ادامه از صفحه ۵

انحلال سازمان برنامه و بودجه که مستندات قانونی آن هست بنده دراین زمینه حساسیت دارم دلیلش این است که من حسی داشتم زمان مسوولیت خودم که یک عده ای ممکن است با برنامه مخالف باشند یک عده از اول انقلاب با برنامه مخالف بودن می گفتم شما بخدا توکل کنید بالا نعمت خدا می ریزد بر سرشان اصلاخوششان نمی آمد می خواستند تک روی کنند. به همین دلیل احساس خطر، بنده در مجلس بازبینی قانون اساسی سخنگوی بخش کمیسیون اجرایی بودم مسئله امور استخدامی و برنامه و بودجه مخصوصا پیشنهاد بنده است که در قانون اساسی ما بیاید جالب اینجاست تنها سازمانهایی است که در قانون اساسی امده، خوب دوستان امدند این را منحل کردند وتبدیل کردن به یک معاونتی که یقینا هیچگونه اختیاراتی نمی تواند داشته باشد.

زیر پا گذاشتن قانون مالیات مستقیم اگر لازم باشد جزییاتش را بنده بخوانم ودستور توقف اجرای قانون مالیات برارزش افزوده که اصلا دراختیار دولت نیست که چنین کاری انجام بدهد.

عدم اجرای قانون مدیریت خدمات کشوری، من لیستی می خوانم و مراحل بعدی ممکن است دانه دانه بگویم، الحاق غیرقانونی سازمان حج وزیارت به سازمان میراث فرهنگی وگردشگری ،وقتی رهبری دخالت کردن این مسئله برگشت آن هم بصورت صریح درصورتی که مشخص بود این کار غیر قانونی است ونمی باید صورت بگیرد.

بی اعتنایی آشکاربه احکام قانون دادگاهها، بنده یک موردی دارم، وزیر علوم درمقابل دیوان عدالت اداری که حکم داده و صریح می گوید اصلا این کار را نکند اما افتخار می کند و می گوید که من به این رییس دانشگاه که فردی انقلابی و جانباز بود گفتم در صورت اخراج نیز با ورود این متخلف به دانشگاه مخالفت کند و در مورد این موضوع رسانه ها به حمایت ازرییس دانشگاه نپرداختند.

بعد اینجا گفته شده چطور شده چند بار گفته شده که وضعیت این استاد چه هست ایشان صریحا این نامه را نوشته خوب ایشان ممکن است با این فرد مخالف باشد برود از راههای قانونی راه حل پیدا کند که نباشد در آنجا ولی بی اعتنایی اشکار به مدرک جعلی آقای کردان و حمایت و نقض آشکار قانون ممنوعیت تصدی بیش از شغل است.

من فکر می کنم که دوستان عوض اینکه بروند پرونده سازی کنند وچیزهایی که جواب دارد دنبال این مسایل بروند بهتر است، بروند دنبال حل مسایلی که مشکلات کشور را حل بکنند وکشور را نجات بدهد از بحرانهایی که هست بنده واقعا صادقانه و بدون هیچ نوع شیله وپیله یکی ازدلایل اصلی یکی ازمهمترین انگیزه های من از ورود به صحنه انتخابات همین مسایل گریز از قانون بوده است.

می خواهم به مردم این را بگویم که اگر دولت چند بار نه یکبار گوید اشتباه کردم ولی دایم این را روش ادامه دهد از جایی که با سلیقه اش مخالف است درمقابل قانونی که مجلس تصویب کرده آن هم مجلسی که تا اندازه زیادی با خود این رییس جمهوری کاملا همسو است بایستد بعد از یک مدتی مردم به این مسئله حساسیت خودشان را از دست می دهند ایا اجساس خطر برای کشور نمی کنند ایا کشور روی پای خودش می ماند؟

مجری: اقای موسوی ۳۰ دقیقه و ۵۱ ثانیه صحبت کردند و آقای احمدی نژاد ۳۴دقیقه و۱۷ ثانیه.

احمدی نژاد: من باید دوباره تکرار کنم آن جمله قبلی را درباره قضاوت های جناب اقای موسوی، این دولت قانون را زیر پا گذاشته، شما استنادتان فقط به یک مصوبه مجلس است آن هم قانون شوراهاست، شورای نگهبان می گوید این خلاف قانون اساسی است مجمع تشخیص می پذیرد اگر شما می خواهید قانون را اجرا کنید و واقعا معترضید شما دو خط بنویسید به دیوان عدالت اداری ما قانون داریم که اگر دولت برخلاف قانون عمل کرد می اید باطل می کند. بگذارید دوتا عدد بدهم.

مجری: اقای احمدی نژاد شما ۸ دقیقه بیشتر فرصت ندارید.

احمدی نژاد: شما ادامه بدهید سه تا چهار ساعت بگذارید بالاخره آقایون دارند همه باهم حمله می کنند و می زنند، ٤٥ دقیقه فرصت می دهید سه نفر در برابر یک نفر، اشکال ندارد.

طبق اسنادی که ما داریم در دولت قبل تعداد مصوباتی که باطل شده است ۳۰۳ تا است در دولت ما ۱۵۷ تا، مصوباتی که ا ز ما توسط دیوان عدالت اداری باطل شده ۲/۳درصد و دولت قبل شش ونیم درصد، که بیشتر تابع قانون است و اصلاحاتی که ما انجام دادیم درایرادات مجلس بیشترین است اتفاقا ما داریم عین ان قانون مصوب مجمع را اجرا می کنیم.

شما با دو تا حقوقدان صحبت کنید توجیه می کنند شما را اگر فکر می کنید واقعا ما داریم نقض قانون

احمدی نژاد:طبق اسنادی که ما داریم در دولت قبل تعداد مصوباتی که باطل شده است ۳۰۳ تا است در دولت ما ۱۵۷ تا، مصوباتی که ا ز ما توسط دیوان عدالت اداری باطل شده ۲/۳درصد و دولت قبل شش ونیم درصد دولت قبل شش ونیم درصد، که بیشتر تابع قانون است

می کنیم یک یادداشت می دهید دیوان عدالت اداری این قانون اساسی ماست هرکس هرجایی بود این را باطل می کند و الا اینکه در فلان جا این اتفاق افتاد بله یک کشور بزرگی است در گوشه و کنار در دوره شما مگر کم از این اتفاقات افتاد ما دنبال پرونده سازی هستیم.

ماجرای کردان به این ترتیب است که دردهه هشتاد یعنی ازسال ۷۰ به بعد اتفاقا در دوره آقای هاشمی که حامی جناب آقای موسوی است یک موجی درمدیران درست شد که همه می خواستند دکترا بگیرند دانشگاه آزاد هم پشت قضیه بود دکترا صادر کرد پشت سر هم یک موج درست شد کردان هم یکی مثل همان ها، من در مجلس گفتم این جور مدارک را من ارزشی برایش قایل نیستم استاد دانشگاه دکترا باید کسی باشد شب نخوابی کشیده باشد زحمت کشیده باشد.

این همه افراد درکشور دارند زحمت می کشند برای درس من گفتم هیچکدام ازاینها را قبول ندارم، می شود فهرست را بیاوریم چقدر از آدم ها دوره آقای هاشمی و موسوی همینطور رفتند دکترای قلابی گرفتند آقای کردان هم یکی اش حالا یک دانه را روش انگشت گذاشتند. من در مجلس گفتم این را قبول ندارم مدرک را بگذارید کنار عملکرد ایشان را بیاورید راجع به یک کس دیگر که می گویند صدها میلیارد من نمی دانم واقعا یک کسی بوده فرمانده لشکر بعد در دوره آقای هاشمی و آقای خاتمی رفته در کار اقتصاد پولدار شده زمانی که پولدار بود من بهش گفتم بگذار کنار بیا تو دولت آمد اما جناب آقای موسوی بسیاری ازمدیران شما و آقای هاشمی.

من فهرستی دارم اززمین هایی که مدیران گرفتند برایتان بخوانم ٤٠ هکتار، ٥٠ هکتار، ٨٠ هکتار و ٤٠٠ هکتار در دوره واگذاری بیشترین مشکلات ما درکارگاهها برای واگذاریهای دوره قبل از این دولت است کی گرفته کسانی که الان دارند از جنابعالی حمایت می کنند این هزینه سنگین تبلیغاتی شما از کجا می آید. آقای موسوی من دوست دارم شما را، این چه نحوه هزینه کردن است از کجا می آید.

یک مورد رشت الکتریک بدون هیچ مزایده ای دادند به دوستان جناب اقای کرباسچی، همسر اقای کرباسچی و همسر اقای قبه، کارخانه را از بیخ تراشیدن زمینش را بفروشند و دهها مورد اینطور، ٤٠٠ هکتار زمین در هرمزگان گرفتند مردم برای دو هکتار و چهار تا جوان بتوانند بروند سرکار لنگند.

بی قانونی اینهاست جناب اقای موسوی استات اویل بی قانونی است که طرف می اید اینجا محاکمه می شود و محکوم می شود از زندان فراری داده می شود و می رود خارج و تهش پسر اقای هاشمی است. بی قانونی در پسران بعضی از همین اقایانی است که امروز از شما حمایت می کنند. پسر اقای ناطق چطوری میلیاردر شد خود، اقای ناطق چطوری دارد زندگی می کند اینها حامیان شما هستند بی قانونی انهاست جناب اقای موسوی ما قانون را نمی پذیریم یک مورد هم نمی توانید بیاورید.

من اینجا پرونده ای دارم برای یک خانم شما می شناسید در تبلیغات انتخاباتی کنار شما می نشیند،برخلاف همه قوانین کشور همزمان که کارمند بوده دو تا رشته فوق لیسانس خوانده در دانشگاه ازاد دکترا گرفته بدون کنکور و بعد در رشته غیر مرتبط دانشیار شده استادیار شده بدون اینکه شرایطش را داشته باشد رییس دانشگاه شده اینها بی قانونی است.

من با اینها مخالفم من می گویم با رانت بازی و باند بازی و این جور چیزهایی که یک عده ببرند بقیه محروم باشند من با اینها مخالفم جناب اقای موسوی نه با قانون، بنده تابع قانونم ودولت ما قانون مدارترین است، من وارد آمار نشدم برای اینکه درهمین دوره ای که می گوید اقتصاد ضربه خورده بهترین وضعیت اقتصاد نسبت به قبل است نسبت به دوره شما که عالی است نسبت به قبلی ها هم، اینجا گزارش هست دقیق، آماری است که منتشر شده اما من سوال می کنم گزینش ها را امام در زمان چه کسی منحل کرد در زمان ما یا زمان شما.

یک خاطره عرضم تمام، آقای مهندس نقره کار باجناق جنابعالی دعوت کرد، رفتیم جزو تجدید نظر گزینش پرونده هایی را می دادند به ما یک دختر خانمی آمد بهش می گویند فلان سوال را جواب بده اگرجواب می داد می گفتند خیلی مسلط بود باطل اگر جواب نمی داد می نوشتند، این ها را من دیدم با چشم خودم فرمان هشت ماده ای برای جنابعالی صادر شد نه برای این دولت شما بگویید چقدر آن را اجرا کردید.

مجری: آقای موسوی بفرمایید، ۱۲ دقیقه وقت دارید.

موسوی: خوب صحبت های مختلفی می کنند که واقعا من نمی دانم چطوری می خواهند جواب بدهند یکی از مشکلات صحبت کردن با آقای احمدی نژاد هست یک چیزهایی است که یک کمی غیر عادی وغیره منتظره است، ایشان می گوید شما به دیوان عدالت اداری نامه بنویسید فلان مصوبه را لغو کند.

احمدی نژاد: شما ادعا می کنید غیر قانونی بوده

موسوی: وقت من را نگیرید، ببینید همین روحیه شما که الان خود صدا و سیما هم می دانند که کی ها هستند تو رجانیوز در اینجا هستند ما می دانیم چطوری اینجا عمل می کنند، می گویند چیزی بنویسید دیوان عدالت اداری آیا راه برخورد با مجلس یا مجمع تشخیص مصلحت این است جایی که ریش سفیدهای نظام آنجا نشسته اند جایی که پشت سرش مشروعیتش را از کل قانون اساسی و رهبری می گیرد.

آیا به این ترتیب مسئله کشور را می شود اداره کرد من می ترسم مشکل هم سر همین قضایاست دریک چیزهایی که بین هست طوری عمل بکنیم، طوری حرف بزنیم که اول برویم به سمت اشتباه و اینجا می خواهیم اصلاح کنیم همین است که منجر به دیکتاتوری می شود ایشان می گوید چرا می گویند من دیکتاتور هستم من نگفتم دیکتاتور هستید ولی این روش قطعا به دیکتاتوری می انجامد که شما رای خودتان را به جمع مجمع تشخیص مصلحت بتوانید ارجحیت بدهید و از رای مجلس هم بالاتر بدانید.

بحث اسامی را بردند ما فکر می کنیم واقعا شایسته یک مسوول دولت نیست که کسانی را که محکوم نشده اند در قوه قضاییه نام انها مطرح شود، این جرم است ما اینجا نام ببریم بدون اینکه قدرت دفاع از خودشان داشته باشند شما یک افرادی را دارید مورد حمله قرار می دهید که دراین صحنه حضور ندارند و آن را قاطی سرنوشت بنده می کنید، ظاهرا چیزی ازبنده نداشتید امدید حالا وصل کردید من را به دو دولت قبل.

من بدون اینکه بخواهم از انها دفاع بکنم واقعا به آنها حق می دهم که ازدست شما عصبانی باشند مردمی که این صحنه را نگاه می کنند این را نپذیرند از رییس جمهورشان که یک شهروند را شما فکر نمی کنید که اقای هاشمی چکارکرده دراین مملکت یا خاتمی چکارکرده رییس جمهور بودند کی بودن ولی شما بعنوان یک شهروند هم باید به ایشان حق بدهید در جایی که نمی توانند از خودشان دفاع بکنند در یک جمع ۵۰ میلیونی که حداقل امروز مردم دارند این صحنه را نگاه می کنند.

شما متهم می کنید، اسم خانواده شان را می برید، بچه هایشان را نام می برید کسان دیگری را نام می برید بنده می گویم قوه قضاییه حکمتش این است و آقای احمدی نژاد اینک می گویم بدانید قوه قضاییه در جهان معنایش این است وقتی کسی را محکوم می کند یعنی بقیه ملت بری هستند این اصل اسلامی است شما از اول کار خودتان شروع کردید گفتن که هزاران مفسد دراین کشور است پرونده را می خواهم باز کنم اسامی را می خواهم نام ببرم رییس بانک پارسیان رابرداشتید لجن مالش کردید بعد مشاورخودتان کردید ودیگران را همینطور خوب اینها گناه دارد ما مسلمان هستیم ما متدین هستیم ما به خدااعتقاد داریم نمی توانیم افراد را همینطور نام ببریم و متهمشان بکنیم.

در مورد واگذاری هکتاری، اگر این کار را کرده اند خیلی کار بد وغلطی بوده اما چه ربطی به بنده دارد شما می گویید چرا از من حمایت می کنند بنده گفتم هرشهروند یک ستاد، مثل بعضی دوستانی که بنرهایشان همه سطح جهان را پوشانده و از تمام امکانات دولتی استفاده می کنند از ادارات و از خود وزارت کشور استفاده می کنند از صدا وسیما استفاده می کنند بنده استفاده نکردم در انجا را باز کردیم روی همه، هسته خیلی سالمی داریم که یک نفر راجع به ان هسته نمی تواند حرف بزند افراد بسیار وارسته بسیار معتقد و مومن درانجا هستند اگر بودن الان شما نام می برید شما روحیه تان اینطوری هست انها را معکوس می کردید.

ولی نیستند آنها ادم های وارسته ای هستند درها را باز گذاشتیم هرکه از ما حمایت می کند، استقبال می کنیم هیچ دلیلی ندارد که استقبال نکنیم ازهمه ملت استقبال می کنیم که از بنده حمایت بکنند رای بدهند تا تغییر ایجادبکنیم بنده این را گفتم الان هم می گویم به همه مردم می گویم اگر بخواهید این فضا عوض بشود اینجوری راحت دیگران را معکوس بکنند.

ایشان جلوی بنده عکس خانم بنده را می گیرد که این را اینجوری کردن اینجوری کردن ایشان مهمترین روشنفکر زن این کشور هست ده سال برای دکترای علوم سیاسی زحمت کشیده سندهایش هست مدارکش هست، سایت های مرتبط با شما برگشتن علیه ایشان جوسازی کردند، ایشان قرآن پژوه است بله ایشان افتخارش این است که فوق لیسانس رشته هنر هم دارد دکترای علوم سیاسی هم فوق لیسانس علوم سیاسی هم دارد.

شما ببینید آن موقعی که کنکور بوده برای دانشگاه ازاد بروید ان را بررسی کنید بنده خبر دارم و متاسفانه یکی از دلایل مشکلات دولت همین است، معاون اجرایی آقای رییس جمهور بجای اینکه مشغول حل مشکلات مردم باشد مشغول رفتن و سرکشی به این پرونده و ان پرونده به انجا و اینجاست که یک چیزی بسازنند که به درد امشب بخورد.

ایشان می گوید، ستاره کردن کارزمان آقای معین بوده است. خوب کاری ندارم اگرایشان هم این کار را کرده باز کار بدی کرده است ولی بنظر نمی رسد که اینجور به آدم ها گیرداده باشند.

برای وارد شدن به این دوراز انتخابات من هیچ انگیزه ای نداشتم. درمدت چهارسال دولت فعلی هم من هیچ سخنی نگفتم. فقط دیدم شما دارید کشور را به خطرمی اندازید.

بنده دربرنامه های دیگر مسایل اقتصادی را مطرح خواهم کرد که با چه روشی شما کشور را دارید اداره می کنید. برای مثال همین عدم تشکیل شورای پول واعتبار، عملا بانکها را تبدیل به حیات خلوت شما کرده است. من می گویم این سیاست قجری است. مگرحکم قجری یا حاج میرزا آقا آغاسی چکار می کرده است. یک خزانه داشته است. دستش را می کرد توی این به این

بنده دربرنامه های دیگر مسایل اقتصادی را مطرح خواهم کرد که با چه روشی شما کشور را دارید اداره می کنید. برای مثال همین عدم تشکیل شورای پول واعتبار، عملا بانکها را تبدیل به حیات خلوت شما کرده است. من می گویم این سیاست قجری است

تخصیص می داده به آن تخصیص می داده است. آقا شورای پول واعتبار برای این است که شما را محدود بکند، بنده را محدود بکند. سازمان برنامه مدیریت وبرنامه ریزی برای این است که نگذارد شما هرجور دلت خواست هزینه بکنید.

بیاید و از شما حساب کشی بکند. که در نتیجه این چیزی که دیوان محاسبات ما می گوید، پولها گم شد یا به خزانه ریخته نشد. چندهزار تخلف شد. این مسایل نباید پیش بیاید. خوب این به صلاح همه ما هست. به صلاح شما هم هست به صلاح همه ملت ماست. شما این کار را نکردید.

ببینید، بحث بنده از روی دلسوزی است. رسما از روی طرح مشکلی است که اگر ادامه پیدا بکند و اگر بقیه ابعادش را هم بشکافم خواهیم دید که همین مسایلی چون بیکاری، تورم واعتیاد و بد فرهنگی هم نتیجه و ناشی از این سیاستهاست و شکست ما درسیاست خارجی هم همین مساله است و بالاخره اینکه اگر می بینیم درسطح منطقه یک کشور دوست نزدیک نداریم باز هم ناشی ازهمین قضیه است وتماما برمی گردد به این چیزهایی که من درچارچوب همان طرحی که گفتم و دوباره برای شما می خوانم، ببینید که آیا مسایل اثر دارد یا ندارد.

بنده چهار، پنج تا ویژگی هایی که دراین نوع مدیریت وجود دارد و ما را به این بن بستها می کشاند را برای شما مطرح کردم. به هرحال می ارزد دراین چهاردقیقه باقیمانده ازوقتم عنوان بکنم. ولی چون آقای احمدی نژاد ما را مجبورکرد چیزهایی بگویم که خوش نداشتم دراین جا مطرح بکنم.

به هرحال یک مدیریت هیجانی بی ثبات، نمایشی و شعاری. خیال بافی و خرافه گرایی. ما مرتب داریم می شنویم که اسراییل درحال فروپاشی است. خوب براساس این ما سیاست خارجی تدوین می کنیم. خوب معلومه که به بیراهه می رویم. معلومه که اشتباه می کنیم و این خود محوری و قانون گریزی است. خوب آدمی که قانون محور نباشد گرفتار قانون گریزی می شود. بنابراین اگر آدم قانون محور نباشد از قانون فرار می کند. دوست هم ندارد قانون را. اما آدم قانون محور می رود و از راه قانونی مسئله را حلش می کند.

حتی اگر قانون را هم دوست نداشته باشد. درمورد این روزمرگی ها و سطحی نگری ها و سایراین مسایل وبویژه آن افراط وتفریط هایی که اینها دراین چهارسال گذشته به ملت ما خسارت زده و لطمه زده بعد صحبت خواهم کرد. اما حالا پیام خودم را به مردم می دهم مبنی براینکه از مردم بوده ام و به مردم بر می گردم. مسلما مردم دراین باره قضاوت خواهند کرد می توانند راجع به این دوره هم قضاوت بکنند. دراین زمینه می توانند ببینند که رویه ها و سیاست ها چگونه است و براین اساس آنها می توانند واقعا تصمیم بگیرند. این بود که من این را برای کشور خطرناک دیدم و از روی احساس وظیفه آمدم.

درپایان من ازهمه مردم تشکرمی کنم و مردم را به ارزش ها دعوت می کنم. مردم را خوار کردن و برای یک نامه به دنبال ماشین خود کشیدن به عنوان اینکه ما سیاست رو در رو با مردم داریم. این روش کار نیست. برای مردم باید تولید ایجاد کنیم. کارایجاد بکنیم. تولید ملی وصنعت خودمان را تقویت بکنیم تا شاهد برخی نابسامانیها نباشیم. مثلا محصول همدان سیر است اما مردم آنجا می گویند از وقتی که سیر چینی وارد شده نمی توانیم سیر بکاریم، نباید شاهد این نابسامانی باشیم.

موسوی: انحلال غیر قانونی شورای عالی و خودداری از اجرای مصوبه مجلس وهمچنین مصوبه تشخیص مصلحت، دولت پایش را دریک کفش کرده که من اجرا نمی کنم دوست ندارم حالا هزاربهانه می اورد من فکر نمی کنم از مجمع تشخیص مصلحت ما دیگر مرجعی بالاتر داشته باشیم که رای رهبر انقلاب هم پشت ان هست و حتی انقدر مهم است که براساس مصلحت می تواند از مشکلاتی که شرعی داریم فراتر برود وانجا همه تصویب کردند، مصوب شد که هیجده تا از این شوراهایی که دولت منحل کرده به جای اساسی خودش برگردد و دولت هنوز هم که هنوز هست این را اجرا نکرده یکی شورای پول واعتبار است.

بنده به مردم می گویم که این تورم ۲۵ درصدی یک دلیلش همین عدم برگزاری شورای پول واعتبار است یک دلیلش این هست که دولت می خواهد تمام این اختیارات بانکها و تمام موسسات زیر دست خودش باشد کسی دخالت نکند، نماینده دادستانی نباشد، نماینده بخشهای مختلف نباشد نماینده بخش خصوصی نباشد خوب نتیجه اش این تورم واین وضعیت اقتصادی می شود که همه دادشان بالا است، صنعت درحال خوابیدن، تورم ۲۵درصد واین نتیجه اش است ونقدینگی دو ونیم برابر وضعیتی است از زمانیکه دوستان دولت را در اختیار گرفتند، هزینه کردن غیرقانونی از بودجه عمومی که بنده نمی خواهم این مسئله را بگویم ،می گویم به صورتجلسات مجلس نگاه کنید و گزارش دیوان محاسبات عمومی که یکی از مهمترین سازمان های نظارتی کشور است. در زمان آقای خاتمی هم که معلوم بود کسی مگر می توانست یک کلمه انتقاد کند همان علمایی که جنابعالی می فرمایید یکی شان یک اظهار نظر کرد کاریکاتورش را کشیدند که ما بعدا دیگر نداشتیم که علیه علما کسی کاریکاتور بکشند.

بنده اینجا به خودداری از اجرای برنامه چهارم توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی اشاره کنم، بنده نمی دانم که دولت می تواند که با یک قانون اینطور رفتار بکندخوب یک قانون دیگری را باید جانشین بکند و ببرد مجلس و تصویب بکند تا بتواند از ان بگذرد.

مادرانه

قسمت دوم

با کودکان بد غذا چه باید کرد؟

– برنامه خاصی را برای غذاخوردن دنبال کنید سه وعده غذای اصلی به همراه دو میان وعده درطول روز برای کودک کافی است. اگر هر روزبه همین ترتیب جلو بروید کودک عادت می کند که درساعاتی که باید منتظر غذا باشد احساس گرسنگی بیشتری کند و بهتر غذا می خورد. در ضمن بهتر است بلافاصله قبل ازخواب به او غذا ندهید.

– زمان غذاخوردن را بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه درنظر بگیرید. اگر کودک تا پایان ۳۰ دقیقه مقداری از غذایش باقی ماند، اضافه آن را بردارید و به او ندهید زیرا اگر گرسنه بود دراین زمان غذایش را می خورد پس برای دادن غذای بعدی تا زمان وعده بعدی غذا صبر کنید.

– کودک را تحسین کنید. وقتی کودک به خوبی غذا می خورد از او تعریف کنید و او را تشویق نمایید. زیرا اگر فقط وقتی که غذا نمی خورد به او توجه کنید با وجود اینکه این توجه منفی است او تشویق می شود که رفتار منفی بیشتری نشان دهد تا توجه شما را به خود جلب کند. در مقابل اگر خوب غذا نمی خورد غذایش را کناربگذارید و حساسیت چندانی نشان ندهید.

– اگر درهر وعده میزان غذای زیادی برای کودک در نظر بگیرید او اشتهای خود را از دست می دهد. پس مقدار کمی برایش غذا بریزید تا اگر آن را تمام کرد خوشحال شود و اگر خواست بازهم برایش بریزید.

– کودک از اینکه نقشی در خوردن غذا داشته باشد لذت می برد پس اگر خواست اجازه دهید کمی از غذا را با دست بردارد وخودش به داخل دهان بگذارد. اگر مقداری هم ریخت عیبی ندارد اما در مقابل ازاین کار لذت می برد.

– درمحیطی آرام و به دور از تنش به او غذا بدهید. در محیط هایی که عده زیادی سرو صدا می کنند و یا تلویزیون روشن است و بقیه بازی می کنند حواس او پرت می شود و ترجیح می دهد زودتر از نشستن سرسفره خلاص شود. پس در زمانی آرام به او غذا دهید تا فقط غذا بخورد.

– در مورد کودکان بزرگتر درهنگام درست کردن غذا نظر آنها را نیز در مورد غذایی که دوست دارند و نوع طبخ آن مثلا پختن یا سرخ کردن بپرسید.

– گاهی اوقات دربیرون ازمنزل غذا بخورید. رفتن به هوای آزاد و پیک نیک و غذاخوردن در جایی بیرون از منزل برای کودکان خوشایند است. پس هر ازچندگاهی اینکار را انجام دهید.

چه کارهایی رانباید انجام داد؟

– غذا را به سرعت به کودک ندهید. بسیاری از کودکان به آرامی غذا می خورند و اگر شما سریع لقمه های غذا را به دهانش بگذارید ترجیح می دهد اصلا نخورد.

– میان وعده ها را درست قبل و بعد از وعده غذای اصلی به کودک ندهید زیرا موجب بی اشتهایی او می شود.

– اگر کودک دریک زمان از خوردن غذا خودداری کند به این معنی نیست که دیگر هرگز آن را نخواهد خورد. ممکن است دریک زمان دیگر بخواهد همان را بخورد.

– اگر در غذادادن کودک اشتباه کردید و با رفتار اشتباه اوضاع بدتر شد احساس گناه نکنید زیرا والدین هم باید از اشتباهات خود یاد بگیرند.

[مجید ساتکی - روانشناس]

کمرویی نوعی ناتوانایی در فرا گرد اجتماعی است که در جوامع مختلف متفاوت است. با مشاهده اعمال و رفتار اجتماعی افراد کمرو این نتیجه به دست می آید که کمرویی غالباً با گذشت زمان، فشردگی و پیچیدگی روابط فردی و تشدید فشارهای اجتماعی ناشی از رقابتها، گوشه گیریها، تکرویها، عزلت گزینها و تنهاییها گسترش می یابد و به حدی می رسد که به تدریج به نوعی اختلال رفتاری تبدیل می شود.

کمرویی به ویژه در دوره بلوغ از سایر مراحل دارای رشد بیشتر است و کمرویی موجب رفتارهای منفی می شود پیامدهای منفی کمرویی از حیطه فردی هستند و تمام افرادی را که فرد خجالتی با آن ها درتعامل است در بر می گیرد و از زمانی که علم روان شناسی شکل گرفت مسایل مختلفی از رفتار انسان مورد بررسی قرار گرفت که از جمله آنها کمرویی است. پس می توان در تعریف کمرویی گفت: کمرویی "یعنی خود توجهی "فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران زیرا کمرویی، ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی در گریز است از دیدگاه روان شناسی کمرویی برچسبی است که فرد به خود می زند یعنی اگر شما معتقد باشید که کمرو هستیدحتماً همان گونه عمل خواهید کرد. کمرویی یعنی خود توجهی بیش از حد وترس از مواجه شدن با دیگران لذا کمرویی روبه رو شدن با افراد جدیدی که فرد در زندگی روزمره با آنها برخورد دارد، مشکل می سازد.

نشانه های کمرویی

۱ – نداشتن اراده و عزم راسخ: معمولاً انسان در برخورد با مسائل مختلفی که نمی تواند با آنها برخوردی صحیح و منطقی داشته باشد و یا به علت نیاموختن درست روش استفاده صحیح و به موقع برای انجام کار عزمی راسخ ندارد.

۲ –حقیر شمردن خود :افرادی که فکرمی کنند نزدیکان و اطرافیان شان نسبت به آنها بی مهرو محبت هستند این فکر را در سر می پرورانند که ممکن است از طرف آنها مورد تمسخر قرار گیرند.

۳– حرف نزدن در حضور جمع : این گونه افراد سعی می کنند با دیگران شوخی نکنند معمولاً این گونه افراد جرات شرکت در سخرانیها و سمینارهاو بحث های گروهی را ندارند.

٤ – عدم احساس مسئولیت نسبت به زندگی : افراد کمرو برای اینکه با آرامش خاطر زندگی کنند حالت بی تفاوتی مفرط نسبت به وظایف فردی و اجتماعی دارند.

٥ – ضعیف بودن اراده شخصی : این امر سبب می شود که فرد دچار بی حوصلگی شود چنین افرادی تمایلی به بحث ومذاکره و حتی درباره ی کارهای روزمره خود نیز ندارند .اغلب به وضع ظاهری خود هم نمی رسند.

٦ – شیک پوش و خود آرایی :چنین وضعیتی سبب می شود که فرد یا افراد متوجه وی شوند لذا فرد خود را در مقایسه با سایر افراد جامعه متفاوت تشخیص می دهد این امر باعث کمرویی وی می شود.

اختلال کمرویی و راههای پیشگیری از آن

افرادی که فکرمی کنند نزدیکان و اطرافیان شان نسبت به آنها بی مهر و محبت هستند این فکر را در سر می پرورانند که ممکن است از طرف آنها مورد تمسخر قرار گیرند

افراد کمرودر این شرایط وموقعیت ها احساس کمرویی می کند:

موقعیت هایی که ایجاد کمرویی می کنند :

۱ – مورد توجه جمع زیادی قرار گرفتن :مانند هنگامی که به سخنرانی می پردازند.

۲ – عضو گروه بزرگ بودن

۳ – نسبت به افراد حاضر جایگاه پایین تری داشتن

٤– واقع شدن در موقعیت های اجتماعی به طور کلی

٥ – قرار گرفتن در موقعیت جدید

٦ – موقعیت هایی که فرد مورد ارزیابی قرار گیرد

۷ – مورد توجه گروه کوچکی بودن

۸ – درتعاملات رودر رو با جنس مخالف

اثرات کمرویی

۱–اثرات جسمانی:

– اشکال در بیان :به دلیل تندشدن ضربان قلب و انقباض قفسه ی سینه ،صدا کمی تغییر می کند

– انقباضهای عضلانی :اکثر مواقع هنگامی که افراد کمرو دچار این حالت می شوند دستشان می لرزد و به دلیل انقباضهای عضلانی تحرکشان کم می شود.

– خستگی

– کسل شدن، سرخ شدن چهره

– اختلالهای عروقی ،تنش عضلانی

– اختلال درغدد مترشحه بدن :در حالت خجالت دهان و لبها خشک می شود و دستهاو بغل نیز زیاد عرق می کند.

۲ – اثرات روانی :احساس نگرانی و ترس افراد کمرو که همیشه در جمع احساس نگرانی و ترس دارند هر چند و نشان دهنده کمرویی آن ها می باشد.

۲ – چنانچه در مشاهده به این نتیجه برسیم که فرد از وارد شدن به اجتماع ترس دارد بایستی با ایجاد شرایط خاص برای وی وفراهم کردن موقعیت های مناسب به وی کمک کرد تا در صحنه ای از اجتماع که مربوط به وی است، وارد شود.

۳ – در صورت توفیق در جهت درمان فرد و مشاهده اعمال و رفتاری که دیگر نشانگر کمرویی و انزوا طلبی نیست فوراً مشوق هایی که در حکم تقویت کننده مثبت مفید و موثر باشند اعمال می شود.

٤ – آموزش مهارت های اجتماعی درست به نوجوانان و جوانان مانند غذا خوردن شستن،صحبت کردن در جمع و حرکات منطقی می تواند در اجتماعی شدن وی موثر باشد.

٥ – از نوجوانان و جوانان خواسته شود در جلسه ای که حضور دارند خواسته و نظرات خود را بدون رودربایستی بیان کنند.

٦ – چنانچه نوجوانان و جوانان احساس بی ارزشی و حقارت در خود نمایند باید ترتیبی داده شود که آنان در جلسات گروهی همسالانشان شرکت کنند و به مباحثه بپردازد.

روش های درمان کمرویی و گوشه گیری به شرح ذیل می باشد:

۱ – شناسایی معایب و محاسن خویش و برای رفع و اصلاح رفتارهای نامطلوب به اعمال نیک و بد فکر کنیم بدون آنکه خود را فریب دهیم، سعی و دقت کنیم با صداقت و صراحت قضاوت های غلط و احساسات منفی و نامعقول خود را بشناسیم.

۲ – سعی در ترک رفتارهای نامطلوب و تقویت رفتارهای مطلوب داشته باشیم.

۳ – پاک کردن رفتار منطقی از ذهن ،تصمیم گیری منطقی در مواجه شدن با انتقادات دیگران

٤ – استفاده ازمشاورین ،روان شناسان و مشاوران جهت برطرف کردن مشکل خود

٥ – مبارزه با ترس مربوط به شرکت در فعالیتهای گروهی و اجتماعی چرا که اگر قادر به مبارزه با آن باشیم باعث تحکیم و تقویت رفتار می شود.

٦ – اجازه ندادن به دیگران جهت سوءاستفاده از کمرویی مان.

۷ – اختصاص قسمتی از اوقات فراغت به ورزش – مطالعه و فعالیتها و ورزشهای گروهی و غیره

۸ – تهیه فهرست از موقعیت های و رو به رو شدن با افرادی که با آنها احساس کمرویی می کنیم.

۹ – تصمیم گیری منطقی در برخورد با انتقادات دیگران و پذیرفتن انتقادات و ایرادات خود.

۳ – اتکا به دیگران :در این خصوص یک آزمایش صورت گرفته است بدین ترتیب که عده ای از کودکان خجول را با زحمت فراوان در داخل اتاقی جمع کردند.

در ابتدا کودکان از حرف زدن خودداری می کردند و به گوشه ای در حالت کز در خود فرو رفتند در داخل آن اتاق فقط یک مربی بود که بچه ها کم کم با وی دوست و آشنا شدند و پس از مدتی کودکان کمرو به دنبال یافتن دوستانی برای خود ،فعال شدند.

این آزمایش نشان می دهد که معاشرت کودکان کمرو با دیگران مستلزم احساس اطمینان از طرف بزرگترها و اینکه آنها بتوانند ابتدا برای خودشان نقطه اتکایی به وجود آورند،است.

راههای پیشگیری از کمرویی

۱ – ابتدا مشاهده ی اعمال و رفتار فرد در مواقع و موقعیت های مختلف با هدف شناسایی مشکل و درمان وی بدون اینکه خود اومطلع باشد.

حرفهای حسابی

■ تو همانی می شوی که به آن فکر می کنی.

ارل نایتینگل

■ قبل از اینکه بتوانی کاری را انجام بدهی باید اول از همه از خودت توقع انجام آن را داشته باشی.

مایکل جردن

■ بزرگترین افتخار ما این نیست که هرگز نیفتیم بلکه این است که بعد از هر بار افتادن بلند شویم.

کنفوسیوس

■ و باآخره آن روز رسید که سعی در غنچه ماندن بسیار دردناکتر از خطر شکوفا شدن بود.

آنائیس نین

■ شخصیت تو به کوچکی میلی است که تو را کنترل می کند و به بزرگی آرزویی است که بر وجودت حکم فرماست.

جیمز آلن

■ مردم حرفای تو را فراموش می کنند، آنها رفتارت را هم فراموش می کنند ولی هرگز احساسی را که در آنها به وجود آوردی از یاد نخواهند برد.

مایا آنجلو

■ گرد هم آمدن شروع است. با هم ماندن پیشرفت است. با هم کارکردن موفقیت است.

ناشناس

■ عشق شفا بخش