

پیام وصل

گاهنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، پیام وصل
پردیس حضرت فاطمه زهرا (س) خوزستان
سال اول شماره اول * دی ماه ۱۳۹۹ * ۵۱۳۰۰/۱۵۲۴/۴۰۰

مقام معظم رهبری (مدظله)

بخشی از انگیزه‌های معلمی عشق است
محبت است، احساس مسئولیت است.



فهرست

۲.....	نکته‌های ناب.....
۵.....	آسیب‌های فضای مجازی.....
۷.....	ساعت دو ظهر.....
۹.....	خودآگاهی‌های قبل از ازدواج.....
۱۳.....	تفسیر نقاشی.....
۱۵.....	مصاحبه با کارمند بهداشت درباره کرونا.....
۱۷.....	گزارش کرونا.....
۱۹.....	هیجانات و کنترل خشم.....
۲۰.....	عدالت و جامعه اسلامی (امر به معروف و نهی از منکر).....
۲۴.....	ادبیات انقلاب اسلامی.....
۲۶.....	سردار سلیمانی و راننده تاکسی.....
۲۸.....	مصاحبه با حاج آقا جوانمردزاده پیرامون نماز.....
۳۱.....	فصایل زیارت عاشورا.....
۳۳.....	شعر.....
۳۵.....	مصاحبه با خانم دکتر شکر دست فعال حوزه زنان و حجاب.....
۳۷.....	نقد فیلم جاودانه‌ها.....
۴۰.....	سرباز مامان جون.....
۴۱.....	گردشگری گذری به شهر لالی.....
۴۳.....	چرا از آن مردم بدم بیاد وقتی خود من.....
۴۴.....	مصاحبه با خانم دکتر زنگنه مسئول پژوهش.....
۴۷.....	از تصویر گلدان تا کیفیت معلمان.....
۴۸.....	اخبار دانشگاه.....

صاحب امتیاز، مدیر مسئول، ویراستار:

طاهره کاظم نژاد

سردبیر: فاطمه محبی

هیئت تحریریه:

آرزو شیرو

شقایق کیانی

خدیجه آلبو عطیوی

حدیث همافر

زهراسهام

سپیده فولادی

مناخواجه

کوثر تشرانی

فائزه کایدی

معصومه شمایل راد

ساحل الابخش زاده

فاطمه غریبوند

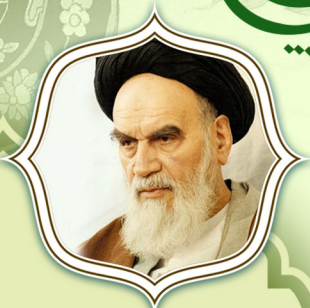
خدیجه احمدفخرالدین

عاطفه عزیزی

طراح: حسین بیات - اتاق تولید

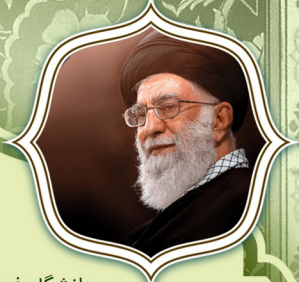
آموزشگاه آزاد سینمایی سها - اهواز

باتشکر از سرکار خانم طاهره ولی پور
کارشناس فرهنگی پردیس
حضرت فاطمه زهرا (س) اهواز که در
این مسیر پرتلاطم همراه ما بودند.



آنقدر که این شغل شریف است، مسئولیت آن هم بزرگ است. شغل شما شغل انسان سازی است. معلم انسان درست می‌کند، همان شغل انبیا است. انبیا آمدند، از اول هر نبی‌ای آمده است تا آخر، فقط شغلش این بوده که انسان درست بکند، تربیت کند انسانها را. شغل معلمی همان شغل انبیا است.

(امام خمینی (ره))



دانشگاه فرهنگیان و دانشگاه شهید رجایی یکی از آن بهترین مراکزی است که در کشور برای مسائل فرهنگ و مانند اینها به وجود آمده. باید این جور باشد که حتی یک معلم از غیر این مسیر وارد آموزش پرورش نشود. در نظام آموزش و پرورش، هیچ عنصری به قدر معلم تأثیر ندارد؛ معلم تعیین‌کننده است. در واقع در این لشکر عظیم فرهنگی که شما هستید، مجموعه‌ی آموزش و پرورش، این چندین میلیون، افسرانی که عده‌ها را و مجموعه‌ها را اداره می‌کنند همین معلمین اند که هر معلمی یک کار خاصی بر عهده‌اش است و کاری را دارد انجام می‌دهد و در واقع یک جمعی را دارد پیش می‌برد. در حقیقت معلمین، افسران سپاه پیشرفت کشورند؛ چون آموزش و پرورش وسیله‌ی پیشرفت کشور است. معلمین عزیز ما در حقیقت به معنای واقعی کلمه، نه به عنوان تعارف- افسران سپاه پیشرفت این کشور هستند

(مقام معظم رهبری (مدظله))

نام نشریه را پیام وصل نهادیم تا مانند یک پل، دل و جانمان را به خداوند متعال و ائمه اطهار متصل کنیم و دست در دست یکدیگر در راه آرمان های انقلاب اسلامی که حاصل خون جاویدان شهدا است حرکت کنیم. در این نشریه بر آن شدیم تا با ایجاد مطالبی تولیدی که زاینده ذهن و فکر دانشجویان می باشد، ضمن ارتقای سطح دانش و تفکر در دانشجومعلم، زمینه ساز رشد معلمانی کامل و فرهیخته در این مرز و بوم باشیم. از خدا که پنهان نیست، از شما چه پنهان، در راه این نشریه مشکلات زیادی را پشت سر گذاشتیم؛ دور بودن اعضا از یکدیگر به صورتی که هر کدام در یک شهر قرار داشتند و مشکلاتی که این بیماری منحوس ایجاد کرده بود؛ با این حال همیشه این سخن امام علی (ع): الصبر مفتاح الفرج، راه گشای ما بود تا با تکیه بر صبر و بردباری و تلاش و پشتکار، توانستیم حاصل تلاشمان را در اختیار شما عزیزان قرار دهیم؛ امیدواریم که مورد پسند شما بزرگواران قرار بگیرد. و در آخر از تمامی گروه نویسندگان که با قلمشان، به نشریه جلوه بخشیده اند و به طور ویژه از سرکار خانم طاهره کاظم نژادی که با دقت نظرشان، ویراستاری مطالب را بر عهده داشتند، تشکر و قدردانی می کنیم. این نشریه را تقدیم می‌کنم به:

قطب عالم امکان عالم علوم بیکران
قائم آل محمد (عج الله تعالی فرجه الشریف)

فاطمه محبی

الحمد لله الذي تَحَبَّبَ إِلَيَّ وَ هُوَ غَنِيٌّ عَنِّي

خدیجه البوعطیوی
رشته آموزش ابتدایی، ورودی ۹۸



می نویسم با نـام الله، برای "

" رهبرم سید علی، به یاد سردار دلها

سپیده فولادی، آموزش ابتدایی



عمیق فکر کن، ساده باش

شقایق کیانی
رشته آموزش ابتدایی، ورودی ۹۸



من گم شدم ؛ تو آینه‌ای گم نمی‌شوی
وقتش شده بیائی و پیدا کنی مرا
این بار با نگاه کریمانه‌ات ببین
شاید غلام خانه زهرا کنی مرا

فاطمه معیی، رشته آموزش ابتدایی، ورودی ۹۸



شانم‌زن بر گیسوان لحظه‌ها
فائزه کایدی
رشته زیست شناسی
۹۸ ورودی



زندگی گر گذر باد صباست میگذرد
لیک خوب یا بد میگذرد
گر هنرمندی به نیکی گذران

کوثر تشرانی، رشته زبان و ادبیات عرب، ورودی ۹۷

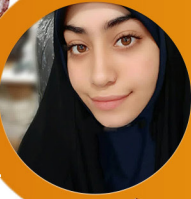


چو بینم رخ مه روی تو را ای مه شیرین سخنم
دل بی تاب من آن لحظه‌ی دیدار تو آرام جهان خواهد شد
(اللهم عجل لولیک الفرج)
معصومه شمایل‌راد، آموزش زیست شناسی، ورودی ۹۸



جهاد یعنی
در مقابل تمنای درون ، تمام قد بایستی
هر چه بیشتر ایستادگی کنی
لبخند مهدی فاطمه دیدن دارد

مناخواجی، رشته آموزش زبان و ادبیات عرب، ورودی ۹۷



در ظلمات شب، تنها خداست که صدفیت را می‌شنود

حدیث همافر، رشته آموزش ابتدایی، ورودی ۹۸



عاشق خدا باش تا معشوق خلق شوی

خدیجه احمد فخرالدین

رشته آموزش ابتدایی، ورودی ۹۸



مُتَرَبِّی مادام العمر و اندکی مُرَبِّی

زهره سهام

رشته آموزش ابتدایی



مداد رنگی هایی هستیم با رنگ های مختلف

در ایده ی کشیدن طرحی نو

ساحل الا بخش زاده

آموزش ابتدایی گروه ۲۶



کاش از دور به گوشت برسد؛ آمینم
به دلم خورده شبی خواب تو را می‌بینم
ترانه سرا: طاهره کاظم نژادی (طلا-کاظمی)
رشته ی: آموزش عربی
ورودی: ۹۸-۹۹



خیال خوش تو، سر رشته شاد نیست، یا ایها العزیز

عاطفه عزیزی، رشته آموزش ابتدایی



اگر میدانستید که افکارتان چقدر قدرتمند هستند
حتی برای یک لحظه ی دیگر هم منفی فکر نمی کردید

فاطمه غریبوند

رشته آموزش ابتدایی، ورودی ۹۸



دلخوش به جمع مشتی آرزو

آرزو شیروی

آموزش ریاضی، ورودی ۹۸



تربیت و آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی بر روابط خانواده

گسترش روزافزون کاربران شبکه‌های اجتماعی مجازی به خصوص در میان ایرانی‌ها باعث شده است تا نگرانی در مورد تاثیر این شبکه‌ها بر خانواده و تربیت فرزندان افزایش یابد.

از مهمترین آسیب‌های فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مجازی نبودن در جمع خانواده است، به گونه‌ای که افراد در ظاهر کنار هم نشسته‌اند، اما هر کدام سرگرم شبکه‌های اجتماعی مجازی هستند و حرفی برای گفتن ندارند؛ که این مسئله از مضرات شبکه‌های اجتماعی بوده که منجر به فروپاشی خانواده‌ها و فاصله گرفتن اعضای خانواده از یکدیگر می‌شود. لازم به ذکر است که شبکه‌های اجتماعی مجازی صرفاً مضر نیستند و استفاده‌های مفید بسیاری برای افراد دارند مثل تبادل اطلاعات و... استفاده از اینترنت و مخصوصاً شبکه‌های اجتماعی مجازی موبایل محور در میان ایرانی‌ها به طور قابل توجهی افزایش یافته و بررسی‌ها نشان می‌دهد این روند کماکان ادامه دارد.

فضای مجازی که زندگی دوم نیز نام گرفته است، در کنار کارکردهای متنوع و فواید پرشمار، آثار مخربی نیز دارد. شبکه‌های اجتماعی مجازی مفهوم جدیدی است که امروزه به همان سادگی مفهوم اجتماعات واقعی به کار می‌رود. مفهوم اجتماعات مجازی، ابتدا در سال ۱۹۹۳ توسط رینگولد، به عنوان گروه اجتماعی موجود در محیط اینترنت که مردم از طریق آن با یکدیگر بحث میکنند؛ مطرح شد. در واقع اجتماعات مجازی فضایی است که اعضای آن، درباره یک موضوع، از طریق ارسال پیام گردهم می‌آیند که در آن تلاش می‌شود که مکان‌های فیزیکی را به خوبی ارتباطات رو در رو مدل‌سازی کنند و در آن افراد، نه فقط به اطلاعات، بلکه به دیگر افراد برای گفتگو، بحث و تبادل نظر دسترسی دارند.

در تحلیل یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان به این امر اشاره کرد که احتمالاً استفاده آزاد از امکاناتی چون اینترنت و شبکه‌های اجتماعی مجازی در خانواده‌هایی بیشتر رواج دارد که اعتقادات و باورها و در نهایت تربیت دینی آن‌ها ضعیف‌تر از دیگر خانواده‌ها است؛ این موضوع آسیب‌هایی را نیز در خانواده‌ها به وجود آورده که در کنار سایر عوامل مخرب در روابط خانوادگی، موجبات سست شدن بنیان خانواده‌ها طلاق عاطفی زوجین و کم‌رنگ شدن صمیمیت میان اعضای خانواده و همچنین گسترش شکاف نسبی را فراهم کرده است.

تاثیر استفاده مدیریت نشده از شبکه‌های اجتماعی بر روابط اعضای خانواده موجب:- ۱- افت اخلاقی و پرخاشگری ۲- دوستان ناباب و رفتارهای پرخطر ۳- تنوع طلبی عاطفی و جنسی ۴- از بین رفتن حریم‌ها ۵- کاهش گفتگو ۶- کاهش صمیمیت و ارتباطات عاطفی ۷- کاهش اعتماد و افزایش سوء تفاهم‌ها ۸- افزایش طلاق و جدایی عاطفی می‌شود.

دردنیای ماشینی و شهری امروز، والدین فرصت چندانی برای گذراندن وقت با فرزندان‌شان ندارند و سعی می‌کنند ساده‌ترین راه را برای سرگرم کردن فرزندان‌شان انتخاب کنند؛ آن‌ها ابزاری همچون تلفن همراه، رایانه شخصی و اینترنت را بدون توجه به آثار جانبی و حواشی آن، در اختیار فرزند خود قرار می‌دهند و او را در اتاق خود رها می‌کنند تا با آن‌ها سرگرم شود؛ حال آنکه فرزند از نظر فیزیکی در محیط امن خانه به سر می‌برد، اما در عمل به وسیله‌ی این ابزار، به ویژه اینترنت،

به دنیایی بزرگتر از محیط پیرامونش قدم می نهد و با چیزهایی مواجه می شود که بسیاری از پدران و مادران از وجود آن ها آگاه نیستند.

راهکارها:

۱- تربیت صحیح و اخلاق محور در خانواده^۲ توجه خانواده به گناهان اخلاق زدای فضای مجازی^۳ معرفی الگوهای رفتاری برتر^۴ مدیریت صحیح استفاده از فضای مجازی^۵ به جای اقدامات قهری باید برنامه ای برای ارتقاء فرهنگی داشت با افزایش سواد رسانه ای نوجوانان و دانش آموزان در برخورد با محتوا و مطالب شبکه های اجتماعی مجازی نقش سازنده ای در افزایش مهارت جوانان و کاهش آسیب های ناشی از این فناوری های ارتباطی را در برخواهد داشت. پژوهش های انجام شده نشان می دهند در دنیای ماشینی امروز با توجه به گسترش استفاده از فضای مجازی در بین همه اقشار جامعه به خصوص نوجوانان و جوانان منجر به وجود آمدن خطرات و مشکلات زیادی در جامعه شده است. متأسفانه زمان استفاده از فضای مجازی و شبکه های اجتماعی در ایران به حدی بالاست که افراد بیشترین زمان خود در طول شبانه روز را در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی می گذرانند که این موضوع باعث دور شدن اعضای خانواده از یکدیگر شده تا حدی که حرفی برای گفتن باهم ندارند.

ازطرفی اگر در میان خانواده ها دین داری افزایش یابد و به مسائل دینی و مذهبی توجه بیشتری شود شاید آثار سوء استفاده از فضای مجازی و شبکه های اجتماعی کاهش یابد.

رسانه های نوین کارکردهای مختلفی از جمله انتقال اطلاعات، آموزش، سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت و... را برعهده دارند. در کنار همه ی این فواید و کاربرد های مثبت فضای مجازی و شبکه های اجتماعی آثار مخربی نیز دارند. صحبت از تأثیرات اجتماعی حضور در فضای مجازی و کاربری شبکه - های اجتماعی اینترنتی بر مدگرایی کاربران و بطور کلی و بدون در نظر گرفتن مدت زمان عضویت ، میزان استفاده ، انگیزه و هدف ، واقعی تلقی کردن محتوای مطالب ارائه شده و میزان مشارکت و فعالیت کاربران در این فضا ، کار بسیار دشواری است. چرا که شبکه های اجتماعی مجازی ، نه فقط یک ابزار یا منبعی برای تولید و انتقال اطلاعات بلکه محیطی مجازی و فضایی برای زندگی هستند.

“فاطمه غریبوند نوترکی”





بود و من هنوز به اندازه تمام روزهایی که نبود دلتنگ بودم.

صدای ماشین را شنیدم پشیمان از کار خود سریع بلند شدم که بروم و بگویم حمید منتظرتم، حمید من و گل پست کنار گهواره ای که آماده کردی، هر روز و هرشب بتو فکر میکنیم. اما تا به کوچه رسیدم نه ردی از حمید بود و نه ردی از ماشین. حمید گفته بود زود برمی گردد و این یک عملیات طولانی نیست. هنوز باران میزد انگار آسمان امروز دلش بدجور گرفته و داشت گریه میکرد.

رادیو روشن بود، داشتم غذای مورد علاقه حمید را درست می کردم. همیشه می گفت من که نیستم تو جای من غذاهایی که دوست دارم را بخور. رادیو شروع به گفتن خبر کرد.

همین یک جمله کافی بود که دنیا را روی سرم خراب کند. به خودم قول دادم تا

کمی قرار بود تا فارغ شدنم کنارم بمانی.

با خونسردی جوابم را داد، عزیزدلم ساعت ۲ ظهر برادرا با ماشینی که به سمت دزفول حرکت میکنه دنبالم می آیند. تعلل جایز نیست من میرم تا شب تو بتونی راحت سرتو روی بالش بگذاری.

۱۳ دی ۱۳۵۹ در آن روز بارونی دعوای ما شدت گرفت. او اصرار به رفتن داشت و دفاع از ناموس و من ترس از تنهایی.

ساعت ۲ ظهر شده بود. در اتاق را زد و گفت دارد می رود و ما را به خدا و بعد به عزیز می سپارد. گفت مراقب خودم باشم و استرس برای گل پسرش خوب نیست. چند بار به در زد و من که حسابی ناراحت بودم

بی خداحافظی او را روانه میدان جنگ کردم.

مطمئن بودم برمیگردم اصلا خداحافظی نکردم که برگردد. حق داشتم ناراحت باشم تازه برگشته

حتی ساعت و دقیقه و ثانیه هایش را همچنان به خاطر دارم. صبح سردی بود از صبح باران زده بود و دلم گرفته بود. صدای سر و صدا از انبار خانه شنیده می شد. با بی حوصلگی تمام از جایم بلند شدم و طبق معمول پرده را کنار زدم.

نمی دانم چرا این باران را دوست نداشتم. رد صدا را گرفتم و به انبار رسیدم. حمید داشت انبار را مرتب می کرد و گهواره دختر خواهرش که برای امانت به ما داده بودند را تمیز میکرد.

با خوشحالی گفتم هنوز سه ماه مانده حمید چرا انقدر عجله داری!

گفت دلم می خواهد خودم مرتب اش کنم، خودم در اتاق بگذارمش.

ضربان قلبم شدت گرفت احساس کردم پسرم لگد میزند، ناگهان به خودم آمدم و گفتم: نکند تصمیم به رفتن گرفته ای؟ ما حرف زده بودیم، قرار بود صبر

حمید من با دل شکسته رفت
و برنگشت.
۱۳ دی ۱۳۵۹ ساعت ۲ ظهر
حمید بی جواب خدا حافظ من
رفت...

ای دریغ و حسرت همیشگی
ناگهان چقدر زود دیر می شود.

صدف حویزای رشته ی آموزش ابتدایی
دانشگاه فرهنگیان اهواز..

برگشتن حمید کنار پنجره
بایستم درسته که خدا حافظ
نگفتم ولی باید سلامش را
سریع تر از هر وقت دیگری
پاسخ میدادم.

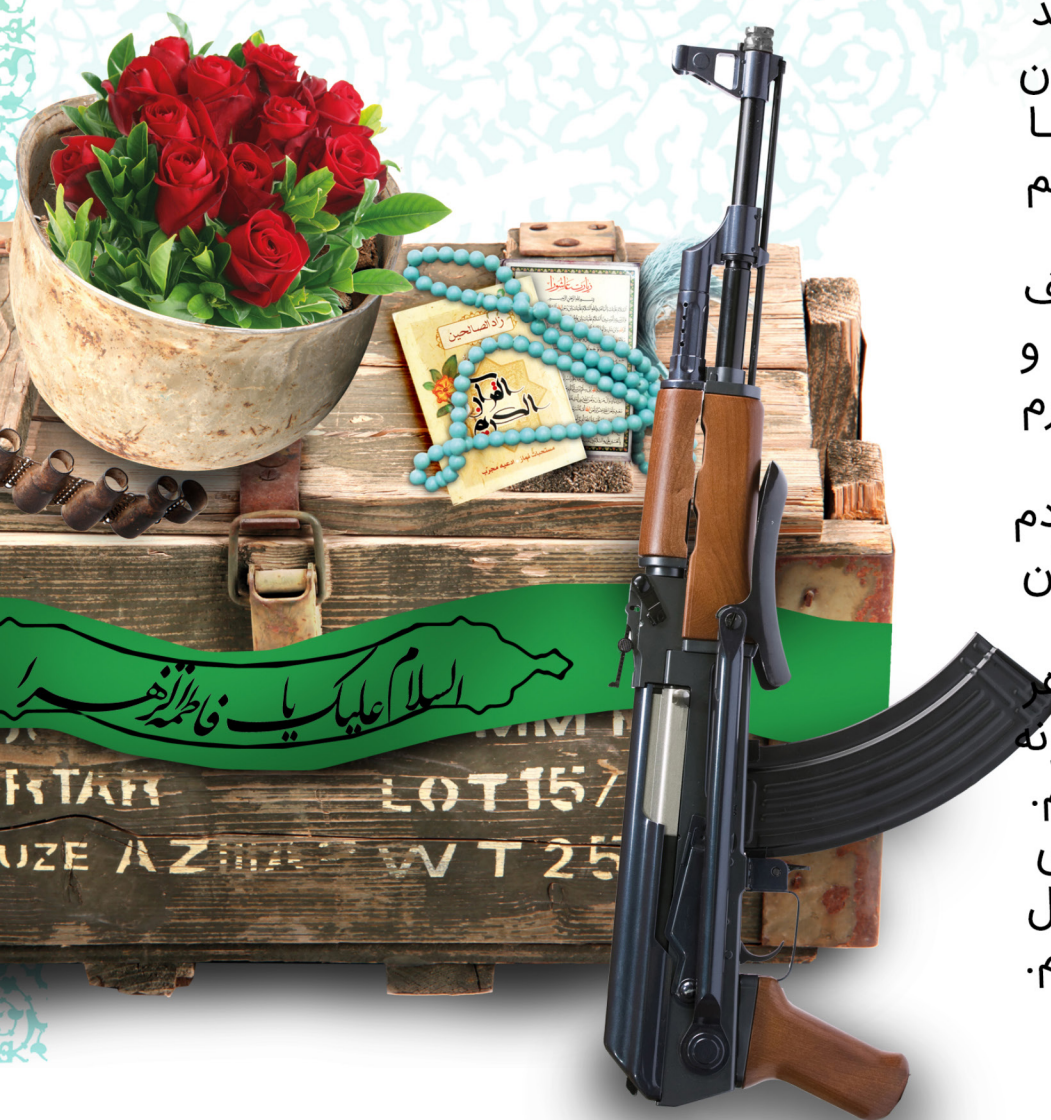
هر روز کنار پنجره منتظر
بودم تا بالاخره زنگ در به
صدا اومد. مسیر خانه تا
در حیاط را چنان دویدم که
یادم رفته بود تازه وارد ماه
هشتم شدم و این کارها
برای من نیست. با خود
گفتم اشکال ندارد حمید
نمی فهمد دویده ام.

در را با رویی گشاده باز
کردم و قرار بوده تا نگفته
است بگم سلام عزیزم
خوش آمدی.

در را باز کردم اما حمید
پشت در نبود، جوان
قدبلندی بود که با
شرمندگی نامه ای به دستم
داد و رفت.

داد زدم نامه از طرف
کیست؟ سرش را برگرداند و
گفت تسلیت میگم خواهرم
تسلیت! چرا! نامه را
با دست های لرزان باز کردم
خبر شهادت حمید در آن
بود.

حمید جان من و پسرت هر
روز کنار پنجره این خونه
منتظر برگشت توهستیم.
کاش لحظه ی آخر به جای
قهر کردن در اتاق یک دل
سیر نگاهت می کردم.



خودآگامی‌های قبل از ازدواج



هدف از ازدواج کردن رسیدن به آرامش است و برای رسیدن به ازدواج موفق باید فردی را انتخاب کنیم که با ما تناسب داشته باشد و او نیز به دنبال آرامش بگردد.

اولین قدم برای انتخاب یک همسر خوب و داشتن ازدواج موفق «خود آگاهی» است.

منظور از خودآگاهی این است که بدانیم چه ویژگی‌هایی داریم، اهداف ما در زندگی چیست و به طور کلی تمام ابعاد شخصیتی خود را بشناسیم.

تا به حال پیش آمده که کاغذ و خودکار بردارید و ده ویژگی مثبت و منفی خود را بدون درنگ بنویسید؟ آیا برای این کار نیاز به فکر کردن به مدت طولانی دارید؟

نکته اینجاست که خودآگاهی فقط به معنای دانستن اینکه چه موقع عصبانی میشویم یا با چه چیزی خوشحال میشویم و یا چه زمانی نیاز به چه چیزی داریم، نیست.

مطمئناً افرادی در اطراف خود دیده‌اید که به فردی یا چیزی وابستگی دارند و این نوع وابستگی برای خودتان هم قطعاً اتفاق افتاده؛ به گونه‌ای که اگر آن فرد یا شیء نباشد، احساس تنهایی دارید و یا حس می‌کنید چیزی از وجودتان کم شده، بی‌قرار و بی‌تاب

میشوید، حتی گاهی ممکن

است حس پوچی به شما دست دهد و تمام زندگی را زیر سؤال ببرید. تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید که چرا اینگونه است؟ یک پیشنهاد

برای شما دارم؛ جلوی آینه بایستید و به خودتان نگاه کنید و از خود سؤال بپرسید، آنقدر سوال بپرسید تا ذهنتان به چالش کشیده شود...

چرا از نبودن فلان کس یا فلان چیز ناراحت میشوم؟ -چون دوستش دارم.

چرا دوستش دارم؟ -چون به من محبت میکند.

محبت کردن دلیل کافی برای دوست داشتن یک فرد نیست، به جز محبت کردن چه ویژگی مثبتی دارد که باعث میشود

من آنقدر به او وابسته باشم؟! تمام این به چالش کشیدن

ذهنتان و پرسیدن سؤالات پی در پی، شما را در نهایت به این نتیجه خواهد رساند که دلیل یک وابستگی غیرمعقول به

یک فرد که حالا ممکن است مادرتان باشد، همسر آینده‌تان باشد، دوستان یا هر شخص دیگری، دوست داشتن خودتان است.

همچنین وقتی خلأهایی دارید که از آنها فرار میکنید و فردی یا چیزی این خلأها را برای شما پر میکند و یا اینکه جوری شما را سرگرم میکند که

ناخودآگاه حواستان از آنها پرت شود و شما را به سوی موضوعات جذابتری بکشانند، شما دچار وابستگی بیش از حد و بیمارگونه میشوید.

در این صورت بدون آن فرد نمیتوانید تصمیم بگیرید، مدام با او در ارتباط هستید، هر ثانیه دنبال خبر و ردی و نشانی از او میگردید حتی ممکن است اگر با دوستانش

بیرون برود یا زمانی را به خودش اختصاص دهد، به شدت در خودتان فرو بروید

و یا ناراحت و عصبانی شوید. دوست من اگر این

نشانه‌ها را در خود میبیند دیر یا زود تمام روابط شما بیمارگونه میشود و در نهایت

یا خاتمه می‌یابد و یا با دلخوری و جنگ اعصاب ادامه پیدا میکند تا جایی که

شیرینی زندگی را از شما می‌گیرد و بالاخره کاملاً خسته و درمانده میشوید...

همه‌ی ما ممکن است در دوره‌ای از زندگی این احساسات را تجربه کرده باشیم اما نکته‌ای مهم، کنترل این احساس و ریشه‌یابی و حل آن استگاهی ممکن است

حس پوچی به شما دست دهد و تمام زندگی را زیر سؤال ببرید. تا به حال با خودتان فکر کرده‌اید که چرا اینگونه است؟ یک پیشنهاد برای شما

دارم؛ جلوی آئینه بایستید و به خودتان نگاه کنید و از خود سؤال بپرسید، آنقدر سؤال بپرسید تا ذهنتان به چالش کشیده شود...

چرا از نبودن فلان کس یا فلان چیز ناراحت میشوم؟

چون دوستش دارم.

چرا دوستش دارم؟

چون به من محبت میکند.

محبت کردن دلیل کافی برای دوست داشتن یک فرد نیست، به جز محبت کردن چه ویژگی مثبتی دارد که باعث میشود من آنقدر به او وابسته باشم؟!

اما راه حل چیست؟

به درون خود مراجعه کنید؛ راه حل نزد خودتان است. وقتی به طور عمیق به این موضوع فکر کنید متوجه میشوید که خودتان را آنگونه که باید و به عبارت دیگر خودتان را به طور واقعی دوست ندارید. یک نکته ی دیگر این است که میزانی که شما خودتان را دوست دارید و به خودتان احترام میگذارید روی جذابیت شما، هم از لحاظ ظاهری و هم رفتاری و حتی در حسی که چهره ی شما به بقیه میدهد، تأثیر دارد. بگذارید دقیق تر توضیح دهم وقتی خودتان را واقعاً دوست داشته باشید، همیشه صورت خندان و شادابی دارید، جایی که حد و حدود شخصی شما رعایت نشود نمیمانید، هر رفتاری را انجام نمیدهید، از دیگران هر رفتاری را نسبت به خود نمی پذیرید و ... جالب است بدانید همه ی اینها هم متقابلاً روی حس خوبی که به خویش دارید، تأثیر میگذارد و مثل بارقه های در چشمانتان میدرخشد و به بقیه نیز منتقل میشود...

از شما تقاضا دارم؛ یک کاغذ و خودکار بردارید، آن را به دو قسمت عمودی تقسیم کنید، در یک ردیف ویژگیهای خوب خودتان را بنویسید و در ردیف دیگر ویژگیهای منفیانتان را یادداشت کنید. دلیل ویژگیهای خوب و بدتان را هم ذکر کنید.

ممکن است این کار چند روز طول بکشد، حتی می توانید از دیگران نیز نظرخواهی کنید. (البته از افراد راستگو و نزدیک) بعد از تهیه ی این لیست به قسمت مثبت آن نگاه کنید، بابتش خودتان را تشویق نمایید و از خودتان متشکر باشید.

(حالا ممکن است کسانی بگویند: «ما ویژگی مثبت یا ویژگی منفی نداریم...» و من به آنها میگویم: «دوست من، چنین چیزی امکان ندارد! همه ی افراد دارای ویژگیهای مثبت و منفی هستند، فقط کافیه که راجع به آنها کمی بیاندیشیم.»)

در مورد ویژگیهای منفی و دلایل آنها فکر کنید و سپس برای آن دسته از این ویژگیها که امکان تغییر دارند، راه حل بنویسید؛ حتی اگر آن راه حل درست نباشد. اگر این تمرینها مستمر باشد، به مرور زمان متوجه معجزه اش خواهید شد.

به طور مثال:

من به سرعت سر هر مسئله ی کوچکی عصبانی میشوم.

دلیل: چون ظرفیت پایینی دارم. من از کودکی، احساس خشم دارم

دلیل: این احساس من نشأت گرفته از رفتارهای پرخاشگرانی والدینم است.

(دلیل آن هر چه هست،

پذیرید و خودتان را مسئول تغییر آن بدانید.)

راه حل: در موقع عصبانیت نفس عمیق بکشم، کمی آب بخورم، پنج ثانیه بعد از عصبانیت، قبل از اینکه دست به کاری بزنم، به خودم یادآوری کنم که انسانهای ضعیفی که بر هیجانات خود کنترل ندارند، در اینطور موقعها کارهایی انجام میدهند که خیلی زود پشیمان میشوند اما من آدم قوی ای هستم و نمیخواهم همچون آنها رفتار عجولانه داشته باشم. من باید چندبار اینها را با خودم تکرار کنم و کمی بعد به موضوعی که باعث این اتفاق شده فکر کنم تا ببینم که آیا این موضوع ارزش عصبانیت شدید من را داشت؟ اگر جواب این سؤال نه بود، پس من اگر عصبانیت و هیجانات خود را کنترل نکنم، حتماً دیر یا زود جلوی اطرافیانم شرمنده خواهم شد و مورد سرزنش قرار خواهم گرفت؛ پس در زمان عصبانیت، با تمرکز به روی خودم، سعی میکنم که خودم را به آرامش نزدیکتر کنم، بعد به اهمیت موضوع فکر کنم و حتی با کسی راجع به آن صحبت و مشورتی داشته باشم تا بتوانم تصمیم مناسبتری بگیرم.

دوست من، همه چیز با تمرین امکان پذیر است. اگر چند بار اول نتوانستید آنگونه که میخواهید باشید، ایرادی ندارد؛ مهم این است که در انجام این کار مداومت کنید و مطمئن باشید که تغییر حتماً روی خواهد داد و تو دیر یا زود متوجه آن خواهی شد. بعد از نوشتن راه حل ها برای رسیدن به تغییرات تلاش کنید.

تشکر کنید و ویژگیهای منفی خود را بپذیرید و در جهت تغییر آن دستهای که امکان تغییر دارد تلاش کنید و فراموش نکنید که جذابیت ظاهر شما تلفیقی از رفتار و افکارتان نسبت به خودتان است. از دسته بندی ویژگیهای ظاهری خود در قسمت ویژگیهای منفی دست بردارید و خودتان را دوست داشته باشید.



ممکن است مدت زیادی برای این تغییرات نیاز باشد؛ پس نگران نباشید. ابتدای تغییر، سخت است، میانی آن آشفته و انتهایش شیرین. حالا در این بین موضوعاتی وجود دارند که شما به تنهایی از پس حل آنها بر نمیآید؛ بهطور مثال: فردی که وسواس فکری دارد، حتی اگر با بهترین فرد روی کره زمین ازدواج کند، بلافاصله بعد از جاری شدن عقد پشیمان میشود و با این احساس پشیمانی، شیرینی آن اوقات را از خود می گیرد اما اگر قبل از ازدواج وسواس فکری را درمان کند به هیچ عنوان با مشکلات ناشی از آن در ازدواج روبرو نمی شود که بخواهد زندگی را با چالشهای زیادی شروع کند

و قبول کنید آنها خاص شما هستند و به شما زیبایی بخشیده اند، سعی کنید با دید جدیدی به آنها نگاه کنید تا در وجودتان تغییر را احساس کنید.

اصلی ترین چیزی که روی ویژگیهای ظاهری شما تأثیر میگذارد، بیشتر از هر لوازم آرایشی و عمل زیبایی، "رفتار خودتان با خودتان" است.

دوست داشتن خودتان که با غرور و گستاخی متفاوت است تأثیر به سزایی روی رفتارتان دارد که دیگران را نیز تحت تأثیر قرار میدهد. تا مادامی که خودتان را با ویژگیهای خوب و بد و نقاط قوت و ضعف شناسید و دوست نداشته باشید، نمی توانید یک فرد دیگر را به درستی دوست داشته باشید و یک رابطه سالم و ازدواج موفق را تجربه کنید. تا وقتی که به خودتان محبت نکنید و خودتان را دوست نداشته باشید به راحتی به حرفهای محبت آمیز هر فردی به شدت و به سرعت وابسته میشوید و اگر یک روز این حرفها را از آن فرد نشنوید، احساس تنهایی شدید میکنید و حس پوچی به شما دست میدهد. دوست نداشتن خودتان باعث می شود همیشه آدمهای اشتباه سر رهاقتان قرار بگیرند و حتی اگر آدم درستی هم وارد زندگیتان شود، بعد از مدتی برود و شما فکر کنید که با شما بازی شده است. پس برای داشتن روابط سالم و ازدواج موفق اولین قدم خودآگاهی و دوست داشتن خودتان است. بر

ویژگیهای مثبت و منفی خود اشراف داشته باشید. بابت ویژگیهای مثبت از خودتان و قبول کنید آنها خاص شما هستند و به شما زیبایی بخشیده اند، سعی کنید با دید جدیدی به آنها نگاه کنید تا در وجودتان تغییر را احساس کنید.

حال بعضی از ویژگی ها هستند که در نظر افراد منفی هستند و قابل تغییر نیستند، به طور مثال: من قد کوتاهی دارم، سفید پوست نیستم، صورتم پر از کک و مک و ... است. این ویژگی ها منفی نیستند، اینها ویژگیهای ظاهری شما هستند و تا مادامی که این را نپذیرفته اید و آنها را از جمله ویژگی های منفی خود تلقی میکنید، نمی توانید خودتان را دوست داشته باشید و دیگران نیز همین دید را دارند. دقت کنید: آدم زشت وجود ندارد، چون زیبایی هیچ معیار ثابتی ندارد:

در دوران قاجار موهای پشت لب یکی از معیارهای زیبایی بود، حتی زنان کم مو از سایه های مشکی برای بالای لبشان استفاده میکردند. در دوره رنسانس یا قرون وسطی مژه داشتن یکی از نشانه های زشت بودن محسوب میشد و چهره های کاملاً عاری از هر چیزی جذابتر بود. همچنین در این دوره پیشانی بسیار بلند از اصلیتترین معیار زیبایی و کندن موها رایج ترین روش رسیدن به آن بود. بینی قلمی و سربالا و به اصطلاح عروسکی معیار اول زیبایی در ایران محسوب میشود در حالیکه تقریباً در هیچ دوره ای از تاریخ شکل بینی اهمیت چندانی نداشته است. به همان اندازه که معیارهای زیبایی گذشته برای ما خنده دار است، آیندگان هم همین احساس را نسبت به معیارهای ما خواهند داشت.

ویژگیهایی که شما را خاص میکند، نمیتواند باعث و دلیل زشت بودنتان شود. ویژگیهای ظاهری خودتان را بپذیرید و

یا به آن خاتمه دهد. تشخیص
وسواس فکری برعهده ی
مشاور است اما، من اینجا
تعدادی از علائم آن را برایتان
می گویم:

۱- فردی که وسواس فکری
دارد همیشه در تصمیم
گیری های خود مردد است
و معمولاً بلافاصله بعد از
تصمیم گیری پشیمان
میشود.

۲- دائماً خودش را با
دیگران مقایسه میکند و
میخواهد از همه برتر باشد.
۳- شروع کننده ی بسیار کندی
است و در حین کار کمال گرا
است و هزاران کار ناتمام دارد
و مدام از این شاخه به آن
شاخه میپرد.

۴- این فرد، خاطرات گذشته را
با خود حمل میکند، خود را
به خاطر هر چیزی سرزنش
می کند و...

بنابراین یکسری از مشکلات و
چالشهایی هستند که با
مراجعه به مشاور قابل
شناسایی و حل شدن است.
این بحث سر دراز دارد...

دوستان عزیزم، نظرات
خود را برایم بنویسید و بگویید
که در مورد چه موضوعاتی
بیشتر صحبت کنیم؟! و آیا
این مبحث خودآگاهیهای قبل
از ازدواج را ادامه بدهیم یا
خیر؟

ارادتمند شما، شقایق
کیانی، دانشجوی رشته ی
آموزش ابتدایی دانشگاه
فرهنگیان خوزستان.

تحلیل مائل روانشناسی کودک از طریق نقاشی



اگر کودک آدمکی را نقاشی کنه و سرش بزرگتر از بدن باشه، ناسازگاری کودک رو می‌رسونه و سر بد.



خورشید با چشم و ابرو نشان دهنده رابطه خوب کودک با پدرش است اما خورشید سیاه نشون میده که رابطه خوب و درستی بینشون نیستون بدن اضطراب نشون میده.



نقاشی هر کودک بیان گر احساسات درونی اوست. برای تحلیل و قضاوت یک اثر باید به صورت مستمر و پی درپی نقاشی های کودک را زیر نظر داشت تا به جنبه های درونی کودکان پی برد. در نقاشی کودکان هر شکل، نماد یا رنگ بیان گر یک شخص، یک احساس یا یک ویژگی روحی خاص می باشد.

برای مثال:

اگر تو نقاشی کودک سـمبل مادر است و خورشید سمبل پدر است. اگر کودک مرتب نقاشی میـکنه و تند اون رو پاک میکنه نشون دهنده ترس و اضطراب درونی اون هستش. پشت سر هم و ردیف بودن نقاشی کشیده شده مثل جوجه های یک مرغ دنبال اون نشون دهنده استـعداد ریاضی کودک است.



وجود حیوانات توی نقاشی بیـانگر حس طبیعت گرایی کودک هستش زیاد بودن دكمه ها توی لباس آدمکی که کشیده شده نشان دهنده کمبود اعتماد به نفس توی کودک است.

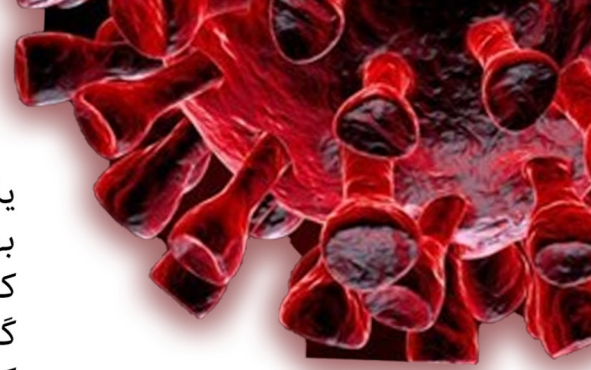
اشکال نوک تیز و خطوط شکسته بیانگر خشونت توی زندگی است و هر چقدر این خطوط نرمتر و منحنی تر باشند نشان دهنده آرامش بیشتر است.

بهترین نقاشی در مورد نقاشی خانه که نشان دهنده روان سالم کودک کشیدن خونه با دودکش و پنجره و در و پرده و آنتن است.



اگر در و پنجره ای برای خونه نکشد نشونه وابستگی شدید به مادر است اگر نقاشی کودک پایین صفحه و خیلی کوچک باشه یعنی اعتماد به نفس خیلی پایین دارد.

گردآورنده: ساحل الابخش زاده



کرونا را بهتر بشناسیم

مصاحب — با کارمند اداره بهداشت سرکار خانم بندانی

رو به دار قالی این سال پرهیاهو میشینم و دستی به بافته هایش می کشم. چند ماهی است که کرونا پا به پای مآتار و پودزندگی مان را در هم می تند. خودش را گره زده به حال و هوای این روزهای مان و بالذات به تماشای کشتار دست جمعی انسان ها نشسته است. قاتلی که هر چند دقیقه یکبار، آخرین پود را به قالی حیات یک ایرانی می زند و از صدای بوق ممتد ضربان قلب ها به شوق می آید. ما ایرانی ها شهره ایم به خون گرمی اما این بار مهمان نوازیمان کار دستان داده. او هم که خوراک محبوبش مهمانی است، آن هم با تم بدون ماسک؛ ماهم که برایش سنگ تمام گذاشته ایم. این روزها همه دلی پر درد دارند و حرفهایی برای گفتن، ما دانشجو معلمان این بار بی سیم خود را پشت سنگرهای دفاعی جنگ کرونا برده ایم و سعی کردیم منعکس کننده ی صدایی باشیم که علی رغم خستگی، روحیه و اشتیاق کاملش، تن تمام ویروس های دنیا را مثل بید می لرزاند. بالبخندی مهربان پشت میز کارش نشسته بود. سلام کردیم و روبه

یکدیگر نشستیم. رعایت پروتکل های بهداشتی، ماسک و دستکش و الکل، کمی کار را سخت کرده بود اما آزارش و گرمی کلامش آنقدر اصل مطلب مآشد که هر چیزی غیر از آن به حواشی پیوست. ایشان خودشان را معرفی کردند تا بهتر بشناسیمشان:

فریباندانی هستم کارشناس مسئول سلامت جوانان، نوجوانان و مدارس شهرستان ایزده فارغ التحصیل از دانشگاه علوم پزشکی ایران با ۲۹ سال سابقه ی کاری در ادامه ی گفت وگو، سؤالاتی را مطرح کردیم:

۱- کرونا چیست و چه علائمی دارد؟
کرونا یک بیماری ویروسی است که سرماخوردگی جزئی تا نشانگان حاد تنفسی مثل سارس و مرس را می تواند در بر بگیرد. دوره کمون از ۳ تا ۱۴ روز متغیر است که قدرت سرایت و واگیری آن بیشتر از سرماخوردگی و آنفلوآنزای باشد. مهمترین علائم آن سرفه، تب و لرز، تنگی نفس و درگیری ریوی، بی اشتها، دل درد، دل پیچه، حالت تهوع و استفراغ، درد مفاصل، گردن درد و کمردرد، کاهش یا عدم حس بویایی و چشایی را می توان نام برد. فردی که مبتلا به کرونا شده حتی ممکن است تا ۲۹ روز برخی از این علائم را داشته باشد.

۲- چه زمانی باید به بهداشت یا بیمارستان مراجعه کنیم؟

در صورت بروز ۳ علامت از علائم فوق به مراکز بهداشتی درمانی یا به مراکز ۱۶ تا ۲۴ ساعته مراجعه می شود و سپس از بررسی در صورت لزوم، بستری در بیمارستان صورت می گیرد در غیر این صورت فرد مبتلا به قرنطینه خانگی یا نقاهتگاه می رود. آیا داروهای گیاهی را تأیید می کنید؟ در صورت تأیید چه داروهای گیاهی را توصیه می کنید؟ خیر،

داروهای گیاهی را توصیه می کنید؟ خیر، دستورالعمل های وزارت بهداشت تاکنون هیچ داروی گیاهی را معرفی نکرده است. ولی چون بیماری ناشناخته است، این امکان وجود دارد که در آینده تأثیر داروهای گیاهی مشخص شود. آیا خوردن آسپرین روزانه درست است؟ خیر؛ طبق نظر متخصص و با توجه به علائمی که در فرد مبتلا بروز می کند، درمان علامتی صورت می گیرد. از جمله داروهای استفاده شده در این درمان، می توان به ناپروکسن (ضد التهاب)، ویتامین های C و D و نوروبیون (گروه B) اشاره کرد.

(رمدسیور اولین داروی درمانی بسیار مؤثر بوده که تاکنون ثبت شده است).
۳- آزمایش کرونا دو تا است: خون و مخاط. کدام یک علمی تر و دقیق تر است؟

مخاط یا فقط PCR. خون ارزش تشخیص ندارد. آزمایش از ترشحات بینی و حلق گرفته می شود، در محلول نگهداری، سپس به آزمایشگاه منتقل می شود و ۲۴ ساعت بعد نتیجه ی آزمایش، قابل مشاهده است.

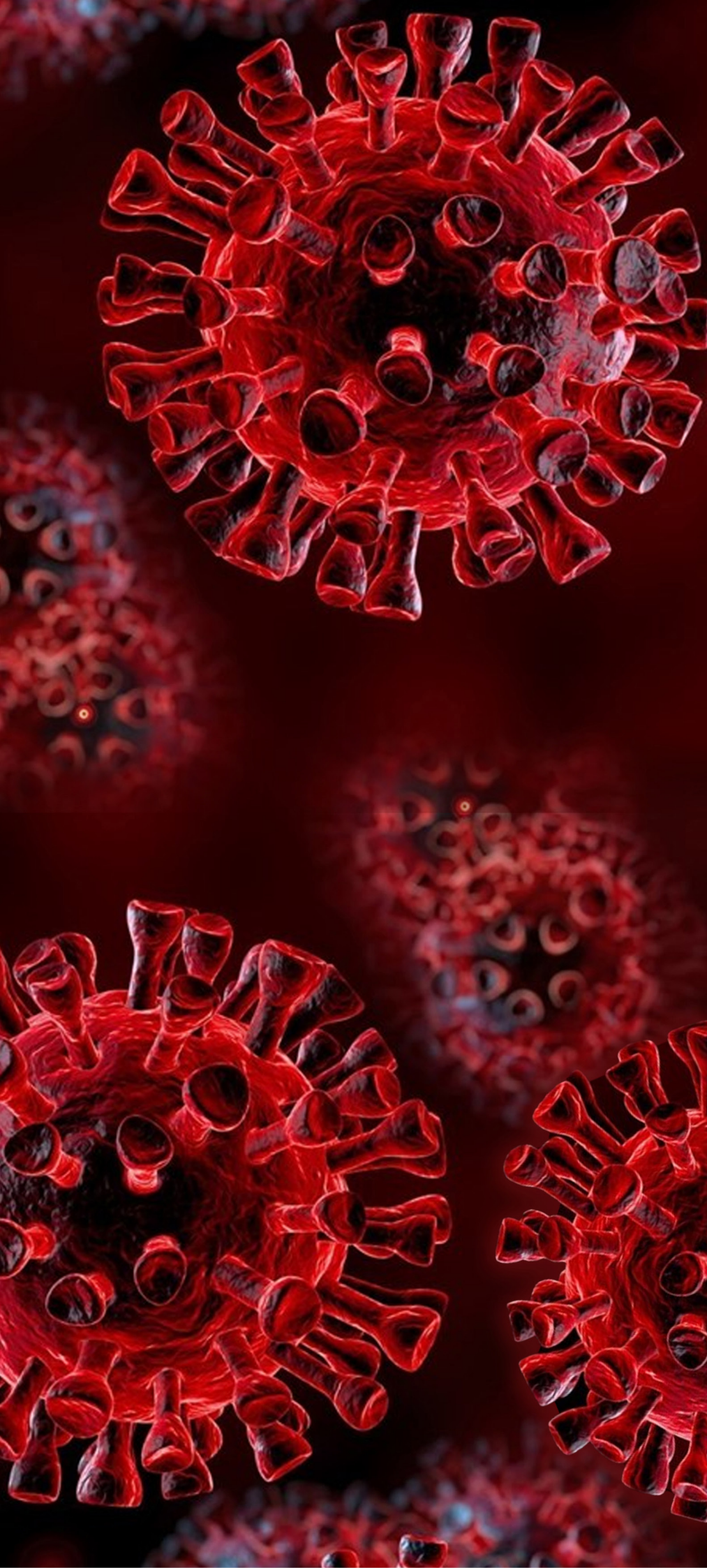
۴- آیا برای این آزمایش باید هزینه ای پرداخت شود؟

در مراکز دولتی، رایگان است اما در مراکز خصوصی بله هزینه دارد. این درسته که هر شخص فقط یک بار می تواند این آزمایش را به صورت رایگان بدهد؟ خیر؛ در مراکز دولتی چنانچه فرد علائم مدنظر متخصص را داشته باشد تا پنج بار میتواند تست PCR رایگان بدهد.

۵- یا هر کس شک کند می تواند آزمایش بدهد؟

در مراکز بهداشتی خیر اما در مراکز خصوصی بله.

۶- پیش بینی می کنید تا چه زمانی کرونا در کشور مان ادامه داشته باشد؟



قابل پیش بینی نیست ولی طبق آخرین نظریه های کارشناسان وزارت بهداشت، ممکن است ریشه کن شدن تا دو سال دیگر طول بکشد. ۷- باتشکر از وقتی که در اختیار مقرر دادید. در انتها اگر توصیه ای برای پیشگیری از بیماری دارید، بفرمائید. مهم ترین راه پیشگیری، رعایت قانون شفاست.

ش: شست و شوی مرتب دست ها،
ف: فاصله گذاری اجتماعی،
الف: استفاده از ماسک عدم شرکت در اجتماعات، عدم استرس، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی را فراموش نکنید. در پایان به تمام هم وطنانم توصیه دارم و خواهش می کنم که حدالمقدور در خانه بمانند، حداقل تماس های اجتماعی را داشته باشند، یک نوع قرنطینه خانگی را برای خود در نظر بگیرند و با این روش کمک کنند تا زنجیره ی انتقال این ویروس شکسته شود و ما شاهد افزایش تعداد مبتلایان نباشیم.

تهیه و تنظیم: فائزه کایدی
معصومه شمایل راد
رشته: زیست شناسی

چمدان سوغاتی های مهمان چینی مان
راباز نکرده بودند.

پردیس. ف، دانشجوی دبیری زیست
که در دانشگاه به سلطان خواب
معروف بود، با خستگی ناشی از خواب
زیاد گفت: «تاثیر مثبت این بود که
توانستیم با با پتو و بالشت های
عزیزمان تجدید میثاق کرده و کمبود
خواب تمام عمرمان را جبران کنیم.» بعد
چهره اش را در هم کرد و ادامه داد: البته
تمام دور دور ها و گشت و گذار هایمان
هم تعطیل شد

حدیث. ج جواب داد: کرونا با تمام بدی
هایش برای من چند نکته مثبت هم
داشته. مثلاً توانستم به کارهای عقب
افتاده ام برسم و برای من فرصتی پیش
آمد تا از خجالت کتاب هایم در آیم. زمان
خوبی بود برای اینکه مطالعه ام را افزایش
دهم و برخی عادات و بی نظمی هایی که
داشتم را تغییر دهم.

سارا. ف گفت: من سعی کردم قدر هر
لحظه از زندگی خود را بدانم چرا که مرگ با
ما هیچ فاصله ای ندارد و متوجه شدم
باید از تک تک ثانیه های عمرم به خوبی
استفاده کنم. سعی کردم در این اوقات
فراغت شخصیت و کم و کاست های
خود را بررسی و حل کنم. می خواهم
دوران کرونا برای من دوران طلایی و رشد
فکری زندگی ام باشد. حرفش را تایید
کردم و گفتم امیدوارم به تمام اهدافی که
در نظر گرفتی برسی.

نوبت به دوست خوبم نگین. ع رسید.
گفت کرونا به من قدرت داد تا اسیران
جنگی و زندانی ها را بهتر درک کنم. ما
همیشه آزادانه، به هر جایی که
میخواستیم می رفتیم اما الان حتی برای
خروج از در منزل هم هراس داریم.
انجام یک سری کارها ما را صبور تر کرده
و باعث شده زمان بیشتری برای خود و
خانواده بگذاریم. پیش تر از این ما
هفته ای یکبار هم کنار هم یا در خانه،
غذا نمیخودیم اما حالا در هر وعده
غذایی بوی زندگی و بوی مهر مادری در



گزارش مجازی دانشجویی کرونا... اشک یا لبخند؟

وجی ما را از زیارت دوستان و عزیزان
محروم کرده و صد حیف که دست ما
کوتاه است و خرماها در قرنطینه...!
به جهت رعایت اوضاع کرونایی، در خانه
ماندیم و از پشت سنگر قرنطینه
مشغول تهیه گزارش شدیم. از شدت
ترس و اضطراب تمام اتاق را الکل زده و با
ماسک و دستکش رو به روی لب تاب
نشستم. قرار بود با جمعی از دوستان
دانشجو معلم، ویدیوکالی جهت بررسی
تاثیرات مثبت و منفی کرونا در زندگی
داشته باشیم و در این باب به بحث و
گفت و گو بپردازیم.

پس از مجاهدت های بسیار دوستان،
بالاخره چشممان به جمالشان روشن
شد. این هم یکی از تاثیرات منفی کرونا...
از شدت وسواس همه با ماسک و
دستکش حاضر شده بودیم. چنان
ترس بر ما غالب شده بود که یادمان
رفته بود ویروس از پشت گوشی و لب
تاب کاری به کارمان ندارد.

بعد از سلام و احوالپرسی روزمره، سوال
اصلی را مطرح کردم. آرام و و شمرده
پرسیدم: «دوستان به نظر شما کرونا،
این مهمان ناخوانده، چه تاثیرات مثبت
و منفی بر زندگی ما گذاشته؟» به فکر فرو
رفتند. مدت ها بود با تمام وجود با آن
دست و پنجه نرم می کردند و گوش
هایشان پر شده بود از اخبار کرونایی اما
گمان میکردم تا به حال به این وضوح

در این روزهایی که تنور کرونا داغ و
مشتعل است، هر قلم به دستی در
گوشه ای از این کهکشان راه شیری سعی
بر این دارد تا اخبار و احوالات این روزها را
چون نان داغی بر این تنور چینی
بچسباند. روزهایی که الحق و النصف
گذر کردن از آنها، رستم و هفت خوانش
را هم به زانو در آورده است.

ما دانشجویان هم که این روزها حساسی
بازار کسب علم و دانش برایمان کساد
شده، قلم ها را به دست گرفته و گزارشی
تهیه کرده ایم، گزارشی از شیطنت های
این ویروس کوچک اما خانه خراب کن...
مهمان ناخوانده ای که نمک خورده و
نمکدان را در چشم صاحب خانه اش
فرو میکند. از گوشه ای به گوشه ای
دیگری از دنیا سفر میکند و سوغات
سفرش گاه لبخند بر لب های آورد و گاه
اشک بر چشمان...

علی القاعده برای تهیه گزارشی جامع و
دقیق می بایست شال و کلاه کرده،
میکروفون بدست گرفته و شهر را به
قدوممان مزین می کردیم. از هر کوچه و
برزن رد می شدیم، اصحاب را در آغوش
گرفته و معاشرت گرمی به عمل می
آوردیم. اما صد حیف که یک ویروس نیم

چمدان سوغاتی‌های مهمان چینی مان را باز نکرده بودند.

پردیس. ف، دانشجوی دبیری زیست که در دانشگاه به سلطان خواب معروف بود، با خستگی ناشی از خواب زیاد گفت: «تاثیر مثبت این بود که توانستیم با با پتو و بالش‌های عزیزمان تجدید میثاق کرده و کمبود خواب تمام عمرمان را جبران کنیم.» بعد چهره‌اش را در هم کرد و ادامه داد: البته تمام دور دورها و گشت و گذارهایمان هم تعطیل شد

حدیث. ج جواب داد: کرونا با تمام بدی‌هایش برای من چند نکته مثبت هم داشته. مثلاً توانستم به کارهای عقب افتاده‌ام برسم و برای من فرصتی پیش آمد تا از خجالت‌کتاب‌هایم در آیم. زمان خوبی بود برای این‌که مطالعه‌ام را افزایش دهم و برخی عادات و بی‌نظمی‌هایی که داشتم را تغییر دهم.

سارا. ف گفت: من سعی کردم قدر هر لحظه از زندگی خود را بدانم چرا که مرگ با ما هیچ فاصله‌ای ندارد و متوجه شدم باید از تک‌تک ثانیه‌های عمرم به خوبی استفاده کنم. سعی کردم در این اوقات فراغت شخصیت و کم و کاست‌های خود را بررسی و حل کنم. می‌خواهم دوران کرونا برای من دوران طلایی و رشد فکری زندگی‌ام باشد. حرفش را تایید کردم و گفتم امیدوارم به تمام اهدافی که در نظر گرفتی برسی.

نوبت به دوست خوبم نگین. ع رسید. گفت کرونا به من قدرت داد تا اسیران جنگی و زندانی‌ها را بهتر درک کنم. ما همیشه آزادانه، به هر جایی که می‌خواستیم می‌رفتیم اما الان حتی برای خروج از در منزل هم هراس داریم. انجام یک سری کارها ما را صبورتر کرده و باعث شده زمان بیشتری برای خود و خانواده بگذاریم. پیش‌تر از این ما هفته‌ای یکبار هم کنار هم یا در خانه، غذا نمی‌خودیم اما حالا در هر وعده غذایی بوی زندگی و بوی مهر مادری در

خانه می‌پیچد، به رسم قدیم سفره‌ای پهن می‌کنیم و غذا را با لذت در کنار خانواده‌نوش جان می‌کنیم.

گویا باید قدر تصویرهای همدیگر را بیشتر میدانستیم؛ چرا که این اینترنت بی‌وجدان، امان‌دیده‌ار و گفت‌وگو به ما نمیداد و چنان روزگار که می‌چیند آن‌گلی را که به عالم نمونه است، یکی پس از دیگری گل‌های باغ ادبی‌مان را می‌چید اما چه خوب که بعد از آن دوباره می‌رویدند و چشممان به جمالشان روشن میشد.

مریم. ب دانشجوی دبیری ریاضی است و همیشه سعی می‌کرده هیچ فرصتی را از دست ندهد. مریم گفت: در این شرایط خیلی از کسب و کارها تعطیل شدند اما به نظر من می‌شود از هر آب‌گل آلودی ماهی گرفت. عده‌ای سعی کردند کار خود را به شکل اینترنتی ادامه دهند و اتفاقاً خیلی هم به نفعشان بود. در خیلی از کلاس‌هایی که به صورت حضوری قادر به شرکت در آن‌ها نبودم شرکت کردم و مطالب مفیدی یاد گرفتم.

فاطمه. م دانشجوی رشته ادبیات، سعی کرد از بعد اجتماعی به این مسئله نگاه کند. فاطمه گفت: در این چند ماه اخیر تغییرات زیادی در رسم و رسومات ازدواج، سبک تغذیه، الگوی مصرف سوخت و حتی محیط زیست داشتیم همانطور که مشاهده میکنید حتی ترافیک هم کمتر شده. از طرفی مدگرایی و پرداخت بیش از حد به مد و پوشاک هم تا حد زیادی کاهش پیدا کرده است. لب‌خندی زد و ادامه داد: جالب است بدانید که روحیه همدلی و نوع دوستی ما ایرانی‌ها باز هم حماسه‌آفرید. هر کس با هر توانی که در اختیار داشته به کمک قشر کم درآمد آمده و عده زیادی هم سعی کردند تا نان آجر شده‌ی قربانیان کرونا را به سفره‌هایشان برگردانند.

اما اگر بخواهم نکات منفی را هم یادآور شوم باید بگویم به نظر من اعتیاد به فضای مجازی زیاد شده. از وقتی

آموزش‌ها مجازی شد، بچه‌ها به جای بازی و وقت‌گذراندن با دوستان‌شان، تمام وقت خود را به گوشی و لب‌تاب اختصاص میدهند و این ممکن است برای اخلاق و ارتباط‌نسل آینده خطرناک باشد. اگر چاره‌ای نیندیشیم نسلی منزوی و با ارتباطات ضعیف و چشمانی ضعیف‌تر خواهیم داشت.

از آنها بابت وقتی که برای اینکار گذاشتند تشکر کردم و پس از خداحافظی شروع به تحلیل گفته‌ها کردم.

در این گزارش سعی کردیم جامع و کامل، با توجه به پاسخ‌های دوستان و دانشجو معلمان عزیز، تاثیرات کرونا را بررسی کرده و تقدیم نگاهتان کنیم. در مقام جمع‌بندی باید گفت که کرونا یک دغدغه و تهدید جهانی است و مانند لیوانی است که به اختیار خودمان میتوانیم نیمه‌ی پریا خالی آن را دریا بیم. از این منظر باید این را فرصتی برای ایجاد تحولات بزرگ در زندگی آینده به شمار آورد. در کارتون عصر یخبندان دیدیم که خارپشت‌ها با نزدیکی به هم، توانستند سر ما را پشت سر بگذارند. کرونا میتواند سیلی ویرانگر برای تمام اقشار جامعه باشد و در عین حال می‌تواند عامل همبستگی اجتماعی و همدلی، همدردی، همکاری، اخلاقی شدن و عقلانی شدن شود.

تهیه و تنظیم:

معصومه شمایل‌راد

فائزه کای‌دی

رشته: دبیری زیست‌شناسی

هیجانانات و کنترل خشم



مثلاً ممکن است احساس افسردگی داشته باشیم اما اگر دقیقتر فکر کنیم، متوجه میشویم که شاید پشت این افسردگی، خشم و عصبانیتی هست که نسبت به مادر، همسر، دوست و یا هر کس دیگری داشته ایم. (در نسخه های بعدی نشریه، در مورد نحوه ی درست بروز خشم صحبت خواهیم کرد).

در این مواقع باید احساس خود را با تمام وجود درک کنیم و در مورد این احساس خشمی که نسبت به فرد یا چیزی داریم، حرف بزنیم و در صورت لزوم، اعتراض کنیم. اگر ما قادر به تجربه ی هیجانانات مختلف مثل خشم، خوشحالی، گناه، غم و... باشیم، میتوانیم در هر شرایطی از آنها حتی به نفع خود استفاده کنیم؛ پس درک اینکه ما هر لحظه چه احساسی داریم و در حال تجربه ی چه هیجاناناتی هستیم بسیار مهم است.

لذت، غم، اندوه، نفرت، شرم، خوشحالی، عشق، غرور و... همه احساساتی هستند که ما به عنوان یک انسان با آنها مواجه میشویم پس باید راجع به آنها آگاهی پیدا کنیم.

هر چقدر گستره ی بیشتري از این هیجانانات را تجربه کنیم و به درستی بفهمیم که در شرایط مختلف چه هیجانی به سراغ ما می آید، بسیار انعطاف پذیرتر خواهیم بود؛ چون در این زمان ما میدانیم که چه محرکی و چه اتفاقی باعث بروز چه احساس و هیجانی در ما میشود و در نتیجه اینچنین ما میتوانیم واکنش مناسب با آن موقعیت را داشته باشیم. بعضی از افراد تعداد کمی از هیجانانات را تجربه میکنند؛ مثلاً بعضیها همیشه فکر میکنند که همه چیز عالیست یا برعکس، چقدر همه چیز مزخرف است! این دسته از افراد

مقایسه کنیم؛ مثلاً من از خود انتظار داشتم همیشه به دور از هرگونه استرس و اضطرابی، طی یک ماه حجم زیادی از مطالب درسی را بخوانم و تستهای مربوط به آنها را به بهترین نحو حل کنم، اما در واقعیت یک ماه، زمان کمی برای اینکار بود، من استرس زیادی داشتم و با کوچکترین سروصدایی از کوره در میرفتم. در واقع انتظار من از خود، به دور از واقعیت بود و به همین خاطر با مشکلات زیادی مواجه میشدم. به طور کلی هیجانانات، ما را به سمتی میبرند که تصمیماتی بگیریم و رفتاری داشته باشیم تا تعارض انتظارات درونیمان با شرایط بیرونی کاهش پیدا کند اما گاهی رفتار و تصمیمات خود آگاهانه یا ناخود آگاه ما با هیجان پیش آمده، همخوانی ندارد؛ مثلاً ممکن است، من عصبانی باشم ولی گریه کنم یا از موضوع یا کسی بترسم اما احساس تنبلی کنم! تحقیقات روانشناسی نشان میدهد که افرادی که قادر به تجربه ی طیف گسترده ای از هیجانانات مثبت و منفی هستند، هم از لحاظ روحی و روانی و هم از لحاظ فیزیکی از افرادی که تنها چند هیجان مشخص را تجربه می کنند، سالم ترند. پس هیجانانات میتوانند، بسیار مفید باشند، تفاوتی ندارد که به ما احساس خوب یا بدی بدهند، مهم این مسئله است که؛ به ما انگیزه دهند تا متناسب با چالش های زندگی برخورد کنیم. (مفهوم دقیق این موضوع را در نسخه های بعدی نشریه به آن خواهیم پرداخت).

از این موضوع با مفهوم «تنوع هیجانی» در روانشناسی یاد میشود. نکته ی مهم اینجاست که؛ گاهی اوقات مادر درک هیجانانات خود، مشکل داریم،

زمانی که هجده یا نوزده ساله بودم، فشار درس خواندن به همراه ترس از آینده و استرس نتیجه ی کنکور از من آدمی ساخته بود که نمیتوانست هیجانانات خود را کنترل کند. من خیلی زود عصبانی میشدم، ناخود آگاه گریه میکردم و کمی بعد هم احساس گناه به سراغم میآمد و یا از رفتار و گفته هایم پشیمان میشدم.

مدام خودم را به هر دلیلی سرزنش میکردم و از خودم توقع داشتم که دیگر این اشتباه را تکرار نکنم، هیچ مشکلی و مانعی پیش نیاید و من در آرامش ذهنی کامل درس بخوانم، ولی زهی خیال باطل...

بی فایده بود، ذهنم با سرعت آشفته میشد و رفتارم را تحت تاثیر قرار میداد... از جنگیدن با خودم و هیجاناتم به ستوه آمدم و درمانده ی درمانده شدم.

کنکور که دادم، میدانستم نتیجه ی آن چیزی نیست که من انتظارش را داشتم؛ پس قبولی من در رشته ی مورد علاقه ام، یکسال به عقب افتاد. شاید این مدت، زمان خوبی بود برای خود ساختگی من. مطلبی که میخوانید حاصل مطالعات من از کتابها و مقالاتی از روانشناسان مختلف همراه با تجربه ی شخصی خودم است، ساده ترین و کار بردی ترین های آنان را می گویم.

من متوجه شدم که اینکه انسان بتواند تمام احساسات خود را کنترل کند و بروز ندهد، انتظاری غیر معقول و چه بسا غیر ممکن است.

«انسان ها امکان ندارد که بتوانند ورودی ذهن شان را کنترل کنند.»

هیجانانات ساخته ی ذهن ماست و وقتی به وجود می آید که ما انتظاراتی که از خود داریم را با شرایط بیرونی و عملکردمان،



عصبانیت و... داشته باشید. فقط باید احساس خود را بشناسید و قادر به کنترل آن باشید.

این طور شد که من به آرامش نسیر رسیدم، با پذیرفتن هیجاناتم و نحوه‌ی برخورد با آنها؛ اینکه در هر زمان چه احساسی دارم (خودآگاهی) و درک کردن احساساتم در آن لحظه و در نهایت، رفتار درست در مواجهه با هر یک از هیجاناتم.

کمی بعد برنامه ریزی هایم واقع‌گرایانه تر شد و من با عمل کردن به آن از خودم رضایت پیدا کردم. این حس رضایت هم متقابلاً به من انگیزه‌ی بیشتری برای تلاش میداد. و مانند یک خودتنظیمی مثبت بود.

حالا بیایید کمی راجعه کنترل خشم با راهکارهای آن صحبت کنیم، راهکار ساده و کاربردی‌ای که برای من بسیار مفید و کارآمد بوده، این است که: برای همه‌ی مایپیش آمده که عصبانی شویم، در آن هنگام تصمیمات اشتباهی بگیریم و خیلی زود احساس پشیمانی کنیم. مطمئناً کمی بعد هم شروع کردیم به سرزنش کردن خودمان که نباید فلان کار را انجام میدادم یا فلان حرف را می‌زدیم و...

احساس عصبانیت به خودی خود بد نیست اما اگر مدام توسط ماسرکوب شود، یا افسرده میشویم و یا اینکه یک روز چنان فوران میکند که زمین و زمان را بهم میریزد؛ اما کنترل کردن خشم و نحوه‌ی ابراز آن میتواند ما را از این آسیب‌ها در امان نگه دارد. البته به این نکته توجه داشته باشید که هیچ کس از بد و تولد این آگاهی و مهارت رانداشته و نخواهد داشت بلکه اینها با مطالعه، تمرین و تکرار به دست می‌آید.

راه کنترل خشم و هر هیجان دیگری همانند آن، این است که:

«وجود خود را با احساسی که دارید، یکی ندانید»؛ شما یک فرد مسـتـقل از احساساتان هستید.

معمولاً فراموش میکنند که هیجانات و حتی خیلی از شرایط، گذرا هستند و این بسیار آزاردهنده و کسالت‌آور است. تجربه‌ی هیجانات مختلف این موضوع را به مایادآوری میکنند که اگر الان خوشحالیم، باید از آن لذت ببریم؛ چون این حس گذراست و دیر یا زود تبدیل به حس دیگری میشود که ممکن است چندان لذتبخش نباشد یا حتی زمانی که عصبانی هستیم، قرار نیست تا ابد عصبانی بمانیم، زمانی که شرمگین هستیم قرار نیست کل سال این احساس را داشته باشیم.

برای اینکه بتوانیم گذرا بودن هیجانات را درک کنیم باید تنوع هیجانی داشته باشیم و برای درک تنوع هیجانی نیازمند خودآگاهی هستیم. اینکه در هر شرایطی متوجه احساسی که داریم باشیم اصلاً کار ساده‌ای نیست ولی با تمرین و تکرار میسر میشود؛ برای کسب این توانایی میتوان به روانشناس هم مراجعه کرد. همیشه سعی کنید، بلافاصله بر اساس هیجانات تصمیم نگیرید و کمی درنگ کنید، راجع به احساسی که دارید فکر کنید و اگر تصمیم به انجام کاری دارید، عواقب آن را بعد از تمام شدن این حس در نظر بگیرید؛ مثلاً آگاهی اوقات دوست دارید بشقاب غذایتان را بر سر کسی بکوبید که پای سفره متلکی به شما انداخته (این یک فکر است و اصلاً اشکالی ندارد، اما اگر تصمیم خود را عملی کنید، قضیه بسیار متفاوت تر از زمانیست که فقط فکر اینکار در ذهنتان بود، یعنی احساسات ممکن است به هر شکلی وارد ذهن شما شوند، اما اینکه شما در عمل چه رفتاری داشته باشید، کاملاً در اختیار و کنترل شماست. نکته بعدی اینکه شما باید به خود این حق را بدهید که به عنوان یک انسان میتوانید تجربه

راه کنترل خشم و هر هیجان دیگری

همانند آن، این است که:

«وجود خود را با احساسی که دارید، یکی ندانید»؛ شما یک فرد مستقل از احساسات هستید.

احساسات و هیجانات گذرا هستند و در یک فرد سالم مدام در حال رفت و آمد هستند، اما موضوع بسیار مهم که اکثر مردم از آن غافل می شوند این است که، رفتار افراد از احساسات آنها مستقل است، یعنی اینکه شما با داشتن احساس خشم، میتوانید رفتار پر خاشگرانه نداشته باشید، چگونه؟ راه حل آن بسیار ساده است، در یک جمله و بازی ساده و بسیار کاربردی با ذهن! در هنگام تجربه هیجانات مختلف از جمله، خشم، به جای گفتن: من عصبانی هستم، بگویید: من احساس عصبانیت دارم، بجای من حسودم، بگویید: من احساس حسادت دارم بجای من شرم منده ام، بگویید: من احساس شرم منده دارم نتیجه این تمرین ساده بسیار شگفت آور خواهد بود، و در زمان این هیجانات، زمانی که با گفتن این جملات، احساسات را از خودتان مستقل میکنید، بطور معجزه آسایی رفتارتان تغییر میکند و در عین داشتن حس خشم یا حسادت، رفتار پر خاشگرانه یا خصمانه انجام نمی دهید، چرا؟ چون ذهن ناخود آگاهتان با گفتن این جملات این موضوع را درک کرده است که لزوم داشتن حس خاصی مثل عصبانیت، اینگونه نیست که حتما رفتاری پر خاشگرانه داشته باشید.

پس در هنگام عصبانیت نگویید من فردی عصبانی هستم؛ بلکه بگویید: من احساس عصبانیت دارم، یا به جای من آدم حسودی هستم بگویید: من احساس حسادت دارم و...

پس با این روش مدام به خود یادآوری کنید که احساس شما، خود شما نیستید. وقتی بگویید که من یک آدم عصبانی هستم یا... به ناخود آگاه یا ذهن خود اجازه دهید که شما را قضاوت کند و با شما رفتار خصمانه ای داشته.

باشد ولی وقتی بگویید که من احساس عصبانیت دارم، موضوع کاملاً متفاوت میشود و سرزنش خودتان، شمارا از پای در نمی آورد. میخواهم این را بگویم؛ که جلوی ورود احساسات به ذهن را نمی توانیم بگیریم، اما اینکه چه رفتاری داشته باشیم، کاملاً در اختیار و کنترل ماست. به مرور زمان و انجام مداوم این تمرین پی میبرید که احساسات، انتخابی نیستند و نمیتوانید مانع آن شوید اما رفتار مادر هنگام عصبانیت انتخابی است و ما با آگاهی به آن میتوانیم از بروز خیلی از اتفاقات ناگوار جلوگیری کنیم.

این تمایز فوق العاده است و شما را به درجه ی عالی ای از خود کنترلی میرساند و باعث میشود در زندگی پیشرفت زیادی داشته باشید. خلاصه من به این نتیجه رسیدم که: اگر با احساسات بجنگیم و سعی مداوم در حذف آنها داشته باشیم، به خودمان آسیب بیشتری میزنیم. به قول آقای استونهای: «اگر کمی باهوش باشیم، میفهمیم که از شر احساسات منفی نمیتوانیم خلاصی بیابیم؛ پس بهتر است به جای جنگیدن با آنها، از آنها تشکر کنیم و عهد دوستی ببندیم.»

به طور مثال: من از احساس استرس و ترس خود ممنونم که باعث میشوند سریع تر و با دقت بیشتری کارهایم را انجام بدم.

من از احساس عصبانیتم نسبت به رفتار مافوقم با خود ممنونم، این نشان میدهد که من به خودم اهمیت میدهم.

پس یادتان باشد احساسات انتخابی نیستند اما رفتارها بطور کامل در اختیار و کنترل ما هستند.



ارادتمند شما: شقایق کیانی، دانشجوی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان خوزستان

عدالت و فاعلاری

عدالت و جامعه ی اسلامی در گرو امر به معروف و نهی از منکر

رسیدن به هدف والا و جامعه ی اسلامی می داند. نکته ی حائز اهمیت اینجا است که بسیاری از مردم این فریضه ی دینی را فراموش کرده اند و یا حتی فکر می کنند که رعایت و انجام آن فقط به عهده ی مسئولین دولتی است؛ در صورتیکه امر به معروف و نهی از منکر در وهله ی اول وظیفه ی همه ی ما می باشد. خیلی از رسانه های خارجی که سعی در تخریب جمهوری اسلامی و انقلاب اسلامی با به اشتراک گذاشتن فیلم هایی در فضای مجازی از آمران به معروف و ناهیان از منکر انتقاد می کنند. در اینجا به بررسی دو نکته می پردازیم؛ اول اینکه انجام این واجب فراموش شده دوم، ممکن است دلخوریهای کم و زیادی بوجود بیاورد اما چون این مسئولیت، یک واجب دینی است نباید ترک شود و نکته دوم این است که تا جایی که امکان دارد این مسئولیت با لحن نیکو و به بهترین نحو ممکن اجرا شود تا کمترین میزان دلخوری را به همراه داشته باشد و بهانه ای برای

و عناصر مهم جامعه است مسئولند؛ پس اگر مشکلی در این میان پیش آید تنها به مسئولین یا گروه خاصی مربوط نمی شود بلکه به همه ی ما مربوط است. به گفته ی مقام معظم رهبری: «مهم ترین عنصر خود مردم هستند». متأسفانه اخیراً شبه ای بین مردم بوجود آمده است که چرا رهبری در این اوضاع کشور همه چیز را می بیند و کاری نمی کند؟! جواب این سوال را در کلاس دوره بیانیه ی گام دوم انقلاب از یکی از اساتید شنیدم که می گفت: «رهبری از مردم انتظار دارد که وارد صحنه بشوند و مطالبه داشته باشند. اگر مردم در صحنه حضور داشته باشند و پیگیر مسائل شوند، به هدف خود خواهند رسید». شهید بهشتی جامعه ای بر مبنای حق و عدل را در گرو امر به معروف و نهی از منکر می داند و ما باید بدانیم که امر به معروف و نهی از منکر از واجبات دین است که رهبر معظم انقلاب از آن به عنوان «واجب فراموش شده» یاد می کند درحالی که آن را راه

برای رسیدن به یک جامعه ی ایده آل در بُعد سیاست، باید یکسری از طرز تفکرها و نگرش ها تغییر کند و همه بدانند که سیاست فقط وظیفه ی بخش کوچکی از جامعه یا گروه ها و افراد خاصی نیست بلکه همه ی ما در درست ایفا شدن آن نقشی داریم. شهید بهشتی می گوید: لازمه ی برخورداری از حکومت حق و عدل مشروط به رعایت کامل امر به معروف و نهی از منکر است. هر نوع قدرتی را که شما در جامعه فرض کنید در معرض خطر و انحراف از حق است؛ این شما و جامعه هستید که در این میان نقش کلیدی دارید. تک تک شما باید بدانید راه رسیدن به سعادت و حکومت حق و عدل این است که شما از طریق امر به معروف و نهی از منکر به چنین هدفی برسید و راه را اینگونه برای خود هموار سازید. نکته ی بارز سخنان آن شهید بزرگوار این است که همه ی افراد جامعه اعم از زن و مرد، پیر و جوان، دانشگاهیان، فرهنگیان، دولت، مسئولین و... در سیاست که یکی از ابعاد

سودجویی اینگونه رسانه‌ها نشود.

عنصر دیگر برای برقراری عدل و عدالت، امنیت می‌باشد. امنیت نباشد، عدالت مختل می‌شود.

به گفته‌ی رهبری: «امنیت برای کشور یک ارزش بسیار والا و اساسی است چون بدون امنیت همه‌ی ارزش‌های مهم دچار اختلال خواهند شد؛ هم رفاه هم عدالت، هم دانش‌ورزی و دیگر ارزش‌های مهم...» سخنان ایشان در این باره این مفهوم را می‌رساند که همه‌ی کارها و عناصر دیگر درگرو امنیت می‌باشد. امنیت کشور ما در خاورمیانه، به لطف خدا زبانزد است.

کلام را با جمله‌ی دیگری از رهبرم به پایان می‌رسانم که می‌فرمایند: «همانگونه که جلال و هیبت کشتی تایتانیک با آن همه عظمت مانع از غرق شدن آن نشد، شکوه و جلال آمریکا نیز مانع از غرق شدنش نخواهد شد».

تَبَثْ حَرْوَبَهَا سَمًا وَ
ضَدَّ الْحَقِّ كَمْ تَسْعَى

آرزوشیروی
آموزش ریاضی

۱-ارجوع شود به سخن شهید بهشتی در صفحه‌ی اول
۲-ارجوع شود به سخن رهبر معظم در خصوص امر به معروف و نهی از منکر



دیدگاه‌هایی که دین را در مقابل ملیت و یا ملیت را در تقابل با دین می‌بینند و می‌خواهند، شاعران و نویسندگان، دین و ملیت و همه مظاهر و نمادها و نمودهای دینی را در کنار عناصر ملی مطرح می‌کنند.

مثلاً شخصیت‌های عاشورایی و نمادهای عاشورایی در کنار شخصیت‌های ملی و نمادهای ملی عرضه می‌شوند.

۶- با هم‌آبی و هم‌زمانی منت و نوآوری از شاخصه‌های ممتاز ادبیات انقلاب است، برخلاف دیدگاه‌هایی که می‌پنداشتند و می‌پندارند ادبیات انقلاب به سبب بازگشت به اسلام، با نوآوری بیگانه و در ستیز و با سنت و گذشته‌گرایی سازگار و همراه است؛ شاعران و نویسندگان انقلاب هم از گذشته نگسستند و هم از ظرفیت‌های نو بی‌ بهره نماندند. برای مثال قالب‌های نو و کهن یا به پای هم در شعر به کار گرفته شدند.

۷- پویایی، سرزندگی و زاینده‌گی از جلوه‌های دیگر ادبیات انقلاب اسلامی است؛ ادبیات انقلاب هم در عمق و هم در گستره و پهنا، زاینده و فزاینده است. همین است که پدیده‌های نو و گونه‌های تازه در حال زایش، تکوین و خویش‌نمایی در عرصه ادبیات هستند.

۸- تلفیق، ترکیب و با هم‌آبی گونه‌های ادبی در ادبیات انقلاب، زمینه‌ساز خلق و نوآوری آثاری شده است که در گذشته ادبی ما بی‌نظیر یا کم‌نظیرند. این پیوند و تلفیق هم در حوزه نثر انقلاب اسلامی و هم در حوزه شعر دیده می‌شود. در حوزه شعر ترکیب قالب‌ها با هم‌مانند غزل و مثنوی و نیز بهره‌گیری از

های این امیدواری است. اعتقاد به ظهور و آینده روشن جهان را از دیگر عناصر مؤثر بر این امیدواری و آرمان‌گرایی و فردانگری باید دانست.

۳- مردمی بودن و مردم‌گرایی از وجوه دیگر ادبیات انقلاب اسلامی است. پیش از انقلاب در حوزه ادبیات، ناامیدی از مردم و تخطئه و سرزنش و تحقیر مردم به ویژه در شعر چشمگیر بود؛ در عصر انقلاب نه تنها در آثار نویسندگان و شاعران، مردم‌ستایی بارز است که گاه شاعران در مقابل عظمت روح و منش والای مردم، خاضعانه و فروتنانه، ناتوانی خود را از توصیف بیان می‌دارند که از این ویژگی با عنوان «خوداتهامی» می‌توان یاد کرد.

۴- نگاه هم‌زمان آفاقی و انفسی از دیگر ویژگی‌های ادبیات انقلاب است؛ در شعر و نثر انقلاب هم مسائل عینی و محسوس اجتماعی و فردی مطرح می‌شود و هم مسائل درونی و انفسی، ادبیات انقلاب هم جلوه‌های عارفانه و معنوی و درونی دارد و هم به شدت نسبت به مسائل بیرونی و اجتماعی و جهانی حساس است. این تعادل و توازن در هیچ دوره‌ای با این گستردگی و روشنی دیده نمی‌شود.

۵- با هم‌آبی و تلفیق ملیت و دین در آثار ادبی انقلاب بارز و محسوس است؛ برخلاف

آنچه ادبیات انقلاب اسلامی را نسبت به ادبیات پیش از خود - به ویژه ادبیات قبل از انقلاب اسلامی - شاخص می‌کند ویژگی‌هایی چند است:

۱- ویژگی اول حضور روشن و گسترده نگرش‌ها، ارزش‌ها، باورها و هنجارهای اسلام و فرهنگ شیعی - مستقیم و غیرمستقیم - در آثار است؛ این فرهنگ که پویا و زایا و حرکت بخش و ریشه‌دار است، در بهترین و رساترین تعبیر همان است که امام خمینی (ره) از آن به فرهنگ ناب محمدی تعبیر کردند؛ برجسته‌ترین وجه این فرهنگ، فرهنگ عاشورا است که در سروده‌ها، خاطره‌نگاشته‌ها، زندگی‌نامه‌ها، وصیت‌نامه‌ها، نثرهای ادبی و نمایشی برجسته و مشهود است.

۲- ادبیات انقلاب اسلامی، ادبیاتی امیدوار و آرمان‌گراست. پیش از انقلاب، یأس و نومیدی بر ادبیات چنگ انداخته بود، تفکرات برگرفته از اندیشه‌های نویسندگان غربی و نیز شکست برخی جریان‌های سیاسی، بر این تارک‌بینی و بن بست‌انگاری و یأس افزوده بود. با وقوع انقلاب اسلامی به سبب ماهیت انقلاب، امید و خوش‌بینی به آینده در ادبیات چهره نشان داد که نام مجموعه‌های شعر مانند تنفس صبح، از آسمان سبز، سرود سپیده، در کوچه آفتاب، تولد در میدان یکی از نشانه

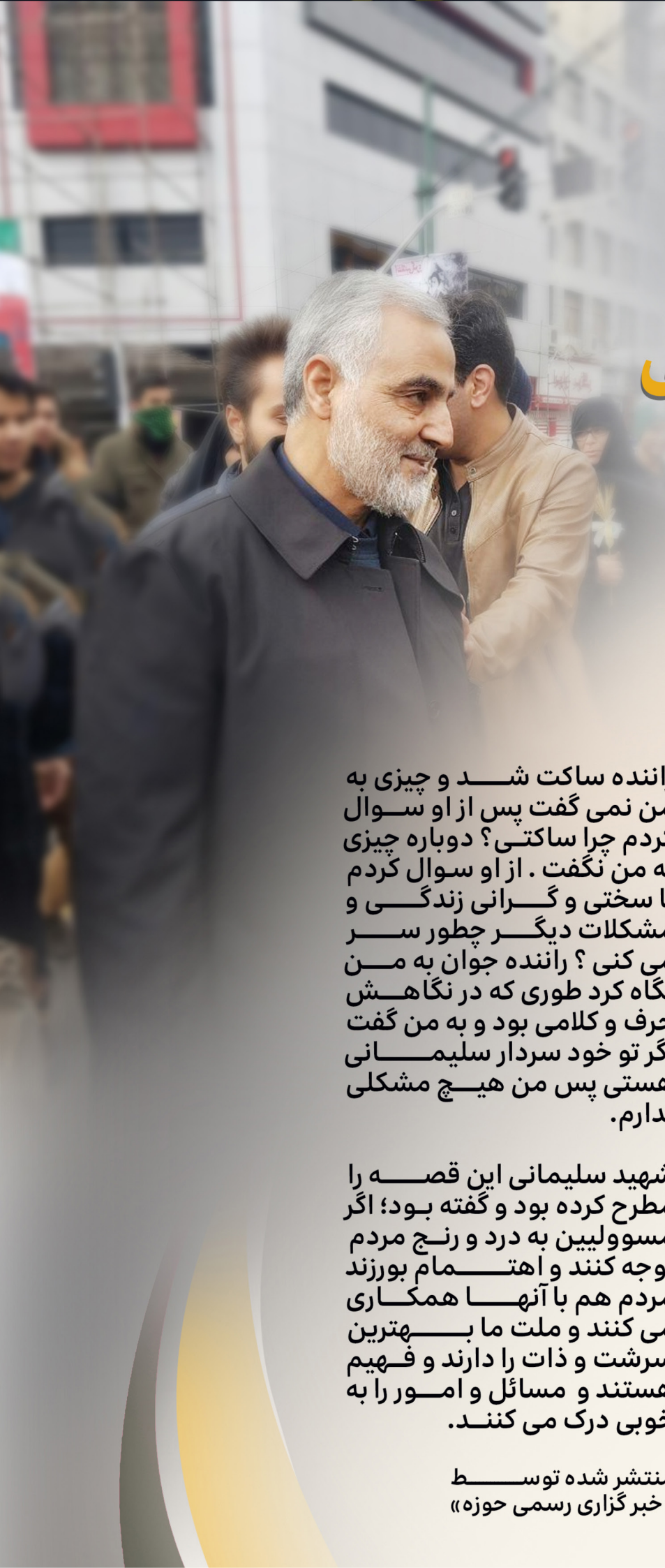
ظرفیت‌های سینمایی،
نمایشنامه‌ای و داستانی
(روایی) و در حوزه نثر نزدیک
شدن گونه‌های داستان،
خاطره، زندگی‌نامه و ادبیات
نمایشی به همدیگر، فضاهای
بدیعی را رقم زده است که گاه
صاحب نظران و منتقدان ادبی
را در نام‌گذاری آثار جدید دچار
مشکل کرده است. این ویژگی
در آثاری که در حوزه دفاع
مقدس تولید شده است، بارزتر
است.

۹- کثرت و فراوانی شاعران و
نویسندگان چه در حوزه ادبیات
بزرگسال و چه در ادبیات کودک
و نوجوان در هیچ دوره‌ای به
اندازه دوره انقلاب اسلامی
نیست.

امروز ما در کشور خیلی شاعر
داریم، از نوجوان دبستانی تا
دبیرستانی، تا جوانان برومند،
تا میانسالان و پیران، یعنی
واقعاً انسان بخواهد محاسبه
کند تعداد شعرای امروز ما
خیلی زیاد است.

گرد آورنده:
خدیجه احمدفخرالدین





سردار و راننده تاکسی

در خاطره ای جالب که خود شهید سلیمانی مطرح کرده بودند وی گفته بود: یک بار از ماموریتی بر می گشتم و منتظر نماندم تا ماشین برایم بفرستند پس از یکی از راننده های تاکسی فرودگاه خواستم من را به جایی که می خواهم ببرد.

راننده ساکت شد و چیزی به من نمی گفت پس از او سوال کردم چرا ساکتی؟ دوباره چیزی به من نگفت. از او سوال کردم با سختی و گرانی زندگی و مشکلات دیگر چطور سر می کنی؟ راننده جوان به من نگاه کرد طوری که در نگاهش حرف و کلامی بود و به من گفت اگر تو خود سردار سلیمانی هستی پس من هیچ مشکلی ندارم.

شهید سلیمانی این قصه را مطرح کرده بود و گفته بود؛ اگر مسوولین به درد و رنج مردم توجه کنند و اهتمام بورزند مردم هم با آنها همکاری می کنند و ملت ما بهترین سرشت و ذات را دارند و فهمیم هستند و مسائل و امور را به خوبی درک می کنند.

منتشر شده توسط
«خبرگزاری رسمی حوزه»

سوار تاکسی شدم در میان راه راننده جوان گهگاهی به من نگاه می کرد اما ساکت بود اما انگار می خواست چیزی بگوید آن وقت من از راننده سوال کردم آیا من شبیه یکی از آشنایان شما هستم؟

راننده برای بار دوم به من نگاه کرد و از من پرسید آیا شما یکی از نزدیکان سردار سلیمانی هستی؟ آیا رابطه یا نسبتی مثلا برادر یا پسر خاله اش هستی؟ به او گفتم من سردار سلیمانی هستم.

راننده جوان خندید و گفت با من شوخی می کنی؟ سردار سلیمانی خندید و گفت: نه شوخی نمی کنم من خودم سردار سلیمانی هستم. راننده گفت: به خدا قسم بخور و من قسم خوردم که به خدا من سردار سلیمانی هستم.

بجز حفظ با کردار دلها...



معشوقه به سامان شد تا باد
چنین بادا!
بزرگ سردار آزادی دنیا به سوی
معشوقش شتافت. او نیک
زیست ولیاقتش برای رفتن جز
از نیکویی نبود. این ما هستیم
که داغدار فقدان این بزرگ
خواهیم بود.
شب بود، از دلگیر بودن آسمان
شاکی بودم نمیدانم چرا ستاره
ها درخشان نبودند! خوابی ناز
مرا فرا گرفت صبح هم دلگیر
است! اما حال چرایش را
می دانم.

به آسمان حق می دهم که در
غم از دست دادن سپهبدی
چون حاج قاسم عزادار باشد.
آسمانی که به وضوح شاهد
تمامی شهامت ها و
افتخاراتش بود. شاهد
دستهایش که پدرا نه بر سر بچه
های سوریه، عراق و یمن
کشیده می شد، بود. آسمان
شاهد پدری اش برای بچه هایی
که شنیدار زخم زبان هایی
بودند، بود؛ بچه های شهدای
مدافع حرم را میگویم.. به قول
دختر شهید رحیمی ما یک بار
دیگر یتیم شدیم! آری بالاترین
درجه شهادت است. این چنین
مردی آیا لایق کمتر از شهادت
است؟! با شنیدن خبر آسمانی
شدن سردار دلها، حاج قاسم
غوغایی سراسر وجودم را
احاطه کرد ولی شنیدن بیانیه
رهبر برایم مرهمی بود. "ما
انتقام می گیریم" با خود
می دهد

پشت رهبر می مانیم
تا روز انتقام سخت لحظه
شماریم
و بهای خونت را می پردازیم
یا نابودی آمریکایا و آزادی
قدس....
عجب شهادتی شد شهادت
نامت قاسم، بدنت همچون
علی اکبر اربا اربا، و قطعه
شهادتت کربلا، این یعنی عاشق
حسین بودن
بسم الله قاصم الجبارین علم
بر زمین نمی ماند سردارم

کوثر تشرانی
رشته زبان وادیات عرب

گفتگو با حجت الاسلام و المسلمین جوانمرد زاده مستول نهاد رهبری دانشگاه فرهنگیان خوزستان



مرحوم قاضی:
«نماز را بازاری نکنید؛
آن را اول وقت با خضوع
و خشوع به جای آورید.»

به دلیل اینکه از خودش هستیم و نمود و نمایه او به حساب می آیم، دوست دارد که او را به زیباترین حالت ممکن دریابیم. تنها او می داند که چگونه می توانیم مانند او و نمایه ی او باشیم؛ پس باید از خود او جویا شویم که چه باید بکنیم؟

از این رو وقتی خداوند از حضرت عیسی (ع) سوال می کند: «آیا تو به مردم گفتی که مرا و مادرم را، به جای خدا به عنوان دو معبود بپرستید؟» (سوره مائده/آیه 116) طبیعتاً حضرت عیسی (ع) باید جواب می داد که من خود می دانم چنین نگفته ام ولی گفت: «"سبحانک": تو پاک و منزهی از هرگونه شریک» و اساساً من چنین حقی ندارم که بگویم و اگر گفته باشم قطعاً تو از سر درونم می دانستی و من از درون تو هیچ نمی دانم؛ پس این فقط تویی که دانای همه ی پنهانی ها هستی.

می بینید که حضرت عیسی بن مریم (ع)، روح الله، اعتراف می کند که نسبت به خود و خدای خود چیزی نمی داند؛ چه رسد به انسان های معمولی مانند ما! نکته سوم، این که خدا برای خلقت ما هدفی در نظر گرفته که سودش به خودمان برمیگردد نه به او؛ چون قبلاً گفتیم او دانا، توانا، بزرگوار و بی نیاز است.

نکته چهارم اینکه هدف خدا از خلق ما؛ خدایی شدنمان و جانشینی ما به جای او در زمین است.

ونکته آخر اینکه برای رسیدن به این مقام بزرگ باید از او دستور بگیریم ولی ما برای این کار، هم در درون و هم در بیرون خود موانع زیادی داریم و علاوه بر عمل به دستورات او،

چرا بعضی وقت ها با اینکه از ثواب خواندن نماز اول وقت، احادیث و روایات زیادی شنیده ام، باز هم نمازم قضا می شود؟ چرا گاهی اوقات با اشتیاق به سراغ نماز می روم ولی بعضی وقت ها با کسالت و بی حوصلگی؟ چه کنم که رغبت به نماز را در خود بیشتر حس کنم؟

مدام این سوالات در ذهنم تکرار می شد چون در جایگاه مهمی از اعتقادات زندگی قرار داشتند و بی پاسخ ماندن آنها برایم، هم سخت بود و هم مسئولیت آور. این موضوع به دغدغه ی ذهنی من تبدیل شده بود و به همین خاطر به دنبال پاسخ و راهکاری قانع کننده و مفید بودم تا اینکه شخصی، حجت الاسلام

عبدالباری جوانمرد زاده (رئیس دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری) را به من معرفی کرد. طی تماس تلفنی که با ایشان داشتم، سوالاتم را مطرح کردم و باتوجه به شرایط کنونی، دوران قرنطینه، ناچار به انحصاری کردن این تحقیق به شیوه ی خود شدم.

مصاحبه ی من با ایشان به این شرح است:

اما مبحث اصلی ما رغبت به نماز است؟ چگونه نسبت به نماز رغبت پیدا کنیم و...؟ اولین نکته در این مقدمه، باید توجه کنیم که:

ما مخلوق خدای دانا، توانا، بی نیاز و بزرگوار هستیم.

نکته دوم، اینکه این خدا ما را برای عشق به خود، آفریده است؛ پس غرضی غیر از آن نداشته و به عبارتی دیگر، ما را

به کمک او داریم.

نشانه قبولی نماز چیست؟

باید عرض کنم که برای

فهمیدن این که نماز مورد

قبول واقع شده، نشانه های

زیادی گفته شده است:

۱- به تعبیر امام صادق (ع) که

می فرماید: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَعْلَمَ

أَقْبَلَتْ صَلَاتُهُ أَمْ لَمْ تُقْبَلْ

فَلْيَنْظُرْ هَلْ مَنَعَتْهُ صَلَاتُهُ عَنْ

الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ، فَبِقَدَرِ مَا

مَنَعَتْهُ قَبِلَتْ مِنْهُ: هَرَكَسْ

دوست دارد بداند که نمازش

قبول شده یا نه، ببیند که آیا

نمازش او را از گناه و زشتی

بازداشته یا نه؟ پس به هر قدر

که نمازش او را از گناه

بازداشته، به همان اندازه

نمازش قبول شده است.

۲- یکی دیگر از نشانه های

قبولی نماز، توفیق برای

نمازهای بعدی با شرایط صحت

و کمال بیشتر پیدا کردن است.

پس هرگاه توفیق ادای بیشتر و

در شرایط کمالی بهتری پیدا

کرد، به معنی قبولی نمازهای

قبلی او بوده است.

۳- هر کاری که انسان انجام

می دهد آثار و پیامد خاصی

دارد؛ اعمال عبادی انسان نیز

از این قاعده بیرون نیست.

لذا می توان گفت: «یکی از راه

هایی که انسان به خوبی

می تواند بفهمد که نماز او

مورد قبول خداوند قرار گرفته

است یا نه، این است که ببیند

آیا اعمال او در روح و جان او

اثری معنوی ایجاد کرده است یا

نه؟ به عبارت دیگر؛ وجود شوق

بیشتر به نماز خواندن خود

علامت دیگر بر قبولی نماز

اوست.»

چگونه اراده ی خود را در انجام

واجبات تقویت کنیم؟

باید در ابتدا عرض کنم که

انسان اصولاً به سوی چیزی که

دوست دارد می رود، نه آن

چیزی که می شناسد یا به آن

ایجاد علاقه نسبت به چیزی

مانند نماز مطالعه ی آثار و

پیامدهای مثبت آن و نیز

داستان عارفان و سالکان راه

نماز که باعث شوق و محبت در

شما خواهد شد و به تبع آن

اراده هم تقویت می شود.

یکی دیگر از عوامل تقویت

اراده، دوستی و هم نشینی با

انسان های با اراده و اهل

عبادت است.

عامل سوم جهت تقویت

اعتقادات و بالابردن معرفت

است. پس هرچه در آفرینش

خداوند تفکر کنید و متوجه

شوید که اولاً این عالم چقدر

پیچیده و چقدر عظیم و توی

انسان چقدر کوچک و ضعیف

هستی. قطعاً باعث تواضع و

کرنش ما در مقابل خدا

می شود.

عمل چهارم برای تقویت اراده،

کنارزدن اموری که به ظاهر برای

انسان مهم شده اند اعم از

گناهان و غیر آنها.

نقش خانواده در ترغیب نماز

چیست؟

سوال بسیار خوبی است و نیاز

به تبیین بیشتری دارد؛ زیرا

خانواده اساس، بنیان و اولین

نهاد اجتماعی به حساب

می آید و اصولاً شخصیت و

هویت هر انسانی در خانواده

شکل می گیرد. از این رو

اسلام در همسرگزینی

بسیار تاکید نموده است.

روان شناسان خانواده را به

سه تیپ تقسیم می کنند:

۱- خانواده متعادل

۲- خانواده متکامل

۳- خانواده نامتعادل

انسان در هریک از این تیپ از

خانواده هویت متفاوتی خواهد

داشت.

(برای مطالعه بیشتر شما را به

کتاب "آنا تومی خانواده" نوشته

دکتر شرفی ارجاع می دهیم.)

بنابراین نقش خانواده در

هر انسانی غیر قابل انکار است و

اما نقش خانواده در ترغیب به

نماز، به تبع بحث سابق، بسیار

زیاد است؛ خانواده ی اهل

نماز، جوان اهل نماز را تحویل

جامعه می دهد.

اولین نکته ای که می توان در

خصوص نقش خانواده در

ترغیب گفت، این است که

خانواده ها با فرزندان شان باید

مهربان و دوست باشند و با

خوش رفتاری آنها را به نماز

ترغیب کنند و خلاصه نماز برای

آنها همراه خاطرات مثبت

باشد. به داستان زیر توجه

کنید:

آیت الله محسن اراکی فرزند

آیت الله العظمی میرزا حبیب

الله اراکی نقل می کند که:

پدرم در کودکی طعم نماز را در

ذائقه ی ما شیرین کرده بود.

هنگام نماز، به ویژه نماز صبح

با نوازش و مهربانی ما را به

نماز فرا می خواند. وقتی که ما

خواب بودیم، برای بیدار کردن

جهت نماز، به بالین

ما می آمد و با نوازش، محبت و

پوسیدن سر و روی ما، با لحن

آرام و مهربانی ما را به بلند

شدن و نمازگزاردن تشویق

می کرد، به گونه ای که لحظه ی

بیدار شدن برای نماز صبح از

لحظه های شیرین زندگی ما

بود.

پس اولین نکته برای ترغیب،

اصل خوش رفتاری و همیاری

است.

دومین نکته، توجه به تربیت به

عنوان یک فرایند تدریجی

است؛ باید در ترغیب جوان به

نماز بردباری کرد.

سومین نکته، رفت و آمد با

خانواده های متدین و اهل

نماز است که بهترین راه

غیر مستقیم، ترغیب می باشد.

نکته ی چهارم اینکه مسئله ی

نماز را با لطایف الحیل به عنوان

مسئله مهم در کنار سفره، بعد

گفتمان خانواده بسازید. هرچند به این نکته باید دقت شود که جوان متوجه نشود که غرض از این گفتمان، شخص اوست.

نکته ی پنجم این است که خانواده خود به نماز اول وقت عامل باشند؛ یعنی امر به معروف عملی داشته باشد تا زبانی. به تعبیر روایت: «کونوا دعاة (تا) بغيرالسننکم.»

و اما نکته ی آخر: می توان جوان را با اهداء جایزه، بارفتاری شایسته و یا با ذکر خاطراتی خوب از برکات نماز و داستان های عارفان، به نماز ترغیب کرد.

در پایان باید بگویم: «والحمد لله الذی هدانا لهذا و ما كنا لنهتدی لولا أن هدانا الله» (سیاس خدایی را که ما را بر این مقام هدایت نمود که اگر هدایت و لطف الهی نبود، ما هدایت نمی شدیم).

از صمیم قلب از استاد جوانمردزاده کمال تشکر و تقدیر را دارم و از بارگاه خداوند تبارک و تعالی برای ایشان توفیق روزافزون همراه با سلامتی و سعادت‌مندی را آرزومندم. به پاسخ بسیاری از سؤالات خود رسیدم و امیدوارم این مطلب برای سایر خوانندگان محترم، مفید باشد. در راستای این تحقیق به این نتیجه رسیدم که همیشه نمی توان با حالت گریه یا سایر حالات خاص معنوی به سراغ نماز رفت بلکه رعایت ادب، تمرکز و یادآوری اینکه در برابر چه کسی سربه سجده می بریم، در ابتدای راه کافی است. آموختم که هرروز به گونه ای در برابر پروردگارم نماز بخوانم که گویی این آخرین نماز است. آموختم که افراد بی نماز با دیدن اشتیاق و روحیه ی نمازگزاران و سایر تاثیرات نماز

بر روح و روان ایشان، به سراغ نماز می روند؛ پس نمازگزاران باید الگوی خوبی در عمل برای افراد بی نماز باشند تا آن ها نیز به راه بیایند و سر به راه شوند. اللهم اجعل لسانی بذكرک لهجا و قلبی بحبک متیما... جعلنا الله و ایتاکم من المصلین

تهیه و تنظیم:
خدیجه آلبوعطیوی

وَأَمَّا الصَّلَاةُ

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ

سوره مبارکه مکتوبات آیه ۲۵

فضائل و برکات خواندن

زیارت عاشورا

از ازل در طلبت چشم
ترم گفت: «حسین»
هر کجا بال زدم بال و
پرم گفت: «حسین»
مادرم داد به من
درس محبت اما
من حسینی شدم از
بس پدرم گفت: «حسین»

حسین^(ع) یعنی فراتر از
بیان و تعریف حسین^(ع)
یعنی عشق، عشق به همه ی
خوبی ها حسین^(ع) یعنی
زیباترین واژه ی هستی
حسین^(ع) یعنی سرچشمه ی
محبت و احساس حسین^(ع)
شخصیتی است که خداوند در
روز عرقه نخست به زائران
سیدالشهداء نظر می کند

بعد به زائران خانه خودش؛ پس
بین که حسین^(ع) چه مقامی
در بارگاه الهی دارد.
حضرت امام صاق^(ع)
فرمودند: «هرکس به وسیله ی
خواندن زیارت عاشورا جدم
حسین^(ع) را زیارت کند،
(چه از راه دور یا نزدیک) به خدا
قسم خداوند هر حاجت مادی
و معنوی داشته باشد به او
می دهد».

چند نکته در رابطه با این حدیث
قابل ذکر می باشد:
۱- گوینده ی مطلب یک امام
معصوم است، بنابراین خیلی
قابل اهمیت می باشد.
۲- امام معصوم^(ع) برای این
سخن قسم می خورد؛ پس
درواقع با این کار اطمینان

می دهد که خداوند حتما
حاجت این شخص را خواهد
داد.

۳- اگر شخصی امکان
زیارت امام حسین^(ع) را از
نزدیک ندارد، می تواند به
وسیله ی خواندن زیارت
عاشورا، ایشان را از راه دور
زیارت کند.

۴- حاجات مادی و معنوی به
وسیله ی این زیارت توسط
خداوند برآورده می گردد.

برای رسیدن به مقام قرب الهی
نیز وسایل گوناگون وجود دارد
ولی سریع ترین، مطمئن ترین
و راحت ترین وسیله ی آن،
عشق به امام حسین^(ع)
می باشد. همانگونه که امام
صادق^(ع) می فرمایند: «کلنا
سُفْنُ النِّجَاحِ وَلَكِنْ سَفِينُهُ جَدِّي
الْحُسَيْنُ أَوْسَعُ وَ فِي لَجَجِ الْبَحَارِ
أَسْرَعُ...» «تمام ما معصومان
و اهل بیت^(ع) سفینه نجات
هستیم ولی سفینه نجات امام
حسین^(ع) وسیع تر، بزرگ تر و
در امواج سختی ها و مشکلات
سریع تر است».

برای رسیدن به محبت و عشق
به امام حسین^(ع) نیز راه های
زیادی وجود دارد ولی راهی که
انسان سریع تر انسان می تواند
به وسیله ی آن به بارگاه امام
حسین^(ع) مشرف شود و جزء
شیفتگان و عشاق
پسیدالشهداء گردد خواندن
زیارت عاشورا؛ خصوصاً به
صورت مداوم است.

دلایل مختلفی برای اثبات این
ادعا و فضائل زیارت عاشورا
وجود دارد که عبارتند از:

۱- زیارت عاشورا که زیارت
مخصوص حضرت سیدالشهدا
است و خواندن آن ثواب زیادی
دارد بر اساس یک حدیث
قدسی است که از امام باقر^(ع) و



عاشورا

۲- ائمه ی ما شیعیان خصوصاً امام زمان (عج) تأکید به خواندن و مداومت به خواندن این زیارت شریف داشته اند چنانچه در ملاقاتی که سید رشتی با امام زمان (عج) داشته اند، امام زمان (عج) به سید رشتی می فرمایند: «که چرا عاشورا نمی خوانید؟» و بعد سه بار پشت سر هم تکرار می کنند: «عاشورا، عاشورا، عاشورا»

(مفاتیح الجنان- شیخ عباس قمی)

۳- علماء و بزرگان ما نیز به خواندن زیارت عاشورا و مداومت به آن تأکید فراوان داشته اند و خود نیز این کار را انجام می داده اند؛ یکی از علل موفقیت اکثر بزرگان و علما خواندن زیارت عاشورا بوده است. که به چند مورد اشاره می کنیم:

- حاج اسماعیل دولابی: در مستحبات خیلی کم حوصله نباشید. مرحوم حاج آقا حسین قمی با همه ی موقعیت علمی و اشتغالش مقید بود هرروز زیارت عاشورا را با صد لعن و صد سلام در حرم بخواند.

(مصباح الهدی- صفحه ۲۷۲)
آقای سید علی غروی، مدیر کتابخانه ی بیمارستان آیت الله گلپایگانی می نویسد: یک نوبت آیت الله مرعشی نجفی به من چنین گفتند: «هروقت با مشکل بزرگی مواجه می شوم، یا گرفتاری سختی به من روی می آورد مدت چهل روز پیوسته متوسل به زیارت عاشورا می شوم، اما هنوز چهل روز تمام نشده، اثرات جالب و دلنشین مداومت برآن زیارت، برایم آشکار می شود و مشکلم به لطف خداوند و عنایات ابا عبدالله الحسین برطرف

می گردد». (زیارت عاشورا و آثار شگفت آن صفحه ۱۰۶)
چه بسیار زیبا است که انسان در هرروز صبح، پنج دقیقه از وقت خود را برای سالار شهیدان و زیارت عاشورا قرار دهد. چه صبح و روز دل انگیزی خواهد بود؛ روزی که با نام و یاد عزیز حضرت زهرا (س) شروع شود.

مطمئن باشید که امام حسین (ع) جواب سلام شما را می دهد؛ فقط باید به این یقین داشته باشی و دلت پاک باشد تا جواب سلام آقا (ع) را بشنوی؛ چون جواب سلام واجب است و معصومین محال است که ترک واجب کنند.

ائمه و زیارت عاشورا امام محمد باقر (ع) به علقمه فرمود: «پس از آنکه به آن حضرت با سلامی اشاره کردی، دو رکعت نماز به جا آور و سپس زیارت عاشورا را تلاوت کن.

هنگامی که این زیارت را خواندی؛ در حقیقت او را به چیزی خواندی که هرکس از ملائکه که بخواهند او را زیارت کنند، به آن می خوانند و خداوند برای تو هزار هزار سیئه محو می نماید و تو را هزار هزار مرتبه بالا می برد، درست همانند کسانی می باشی که در رکاب آن حضرت به شهادت رسیدند و حتی در درجات آنها هم شریک می شوی». (کامل الزیارات- ص ۷۴)

امام صادق (ع) به صفوان می فرماید: «زیارت عاشورا را بخوان و از آن مواظبت کن، به درستی که من چند خیر را برای خواننده ی آن تضمین می کنم:

۱- زیارتش قبول شود.
۲- سعی و کوشش او شکور

۳- حاجات او از طرف خداوند بزرگ برآورده شود و ناامید از درگاه او برنگردد؛ زیرا خداوند وعده ی خود را خلاف نخواهد کرد. (بحار الانوار- جلد ۹۸- ص ۳۰۰)
در روایات دیگر می خوانیم: اگر مردم می دانستند زیارت امام حسین (ع) چه ارزشی دارد، از شدت شوق و علاقه می مردند و حسرت رسیدن به آن پاداش ها، جسم و روح آنها را پاره پاره می کرد.

(بحار الانوار- جلد ۱۰۱- ص ۱۸)

گردآورنده:
خدیجه آلبوعطیوی

دیوانه ترهم می شوم

مطمئنأ بعد از این دیوانه ترهم می شوم
کنج این زندانم و بی خانه ترهم می شوم

باتمام بی وفایی ها کنارت مانده ام
غالبادر قلب تو بیگانه ترهم می شوم

عابری تنهامیان کوچه های حیرتم
شک ندارم بعد تو، افسانه ترهم می شوم

در سکوتِ خاطراتی تلخ میمیرم، ببین
راستش این روزها، ویرانه ترهم می شوم

بغض کردم تا بمانی لحظه ی رفتن، ولی
مطمئنأ بعد از این دیوانه ترهم می شوم

سیده فاطمه پورگیر

عقل و عشق

حرفِ منطق، سرّ دنیا، بحث دین داری شده
من مسلمانم ولی دینِ من انکاری شده

توبه ها بسیار کردم از گناهِ عشق، لیک
توبه بشکستن برایم، سخت اجباری شده

درس عقل و عشق را یک ضرب میگوئی بخوان
مشکلم با درس نیست حرفِ تو تکراری شده

منطق تو، عشق را دیگر نمیخواند به قُرب
درد من این روزها، دیوانه پنداری شده

بعد من، شب ها بخوان از قصه ی عاشق کشی
ماندم در قصه ی معشوق، خطاری شده

سیده فاطمه پورگیر

جهد عاشقانه

دلم قرصه به دستای پرستاری که دل تنگه
به عشق رهبر و مردم، داره بیوقفه میجنگه
تب بالای بیمار، تشنج داده اشکاتو
عبادتگاه میسازه، دلم جای قدمهاتو
نوی خستگیهاته، همیشه ذکر سربندم
دخیل آرزوهامو، به دستای تو میبندم
میدونم گونه‌ی خیست، گذشت از بهت آینه
یه دنیا داره ایثارو، تو چشمای تو میبینه
درسته بیخبر بودیم؛ چه داغی تو دلت بوده
همه دیدن که عشق تو، نداره مرز و محدوده
یه دنیا غیر تو دائم، دو پهلو حرفشو گفته
جهد تو یه امید، تو این روزای آشفته
تورو هرکی که میبینه، باحسّ همسفر میشه
جهان بعد از جهد تو، پر از مرد خطر میشه
دلم قرصه به دستای پرستاری که دلتنگه
به عشق رهبر و مردم، داره بیوقفه میجنگه
دلت از غصه لبریزه، تو این روزای تکراری
ولی هر چی بشه بزم، هوای مردمو داری
تو این شبهای آشفته؛ تو بیداری، جهان خوابه
خیال خام هر نقشه، یه روزی نقش بر آبه
بگورزمند باخونت، به هرکی سرد و مأیوسه
یه روزی سیب این فتنه، سر هر شاخه میپوسه

ترانه سرا: طاهره کاظم نژادی (طلا کاظمی)

یامهدی

ای که یادت همه جاورد زبان است مهدی
ای که مهترت به دل اهل جهان است مهدی
مردم تشنه لب از داغ فراق تو دریغ
همه داغ من از بارگران است مهدی

نیلوفر بشکار



نشست مجازی با خانم دکتر شکرست فعال حوزه حجاب و حقوق زنان

او را درود و شما را سلام
دوستان عزیز مصاحبه ای که
در ادامه می خوانید حاصل
گفتگوی مفصل ما با خانم دکتر
شکرست است که با توجه به
شرایط فعلی، به صورت غیر
حضورى انجام شد. ایشان
دارای دکترای زبان و ادبیات
فارسی و هیات علمی دانشگاه
پیام نور و از فعالان فرهنگی در
حوزه حجاب و عفاف و حقوق
زن هستند؛ گفتگویی حول
محور حجاب و حواشی آن با
ایشان انجام داده ایم که در
ادامه می خوانید:

• با سلام خدمت شما و تشکر.
به عنوان اولین سوال بفرمایید
حجاب را چگونه تعریف
می کنید و هدف از حجاب
چیست؟

سلام عرض می کنم خدمت
شما و مخاطبان عزیز،
دانشجویان محترم
حجاب در حوزه های مختلف
دارای معانی متفاوتی است اما
آن حجابی که منظور نظر
شماست این است که زن و
مرد در پوشش ظاهری خود به
نوعی عمل کنند که از جامعه
حیوانی (نر و ماده) متمایز
شوند. این برای هر دو جنس
است. تعریف حجاب برای زنان
نوعی پوشش است که جاذبه
های فیزیکی زنانه را از دید

مردان پنهان می کند.
این جاذبه ها را که
خداوند به عنوان یک موهبت
به زن داده، کارکرد درون
خانوادگی دارد و قرار
نیست از امتیازات این موهبت
الهی در اجتماع استفاده شود
بنابراین حجاب یک پوشش
است که آن جاذبه های خاص
زنانه را می پوشاند.
• آیا فکر میکنید حجاب وابسته
به دین است یا یک امر مستقل
است؟

حجاب نه تنها در اسلام بلکه در
مسیحیت، یهودیت و حتی در
اگر به تاریخ پوشش در ادوار
مختلف نگاه کنیم متوجه این
قدمت می شویم حتی در ایران
باستان، زنان دوره هخامنشی
و اشکانی از لباس های کاملاً
پوشیده و شلن هایی که
سراسر بدن آنها را فرا می گرفت
(مثل چادر زمان حال)
استفاده می کردند؛ پس حجاب
صرفاً متعلق به اسلام نیست
اما اگر این امر را بپذیریم که
دین برنامه زندگی بر اساس
عقلانیت است از این دین
انتظار می رود دستوراتی
مطابق عقل و منطق حیوانی
جدا می کند "عفت" است.
عفت نیز شکل های
مختلف دارد عفت در رفتار (راه
رفتن، خندیدن، گریه کردن و
...)، عفت در گفتار (چه گفتن و
چگونه گفتن) و شقوق دیگر...
یکی از مصادیق عفت، عفت در
پوشش است که می شود
حجاب.

پس حجاب زیر مجموعه عفت
است. نمی شود عفت را در یک
چیز (مثلاً حجاب) رعایت کرد و
در دیگری (مثلاً رفتار) رعایت
نکرد! حجاب صرفاً یک لباس
مثل بقیه لباس ها نیست
حجاب گویای عقیف بودن من
است و عقیف بودن فقط در
پوشش نیست در همه رفتار و
حرکات و ابعاد و جودی من

است پس قطعاً من فقط مجاز
به رفتاری هستم که در دایره
عفت قرار می گیرد.
• آیا افراد محبه زندگیشان با
بقیه متفاوت است؟

حجاب زیر مجموعه عفت است
عفت در ابعاد مختلف زندگی
جاری است کسی که زندگی
عقیفانه ای دارد با کسی که
زندگی عقیفانه ندارد حتماً
متفاوت است مثلاً خانواده
هایی که عفت را رعایت می کنند
زمانی که مهمان دارند زن و
مرد سر یک سفره نمی نشینند
و بلند بلند بخندند و هر نوع
سخنی به زبان جاری نمی کنند
یا وقتی با یکدیگر به گردش یا
مسافرت می روند قطعاً نوع
رفتارشان با آنهایی که عقیف
نیستند متفاوت است زندگی
عقیفانه با زندگی که در آن عفت
جایی ندارد قطعاً فرق می کند.

• نظر شما درباره الگو قرار
گرفتن افراد محبه چیست؟
نباید اینگونه تصور کنیم فردی
که حجاب دارد بقیه رفتارهایش
نیز مطلقاً درست است؛ ایمتان
یک معدل است. مثل معدل
در کارنامه درسی؛ در کارنامه،
ما برای علوم، ورزش، هنر و...
نمره جداگانه داریم. دین داری
ما هم همین است. حجاب
یکی از رفتارهای دین دارانه
است که آدم باید رعایت کند
خوش خلقی، اهل محرمات
نبودن (مثل دروغ و غیبت و
فریب و...) بخشندگی و...
مواد دیگر کلاسی دین داری
است که باید از آن ها نیز نمره
قبولی بگیریم.

حجاب در جای خود مهم است
و نمره مختص به خود را نیز
دارد ولی به این معنا نیست اگر
من درس علومم 20 بود
ریاضی من هم 20 خواهد بود.
البته باید تلاش کنیم که تمام
نمرات ما خوب باشد اما نمره
گرفتن در یک چیز دلیل نمره

گرفتن در چیزهای دیگر نیست. معدل دین داری (که یکی از نمراتش عفت و حجاب است) باید خوب باشد اگر اینطور شد، ناخودآگاه این افراد الگو قرار می‌گیرند بدون اینکه خودش بخواهد.

پس الگو قرار گرفتن یک امر تجویزی نیست. (زن و مرد ندارد) انسان مومن، صادق، اهل واجبات و تارک محرمات، خوش اخلاق و خوش‌شرو و مهربان خود به خود الگو قرار می‌گیرد جامعه هم تشنه چنین الگوهایی است. نمونه اش شهدای ما، نمونه اش شهید سلیمانی و

• آیا صرف داشتن حجاب برای زن کافی است؟ به عبارت دیگر افرادی که محجبه اند هر رفتاری می‌توانند داشته باشند چون مثلاً چادر دارند؟ قطعاً خیر. مهمترین ویژگی که ما برای علوم، ورزش، هنر و... نمره جداگانه داریم. دین داری ما هم همین است. حجاب یکی از رفتارهای دین دارانه است که آدم باید رعایت کند خوش خلقی، اهل محرمات نبودن (مثل دروغ و غیبت و فریب و...) بخشنده‌گی و... مواد دیگر کلاس دین داری است که باید از آن‌ها نیز نمره قبولی بگیریم.

حجاب در جای خود مهم است و نمره مختص به خود را نیز دارد ولی به این معنا نیست اگر من درس علومم 20 بود ریاضی من هم 20 خواهد بود. البته باید تلاش کنیم که تمام نمرات ما خوب باشد اما نمره گرفتن در یک چیز دلیل نمره گرفتن در چیزهای دیگر نیست. معدل دین داری (که یکی از نمراتش عفت و حجاب است) باید خوب باشد اگر اینطور شد، ناخودآگاه این افراد الگو قرار

می‌گیرند بدون اینکه خودش بخواهد. پس الگو قرار گرفتن یک امر تجویزی نیست. (زن و مرد ندارد) انسان مومن، صادق، اهل واجبات و تارک محرمات، خوش اخلاق و خوش‌شرو و مهربان خود به خود الگو قرار می‌گیرد جامعه هم تشنه چنین الگوهایی است. نمونه اش شهدای ما، نمونه اش شهید سلیمانی و

• پیشنهاد شما برای ترویج حجاب در جامعه چیست؟ حجاب و بی حجابی معلول است علت نیست؛ معلول دین داری است؛ اگر جامعه دیندار بود و دین به درستی آموزش داده شد نه فقط حجاب بلکه تمامی مسائل درست خواهند شد.

پس حجاب معلول دینداری و آموزش درست دین است. اگر در یک جامعه، مفاهیم دینی به جامعه ی انسانی را از درستی منتقل شود افراد آن جامعه خود به خود دوست دارند عقیف باشند چون عفت منطبق با فطرت بشر است پس اگر ما در آموزش دین و در تبیین کارکردهای دین در زندگی کار کنیم و با فلسفه دین کاملاً آشنا باشیم و دیگران را نیز آشنا کنیم به این واسطه به ترویج حجاب کمک می‌کنیم.

متأسفانه در کتاب‌های دینی در دبستان، راهنمایی و دبیرستان و کتاب‌های معارف دانشگاه آن عنصر و روح اصلی دین را معرفی نمی‌کنند؛ برای همین ما احساس می‌کنیم باید روی معلولها کار کنیم! کار کردن روی معلول‌ها نتیجه ندارد، علت را باید اصلاح کرد. اگر کسی رابطه خوبی با دین برقرار کند و به عنوان یک راه و روشی که خدای خالق بشر برای بشریت پیشنهاد داده به آن

بنگردن آن وقت ناخودآگاه همه این مسائل حل می‌شود. نه فقط حجاب، بلکه تمامی کم و کسرهایی که خلاف انسانیت و منش انسانی هست نیز حل خواهد شد.

• در مقابل کسانی که امر به معروف و نهی از منکر را اشتباه انجام می‌دهند چه باید کرد؟ در اولین مرحله آموزش نیاز است در تمامی بخشها آموزش امر به معروف و نهی از منکر مورد نیاز است مخصوصاً در تشکلهای فرهنگی-دانشجویی، آموزش بسیار جوابگو است و اگر متوجه فردی شدیم که در امر به معروف و نهی از منکر اشتباه می‌کند بسیار خصوصی و مودبانه و در دایره اخلاق و انصاف، فرد را متوجه اشتباهش کنیم و روش‌هایی که فکر می‌کنیم درست است و به امر به معروف و نهی از منکر او کمک می‌کند به او یاد دهیم جامعه این هم خودش نوعی امر به معروف و نهی از منکر است.

طرف دیگر زندگی برای دینداران در آن جامعه روز به روز سخت تر می‌شود. این را بگذاریم کنار سیاست گذاری‌های غلط فرهنگی که بعد از دفاع مقدس اتخاذ شد. اگر آن سیاستگذاری‌های غلط نبود و به پیوست فرهنگی شعارهای سیاسی (توسعه، جامعه مدنی و...) توجه می‌شد حتماً اکنون، خود آحاد جامعه از فضای فرهنگی جامعه راضی تر بودند اما امروز دین دار و بی دین از فضای فرهنگی (بهتر از است بگوییم ناامنی فرهنگی) ناراضی هستند. امنیت فضای اخلاقی ما نسبت به گذشته کمتر شده است.

• تشکر از شما بابت فرصتی که در اختیار ما گذاشتید. خواهش می‌کنم، موفق باشید.

Immortals

جاودانه‌ها



فیلمسازان آمریکایی برای کاهش هزینه‌ها و واقعی‌تر جلوه دادن فیلم‌هایشان بیش‌تر صدسال است از کمک‌های ایالات متحده استفاده می‌کنند که این کمک‌ها شامل این موارد زیر است:

۱- در اختیار قرار دادن نیروی انسانی و راهنمایی‌های کارشناسی
۲- دسترسی به تجهیزات و اماکن ارتش برای فیلم‌برداری
نخستین نمونه‌های همکاری‌های هالیوود، به فیلم "تولد یک ملت 1915" برمیگردد که با وجود تبلیغ زیاد نژادپرستی، برده‌ها علیه اربابان خود شورش می‌کنند و کوکلاکس کلان‌ها سوار بر اسب یاری اربابان می‌آیند و آنها را نجات می‌دهد.

بعد از جنگ جهانی دوم و تأسیس پنتاگون در سال 1947 همکاری ارتش آمریکا با هالیوود شکل گرفت و در سال 1948 دفتر همکاری با صنعت سرگرمی با مدیریت "دونالد باروج" تأسیس شد.

طبق قوانین این دفتر، تولیدکنندگان فیلم برای دریافت کمک‌ها باید توافق همکاری در تولید امضا کنند تا اگر وزارت دفاع بخواهد تغییراتی در متن فیلمنامه ایجاد کند، تولیدکنندگان موظف به اعمال آن باشند.

این نفوذ به اینجا ختم نمی‌شود بلکه در طی فیلمبرداری هم مشاوران حرفه‌ای بر کار آنها نظارت می‌کنند تا مراحل ساخت طبق توافق پیش رود. پس از تولید نهایی، وزارت دفاع فیلم را بازبینی نهایی می‌کند که ممکن است در این مرحله نیز تغییراتی پیشنهاد شود که سازندگان موظف به اعمال آن هستند. جالب است که بدانید پنتاگون در هالیوود یک دفتر

تأیید فیلمنامه ها یک دفتر مخصوص هم در پنتاگون وجود دارد که توسط یک افسر ارشد ارتش آمریکا اداره میشود! پنتاگون علاوه بر مرحله ی نگارش فیلمنامه در مرحله ی تولید*تبدیل شوندگان* دخیل بود.

در یکی از صحنه های قسمت هاول، در جایی که حمله ی سپتیکون ها به نیروهای آمریکایی نشان داده میشود، "جان ویت" بازیگر احساس میکند باید نگرانی خود را درباره ی امنیت ملی نیروهایش ابراز کند و به همین دلیل ویت، بی استراب (مدیر دفتر ارتباط با صنعت سرگرمی وزارت دفاع) جلسه ای برگزار میکنند که در آن توافق میشود در این صحنه دیالوگ "آنها را به خانه برگردانید" اضافه گردد؛ این عبارت با تصویری ضدنوراز هلیکوپتری که در گرد و خاک نزدیک میشد به فیلم اضافه شد.

به این مطلب باید توجه داشت که با وجود همه ی تلاش ها، "تبدیل شوندگان" مجموعه ای غیرسیاسی نیست. در ابتدای فیلم همه ی اتفاقات درون خاک آمریکا رخ میدهد اما در قسمت های دوم و سوم درگیری ها در سراسر جهان پراکنده است؛ حتی طی عملیاتی در "شانگهای چین" اجرا میشود که در آن ارتش آمریکا و تا حدی ارتش بریتانیا با نیروهای اتومات همراه اند تا با هم نیروهای دیسپتیکون را شکست دهند. این کار به صورت "پورنوگرافی جنگی" با استفاده از سلاحهایی عجیب و غریب و خیره کننده، صورت گرفته.

پیام پنهان وقایع آن است که ما احساس کنیم فقط پنتاگون میتواند مسئولیت جنگ در

برابر تهدیدهای خارجی را بپذیرد. نکته ی بعدی که برای القای آن تلاش میکنند این است که ما باید درباره ی سرنوشت سربازان خود به مأموران عالی رتبه اعتماد کنیم؛ چرا که آنها را به خانه برمیگردانند.

فیلم "جاودانه ها" یا "Immortals" که به دست سازندگان فیلم "300" ساخته و همانطور که پیشبینی میشد یک فیلم کاملاً صهیونیستی در راستای تخریب چهره ی اسلام است مثل خیلی دیگر از فیلمهای هالیوود.

در این فیلم دو دسته از خدایان وجود دارد که یک دسته از آنها، خدایان آسمان است که در آسمانند و دسته ی دیگر خدایان پست هستند که در زمین و در جایی شبیه به خانه ی کعبه حبس شده اند و قرار است به دست شخصی برای نابودی زمین آزاد گردند (دقیقا منظور همان ظهور منجی از خانه ی کعبه هست) نکته ی جالبی که از زبان کارشناس برنامه به آن اشاره شد این بود که "آرزو را با صدای بلند فریاد زدن به معنای رسیدن به آن نیست"؛ در واقع شما میبینید که هالیوود سالها در راستای اهداف شوم خود حرکت میکند و تا میتواند بر ضد اسلام و جدیداً بر ضد ایران فیلم هایی میسازد اما آیا این واقعا به معنای تحقق یافتن آرزوهای خواسته های آنهاست؟! مثلاً شما اوج این رویاپردازی هالیوود را در "سه گانه ی ارباب حلقه ها" میبینید. این فیلم از نظر من پلیدترین فیلم هالیوود به حساب می آید و کاملاً جنگ آخر الزمان را به تصویر میکشد که در نهایت به برپایی حکومت فرعون جدید، آراگون، که از نسل مردهایی است که سالها خط وراثتشان متوقف شده

(فرعونیان) به دست شیطان (گاندالف) منجر میشد و اسلام برای همیشه از صفحه ی روزگار نابود شده تا شیطان و برگزیده اش دنیایی از صلح و عاری از جنگ بسازند.

فیلم "Immortals" مانند فرزند نامشروع دو فیلم 300 و Clash of the Titans میماند و با اینکه نسبت به فیلم دوم پیشرفت قابل توجهی دارد، از فیلم اول عقب تر است.

همانطور که در غالب فیلم های "Tarsem Singh" (کارگردان فیلم "The Cell") میبینیم، داستان ضعیف فیلم در سایه ی ویژگی های بصری فیلم، گم میشود. فیلم "Immortals" از اساطیر یونان به عنوان نقطه ی آغاز بهره می جوید، اما، شباهت های آن به افسانه سرایی های معمول، به سرعت از بین میرود. Charles و Vlas Parlapanides نویسندگان فیلمنامه بی آنکه در چهارچوب سرگذشت حقیقی تسئوس یا خدایان المپ محصور بمانند، قصه ی خود را روایت کرده اند. داستان زمینه ای فیلم "Immortals" چنین است که بعد از جنگی خونین که با پیروزی خدایان (به رهبری زئوس) پایان یافته، تیتان ها در سیاهچاله های اعماق کوه تارتاروس زندانی شده اند.

شاه های پریون "Mickey Rourke" باور خود به خیرخواهی خدایان را از دست داده است. آنها اجازه دادند

همسر و فرزندش کشته شوند و میخواهد آتش نبرد را مجدداً شعله ور سازد. برای اینکار، باید کمان اپیروس را که محل آن از چشم انسان ها و موجودات نامیرا پنهان است، به دست آورد. او به جستجوی فیدرا پیشگوی معبد اوراکل "Frieda Pinto" میرود؛ چون فکر میکند فیدرا میتواند ببیند کمان



تماشاگران فیلم 300 به وجود آورد، فیلم "Immortals" را در مقامی بالاتر از فیلم ناامید کننده ی "Clash of the Titans" قرار میدهد. تکنیک 3D از سایر تجربه های قبلی بهتر اجرا شده و این شاید به دلیل استفادی جلوه های ویژه در ابعاد psum گسترده تر باشد که اجرای آن را آسان تر میکند. این فیلم همانقدر به اساطیر یونان وفادار است که "Thor" به خدایان باستانی اسکاندیناوی! اما این امر در نهایت موضوع مهمی نیست. هدف اصلی "Tarsem" فراهم کردن تجربه ای خارج از عرف برای مخاطب است که به این هدف رسیده است. شگفتی و تعجب کاملاً در تماشاگران دیده میشود.

حدیث همافر
آموزش ابتدایی



آن به شخصیت "King" Leonidas با بازی "Gerald Butler" نزدیکتر است. "Tarsem" قصد ندارد توجه اصلی تماشاگران به داستان فیلم باشد. این داستان دست مایه ای برای نمایش مراسم کشتار، پرداخت اغراق آمیز به نبردهای حماسی، و چالش های میان خدایان و تیتان هاست. خدایان الگومپ با خصوصیتی کاملاً انسانی تصویر شده اند به خصوص با نمایش تغییر چهره های چندباره ی زئوس به شخصیتی با بازی "John Hurt" و تیتان ها به صورت شک برانگیزی شبیه "فراریان موردور" در فیلم های "Peter Jackson" هستند. فیلم "Immortals" طوری ساخته شده که تماشای آن مخاطب را به فکر و اندیشه وادارد. برای رسیدن به این مقصود، قهرمان اصلی اندامی عضله های و مردانه دارد. بعد از دیدن این فیلم در نظر گرفتن "Henry Cavill" به عنوان شخصیت سوپرمن برای مخاطبان راحت تر است (هنرپیشه ی نقش اول زن زیبا و جذاب است) چهره ی "Freida Pinto" تماشاگر پسند است، برای نمایش برهنه ی قسمتهای دیگر اندام او از بازیگر بدل استفاده شده است و شخصیت منفی فیلم هم کریه المنظر است. شرارت به خوبی در چهره ی "Mickey Rourke" موج میزند. موسیقی متن دلهره آور فیلم که ساخته ی "Trevor Morris" است هم به خوبی با ظاهر آن همخوانی دارد. فیلم "Immortals" از هر گونه عنصر ممکن برای افزایش تنش در فضا بهره جسته است. همان سبک نمایشی برجسته در جان بخشیدن به شخصیت های یک کمیک استریپ که تجربه ی خوشایندی برای

کجاست. تسئوس "Henry Cavill" سربازی که میخواهد از هاپیریون به خاطر کشتن مادرش انتقام بگیرد، قبل از اینکه فیدرا به جنگ او بیافتد، به محافظت از قیدرا میپردازد. تسئوس و فیدرا به همراهی استاوروس "Stephen Dorff" در تلاش برای پیدا کردن کمان هستند تا نگذارند هاپیریون آن را بیابد و تیتان ها را آزاد کند. در همین حین زئوس Luk Evans و سایر خدایان المپی تنها شاهد ماجرا هستند؛ زیرا یکی از دستوره های خدای نخستین، آنها را از اینکه مستقیماً دست به اقدامی بزنند که در زندگی انسانها تأثیری داشته باشد، منع میکند. از لحاظ بصری فیلم "Immortals" با توجه به تصاویر هنرمندانه از صحنه های کشتار (که گاه گاه به صورت تصویر آهسته نمایش داده میشوند)، جزئیات نمایشی، و لحظات فوق العاده ی زورآزمایی های مردانه، به شدت یاد آور فیلم 300 است و به هیچ وجه نمیتوان تصور کرد این تشابهات تداعی کننده، غیر عمدی باشند. سبک کاری "Tarsem" (که گاهی اوقات به طعنه فقط به همین نام خوانده میشود) با وجود استفاده از سایه و تاریکی از Zack Snyder جذاب تر است، اما به هیچ وجه نمیتواند در پرداخت قسمت های کشتار، آن هیاهوی شکوهمند خونین و قدرتمند را به نمایش بگذارد. در فیلم "300" یورش ها فوق العاده هیجان برانگیزند و فیلم "Immortals" با اینکه همه ی تلاش خود را کرده، موفق به بازنمایی آن نیست. سخنرانی تحریک کننده ی تسئوس پیش از نبردی مهم یاد آور سخنرانی های مشابه هنری چهارم و

سرباز مامان جون

هم تنگ بشه. با مظلومیت و
موش مردگی تمام، کنار دیگه
آش ایستاده بود و یه جوری
عین مرغابی گردن شکسته
سرشو انداخته بود پایین که
انگار میخواست بگه ایها الناس
ببینید دارم از خجالت آب
میشم...! البته که باید خجالت
آب بشه، اگه گل پری دختر
شهین خانم به من هم از این
نگاه های مکش مرگ ما بندازه
، از شدت شرم و حیا سرمو
میکنم تو دیگ آش. نگاه بابا
دیگه اون نگاه افسوس خورده
ی سابق نیست. قد یه کبریت
ته دلش روشن شده از مرورد
شدن آق پسرش.

الان که حال و هوا عرفانیه ،
ولی بعد رفتنش یه بندری
میدارم ک من و مرغ و خروسا
رفتن این شمر بن ذی الجوشن
رو جشن بگیریم و هفت شبانه
روز به رقص و پایکوبی
پردازیم. همه چی داشت
خوب پیش میرفت تا اینکه
مریم خانم همسایه اومد سر
دیگ. یه نگاهی به آش انداخت
و بعد پقی زد زیر خنده ... همه
با چشمای ور قلمپیده نگاهش
میگردن. خندشو قطع کرد و
بریده بریده گفت : این که آش
دندونیه... وای خدای من ...
ارتش نازی ها شکست خورد.

زحمات هیتلر بی نتیجه موند.
به آش دندونی آق ممد نگاه
میکردم و ریز ریز میخندیدم که
نگاه غضبناکش که توی کله
هندونه ایش خود نمایی
میکرد، خنده رو روی لبم
خشکوند. و این چنین شد که در
19 سالگی برای سربازی رفتن
آق ممد به جای آش پشت
پا، اش دندونی میل کردیم.

معصومه شمایل راد

یه فاتحه واسه رادیوی دم مرگ
آقا جون که به لکنت و مِن مِن
افتاده بود خوندیم و
گذاشتمش رو طاقچه. کنار در
هفت رنگمون ایستادم. رنگین
کمونى بود واسه خودش. دایی
مهدی که ذوقش زبون زد
خاص و عام بود هر تیکه شو
محض دلخوشی ما یه رنگ
کرده بود. سرمو به در تکیه
دادم و چشمام رو به روبرو
دوختم. مامان جون با خاله
شهین و دخترش و چند تا از
خانومای محل دور دیگ آش
رژه میرفتن و یه بهونه گرفتن
مراد، هی این آش بیچاره رو بالا
پایین میکردن. مامان مثل
قرفره از این ور به اون ور
میرفت و یه جوری همه رو به
خدمت گرفته بود که آدم یاد
خدا پیامرز هیتلر میفته وقتی
داشت سربازاشو برای جنگ
آماده میکرد. نمیدونستم الان
آهنگ ناری ناری بذارم و بندری
برقصم از خوشحالی یا ممد
نبودی گوش بدم و واسه این
دیلاقی که روبروم ایستاده و
قراره عازم دیار باقی... عه نه
بیخشید سربازی بشه ، اشک
تمساح بریزم. فکر کنم از رفتن
داداش محمد دلم بگیره. خدا
رو چه دیدی شایدم دلم واسه
قد دیلاق یا کله هندونه ایش یا
حتی فلفل ریختن تو چاییش



گردشگری

سلام دوستان عزیزم، امیدوارم که حالتون عالی باشه! من سپیده فولادی هستم و قراره در این قسمت از نشریه با هم دیگه به یکی از شهرهای زیبای استان بی نظیر خوزستان سفر کنیم و با اون بیشتر آشنا بشیم. با من در این سفر هیجان انگیز همراه باشین!

لالی خاستگاه ۱۵ هزار ساله بختیاری ها لالی از دیرباز زیستگاه بشر بوده و در سده های اخیر، به عنوان منطقه گرمسیری و قشلاق بختیاری های کوچ رو، بویژه شاخه های ۷ لنگ بختیاری، اعتبار و ارزش بیشتر یافته است.

در توصیف اهمیت تاریخی این منطقه، برای نمونه می توان گفت که قدیمی ترین آثار سکونت انسان در نجد ایران در غار «پیده» در شمال لالی کشف شده است یا این که لالی بخشی از اولین حوزه شناخته شده نفت در ایران به شمار می آید و از این رو، در دهه ۳۰ یکی از حوزه های فعال استخراج نفت بوده است.

موقعیت جغرافیایی

شهرستان لالی با بیش از ۱۴۰۰ کیلومتر مربع وسعت در شمال استان در کوه پایه های زاگرس جای گرفته است و فاصله آن با مرکز استان ۱۶۰ کیلومتر می باشد از شمال غربی به بخش سردشت دزفول، از جنوب و جنوب شرقی به بخش مرکزی مسجد سلیمان، از شرق و شمال شرقی به شهرستان اندیکا و از غرب به شهرستان گتوند متصل است. شهرستان لالی دارای دو بخش مرکزی و روستایی می باشد.

سوابق و پیشینه تاریخی شهرستان

لالی پیشینه تاریخی کهن دارد؛ چنان که حدود ۶۰ سال قبل پروفیسور گریشمن، باستان شناس فرانسوی، قدیمی ترین آثار سکونت انسان در فلات ایران را در غاری در شمال لالی به نام غار «پیده» کشف کرد. گریشمن معتقد بود که ۱۵ هزار سال پیش مردمانی که در غار پیده می زیسته اند، اجداد بختیاری ها بوده اند. اکنون آثار ارزشمندی از دوره های مختلف زندگی بشر در لالی برجا مانده که نشان دهنده زیست و تمدن در منطقه است. آثار پل های بسته شده بر رودخانه ها، بقایای قلعه های ساخته شده بر فراز کوه ها و دشت ها، نقش برجسته های صخره ها و کوه ها، وجود بقاع متبرکه امامزادگان مورد احترام مردم، همه از رونق لالی در ادوار گذشته حکایت دارد.

علل نام گذاری

به دلیل اینکه دشتی هموار و صاف (لال) است به دشت لالی معروف بود و در زمان حضور انگلیسی ها در این منطقه به آن lalipain یا دشت لالی می گفتند.

دشت لالی یا دشت لاله های سرخ لقبی است که لالی به خاطر رویش گل های لاله و شقایق های آتشین به رنگ های متفاوت در فصل بهار، به خود گرفت.

مکان های سیاحتی و مذهبی شهر لالی دارای مکان های سیاحتی و مذهبی زیادی است که در اینجا به معرفی تعدادی از آنها می پردازیم:

آبشارهای آرپناه

آبشار آرپناه واقع در ۴۵ کیلومتری شهر لالی در شمال خوزستان یکی از مکان دیدنی و خوش آب و هوای این شهرستان و خوزستان بوده که هر ساله پذیرای مسافران زیادی از سراسر استان و کشور است. قرار گرفتن این مکان در بین کوه ها و وجود خود آبشار باعث خنکی نسبی این مکان حتی در تابستان ها شده است.

نزدیک بودن چشمه با آبشار باعث سردی آب آن شده که آب تنی در آن در فصل گرم لذت خاصی دارد. این آبشارها یکی از سرشاخه های رود کارون می باشند.





امام زاده شاه ابوالقاسم

این امامزاده در ۲۴ کیلومتری شرق شهر لالی، در مسیر جاده اندیکا و در روستای سادات قرار دارد که متعلق به سید محمد پرهیزگار منسوب به فرزند سید ابراهیم که نوه امام موسی کاظم (ع) و از برادرزاده های امام رضا (ع) است که برای ترویج مذهب تشیع وارد ایران شد. مقبره این امامزاده در زمان هلاکو خان مغول ساخته شد و قدمت آن به دوره ایلخانی می رسد و دارای گنبدی پلکانی و سفید رنگ است. در اطراف امام زاده چشمه سارهای زیبا، درختان گوناگون قرار دارد و سادات ارجمند با جان و دل پذیرای مهمانان هستند. خب دوستان عزیزم امیدوارم از این سفر کوتاه لذت برده باشید و ان شاءالله همراه با خانواده به این شهر جذاب و دیدنی سفر کنید و از نزدیک با زیبایی های اون آشنا بشین. به پایان آمد این دفتر حکایت هم چنان باقی است. تا سفر دیگه شما رو به خدای متعال می سپارم. شاد و تندرست باشید.



بنه وار:

روستای تاریخی بنه وار که با رودخانه تلوك و چشمه بی بی ترخون هم چوار است، در ۳۲ کیلومتری شرق شهر لالی قرار دارد. سنگرهای دژبانی، بقایای ۲ مسجد، حمام، ساختمان با ۱۸ در، آسیاب های آبی، زندان زیرزمینی، شوادان، میدان چوگان بازی در بقایای این شهر تاریخی به چشم می خورد. این روستا در واقع شهر تاریخی مربوط به سده های میانی اسلام اتبکان لر بزرگ است که تا دوره تیموری و صفوی اهمیت داشته است و هم اکنون از اتاقهای این روستا برای سکونت استفاده می شود و حدود بیست خانوار در این روستا زندگی می کنند.

بنه میر:

منطقه بنه میر از مناطق بسیار زیبایی است که در فصل بهار جلوه خاصی به خود می گیرد و علاوه بر دارا بودن آثار تاریخی از دوره های صفویه و ایلخانی، دارای مکانی زیارتی به نام بقعه سید محمد حنفیه نیز هست که همه ساله در فصل بهار با زیبایی خاص خود میهمانان زیادی را به خود جلب می کند. فاصله بنه میر تا شهر لالی حدود ۱۵ کیلومتر است. این منطقه در شمال شهر لالی و در دامنه کوهی بزرگ و معروف به نام کوه بنه میر واقع شده است.

پل کابلی شهدای لالی:

پل کابلی لالی یکی از پروژه های عظیم ارتباطی و طولانی ترین پل کابلی ایران است. این پل بر روی رود زیبای کارون قرار گرفته است و از مسجد سلیمان که به سمت لالی حرکت می کنیم آن را در مسیر می بینیم. پل کابلی لالی که پلی معلق است یکی از جاذبه های گردشگری است و امروزه به عنوان یکی از جذاب ترین مکان ها برای تفریح و تماشای در شهرستان لالی به شمار می رود.

چم شور و دره برکه

این مکان مفرح یکی از جاذبه های دیدنی با چشم اندازه های زیبا و پرتعداد در کنار رودخانه شور است که روبه روی آن دره برکه و امامزاده آقا برکه قرار دارد. چم شور در پنج کیلومتری شهر لالی قرار گرفته است. این منطقه دارای طبیعتی دلنواز با رویش لاله ها و شقایق های وحشی، پارک جنگلی تراکم و تعداد درختان، کارخانه آب معدنی لالی، سایه های دل انگیز درختان و همچنین محل مناسبی برای آب تنی و شنا است.



چرا از آن مرد بدم بیاید وقتی خود دهن ...

خدای من! این بارهای سنگین بر شانه های ظریف و کوچک او ...
به او زل زده بودم که یکدفعه چشمان معصومش مرا دید. هل شد و بار از شانه اش افتاد. آرام گفت: ((آقا اجازه)) می خواست حرف بزند...
میخواست مثل همیشه توضیح بدهد ولی این بار من با تشر او را ساکت نکردم... سیلی ناغافل آن مرد بود که لب هایش به هم دوخت.
- خواست کجاست پسره ی احمق؟ اگر کیسه پاره شده بود و سیمانش روی زمین می ریخت، باید کلیه ات را می فروختی تا خسارت بارم را بدهی.
پسرک بینوا اشک هایش را با سر آستینش پاک کرد و گفت: ببخشید آقا تکرار نمی شود.
- زودتر از جلوی چشمانم دور شو تا آن روی سگم بالا نیامده.
بار را دوباره بر شانه گذاشت و چند قدمی تلوتلو به سمت من آمد. انگار تمام دنیا دور سرم میچرخید. بغض راه نفس کشیدنم را بسته بود...
هنوز هم میخواست برایم توضیح بدهد.
رو به رویش زانو زدم. با یادآوری خاطرات کلاس درس و رفتار بدم با او، خودم را شبیه آن مرد تصور کردم. من هم نادانسته با او بد کرده بودم اما به نوعی دیگر... چه کسی می داند رفتار من بیشتر دل او را شکسته یا رفتار آن مرد؟!
کاش زود قضاوت نمی کردیم...

نویسنده: کوثر تشرانی
رشته زبان و ادبیات عرب

اتفاقی دیدمش. همان ژاکت مندرس همیشگی اش را به تن داشت. (باز هم با دیدنش تمام دیر آمدن ها و بی نظمی هایش در ذهنم مجسم شد). آنقدر بی رمق بود که پاهایش را به زور بر زمین می کشید و می رفت. انگار اضطراب داشت من اضطراب بچه ها را خوب می فهمیدم. شاید همین اضطراب او بود که کنجکاویم را برانگیخت و وادارم کرد تا به دنبالش راهی شوم. یعنی با این حال کجا می رفت؟! سردش بود.
دستانش را مدام ها می کرد ولی سوز زمستان بیشتر از این حرف ها بود ...
جوری ترس برش داشته بود که انگار اصلاً متوجه اطرافش نبود. یعنی از چه می ترسید؟!
مسیر طولانی شد ولی من هر لحظه مصمم تر می شدم تا سر از کارش در آورم و مقصودش را بفهمم. یعنی من این حق را داشتم؟! همین طور با خودم کلنجار می رفتم که ...
خدای من! اینجا دیگر کجاست؟! این بچه اینجا چه کار دارد؟! با صدای بم یک مرد قوی جثه به خودم آمدم: کجایی پس تو بچه؟! نمی بینی کار داریم؟
میمردی زودتر می آمدی؟ اول از آن مرد بدم آمد. او حق نداشت بچه را اینچنین سرزنش کند... اما بعد... اما بعد با یادآوری خاطره ای صدای خودم را شنیدم که به همین بچه با تشر می گفت:
- همیشه بی نظمی، الان چه وقت سر کلاس آمدن است؟ گزارشت را به مدیر می دهم تا خودش به وضع تو رسیدگی کند صفر هم برای نمره ی انضباطت زیاد است...
وای بر من... چرا از آن مرد بدم بیاید وقتی خود من... چقدر حرف هایم، لحنم، تن صدایم و... با این مرد شباهت داشت. مشغول مقایسه برخورد خودم با برخورد آن مرد بودم که دیدم...

در تعریف گسترده، پژوهش چیست؟

پژوهش یا تحقیق یک روند هوشمندانه، هوشیارانه، خلاقانه و سامانمند برای یافت، بازگویی و بازنگری پدیده‌ها، رخدادها، رفتارها و انگاشته‌ها است. پژوهش همچنین برای استفاده از پدیده‌های موجود برای دست یافتن به راهکارهای عملی و فناوری‌ها به کار می‌رود. به طور معمول پژوهشگر نتایج پژوهش خود را در مجله‌های علمی ارائه می‌دهد. پژوهش در دو بعد «یافت پرسش پژوهش» و «یافت پاسخ پژوهش» دیگر «پاسخ دادن به آن» می‌باشد.

ضرورت تحقیق و پژوهش چیست؟

گاهی موضوعاتی مهم هستند؛ اما ضروری نیستند. این نکته نیز حائز اهمیت است که در تحقیق و فرایند آن، میلیون‌ها موضوع مهم بالقوه وجود دارند؛ اما موضوعات ویژه‌ای هستند که ضرورت انجام پیدا می‌کنند.

می‌توان از طریق ارائه خلاصه‌ای از نوشته‌های صاحب نظران و خبرگان آگاه که موضوع را ضروری می‌دانند و خواستار تحقیق بر روی این مسائل هستند، ضرورت تحقیق را به اثبات رسانید و یا درباره آن استدلال کرد. ارائه آمار و ارقام از رویدادها و تأکیدی که به وسیله متخصصان و صاحب نظران در یک زمان



مصاحبه با خانم دکتر زنگنه
مسئول پژوهش پردیس
حضرت فاطمه الزهرا (س) اهواز

**پژوهش، فرایند موثر
بر سرنوشت بشر و یکی
از عمده ترین عوامل رشد و
توسعه جوامع بشری است**

دکترای جامعه شناسی سیاسی و از سال ۹۸ تا اکنون مسئول پژوهش پردیس فاطمه زهرا (س) اهواز هستم پژوهش را در یک جمله تعریف کنید. پژوهش از نظر شما چه رنگی است؟

سند تحول بنیادین بیش از هر چیز به بستری از دانایی و توانایی مبتنی بر پژوهش نیاز دارد.

پژوهش از نظر من سبز است. چون این رنگ در اندیشه اسلامی نماد بهشت است و بهشتیان، پیامبران و ائمه؛ و در عرفان و تصوف به عنوان مرحله‌ای از سلوک عارفانه است. طبیعت، ایمان، خرد و دانایی، جوانی و نشاط و... دیگر نمادهای رنگ سبز هستند. و پژوهش دانش نو می‌آفریند پژوهش امکان کشف کاربرد تازه دانش کهن را فراهم می‌سازد پژوهش به آموزش بهتر می‌انجامد و رنگ سبز رنگ دانایی و دانش و آگاهی است.

به عنوان یک معلم برآن شدم، که درمورد پژوهش در دانشگاه و شرایط موجود درباره‌ی آن که در دانشگاه حاکم است، اطلاعاتی کسب کرده و در اختیار شما قراردهم.

یک معلم ساکن نیست، او فردی کوشا و پرتلاش است، پس پژوهش می‌تواند کار ما را با تجربه همراه کند.

ضرورت پژوهش و اهمیت آن در جایگاه معلمی چیست؟ گفت و گوی زیر با خانم دکتر زنگنه صورت گرفته تا به پاسخ پرسش‌هایمان برسیم و ما در انتها دریابیم که چگونه می‌توانیم یک معلم پژوهشگر باشیم؟

این مصاحبه را بخوانید تا شما هم مانند من به سوالاتتان پاسخ داده شود. لطفا خودتان را معرفی بفرمایید.

آزیتا زنگنه هستم. متولد ۳۰ شهریور ۱۳۵۴ دارای تحصیلات لیسانس علوم اجتماعی (گرایش پژوهشگری) فوق لیسانس جامعه شناسی و

خاص یا مکان خاص صورت می گیرد، بیان کننده این است که تحقیق مورد نظر از ضرورت خاصی برخوردار است و به عبارت دیگر، تأثیر انجام تحقیق در حل مسائل بخش های مختلف جامعه و ایجاد تحول در یک جامعه خاص یا حل مشکلات در یک مکان خاص می شود.

جایگاه پژوهش در دانشگاه فرهنگیان در کجا قرار دارد؟ پژوهش، فرایند موثر بر سرنوشت بشر و یکی از عمده ترین عوامل رشد و توسعه جوامع بشری است. پژوهش و پژوهشگری بین دانشجویان از اهمیت قابل توجهی برخوردار است و ضرورت آن بین دانشجویان معلمان ملموس تر است، چرا که وجود معلمی پژوهشگر و اندیشه ورز علت تحول آموزش و پرورش و نظام آموزشی می باشد. پایبندی به اصول اخلاقی در پژوهش نیز از ملزومات یک پژوهش کارآمد و حرفه ای است.

معلم تراز اول انقلاب، چقدر باید در پژوهش ورود کند؟

معلم در جمهوری اسلامی تراز عملکردی می خواهد، تراز او در رفتار و کردار دین فطری با روحیه انقلابی است. مقام معظم رهبری در تکریم شخصیت و ویژگی های مطلوب معلم طراز انقلاب اسلامی

میفرمایند: «یک کشور اگر بخواهد به سرافرازی برسد، به رفاه و غنا برسد، به علم و تفوق علمی منتهی شود، اگر بخواهد مردم شجاع، آزاده، فهمیده، عاقل، خردمند و متفکر تحویل جامعه ی بشری دهد، باید این زیرساخت اصلی را درست کند؛ زیرساخت تعلیم دوران کودکی و نوجوانی. این، «شان معلم است. نقش معلم جلوه ای خاص دارد و این به دلیل ارتباط نزدیک و رودررویی است که معلم در جریان آموزش با شاگردان برقرار می سازد. معلم تنها یک آموزگار برای انتقال معلومات علمی و دانش نیست بلکه الگویی بانفوذ است که نمی تواند نسبت به اصول اخلاقی خویش بی تفاوت باشد، چون محدوده ی اخلاقیاتش فراتر از خود اوست و در واقع اخلاق و عمل معلم در جریان آموزش به مراتب بیش تر از سخن و کلامش بر شاگردان اثر خواهد داشت. از همین رو، در بسیاری از موارد شاگردان در شخصیت پذیری خود نقش معلم را بسیار مؤثر می دانند این مهم تا جایی است که در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش به صراحت از صلاحیت و شایستگی های معلمی هم صحبت به میان آمده است دورنما و افق دید پژوهش دانشگاه را کجا می بینید؟

دانشگاه را کجا می بینید؟ پژوهش از مهمترین ارکان و به عنوان شاخصه های توسعه و تعالی کشور شناخته می شود. دانسته های جهان پیرامون با مطالعه منابع اطلاعاتی موجود و بنا بر پژوهش های انجام شده به دست می آید.

توسعه پایدار و پیشرفت هر جامعه ای مرهون پرورش، حفظ و نگهداری سرمایه های علمی، پژوهشی و فناورانه آن کشور است. پژوهشگران و فناوران می توانند زمینه های توسعه علمی و فناوری و در نهایت ایجاد جهان پایدار را فراهم سازند. بنابراین شناسایی، برقراری ارتباط و حمایت از این مقوله از اولویت ویژه ای برخوردار است. دانشگاه فرهنگیان به دنبال همچنین جایگاهی است و چنین دیدگاهی دارد.

چگونه یک پژوهشگر شویم؟ ابتدا باید در هر پژوهش از سوابق ذهنی گذشته صرف نظر و برپیش دآوری ها غلبه کرد.

یک پژوهشگر موفق در ابتدای هر تحقیقی باید یک سری نکات توجه کند که متاسفانه پژوهشگران مبتدی در پژوهش های نخست خود به آنها توجهی نمی کنند، از جمله خطاهای یک پژوهشگر در مسیر تحقیق، کتاب زدگی، آمار زدگی، استفاده از فرضیات ضعیف یا ناکافی،

استفاده از کلمات دهن
پرکن و توخالی و استفاده از
روش‌ها و فرمول‌های
سخت است؛ این
اشتباهات موجب می‌شود
که پژوهشگر در ادامه
مسیر تحقیقات خود با
مشکلات زیادی رو به رو
شده و از ادامه مسیر باز
بماند. یک پژوهشگر در
انتخاب منابع تحقیقاتی
خود نیز می‌بایست دقت
لازم را داشته
باشد؛ کم نیستند محققانی
که بهای چند ساعت صرفه
جویی در فکر کردن در مورد
منابع تحقیق خود را با از
دست دادن هفته‌ها بلکه
ماه‌ها از وقت گرانبهایشان
هنگام پژوهش
پرداخته‌اند.

به همین دلیل توصیه
می‌شود در هنگام شروع یک
پژوهش با صاحب نظرانی
که با زمینه تحقیقاتی شما
آشنایی کافی دارند مشورت
کنید؛ اساتید دانشگاهی،
دبیران مدارس،
پژوهشگران و محققان
موسسات تحقیقاتی
از جمله این افراد هستند.
برنامه‌ها و فعالیت‌های
امسال چگونه بود؟

برنامه‌های پژوهشی
امسال دانشگاه فرهنگیان
بیشتر دانشجو محور بودند،
استفاده از تجارب اساتید
دانشگاه برای بارور کردن
استعدادهای بالقوه
دانشجویان مهمترین
رویکرد پژوهشی امسال
پرديس فاطمه زهرا(س)
بوده است، در همین راستا

پژوهشی متفاوت
با عناوین مختلف کارگاه
مقاله نویسی و بینارهای
آموزشی، جمع خوانی و
خلاصه خوانی کتاب، برپایی
نمایشگاه از آثار
دانشجویان، تشکیل
انجمن علمی پژوهشی و
تشویق دانشجویان به
حضور فعال برای عضویت،
از مهم‌ترین عملکردهای
پرديس در این زمینه بود.
به دلیل مجازی بودن
فعالیت‌ها و شرایط خاص
کشور به دلیل شیوع
پیماری کرونا اکثر این
فعالیت‌ها در بستر مجازی
به نحو مطلوبی برگزار شد.
تهیه و تنظیم مقالات
مختلف دانشجویان و
شرکت آنان در همایش
های متعدد کشوری حضور
فعال آنها در برنامه‌های
مجازی به جشنواره‌های
کشوری نیز از اهم
برنامه‌های امسال
بود.

برنامه‌ها و فعالیت‌های
آینده چگونه است؟
ان شاء الله در سال آینده در
صدد هستیم فعالیت‌های
انجام شده و در دست
اقدام را به سرانجام
برسانیم و انجمن را فعال
تر و منسجم‌تر پیش
بریم، از ظرفیت و توانایی
دانشجویان برای برپایی
کارگاه‌های آموزشی و
وبینارها بیشتر استفاده
کنیم، از اساتید توانمند و
فعال تدریس برای برپایی
کرسی‌های علمی-
ترویجی، همایش‌ها و

ترویجی، همایش‌ها و
جشنواره‌ها استفاده کنیم،
و هر چه بیشتر و بهتر
دانشجویان را ترغیب به
شرکت در فعالیت‌های
پژوهشی نماییم.

با آرزوی موفقیت و سلامتی
برای خانم دکترزنگنه،
از ایشان بسیار متشکر و
سپاسگذارم که فرصتی را
دراختیار بنده قرار داده و به
سوالات مطرح شده پاسخ
دادند.

سند تحول بنیادین بیش از
هر چیز به بستری از دانایی
و توانایی مبتنی بر پژوهش
نیاز دارد.

از این مطلب نتیجه می
گیریم، پژوهش امری مهم
و ضروری در امرتعلیم و
تربیت به حساب می‌آید که
باید برای آن تلاش نمود
امید است، گفتگوی بالا
توانسته باشد، به سوالات
ذهن شما پاسخ بدهد و
بزودی شاهد معلمان
پژوهشگرزیدی در دانشگاه
باشیم.

تهیه و تنظیم: عاطفه عزیزی
رشته آموزش ابتدایی



از تصویر گل‌دان تا کیفیت معلمان

حتماً شما هم غوغاها و سروصداهایی که در آغاز سال تحصیلی جدید به راه افتاد به یاد دارید. از جایگزینی قرآن و گل‌دان، حذف تصویر دختران، مصرع شهید و... تغییراتی که هر چند جزئی بودند، افکار عمومی را جریحه دار کردند و موجب نظریه پردازی و برداشت‌هایی معنی دار شده‌اند. از تبعیض جنسیتی رفته تا اجرای سند ۲۰۳۰ و تقابل آموزش و پرورش با ارزش‌های دفاع مقدس.

بنده قرار نیست به بررسی یکایک این تغییرات و نظریه‌ها بپردازم. آنچه ذهن مرا به خود مشغول کرده آن است که برآستی چه می‌شود گاهی حاشیه‌ها به جای اصل نشسته و اصل‌ها به حاشیه رانده می‌شوند. حوادث مهم‌تری که به موازات این جنجال‌های رسانه‌ای اتفاق می‌افتند، فرصتی برای مطرح شدن و دغدغه شدن نمی‌یابند.

آن‌جا که نیاز است رمق و توان از انگشتان برای نوشتن گرفته می‌شود. فریادهای در گلو خشک می‌شود. چشم‌ها کم‌سو تر از آن‌ست که حقایق بزرگ‌تر را ببیند و دیگر کسی توان و انرژی لازم برای پرداختن به مسائل دیگر را ندارد.

درست چند روز مانده به آغاز سال تحصیلی، رهبر انقلاب در

طی جلسه‌ای با رؤسا و مدیران آموزش و پرورش به نقش دانشگاه فرهنگیان در تربیت نیروی انسانی مومن و متعهد در جامعه پرداخته و ضمن تأکید بر توسعه کیفی و ظرفیت‌سازی این دانشگاه فرمودند که حتی یک معلم از غیر این مسیر وارد آموزش و پرورش نشود. باید جوری ظرفیت‌سازی کنیم که همه معلمان به قدر کفایت بپایند از این‌جا عبور کنند. علی‌رغم این تأکیدات و فرمایش‌های معظم له کمی بعد با انتشار دفترچه انتخاب رشته کنکور سراسری متوجه شدیم متأسفانه مسئول مربوطه گام‌های لازم را برای تحقق اجرایی این امر برنداشته و ظرفیت دانشگاه فرهنگیان نسبت به سال گذشته ۵۰۰۰ کاهش یافته است.

در استان خوزستان نیز پردیس فاطمه الزهرا (س) و رسول اکرم (ص) به ترتیب ۲۳۲ و ۶۴ نفر از ظرفیت خود را نسبت به سال گذشته کاهش دادند.

اما نکته‌ی قابل توجه آن است که برخلاف آماری که با مقایسه تعداد افراد جذب شده‌ی دانشگاه فرهنگیان از طریق کنکور سراسری در دو سال ۹۸ و ۹۹ به دست آمده وزیر محترم آموزش و پرورش در مصاحبه‌ای گفتند ظرفیت دانشگاه فرهنگیان نه تنها کاهش نیافته بلکه ۲۰۰۰ نفر هم افزایش داشته است!!!

ایشان در ادامه چگونگی این امر پاسخ دادند این افزایش به صورت استفاده از ظرفیت ماده ۲۸ اساس نامه دانشگاه فرهنگیان بوده است. در ماده ۲۸ اساس نامه آمده است که تامین بخشی از نیازهای خاص آموزش و پرورش در رشته‌هایی که امکان توسعه آن‌ها از طریق دانشگاه وجود ندارد، مطابق

پرورش، از میان دانش‌آموخته‌های سایر دانشگاه‌ها مؤسسات آموزش عالی پژوهشی کشور و حوزه‌های علمیه، مشروط به گذراندن دوره یک ساله در دانشگاه بلامانع می‌باشد. اما متأسفانه از بسیاری رشته‌ها دانشجو جذب شده و به شرط مذکور در ماده ۲۸ توجهی نمی‌گردد و اقدامات مربوطه ضدتاً جدی با اهداف موردنظر در این ماده از اساس نامه دارد. به علاوه آنکه طبق سند تحول بنیادین یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد تحول در نظام آموزش و پرورش کشور راه اندازی دانشگاه فرهنگیان با رویکرد آموزش تخصصی و حرفه‌ای تربیت محور است.

طبق ماده ۶۳ برنامه ششم توسعه نیز سازمان‌های اداری و استخدامی کشور موظف‌اند اعتبار مورد نیاز آموزش و پرورش را با رعایت قوانین و ضوابط مربوط برای جذب دانشجو در دانشگاه‌های فرهنگیان و شهید رجایی بپردازند.

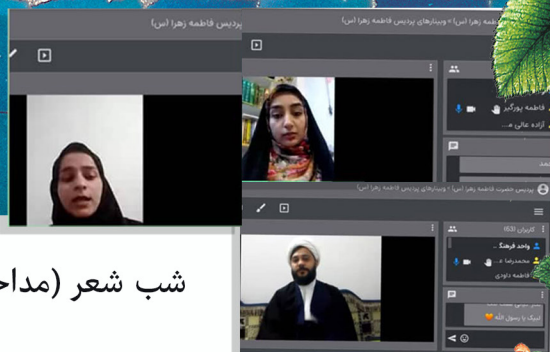
متأسفانه علی‌رغم تأکیدات رهبری و آنچه در اسناد بالا دستی ذکر شد امسال شاهد روند کاهش جذب معلم از طریق کنکور سراسری در دانشگاه فرهنگیان و افزایش از طریق ماده ۲۸ بودیم، این امر واکنش دفاتر بسیج دانشجویی دانشگاه‌های فرهنگیان در سراسر کشور را برانگیخت و موجب نوشتن این نامه‌ای سرگشاده به جناب وزیر شد. این نامه همچنین توسط تمامی پردیس‌های استان خوزستان به امضا رسیده و متن در بسیاری خبرگزاری‌ها از جمله خبرگزاری فارس، باشگاه خبرنگاران جوان، دانشجو و تسنیم موجود است.

نویسنده: زهرا سهام
رشته آموزش ابتدایی

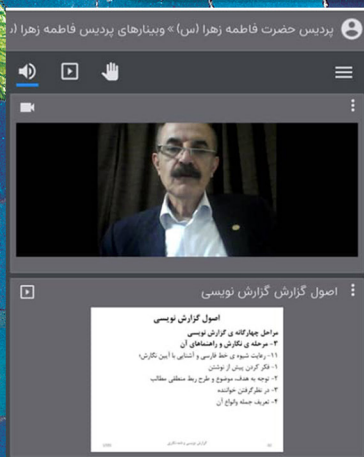
خبرهای ویناری



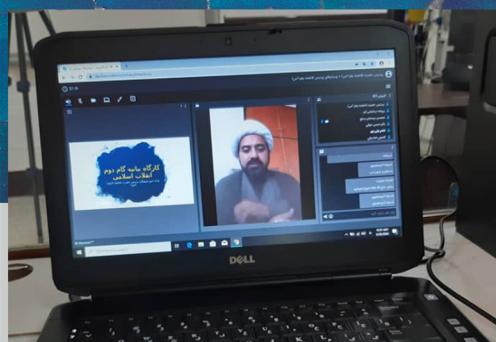
دیدار با خانواده شهیدمدافع حرم
سید حمیدی تقوی فر در بستر اسکای روم



شب شعر (مداحی) روز میلاد پیامبر اعظم (ص)



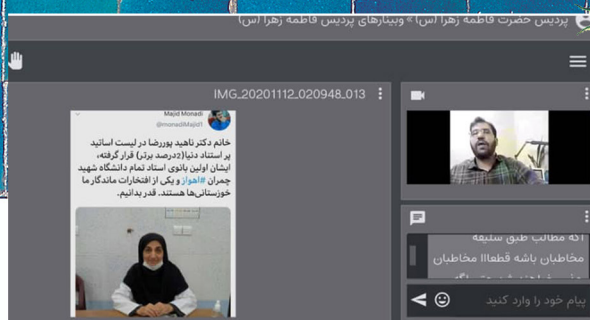
آموزش گزارشات و مکاتبات
اداری با حضور دکتر اردشیر ساسان



بازخوانی بیانیه گام دوم انقلاب با حضور
حجت السلام والمسلمین ریسمانسنج



تجمع کارکنان پردیس حضرت فاطمه زهرا (س)
در پاسخ به اهانت به پیامبر اعظم (ص)
توسط نشریه شارلی عبدو فرانسه



کارگاه نشریات دانشجویی
با حضور استاد مجید منادی

بازگشت

ای که یادت همه جاورد زبان است مهدی
ای که مهرت به دل اهل جهان است مهدی
مردم تشنه لب از داغ فراق تو دریغ
همه داغ من از بار گران است مهدی

به نام خدا نیلوفر بشکار

