک ریخت...
ولی حالا... صدای ما، بین صدای دنیا گم شده.
نه اینکه دیگه دوستت نداریم؛ نه! دقیقاً برعکس.
این قدر دوستت داریم که فهمیدیم:
باید راه گفت و گور رو عوض کنیم؛
باید به جای داد زدن، شعر بگیم؛
باید به جای نصیحت، قصه تعریف کنیم؛
باید به جای «باید» و «نباید» گفتن، برات «چراغ» روشن کنیم.
و این شد «چله چراغ»؛
چهل تانور کوچیک؛ چهل تانوشونه؛

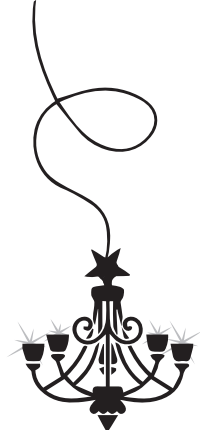
برای تو که گاهی توی تاریکی های دلت، دنبال راهی.
نه برای اینکه درست کنیم،
بلکه برای اینکه در کنار خودت، با خودت، روبه نور حرکت کنیم.
هر فصل این کتاب، یه چراغ؛
گاهی از زبان مامان، با گرمی و شوخی؛
گاهی از زبان بابا، با سکوت و سنگینی.
ولی همه شون با یک عشق:
عشق به پسری که از ماست، اما مال خودش هم هست.
اگر یه روز، حرفامونو نشنیدی...
امیدواریم چراغ هاشنیده بشن.
اگه یه شب، دلت تاریک شد،
امیدواریم یکی از این چراغ ها رو روشن کنی...
و یادت بمونه که حتی توی مبهم ترین شب های دنیا،

ما همیشه کنارتیم،
با عشق بی قید و شرط،
مامان و بابا



شروع راه

اولین قدم های مردانگی با دل مادر روشن می شود.



چله چراغ مامانانه پسرانه

بخش اول کتاب

بیست چراغ روشن و چند تا چراغک، چراغچه و جرقه





فهرست مطالب بخش اول:

الف- رشد شخصی و خودشناسی:

- ۱- خنده‌ها، شیرین، ولی... کجا داری می‌ری پسر؟! 
- ۲- رفاقت. 
- ۳- خلاقیت یعنی قاطی کردن الان با فردا. 
- ۴- مهارت‌های تصمیم‌گیری و انتخاب‌های زندگی. 
- ۵- وقتی کار زیاد داری، وقت کم داری، و صدایی می‌گه «نمی‌تونی!» 
- ۶- چاق شدن و تنبلی: وقتی بدن و مغزت یه کم لنگ می‌زنن. 

ب- مدیریت احساسات و حال خوب:

- ۷- دل‌مهربان و مدیریت احساسات 
- ۸- حسادت و مقایسه: «چرا اون یکی همیشه بهتره؟» 
- ۹- وقتی احساسات مثل قطار سریع‌السیر می‌رن و می‌آن. 
- ۱۰- زمین خوردن عیب نیست؛ نایستادن عیبه. 

پ- دوستی ها، خانواده، روابط اجتماعی:

۱۱- مامان، بابا و من؛ یه تیم یا یه مسابقه؟

۱۲- «آزادی یعنی مرز گذاشتن»

۱۳- مراقبت دیجیتال: وقتی گوشی، یه دنیای بی در و پیکر می شه!

۱۴- راز مردانگی؛ قدرت واقعی یعنی مسئولیت داشتن.

۱۵- درس و دانش؛ کلیدهایی برای درهای بسته.

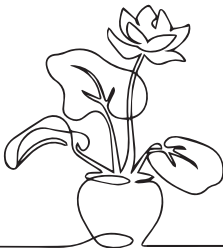
۱۶- بدن من، عجیب ولی دوست داشتنی!

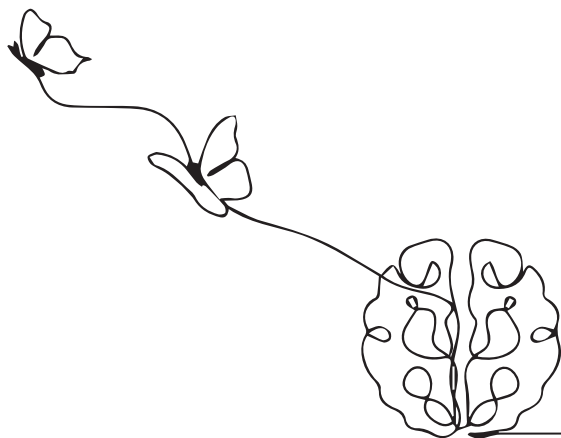
۱۷- عشق به وطن.

۱۸- احترام به زن ها.

۱۹- انتخاب آینده.

۲۰- ایمان و دل روشن.





چله پیران
مامانان

رشد شخصی و خودشناسی

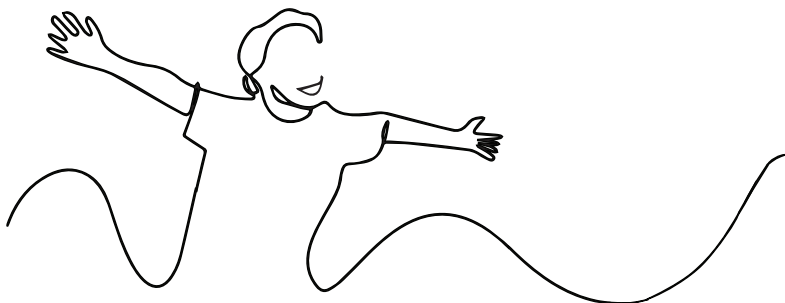
🔦 چراغ اول: خنده‌ها ت شیرین، ولی ... کجا داری می ری پسر م؟! (وقتی می خندی، همه کیف می کنن؛ ولی آیا تو واقعاً خوشحالی؟ و اصلاً مسیرت رو می شناسی یا فقط می ری دنبال موج بقیه؟)

مقدمه‌ی مامانانه: (بالبخت و پراز دل نگرانی!)

سلام پسر خندون و بازیگوش من!

هیچ چیز توی دنیا قشنگ‌تر از برق چشمات و خنده‌های مردونه‌ی کوچیکت نیست. وقتی می خندی، انگار خستگی از تنم می‌ره؛ انگار زندگی شیرین‌تر می‌شه؛ اما یه سؤال جدی دارم:

وقتی همه رو می‌خندونی، خودت چی؟ واقعاً خوشحالی؟ یا فقط داری نقش پهلوان خوشحال جمع رو بازی می‌کنی، که کسی نفهمه ته دلت چه خبره؟ و اصلاً... وسط این همه خنده و شیطنت، یادت هست می‌خوای کجا بری؟



قصه‌ی مادر - پسر:

«آقا پسر شوخ طبع!»

یه روز پسر مامان او مد خونه و با یه خنده‌ی شیطنت آمیز گفت:

«مامان! امروز معلم تاریخ یه سؤال پرسید، منم یه جواب بامزه دادم، کل کلاس منفجر شد از خنده!»

مامانش خندید و پرسید: «خب بعدش چی شد؟»

«هیچی، معلم گفت: «تو خیلی باهوشی، ولی حیف که همه‌چی رو به مسخره می‌گیری.»»

اون شب، پسر به جای درس خوندن، گوشی دستش بود و کلی ویدئوهای بامزه می‌دید. بعد غرزد که چرا وقت نمی‌کنه درس بخونه!

مامانش گفت: «پسر، تو که داری از جدی بودن فرار می‌کنی. مرد بودن یعنی روبه‌رو شدن با واقعیت، نه پشت خنده قایم شدن.»

درس‌های کوچیک از خنده‌های بزرگ پسر مون:

«وقتی وسط کلاس تیکه انداخت، گفت:

«من بامزه و شجاعم!»

مامان گفت:

«شوخی قشنگه، ولی مردونگی یعنی اینکه بدونی کی و کجا جدی باشی.»

«وقتی وسط درس ویدئو دید و گفت: «یه کم تفریح لازمه!»

مامان گفت:

«درست می‌گی. اما اگه فقط دنبال فرار باشی، یه روز می‌بینی از قافله عقب موندی.»

«❖ وقتی گفت: «فقط یه ویدئوی دیگه...»

مامان گفت:

«پسرم! وقت تو طلاست. مردی که وقتش رو تلف کنه، فرداش دستاش خالی می‌مونه.»

«❖ وقتی اشتباه کرد و غر زد: «باز خراب کردم!»

مامان گفت:

«مرد اشتباه می‌کنه، ولی مرد تر کسیه که از اشتباهش درس بگیره.»

«❖ وقتی پرسید: «چطوری هم خوش باشم، هم هدف داشته باشم؟»

مامان لبخند زد و گفت: «با خنده، اما با مسیر مشخص. شادی خوبه، اما باید سوخت سفری باشه که مقصد داره.»

نکته‌های مامانانه برای شادی‌های هدفمند پسرانه:

۱. بخند، اما یادت نره پشت لبخندت یه هدف داشته باشی.
۲. شوخی خوبه، اما مرد بودن یعنی بلد باشی در مواقع لازم، جدی بشی.
۳. بامزه بودن یه هنره، ولی هنرمند کسیه که زمان سکوت و تمرکز رو بشناسه.
۴. کسی که همیشه می‌خنده، گاهی دلش پره. پسرم، خودت رو جدی بگیر.
۵. شادی، زینت راهه؛ اما قطب‌نمای مردونه‌ت باید همیشه روشن باشه.

دوخته شده.

🔦 چراغ دوم: رفاقت

(وقتی آینه ت کجه، تصویرت هم کج می شه!)

مقدمه‌ی مامانانه: (با یه لیوان دوغ خنک و یه لقمه نون و پنیر!)

سلام پسر، رفیق جو!

آدم تنهایی سخت راه می ره. واسه همین خدا رفاقت رو آفرید. ولی هر دوستی ای، دوستی نیست. بعضی ها مثل آینه‌ان، تصویر واقعیتو نشون می دن؛ بعضی ها هم مثل آینه‌ی شکسته‌ان... تصویرت رو کج و معوج می کنن. تو باید یاد بگیری کدوم رو انتخاب کنی؛ چون انتخاب دوست، انتخاب آینده‌ته.

قصه‌ی مامان و پسر بابا:

پسر مامان یه روز با ذوق او مد و گفت:

«مامان، علی منو صدا زد. گفت بیا با هم فرار

کنیم از مدرسه، بریم پلی استیشن بازی کنیم!»

چشم‌های برق زده اش منتظر جواب بود.

مامان گفت: «خب، تو چی گفتی؟»

«گفتم نمی تونم، چون قول دادم

امروز تکلیفم رو بنویسم... بعد علی

گفت: برو بچه مثبت! تو خیلی

خشک و بی حالی!»



مامان لبخند زد و دستاشو گرفت: «پسرم، بعضی دوستان مثل دستمال کاغذی باهات برخورد می کنن! وقتی کارشون باهات تموم شد، پرت می کنن. ولی بعضیا مثل کتابان؛ هر بار ورق شون می زنی، چیزی تازه یاد می گیری.»
اون شب، پسر مامان نشست و یه لیست نوشت: «دوستایی که کنارم می مونن... و اونایی که فقط حوصله شون سر می ره.»

فرق دوست خوب و دوست بد چیه؟

(نکته های مامانانه برای انتخاب آینه ی درست!)

- دوست خوب وقتی می خندی، می خنده؛ وقتی گریه می کنی، بغلت می کنه.
- دوست بد وقتی می خندی، بهت حسادت می کنه؛ وقتی گریه می کنی، می خنده!
- دوست خوب از موفقیتت خوشحال می شه.
- دوست بد دنبال کشوندنت به سمت زمین خورده هاست.
- دوست خوب نمی ذاره خلاف کنی.
- دوست بد برات دلیل می سازه که خلاف کنی!

تمرین خلاقانه ی رفاقتی:

اسم تمرین: «آینه ی من کیه؟»

۱. اسم سه تا از دوستانت رو روی کاغذ بنویس.
۲. جلوی اسمشون بنویس: وقتی باهاشونم، بیشتر شبیه کی می شم؟
۳. بعد فکر کن: «می خوام همین شکلی بمونم؟ یا نه؟»

سؤال بامزه:

اگہ رفاقت خوردنی بود، چی بود؟

(الف) سیب زمینی سرخ کرده (همه دوست دارن، ولی زود تموم می شه!)

(ب) قرمه سبزی مامان پز (کم یاب، ولی همیشه دل می بره!)

(ج) چیپس و پفک (خوشمزه، ولی بی فایده!)

(د) نون و ماست ساده (همیشه دم دست، ولی سالم و واقعی!)



? چیستان مامانانہ:

من یه آیینه‌م، بی زبانم...

وقتی کنارتم، خودتو می بینی.

اگہ کج باشم، تو هم کج می شی.

من چی‌ام؟

پسرانہ: خالک

یادداشت مامانانہ:

پسر، رفاقت مثل کفشه. اگہ اندازه نباشه، پات تاول می زنه.

نذار کسی که راهش کجه، تو رو هم کج کنه.

تو برای آیندهت احتیاج به رفیق سالم داری، نه فقط هم صحبت.

یادت باشه: «رفاقت واقعی یعنی دو نفر کنار هم باشن، ولی هر کدوم توی مسیر

درست خودش راه بره... نه اینکه یکی، اون یکی رو بکشه پایین.»

🏠 چراغ سوم: خلاقیت یعنی قاطی کردن الان با فردا!

(وقتی هم دلت می‌خواود زندگی رو گاز بزنی، هم آینده رو درست بسازی!)

مقدمه‌ی مامانانه: (با یه چشمک و بوی چای تازه‌دم):

سلام پسر خوش ذوق و بازیگوش من!

می‌دونم، توی دنیایی که هزار تا توپ رنگی، بازی و کلیپ جلوی چشماته، سخت می‌شه یه جابشینی و فقط به آینده فکر کنی.

یه روز فقط می‌خوای پلی استیشن بازی کنی، توی کوچه فوتبال بزنی یا تا نصف شب فیلم ببینی. روز دیگه، می‌شینی و می‌گی: «نکنه از بقیه عقب بیفتم؟!»

اما مامان بهت می‌گه: خلاقیت یعنی همین؛ یعنی بتونی هم حال روز زندگی کنی، هم آینده رو بسازی. مثل وقتی که توپت رو شوت می‌کنی جلو و می‌دوی

دنبالش: هم لذت شوت کردنه هست، هم رسیدن به گل! ⚽

قصه‌ی مادر - پسری:

«کیک فوتبالی نصفه نیمه!»

یه روز پسر مامان خواست خودش کیک درست کنه. همه چی رو ریخت توی کاسه و گذاشت توی فر. اما چون هی در فر رو باز می‌کرد، کیک نشست و خمیری شد.

با ناراحتی گفت:

🗨 «من فقط می‌خواستم ببینم زودتر آماده می‌شه یا نه!»

مامان گفت: «پسر، بعضی چیزا رو باید بذاری خودشون بپزن. مثل آینده، مثل رویاهات، مثل خودت!»
اون روز کیک خوشمزه‌ای نداشتیم، ولی یه درس بزرگ داشتیم: خلاقیت بدون صبر، می‌خوابه!

تفسیرهای بامزه از روزمره‌های پسر:

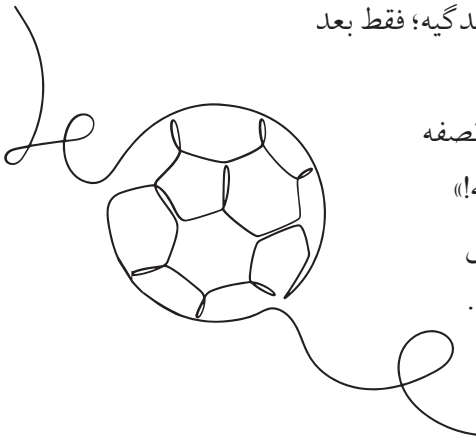
• وقتی وسط تکلیف ریاضی یهو رفتی سراغ گوشی، گفتی: «فقط یه لحظه!»

مامان گفت: «هر لحظه‌ی اضافه، یه لقمه از خلاقیت رو می‌بلعه!»
• وقتی سرفوتبال دریبل زدی و توپ رو لو دادی، گفتی: «خواستم یه حرکت خفن بزنم!»

مامان گفت: «خلاقیت عالیه، ولی گاهی بازی ساده گل می‌شه!»
• وقتی توی جمع اشتباه لپی کردی و همه خندیدن، گفتی: «خب منم خندیدم!»

مامان گفت: «اشتباه، کلاس زندگیه؛ فقط بعد خنده، یه کم فکر کن!»

• وقتی یه نقاشی نصفه ول کردی، گفتی: «ای بابا، نشد که!»
مامان گفت: «اگه کاملش می‌کردی، شاید شاهکار می‌شد.
کامل کردن یعنی قهرمان شدن!»



نکته‌های مامانانه برای خلاقیت پسرانه:

- ◆ خلاق بودن یعنی بتونی ساده‌ترین چیزها رو جور دیگه ببینی، ولی یادت باشه توی دنیای واقعی هم باید جواب بده.
- ◆ عجله نکن! ایده، موفقیت، حتی گل زدن، بازمان می‌رسه.
- ◆ کمال‌گرایی قشنگه، اما نذار باعث شه هیچ کاری رو تموم نکنی.
- ◆ حال روزندگی کن، ولی یه چشم‌ت هم به فردا باشه؛ مثل دوچرخه‌سواری که یه پاروی رکاب امروز، یه پاروی رکاب فرداست.

تمرین کوچولوی خلاقانه: «من در حال و آینده!»

۱. بنویس امروز چه چیزی خوشحالت می‌کنه؟
۲. بنویس فردا برای رسیدن به رویاهات چه قدمی می‌تونی برداری؟
۳. یه جمله‌ی خلاقانه بساز که هم حال باشه، هم آینده. مثلاً:
«من الان تمرین شوت زدن می‌کنم تا یه روز توی تیم ملی گل بزنم!»



سؤال بامزه:

- اگه زندگی تویه غذای فوتبالی بود، چی بود؟
- (الف) کیک شکلاتی که باید صبر کنی تا بپزه
- (ب) پاپ‌کورن که بایه کم گرما، بالا پایین می‌پره
- (ج) سوپ که با حوصله می‌جوشه
- (د) پیتزا که هم خلاقیت توی تزئین می‌خواد، هم صبر توی پخت!