

رَهِرورد

آموزشی-تربیتی-اجتماعی-فرهنگی

شماره ۸۰- زمستان ۹۸	شماره ۸۲- تابستان ۹۹	شماره ۸۴- زمستان ۹۹
شماره ۸۱- بهار ۹۹	شماره ۸۳- پاییز ۹۹	شماره ۸۵- فروردین ۱۴۰۰

پیوسته در حالتی از تشکر باشیم؛ از خودمان، از خدایمان، از دیگران
به نجات زمین و مهربانی با طبیعت بیندیشیم
زیاد مطالعه کنیم، بیشتر بشنویم، کمتر بگوییم
آموخته‌هایمان از کرونا را فراموش نکنیم
اندیشه‌هایمان را نو کنیم، تا همیشه نو بمانیم

حافظ نور

ساقیا آمدن عجب د مبارک باد
وان مو عجب بد کردی من و او زیاد

شادی محاسبان قدم و قدم
جایی غم باد هر اندک که نخواهد چشاد
خاکست

به نام خداوند جان و خرد
خداوند نام و خداوند جای
خداوند کیوان و گردان سپهر
ز نام و نشان و گمان برتر است
نیابد بدو نیز اندیشه راه

کزین برتر اندیشه برنگذر
خداوند روزی ده رهنمای
فرزنده ماه و ناهید و مهر
نگارنده بر شده گوهر است
که او برتر از نام و از جایگاه

سال بیستم و یکم

شماره ۸۰ زمستان ۹۸ شماره ۸۱ بهار ۹۹

شماره ۸۲ تابستان ۹۹ شماره ۸۳ پاییز ۹۹

شماره ۸۴ زمستان ۹۹ شماره ۸۵ فروردین ۱۴۰۰



آموزشی- تربیتی- اجتماعی- فرهنگی



صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

ناهید نامبری نژاد

سر دبیر:

مهندس فرناز فرنی

هیئت تحریریه (افتخاری):

دکتر سارا بوشهری- دکتر فروزان فرنی- دکتر فهیمه حسینی

حروفچین (افتخاری):

مریم بابائی

تصحیح نهایی (افتخاری):

اعظم ابراهیم آبادی

چاپ:

فارابی

نشانی:

کامرانیه شمالی (شهید بازرار) - کوچه شیبانی - پلاک ۴

تلفن:

۲۲۸۲۰۱۹۶ - ۲۲۸۲۰۱۹۷ - ۲۲۸۲۰۱۹۸

آدرس الکترونیکی:

schooltaghva@yahoo.com

مندوق پستی:

۱۹۳۶۹-۳۵۹۱۶

تیراژ:

جلد ۴۰۰۰

این فصلنامه، به منظور توسعه فرهنگ اجتماعی مؤسسه پیشگامان
تقوا به صورت رایگان، توزیع و در وبسایت مجتمع آموزشی تقوا
قابل استفاده می باشد.

شماره پیامک: ۰۹۹۲۷۷۵۵۸۳۱

۳

سخن سردبیر

آموزشی- روانشناختی

- ۵ هدیه ای ارزنده به والدین و مربیان دبستان
۱۸ کلاس اولی ها و دقایق قبل از خروج از خانه
۲۰ برای مجال بلوغ او، ابتدا باید ما بالغ شویم
۲۶ ملاحظات در خانه ماندن

ادبی- فرهنگی- اجتماعی

- ۳۱ حکیم ابوالقاسم فردوسی
۳۴ قطار زندگی
۳۶ که میراث خود را بدارید دوست!
۳۸ اما! آدمی نه!
۳۹ شجاع ترین آدم ها کیا هستند؟
۴۰ سلام! حالتان خوب است؟
۴۳ نامه ای از یک استاد دانشگاه

سلامتی و بهداشت

- ۴۵ چند و چون های فصل بهار
۴۸ ویروس کرونا «پیشگیری بهتر از درمان است»

غنچه ها، شکوفه ها، جوانه ها و ثمره ها

- ۵۱ هانا رضایی- پایه ششم
۵۴ غزل آزادی عصر- پایه ششم
۵۵ یلدا مطلبی خواه- پایه چهارم
۵۶ همراه با تغییرات زندگی
۶۰ بچه ها متشکریم!

راه فرزندگان و یاد درگذشتگان

- ۶۳ سن ۴۰ سالگی و مسیر اصلی تعالی
۶۶ خوشا! دمی که از این چهره پرده برفکنم!
۶۹ نیایش
۷۰ «معلمی، برازنده وجودش بود»

فروردین

یکشنبه ۱۴۰۰/۱/۱: آغاز نوروز (تعطیل)
دوشنبه ۱۴۰۰/۱/۲: عید نوروز (تعطیل)
سه‌شنبه ۱۴۰۰/۱/۳: عید نوروز (تعطیل)
چهارشنبه ۱۴۰۰/۱/۴: عید نوروز (تعطیل)
پنجشنبه ۱۴۰۰/۱/۵: ولادت حضرت علی اکبر (ع)
دوشنبه ۱۴۰۰/۱/۹: ولادت حضرت قائم (عج) (تعطیل)
پنجشنبه ۱۴۰۰/۱/۱۲: روز جمهوری اسلامی (تعطیل)
جمعه ۱۴۰۰/۱/۱۳: روز طبیعت (تعطیل)
چهارشنبه ۱۴۰۰/۱/۱۸: روز سلامتی
چهارشنبه ۱۴۰۰/۱/۲۵: روز بزرگداشت عطار نیشابوری

اردیبهشت

چهارشنبه ۱۴۰۰/۲/۱: روز بزرگداشت سعدی
پنجشنبه ۱۴۰۰/۲/۲: روز زمین پاک
جمعه ۱۴۰۰/۲/۳: وفات حضرت خدیجه (س) - روز معمار - روز بزرگداشت شیخ بهایی
چهارشنبه ۱۴۰۰/۲/۸: ولادت حضرت امام حسن مجتبی (ع) - روز اکرام
پنجشنبه ۱۴۰۰/۲/۹: روز شوراها
جمعه ۱۴۰۰/۲/۱۰: روز ملی خلیج فارس
شنبه ۱۴۰۰/۲/۱۱: شب قدر - روز جهانی کار و کارگر
یکشنبه ۱۴۰۰/۲/۱۲: ضربت خوردن حضرت علی (ع) - شهادت استاد مرتضی مطهری - روز معلم
دوشنبه ۱۴۰۰/۲/۱۳: شب قدر
سه‌شنبه ۱۴۰۰/۲/۱۴: شهادت حضرت علی (ع) (تعطیل)
چهارشنبه ۱۴۰۰/۲/۱۵: شب قدر
جمعه ۱۴۰۰/۲/۱۷: روز جهانی قدس
شنبه ۱۴۰۰/۲/۱۸: روز جهانی صلیب سرخ و هلال احمر
پنجشنبه ۱۴۰۰/۲/۲۳: عید سعید فطر (تعطیل)
جمعه ۱۴۰۰/۲/۲۴: به مناسبت عید سعید فطر (تعطیل)
شنبه ۱۴۰۰/۲/۲۵: روز بزرگداشت حکیم ابوالقاسم فردوسی و پاسداشت زبان فارسی
سه‌شنبه ۱۴۰۰/۲/۲۸: روز بزرگداشت حکیم عمر خیام - روز جهانی موزه و میراث فرهنگی
جمعه ۱۴۰۰/۲/۳۱: روز اهدای عضو، اهدای زندگی

خرداد

شنبه ۱۴۰۰/۳/۱: روز بزرگداشت ملاصدرا
جمعه ۱۴۰۰/۳/۱۴: رحلت رهبر کبیر انقلاب (تعطیل)
شنبه ۱۴۰۰/۳/۱۵: قیام ۱۵ خرداد (تعطیل) - روز جهانی محیط زیست
یکشنبه ۱۴۰۰/۳/۱۶: شهادت حضرت امام جعفر صادق (ع) (تعطیل)
پنجشنبه ۱۴۰۰/۳/۲۰: روز صنایع دستی
شنبه ۱۴۰۰/۳/۲۲: ولادت حضرت معصومه (س) - روز دختران
پنجشنبه ۱۴۰۰/۳/۲۷: روز جهاد کشاورزی - روز بزرگداشت حضرت شاهچراغ (ع)

تقدیم به اعضای اصلی چرخه تربیت - «والدین- مربیان- دانش‌آموزان»

دست بشر از نظر مراقبت از طبیعت به جنایت آلوده است! قطع درخت‌ها، تخریب کوه‌ها، کشتن جانوران، کندن پر و بال پرندگان، ذره‌ذره کردن پیکره سنگ‌ها، پر کردن سطح زمین از زباله، سیاه کردن آسمان آبی و هزاران جرم دیگر ...

قبل از کرونا نیز طبیعت چنگ و دندان نشان داده است، طغیان رودخانه‌ها، سونامی در اقیانوس‌ها، فعال شدن آتش فشان‌ها، سیل، زلزله و ... کائنات با همه مهربانی، متانت، صبوری، هرزگاهی از بی‌رحمی و بی‌انصافی آدمی زاد به تنگ می‌آید.

سخن سر دبیر

زمین فقط متعلق به بشر نیست! جانوران با هزاران گونه مختلف گیاهان با تنوع غیرقابل شمارش، پرندگان در آسمان و آبزیان در اقیانوس‌ها هم از آن سهمی دارند. زمین مادر همه ماست! روی آن متولد شده‌ایم روی آن آرام می‌گیریم، از آن تغذیه می‌کنیم، از زیبایی‌های آن لذت می‌بریم و نهایتاً باید به زمین بازگردیم و دوباره از خاک سر برآریم. امروزه! ماده‌خوک‌ها در دامداری‌های صنعتی به دست انسان‌هایی که اربابشان شده‌اند در قفس‌هایی محصور شده‌اند که دور تا دورشان میله‌های فلزی و کف آن بتنی است. آن‌ها حتی فضایی برای چرخیدن از این پهلوی به آن پهلوی ندارند، چه برسد به اینکه راه بروند. این قفس‌ها مخصوص باروری است. ماده‌خوک‌ها بعد از سه ماه و نیم به قفس‌های کمی بزرگ‌تر منتقل می‌شوند که بچه‌هایشان را در آنجا به دنیا بیاورند. آن‌ها را به زور از شیر می‌گیرند، از مادر جدا می‌کنند و به محل دیگری می‌فرستند تا پروار و آماده کشتار شوند و مادر را دوباره برای تولیدمثل مصنوعی به قفس بر می‌گردانند تا این چرخه دوباره تکرار شود. این جریان تا ۵ مرتبه تکرار می‌شود و آنگاه خوک‌های مادر را به کشتارگاه می‌سپارند. ده‌ها میلیون ماده‌خوک در دنیا با این رنج عظیم زندگی روی زمین را به پایان می‌برند و پیوسته امیدهایشان به ناامیدی می‌گراید. چه کسی این حق و حقوق را برای بشر ایجاد کرده است؟ مگر پاسخگویی به خودخواهی، به ادعای سروری و ...

این یک نمونه بسیار کوچک، حتی کوچک‌تر از ویروس کرونا از رفتار خشونت‌بار انسان بر روی زمین است.

کائنات هوشمند است! صبورانه و لطیف عمل می‌کند. اما اگر کاسه صبرش لبریز شود به سختی انتقام می‌گیرد و درد بی‌دوا می‌سازد.

سرنوشت اقوام پیشین، افسانه نیست، تاریخ را ورق بزنیم و همه چیز را باور کنیم.

این جهان کوه است و فعل ما ندا سوی ما آید نداها را صدا اگر ویروس کرونا را خوب بررسی کنیم پَر خودمان را در آن پیدا خواهیم کرد. چون نیک نظر کرد پر خویش در آن دید گفتار چه نالیم که از ماست که بر ماست

بارالها! ما را از سوی خودت رحمتی عطا کن و راه نجاتی برایمان فراهم ساز. این بیماری! چنان دست و پایمان را در پوست گردو گذاشت که به ناچار شش شماره را در یک شماره نهادیم و اکنون قصد داریم به سالنامه تبدیلیش کنیم تا هم داد و ستد کمتر شود و هم راه صرفه‌جویی را پیموده باشیم.

همراهمان باشید- ناهید ناصری نژاد

آموزشی - روانشناختی



تعلیم و تربیت در ژاپن

هدیه‌ای ارزنده به والدین و مربیان دبستان

«در رابطه با سفر به ژاپن»

نه آب سرد زرد در سخن به آتش تیز
تو خود حجاب خودی حافظ از میان برخیز

غلام آن کلماتم که آتش افروز
میان عاشق و معشوق هیچ قائل نیست





ژاپنی‌ها بارشده موزون و جامع بچه‌ها در تمامی ابعاد در دوران اولیه زندگی، سامان مدیریت فردای خود را در فرزندانشان نهادینه می‌کنند. آن‌ها در پی تحقق این هدف بیشترین سهم از تولید ناخالص ملی خود را صرف مقطع ابتدایی می‌نمایند. یکی از معماران مدرنیزه شدن ژاپن در سال‌های ۱۸۸۵ خطاب به زمامداران فرهنگی و سیاسی آن کشور می‌گوید:

کشور ژاپن باید از مقام سوم به مقام دوم جهان و از آنجا به مقام اول برسد و هدف غایی ما باید رهبری جهان باشد لذا بهترین راه برای رسیدن به این هدف صرف انرژی ملی برای ایجاد بنیادی مستحکم در آموزش دوره ابتدایی در مدارس ژاپن است.

این محقق در صحنه اول، رفتار مادری را با کودک خردسالش در پارک مورد مطالعه قرار می‌دهد. کودک با تمامی شور و شوق بچه‌گانه در صد گرفتن یک کفش دوزک از روی گلبزرگ گل‌ها می‌باشد و مادر در فاصله‌ای دورتر سایه به سایه او حرکت می‌کند. کودک ضمن این فعالیت سه بار به صورت دردناک به زمین می‌خورد اما مادر عملاً روی خود را از او بر می‌گرداند، به این

معنا که صحنه را ندیده است! کودک به تنهایی به تلاش خود می‌افزاید و در دراتحمل می‌کند آخرین بار که کودک موفق می‌شود مادر تلاش او را تحسین می‌کند. مادر ژاپنی به این ترتیب می‌خواهد جوانه‌های خلاقیت را در ذهن و زبان فرزندش شکوفا سازد!

این خواست طبیعت است که کودکان پیش از بزرگسالی کودک باشند اگر ما این نظم و ترتیب را بهم بزنیم میوه‌های زودرسی به بار خواهیم آورد که هم خوش طعم نیستند و هم زود فاسد می‌شوند.

دوره کودکی وقیل و قال آن تکرار ناشدنی است و راز و رمزی خاص خود دارد بنابراین هرگز نباید شیوه‌های خودمان را جایگزین آن کنیم.

اعتقاد مادر ژاپنی این است که کودکش مسائل خوب و بد را خودش تجربه کند و حتی برای نیل به این تجربه اندوزی خود را

برای تحمل برخی از خطرات آماده می‌کند. در این گردش کودک کوله‌پشتی نسبتاً بزرگ خود را به دوش می‌کشد و مادر وسایل مربوط به خودش را!

محقق طاقت نمی‌آورد و از مادر تقاضا می‌کند که داخل آن کوله‌پشتی را تماشا کند که شامل یک فلاکس کوچک، چند نان شیرینی، یک بسته آب‌میوه و ... می‌باشد.

این بار کودک روی زمین غلتی می‌زند و آرام آرام ساقه گلی را از پایین تا بالا لمس می‌کند مادر همچنان او را می‌نگرد! نه شتاب و عجله‌ای دارد و نه برای خاکی شدن لباسش به او تذکر می‌دهد! زیرا که:

همه شرایط فراهم آمده تا قدرت خلاقیت او پرورش یابد و اعتماد به نفس در وی تقویت شود.

آموزش و پرورش دوره ابتدایی در ژاپن بر اساس طبیعت روانی کودک استوار است و لذت بردن از فرایند یادگیری به اندازه خود یادگیری مهم است.

۵۵ درصد

فعالیت‌های آزاد بدون سختگیری آموزگار است و گاهی دانش‌آموزان بدون هیچ‌گونه نظارتی به بازی مشغولند. برای مثال با روی هم گذاشتن مکعب‌های چوبی برج یا پل‌های بزرگی درست می‌کنند.

گاهی ظرف‌های غذایشان را می‌آورند و در خانه‌هایی که به این ترتیب ساخته‌اند می‌نشینند و غذا می‌خورند.

پرسش و توضیح، نه دستور:

مربیان ژاپنی ضمن سهل‌گیری در برابر رفتار ناخوشایند بچه‌ها، پیش از آنکه آنها را منع کنند و یا دستوری بدهند از علت رفتارشان سؤال می‌کنند و عواقب آن را توضیح می‌دهند.

معلم در برابر پسری که به طرف دوستش سنگ پرتاب می‌کند، می‌گوید:

چه کار کردی؟ سنگ پرتاب کردم! چرا؟ می‌خواهم او را گیج کنم! راه دیگری برای گیج کردن او بلد نیستی؟! پسر ساکت می‌ماند.

معلم: اگر من سنگی به طرف چشم تو پرتاب کنم، چه احساسی پیدا می‌کنی؟ آیا فکر می‌کنی دوستت با تو فرق دارد؟

سپس معلم با دستش شانه پسر را لمس و او را به طرف زمین بازی روانه می‌کند.

در گیر نمودن بچه‌ها به صورت عملی مانند اداره امور مدرسه در کانال‌های متفاوت (سرو غذا- اداره جشن‌ها- مراقبت از گلدان‌ها- اداره کتابخانه و...) می‌تواند باعث رشد حس متعالی اعتماد به نفس و بروز خلاقیت در نحوه به کارگیری استعدادها و مختلف آنها باشد. برای جلب همکاری بچه‌ها می‌توان از اصطلاح دوستان برای خطاب به آنها استفاده نمود. معلمان و مسئولین همه روزه اظهار رضایت و خوشحالی خود را از رفتارهایی که در آن انسان دوستی و کمک در رساندن خدمات مختلف در مدرسه مطرح بوده اعلام می‌دارند.

در صورتی که همه برنامه‌ها بر اساس اصل مهم فقط به فکر خود نبودن تنظیم شود اساس همکاری بعدی بچه‌ها در اجتماع به وجود می‌آید.

تجارب پیش دبستانی:

برنامه پنج ساله‌ها در ژاپن شامل، بازی‌های آزاد ۵۰ درصد- فعالیت‌های هنری ۱۴ درصد- آواز و حرکات موزون ۸ درصد- گرهمایی‌های کلاسی یا مدرسه‌ای ۷ درصد- صرف ناهار و نیمروز ۷ درصد- قصه‌گویی ۵ درصد- نظافت و رفت و روب ۵ درصد- فعالیت‌های علمی

تربیت بچه‌ها برای زندگی در جامعه فردا

چرا؟ و چگونه؟ رفاقت را جانشین رقابت کنیم.

در جامعه افراد و طبقات گوناگونی وجود دارند، ضعف‌ها و قوت‌های متفاوت از نظر علمی، جسمی، تجربی و ...

بچه‌ها از همین سنن نخستین باید بیاموزند که لازم است تحمل خود را در برابر این ناهمگونی‌ها افزایش دهند و ما باید تنها به فکر خود نبودن و کمک به دیگران را به آنها بیاموزیم. دانش‌آموزان زرنگ باید دست دانش‌آموزان ضعیف را بگیرند تا همه با هم تعلم موفقیت را بچشند.

در آموزش و پرورش ژاپن نخبه پروری هدف نیست.

همه بچه‌ها به نحوی نخبه هستند و لذا معلم است که باید خود را به هنر کشف و پرورش آنها مجهز کند.

اگر زرنگ‌ها به عنوان گروه اول، از ضعیف‌ها به عنوان گروه دوم جدا شوند چه اتفاقی می‌افتد؟

بدیهی است که با انجام این عمل: انگیزه رقابت و پیشرفت در گروه دوم نابود می‌شود.

خودخواهی و خودمحوری در گروه اول تقویت می‌شود.

هیچ کس دیگر از توفیق همکلاسی خود خوشحال نمی‌شود.

به این ترتیب ما عملاً به فکر خود بودن و جدا بودن را به آنها آموزش می‌دهیم و آنها در جامعه فردا همین معنا را عملاً پیاده خواهند نمود.

شکوفایی خلاقیت و پرورش حس اعتماد به نفس در اصل مورد تاکید در آموزش و پرورش ژاپن است.

چگونه و چطور؟ سپردن مسئولیت و ابراز اطمینان در جامعه و





آموزگاران در برابر رفتار ناخوشایند بچه‌ها، با پرسش توضیح و یا بحث عکس العمل نشان می‌دهند و از تنبیه و یا حتی درخواست اطاعت و تمکین از ایشان احتراز دارند.

کنترل شدید به واقع می‌تواند فرمانبرداری و اطاعت کودکان را در درازمدت تضعیف نماید چرا که فقط در شرایط اجبار، فرمانبردار بوده است.

عواقب جایزه دادن و کنترل:

نظارت شدید و انجام کار به شرط دادن جایزه جای لذت بردن از بازی و یا کار را می‌گیرد و توجه کودکان به این دو مسئله معطوف می‌گردد.

بچه‌ها به طور عموم فکر می‌کنند کاری که بزرگترها بابت انجام آن جایزه می‌دهند نباید خیلی جالب باشد.

راجع به ایجاد عادت برای رعایت مقررات نیز آنها اعتقاد دارند که ضوابط کلاسی باید به صورت طبیعی به وسیله خود بچه‌ها پدید آید معلم در یک مرحله هفته دقیقه منتظر ماند تا شاگردان کلاس را منظم و آرام نماید و در پایان وقت این پرسش را مطرح نمود که چرا باید این هفته دقیقه اینگونه به هدر رود؟

این سه وضعیت می‌تواند موجب تعهد و مسئولیت درونی بچه‌ها شود:

۱- پیش آمدن فرصت معمول و مستمر برای اداره کلاس

۲- درگیر شدن بچه‌ها در شکل دادن به قوانین و تصمیمات کلاس

۳- حضور کمرنگ معلم به عنوان مسئول

عادت دادن بچه‌ها به تفکر و اندیشیدن:

گاهی به بچه‌ها فرصت داده می‌شود که به صورت خودمانی یا شخصی خود را مورد نقد قرار دهند و یا پرسش‌هایی از خود بکنند: آیا این هفته در مدرسه کار خوبی برای

دیگران انجام داده‌ام؟
آیا شیطنتی از من سر زده است؟
آیا همه سعی خودم را کرده‌ام؟
آیا داوطلبانه نظراتم را گفته‌ام؟
معلم نیز ممکن است دامنه‌هایی را برای تفکر ایجاد کند، برای مثال:
این هفته در مدرسه از چه چیزی بیشتر خوشحال شدی؟

از چه چیزی کمتر خوشحال شدی؟
مخصوصاً در شروع سال تحصیلی بعد از تعطیلات و داشتن بچه‌ها به نقد و ارزیابی و تفکر می‌تواند بسیار ثمربخش باشد.

آموزگاران و دانش‌آموزانی که داوطلبانه و با اشتیاق بر روی کمبودهای خود صحنه می‌گذارند و نتایج حاصل از حس انتقاد از خود را راجع می‌نهند، عادت به اندیشیدن را نیز با توجهات خویش لذت بخش می‌سازند.

برگزاری جشن تولدهای جمعی در هر ماه که بعد از صرف غذا بچه‌ها راجع به آن غذا و طرز پختن آن صحبت می‌کنند و یاد پایان برنامه هر کدام دستشان را روی شانه جلویی گذاشته و با ساختن یک قطار با آهنگ هو، هو-چی، چی از وسط سالن به سمت کلاس هایشان می‌روند.

یکی از برنامه مادرها در جشن تولد این است که قصه تولد کودک و شکل او را در روزهای اول تولد برای همکلاسان تعریف کنند. بچه‌ها حداقل در یک جلسه در پایان هر روز فعالیت‌ها و بر خوردهای مختلف روز را تحلیل می‌کنند. معلم این احساس را بین بچه‌ها به وجود آورده است که «همه چیز مال همه است» و مراقب است که رفتارهای مورد نظرش در آن جلسه مورد بحث قرار گیرد و با پرسش‌های مدبرانه جریان را هدایت می‌کند برای مثال اگر زد و خوردی اتفاق افتاده باشد می‌پرسد خدعوا چه جور شروع شد؟ چه کسی به تمام شدن آن کمک کرد؟ و ...

و در پایان این جلسه معلم از بچه‌ها می‌خواهد که برای همه آنها که به حل مشکلات همه کلاس تلاش کرده‌اند دست بزنند در کل، سیاست این جلسات بر این است که بچه‌ها خودشان برای مسائل و مشکلات خودشان راه حل پیدا کنند. در ژاپن به مسئله رشد اجتماعی کودکان بیشتر تأکید می‌شود تا رشد علمی آنها بچه‌های پیش دبستانی هنگام کار یا بازی آوازه‌های مخصوص می‌خوانند.

← راه رفتن با پایهای چوبی بزرگ
 ← حمل آب در لیوان‌های پلاستیکی پر در حالی که نیزد
 ← قطار بازی
 ← ساختن فرفره و دویدن با آن

این بازی‌های ساده و لذت‌بخش برای وقت‌گزانی بچه‌ها نیست. بلکه با دقت دو هدف اساسی ذیل را دنبال می‌کند:

الف) پرورش و رشد ارتباطات بچه‌ها با یکدیگر
 ب) شوق و تحمل برای یک زندگی گروهی

تمهیدات دیگر برای تقویت روحیه گروهی:

دانش‌آموزان به جای همکلاسی یکدیگر را دوستان صدا می‌کنند.
 دانش‌آموزان به صورت گروهی به نام کلاشان نامیده می‌شوند.
 برای مثال: ما گروه شکوفه‌های گیلاس هستیم.

آموزگار از کلمه همه زیاد استفاده می‌کند. برای مثال او می‌گوید: زمانی که همه بچه‌ها ساکت شدند ارشدهای کلاس دعای قبل از غذا را خواهند خواند.

بچه‌ها ممکن است ماه‌ها فعالیت‌های جمعی حرکات موزون و آواز را تمرین کنند به این امید که روزی آن را در انظار اولیاء خود اجرا خواهند کرد.

به این ترتیب همه دانش‌آموزان به طور روزمره از فرصت‌هایی برخوردارند تا روی خود به عنوان یک شهروند خوب و مسئولیت‌شناس حساب کنند. به همین دلیل در شکل‌گیری قوانین و ارزش‌هایی که بر زندگی کلاسی آنها تأثیر دارد نقشی را ایفا می‌کنند. بچه‌ها قوانین و ضوابط کلاس درس را شکل می‌دهند و در مقابل اجرای آن احساس تعهد می‌کنند. آن‌ها با هر نوع رفتار و توانایی کلاس را رهبری می‌کنند تجربه‌ای که احتمالاً مزه قدرت را به آنها می‌چشاند.

هر روز از طریق کارهای روزانه و فعالیت‌های دیگر محیط آرام و راحتی را برای همکلاسی‌های خود فراهم می‌کنند. اغلب نسبت به رفتارهای خود می‌اندیشند و با نهادینه شدن اصل اندیشیدن در آنان و تلاش آموزگاران خود به خود زمینه‌های بروز رفتار ناهنجار در بین انسان کاهش می‌یابد.

انواع بازی‌هایی که پنج ساله‌ها به آن می‌پردازند:

← نشانه گرفتن سقف کلاس با توپ‌هایی که از کاغذ مچاله شده و سلفون درست شده است.

← گرگم به هوا در حیاط مدرسه - شنا - جورچین - مکالمه انگلیسی

← آب بازی در ظرف‌های گود در حیاط
 ← انجام نقاشی دسته‌جمعی روی مقوای بسیار بزرگ



گرد شمع جان هم پروا نداریم
هر که این سان بود او را صد درود
دوستی در کوله‌بار خود بریم
دوستی‌ها در دل ما لانه‌گرد
گریه‌ها ندریم و خنده بی‌امان
دوستی‌مان تا ابد پابنده است

ما همه در دوستی افروانیم
تا ابد با یکدیگر خواهیم بود
هر زمان سوی دستان چون رویم
پس چو بگذشت این زمان گتیم مرد
وقت دعاها و باری هر زمان
لیک با این خاطرات و هر چه هست

بیا بید بچه‌های خوبی باشیم، بیا بید به یکدیگر کمک کنیم جملاتی است که روی در کلاس خود می‌نویسند و به راحتی می‌گویند متأسفم و یا از شما تشکر می‌کنم.

همه بچه‌ها به مدرسه ابتدایی می‌روند:

اگر از بچه‌ها پرسند برای چه به مدرسه می‌روید همه پاسخ می‌دهند برای اینکه دوستانمان را ببینیم. یک معلم ژاپنی می‌گوید تمامی تلاش من بر این است که بچه‌ها دوستانی پیدا کنند. آموزگاران ژاپنی به آموزش همه جانبه افراد اعتقاد دارند نه فقط رشد افراد هوشمند و باز هم یک معلم مدرسه ابتدایی در ژاپن می‌گوید: شغل من این است که برای بچه‌ها خاطره‌های شاد بسازم. البته رشد بچه‌ها مهم است اما نیاز آنها به دوستی، تجمع و ... از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پیام‌های بردهای عمومی مدرسه یا کلاس همه از مفاهیم دوستی پیروی می‌کند بیا بید تا آخر با هم دوست باشیم.

در شروع روز مبصرها کلاس را مرتب، حضور و غیاب را انجام و برنامه نخستین را معرفی می‌کنند این به نوعی اداره کلاس به وسیله بچه‌هاست به شرطی که همه فرصت آن را بیابند که در دوره‌ای مبصر باشند.

بچه‌ها در شروع روز اخباری را که به نظرشان مهم است اعلام می‌کنند مثلاً اینکه دیشب دندان من افتاد! مبصرها از بچه‌ها می‌خواهند که اگر می‌خواهند حرفی بزنند دستشان را



سلام و سلامتی - دوستی و رفاقت

سلام کردن، احوال‌پرسی، دوستی و رفاقت به صورت اهدافی دائمی از قبیل «بالبخند به دیگران سلام کنیم» اعلام شده است.

معلم پیوسته پرسش‌هایی را به این صورت طرح می‌کند وقتی لبخند می‌زنید چه احساسی دارید؟ وقتی دیگران به شما لبخند می‌زنند چه احساسی پیدا می‌کنید؟

سلام کردن و لبخند زدن به دیگران پیوندهایی را می‌آفریند که براساس آن می‌توان جامعه‌ای شاد را پایه‌گذاری کرد.

گروهی، معلم همه را مورد خطاب قرار می‌دهد که آیا فکر می‌کنید کارهای امروزتان را خوب انجام داده‌اید؟ سپس به نوبت از هر گروه می‌خواهد که در این باره به کلاس گزارش دهند.

آموزگاران ژاپنی گروه‌های کوچک موردنظر و نیز کلاس و مدرسه را به صورت خانواده‌ای توصیف می‌کنند که در آنجا دانش‌آموزان از هم یاد می‌گیرند تا در فکر آسایش و راحتی دیگران باشند. مفهوم استعاره‌ای خانواده حاکی از صبر و تحمل و نیز ارتباطات صمیمانه بین آنهاست.



بلند کنند باز مبصرها کلاس را به سکوت می‌خوانند. چند دقیقه طول می‌کشد تا کلاس ساکت شود.

و سپس معلم می‌گوید که می‌خواهد حرف‌هایی بزند.

و موضوع حرف‌های معلم کارهای خوب و انسان دوستانه‌ای است که بچه‌ها روز قبل انجام داده‌اند مثلاً تشکر از آشپز و یا مستخدم مدرسه و... آن‌ها که با صدای بلند صبح به خیر گفتند و...

مبصرها تکالیف بچه‌ها را بررسی می‌کنند و بچه‌ها در این مرحله عادت دارند که بگویند خانم آموزگار خواهش می‌کنیم به ما درس بدهید.

بچه‌ها بعد از هر گردش در خارج از مدرسه دور هم می‌نشینند و مشغول بررسی و نوشتن قوانینی می‌شوند که در آن فضا حاکم بوده است و بعد معلم می‌خواهد که سه قانون از بهترین قوانین را انتخاب کرده بنویسند و روی میز او بگذارند.

راجع به مسائلی هم که آن‌ها را شگفت‌زده و یا خوشحال و یا غمگین کرده است مسائلشان را می‌نویسند.

وقت ناهار گروهی با لباس مخصوص برای آوردن غذای روند و دیگران میزها را به هم نزدیک نموده و کلاس را آماده می‌کنند. گروهی قوطی‌های شیر و نی را توزیع می‌کنند و عده‌ای غذاهای کشیده شده را روی میز می‌گذارند.

بچه‌ها اکثراً با نام گروهشان و نه نام شخصی خود مورد خطاب قرار می‌گیرند. برای مثال: «بیایید برای گروه نیلوفر به خاطر نمایش تصویر زیبایشان دست بزنیم»

پنج ساله‌ها بازار روزی، رادریک فعالیت گروهی راه می‌اندازند آنها پول و اسکناس‌های کاغذی درست می‌کنند از هر گروه تعدادی مغازه‌دار می‌شدند و تصمیم می‌گرفتند در مغازه‌هایشان چه چیزی بفروشند آنها با کاغذ کشی سبزیجات میوه و نان درست می‌کردند و در جریان یک فعالیت این خرید و فروش انجام می‌شد.

مهم این است که در پایان هر فعالیت

فریادهای شادی کودکان که با آن «صبح به خیر» و «خدانگهدار» همراه باشد راه و رسم زیبایی است که در مدارس ژاپنی ها جایی ویژه دارد آنها دنبال همکلاسی ها و آموزگاران خود می دوند تا به آنها صبح به خیر و خدانگهدار بگویند.

بچه ها در جشن های ماهانه خود به بهانه جشن درخت آرزوهای خود را می آریند آرزوهای خود را روی روبان های سفید می نویسند و به این درخت می آویزند و از آن به عنوان بهترین نماد سختکوشی و پشتکار استفاده می کنند گاهی نیز اهداف دیگری در راه بهبود و پیشرفت با آرزوها در می آمیزد مانند تصمیم دارم از این به بعد به خواهر کوچکم کمک کنم و یا... نام این درخت هست «آرزوهای ما در این ماه» یا «هدف های ما در این ماه»

لیست کردن مسئولیت ها و یادآوری آنها نیز در دوره های زمانی مخصوص در راه رشد مؤثر است (آیا در این هفته گلدان ها را آب داده ام - آیا میز و اتاقم را تمیز و مرتب کرده ام - آیا کتاب های درسی را در ساعت مخصوص آن به مدرسه آورده ام) آنها می توانند با ترکیب توانایی های کلاسشان یک کلاس نمونه و پر قدرت و منظم و مرتب بسازند از آن لذت ببرند و در آن خوشحال باشند.

ترکیب قدرت های یک کلاس و به میدان آوردن داوطلبان آن می تواند باعث رفاه و رشد همه جانبه در یک کلاس باشد در این رابطه امکانات خانواده ها قدرت کلاس را در جهت های پیشبردی زیادی می کند و روابط اجتماعی به طور طبیعی گسترش می یابد.

مطالعه کارهای سخت مادران:

درس مطالعات اجتماعی - تکلیف امروز «زحماتی را که مادرانتان در خانه می کشند شرح دهید»

این جمله به صورت درشت روی برد کلاس و یا یک پرده در جلو کلاس نوشته شده است.

میانگین نوشته های بچه ها نشان می دهد که

مادران ۱۱ ساعت در یک شبانه روز در خانه کار می کنند در این میان پسر بچه ای اظهار نظر می کند که: اما تمام مدتی را که من در منزل هستم مادر من روزنامه می خواند! بچه های دیگر او را متوجه می کنند که کارهای دیگری نظیر شستن لباس - پختن غذا - خرید و ... نیز وجود دارد.

معلم به یک مشکل فرضی اشاره می کند بچه ها چه پیش خواهد آمد که اگر مادران مریض شود و نتواند کار بکند و پدرتان هم مجبور باشد تا دیر وقت در خارج از خانه سر - کار باشد؟ بچه ها اکثر جواب دادند مادر بزرگ، پدر بزرگ یا همسایه ها!

معلم ادامه می دهد چند نفر از شما می تواند غذا بپزد؟ و چه می تواند بپزد؟

سپس معلم از آنها می خواهد که به گروه های چهار نفره تقسیم شوند و در مورد راه هایی بیندیشند که می توانند به مادرشان کمک کنند بچه ها چند دقیقه فکر کردند و سپس نماینده گروه نظریات آنها را به کلاس اعلام نمود و بعد نظرات گروه ها روی تخته یادداشت شد.

معلمان دانش آموزان را تشویق می کنند تا برای خودشان دفترچه خاطرات هفتگی، ماهانه و سالانه درست کنند و اگر دوست داشتند بدهند تا آموزگار آنها را بخواند. سعی آموزگاران در مدارس ژاپن بر این است که درس ها را به نوعی با زندگی بچه ها مرتبط نمایند و این هنر معلم است که با سؤالاتی درس ها را به زندگی شخصی بچه ها مرتبط نماید.

برداشت ژاپنی ها از هوشمندی طبق نظریه هیروشی آزو ماو کی کو کاشی واگی «قابلیت صریح اجتماعی فرد» است در این تعبیر میزان هوشمندی با معیارهایی چون همدردی، تحمل شنیدن عقاید دیگران، متانت برای قبول اشتباهات، تواضع و سایر ویژگی ها از این دست سنجیده می شود.

تحقیقات ثابت کرده که رشد شخصیت و آموزش دو بعد جدایی ناپذیر هستند.

معلمان ژاپنی به بعد اجتماعی شدن بچه ها زیاد اهمیت می دهند ضمن سال تحصیلی چند جشنواره ورزش برگزار می شود و بچه ها مقدار زیادی وقت خود را صرف تمرین و افزایش آمادگی برای آن می پردازند. دانش آموزان کوچکتر نیز به درست کردن کارت های دعوت دست ساز برای دعوت از مربیان یا والدین و یا مقامات محلی می نمایند دانش آموزان دیگری در گروه های مختلف خود را برای خوشامدگویی یا بدرقه میهمانان آماده می نمایند.

وعده ای در تزئین و زیباسازی مدرسه ایفای نقش می نمایند.

در طول انجام این فعالیت ها گاه کلاس های درس آنقدر کوتاه می شود که دانش آموزان همچنان لباس های ورزش خود را به تن دارند در مدارس ابتدایی ژاپن به طور معمول هر ماه یک جشن برگزار می شود.

برای مثال در یک مدرسه به مناسبت شروع سال تحصیلی و خوشامدگویی به کلاس اولی ها بچه های کلاس های بالاتر یک جشنواره بازی برگزار نمودند.

هر مدرسه سعی دارد این فعالیت ها را با اهداف خود به گونه ای مرتبط سازد آموزگاران بسیاری از این رویدادهای عمومی مدرسه با گفتگو با دانش آموزان و یا توزیع پرسشنامه هایی ارزیابی می کنند.

هر جشنواره یا فعالیت عمومی این چنینی دارای یک آلبوم عکس است که یادآور خاطره های شاد آن می باشد.

هیچ دانش آموزی به خاطر مشکلات تحصیلی یا رفتاری از شرکت در این برنامه ها محروم نمی شود و به همان نسبت به هیچ شاگردی به خاطر عملکرد شایسته اش توجه خاصی نمی کنند.

آموزگاران ژاپنی می خواهند که همه بچه ها احساس کنند که بخشی از گروه هستند مدارس ژاپن وقت قابل توجهی را صرف فعالیت های غیردرسی می کنند.

کلوپ های مختلف در شوق انگیز کردن فضای مدرسه نقش مهمی به عهده دارند آنها در یک سال تحصیلی بین ۶۵ تا ۷۰ روز

گروهی است که اعضای آن هوای یکدیگر را داشته باشند.

آموزگاران ژاپنی به راحتی و بدون کمک گرفتن از دیگران بین ۳۰ تا ۴۰ دانش آموز را جمع و جور می کنند و با سطوح نابرابر و توانایی های متفاوت بچه ها به خوبی کنار می آیند.

وقتی که معلم در کلاس می گوید: بچه ها آیا هر یک از شما می تواند تصویری را نقاشی کند که بخشی از یک نمایش را نشان دهد و همزمان پنج قطعه عکس را نشان می دهد که از یک داستان است و قصه ای را برایشان تعریف می کند که همه آن عکس ها را در بر می گیرد.

آن ها می فهمند که باید در گروه های خودشان جمع شوند.

نقش آموزگاران در ترکیب گروه:

آموزگاران هنگام تشکیل گروه ها آنها را با هم دوست هستند و یا بچه هایی را که به طور معمول به یکدیگر متکی و وابسته اند در یک گروه قرار می دهند.

یک معلم ژاپنی می گوید هسته مرکز تشکیل گروه دوستی ها هستند بچه ها خودشان گروه ها را تشکیل می دهند و من سپس از آنها می خواهم که نامی برای گروه خود انتخاب نمایند دخالت معلم در ترکیب گروه غیر مستقیم است معلم باید به نحوی با بچه ها توافق کند تا بچه هایی را که خوب صحبت می کنند با آنها را که در حرف زدن ضعیف اند و یا بچه هایی را که دوست دارند به دیگران کمک کنند با آنها را که کم حرف هستند و ... هم گروه نماید به طور کلی قابلیت ها در گروه باید مکمل باشد.

تازمانی که بچه ها از نظر اخلاق و رفتار شناخته شده اند معیارهای دیگری بر گروه بندی حاکم است (ردیف صندلی و ...) گروه های کلاس اول حداقل تا ۲ ماه و پیش دبستانی بیشتر از آن ادامه دارد. از آنجا که بچه های یک گروه بیشتر باید از یکدیگر بیاموزند تا از معلم دوام گروه می تواند مسئله ای مثبت تلقی شود در گروه های ثابت

انجام امور فرزندان نمی پذیرند و آن را حاکی از نوعی بی علاقه گی به فرزندان می دانند.

در جلسات مشترک اولیاء و مربیان رسم است که مقامات مدرسه در ارتباط با زمان خواب بچه ها، بهداشت آنها و نیز لوازمی که با خود به مدرسه می آورند راه کارهایی را به والدین ارائه دهند برای مثال رعایت سادگی در وسایل بچه ها که موجب چشم و هم چشمی می شود.

آن ها از خانواده ها می خواهند خوراکی هایی را به مدرسه بفرستند که امکان تهیه آن برای تمام خانواده ها هست آنها به والدین می گویند درست است که یک قاچ هندوانه نوبرانه در ظرف غذای فرزندان او را خیلی خوشحال می کند اما لطفاً صبر کنید تا فصل هندوانه برسد و قیمتش در حدی باشد که همه بتوانند آن را تهیه کنند پس کمی به دوستان فرزند خود فکر کنید! تا بچه ها با دوستان خود دچار مشکل نشوند یک ضرب المثل ژاپنی به والدین توصیه می کند که فرزند دلبندشان را به سفر بفرستند و از او بخواهند که در غذا با دیگران شریک شود!

به هر صورت آموزگاران ژاپنی روی اولیای دانش آموزان خود به قدر کافی نفوذ دارند و آنها را به همکاری و حمایت و می دارند برای مثال آن ها از والدین سال اول خود می خواهند که حدوداً روی یکصد قطعه از لوازم مورد نیاز ریاضی بچه ها برچسب کامل نام آنها را بزنند.

بیشتر از ۳/۱ اوقات رسمی آموزش های عمومی به فعالیت های غیردرسی همچون هنر، موسیقی و ورزش اختصاص یافته است.

آن ها اهداف خود را با پیام هایی نظیر قوی و پرنرژی باش، تا می توانی در خارج از کلاس هم تلاش کن - پی می گیرند.

یک معلم ژاپنی می گوید: سعی من در آن است که در کلاس بچه های حواس پرت و گیج را کنار بچه هایی بنشانم که دوست دارند مواظب دیگران باشند همچنین بچه های خجالتی و کم رو را با بچه های پرشور و اجتماعی معاشر کنم به نظر من، گروه خوب

در بعد از ظهرها فعالیت آزاد غیردرسی دارند و سه تا نیم در سال به نظافت و تمیز کردن محیط مدرسه می پردازند بعضی مدرسه ها روزهایی به نام روز ورزش - روز نقاشی - روز موسیقی و ... دارند.

این فعالیت ها در برنامه سهم به سزایی دارند.

طول زنگ های درسی معمولاً ۴۵ دقیقه است.

سال تحصیلی در اوایل ماه آوریل آغاز و تا اواسط ماه مارس سال بعد با احتساب ۶ هفته تعطیلات تابستانی و دو هفته تعطیلات زمستانی ادامه می یابد.

نقش والدین:

والدین پیوسته چشم به راه رسیدن روزی هستند که در عقب کلاس فرزند خویش بنشینند و شاهد جریان درس از نزدیک باشند این جلسات باز درسی پنجره زیبایی را به روی پیشرفت تحصیلی فرزندان می گشایند. والدین در نقش کمک های غیررسمی مانند کتابخانه، ناهارخوری و یا ... کمتر به مدرسه می آیند آموزگاران ژاپنی اعتقاد دارند دورنگه داشتن والدین از محیط کلاس و مدرسه برای مستقل شدن بچه ها بهتر است چون نگاه والدین و فرزندان معمولاً نگاهی پراز اغماض و گذشت است.

کمک داوطلبانه والدین به مدرسه هم باعث بروز زمینه های تبعیض در بین بچه ها می شود و نوع روابط متفاوت آنها با بچه ها ممکن است تهدیدی باشد در برابر فرهنگ کلاس که آموزگاران با وسواس و دقت آن را برقرار کرده اند.

به همان نسبت که آموزگاران ژاپنی در رفتارشان نسبت به بچه ها بردبار و صبور هستند در پاسخگویی به نیازهای والدین به شکلی استثنایی بی گذشت و ناشکیبا می باشند آنها حتی از والدین شاغل خود می خواهند که برای فرزند پیش دبستانی خود ناهار مفصلی بپزند و دادن غذای مانده از شب را نوعی بی توجهی می دانند.

آن ها هیچگونه سرهم بندی والدین را در

بچه‌ها بهتر می‌توانند نتایج اعمال خود را مشاهده کنند در چنین گروه‌هایی زورگوها بهتر به عقوبت رفتار خود می‌رسند و بچه‌های خجالتی و کم‌رو نیز می‌توانند از حقوق خود دفاع کنند.

استفاده مشترک از لوازم تنها یک نمونه از هم‌بستگی در کارهای گروهی است. انجام هر کاری به صورت گروهی آسان‌تر است چرا که هر گروهی می‌تواند نظم و ترتیبی را که به سامان یافتن کار منجر می‌شود تأمین کند. همکاری گروهی بعد از گذشتن از چهار ماه از سال تحصیلی به اوج خود می‌رسد.

سرو غذا به وسیله دانش‌آموزان:

از هر گروه یک نفر مسئول سرو غذا می‌باشد که با اعلام ساعت از طرف معلم فوراً چند نفر برای آوردن غذاهای آشپزخانه می‌شوند و چند نفر دیگر میزها را اهل می‌دهند تا به هم بچسبند و رومیزی‌ها را پهن می‌کنند و وسایل را روی آن می‌گذارند.

از بین آنها که برمی‌گردند یکی سرآشپز است و لباس مخصوص می‌پوشد که شامل روپوش و دستکش و کلاه سفید می‌باشد و یک میز هم درست می‌کنند برای آنها که غذا از خانه آورده بودند. برای هر نفر شیرینی و ظرف غذا را روی میز می‌گذارند و سپس بچه‌ها صف می‌بندند تا به نوبت غذای خود را بکشند بعد از این مرحله مبصرها همه را به سکوت دعوت می‌کنند و بعد از خواندن دعا خوردن غذا شروع می‌شود تمام این فعالیت‌ها بدون دادن کوچکترین اشاره‌ای از طرف معلم انجام می‌شود هدف آموزگاران ایجاد رفتار خودمدریتی در گروه است.

به این ترتیب آموزگاران وقت کمی را صرف امر و نهی به دانش‌آموزان می‌کنند البته ماه‌ها طول می‌کشد تا بچه‌ها به اداره آرام کلاس مسلط شوند دورانی که بچه‌ها می‌آموزند تا اعمالشان را با یکدیگر هماهنگ کنند هم‌کلاسی‌های فراموشکار یا مشکل‌دار خود را یاری نمایند و اختلافاتی را که در این بین بروز می‌کند حل کنند، به تدریج سرهم ریختن‌ها، بگومگوها بر سر اینکه چه کسی

چه کاری را انجام دهد و چه چیزی را تقسیم کند جای خود را به نوعی همکاری آرام می‌دهد و این کار واقعاً به زحمتش می‌ارزد.

مشخصات یک گروه خوب

این است که افراد آن خوب با یکدیگر بازی کنند، به هم کمک کنند، دارای وحدت و یکپارچگی باشند و بالاخره نسبت به یکدیگر و گروه حس تعلق خاطر داشته باشند.

یک آموزگار ژاپنی گفت:

گاهی در پایان کارهای گروهی اجازه می‌دهد بچه‌ها راجع به قوت‌های کار خود صحبت کنند این کار را انقدر ادامه می‌دهد تا نشانه‌های انسجام و وحدت را در آنها مشاهده کند در این حالت همکاری بین آنها به صورت خودجوش در می‌آید.

بسیاری از فعالیت‌های لذت بخش مدرسه مانند غذا خوردن، تغذیه میان‌زنگ‌های تفریح، برنامه هنری و نمایشی، سفرهای دور و نزدیک از جمله فعالیت‌هایی هستند که گروه‌ها تدارک می‌بینند.

کسانی که از ژاپن دیدن می‌کنند غالباً از آزادی‌های داده شده به بچه‌های خردسال حرف می‌زنند در حقیقت والدین پیگیر هماهنگی و رابطه با بچه‌هایشان هستند و نه تدوین مقررات

رفتار خوب دانش‌آموزان ژاپنی به علت جایزه یا تنبیهات مدرسه نیست بلکه آنها همانطور که به جامعه مدرسه اهمیت می‌دهند به ارزش‌های آن نیز توجه دارند.

مدیریت آرام و یکنواخت کلاس‌های ژاپنی که با اقتدار خاموش بزرگترها جامعه عمل می‌پوشد درگیر کردن گسترده بچه‌ها در شکل دادن به ضوابط کلاس و نیز واگذاری حل مشکلات شخصی به خودشان آشکار می‌شود.

پنج ساله‌ها چگونه تعطیل می‌شوند؟

نزدیک به ساعت تعطیل مدرسه خانم آموزگار با فریاد بلند می‌گوید: «وقت تمیز کردن است و سایلتن را آماده کنید تا به خانه بروید» با

شنیدن این صدا بچه‌ها شروع به شستن دست و پای گلی خود می‌کنند، اسباب‌بازی‌هایشان را سر جایش می‌گذارند و کلاس درس را جاروب می‌کنند در این حال معلم نیز پایه‌پای شاگردان کار می‌کند در عرض ۱۵ دقیقه کلاس مرتب می‌شود همگی بچه‌ها کلاهشان را به سر می‌گذارند کیفشان را به پشت می‌اندازند صندلی‌های خود را دایره‌وار می‌چینند و آماده رفتن به منزل می‌شوند. در تمام طول این مدت معلم به عقربه بزرگ ساعت که به ۹ رسیده اشاره می‌کند و این اشاره باعث سرعت در کار می‌شود. معلم امیدوار است که بعد از مدت کوتاهی بچه‌ها بدون اشاره به عقربه ساعت کارشان را انجام دهند. (در مدرسه تقوایا اجرای طرح S.S که شرح آن در همین شماره آمده بچه‌ها به هم نمی‌ریزند و محیط را تمیز نگه می‌دارند بنابراین جارو کردن لازم نمی‌شود).

صبح هر روز کارها و فعالیت‌های نمونه به وسیله مبصرها معرفی می‌شود بعد بچه‌ها اخبار تازه خود را می‌گویند.

بعد دو نفر از گروه اشیاء جامانده به جلو کلاس می‌روند و با بلند کردن هر شیء صاحب آن را پیدا می‌کنند.

مبصرها چگونه انتخاب می‌شوند؟

در کلاس‌های ژاپنی‌ها رهبر شدن یک حق ویژه نیست که نصیب قلیلی از افراد خوش رفتار شود بلکه یک مسئولیت با قاعده‌ایست که شامل حال همه افراد می‌شود مبصرها مدال‌هایی به گردن می‌اندازند و زمانی که آن‌ها عوض می‌شوند مبصرهای قبلی مدال را به گردن مبصرهای جدید می‌اندازند.

بچه‌ها آنقدر به مبصر شدن علاقه دارند که در این دوران اگر مریض هم باشند حاضر به استراحت کردن در منزل نمی‌باشند.

کار و فعالیت در نقش یک مبصر از اعتبار برخوردار است و البته چندان هم آسان به نظر نمی‌رسد آنها باید جلسات هفتگی را اداره کنند کلاس را برای انجام کارهای مختلف آماده نمایند. هر روز صبح گزارش‌های بچه‌ها

چهار مرحله در تعلیم و تربیت پیش دبستان و ابتدایی ژاپن

۱- شاگردان در نقش همتایانی برای آموزگاران به طور گسترده در گیر سروسامان دادن به هنجاری های رفتاری همکلاسی های خود می شوند و این در حالی است که حضور آمرانه معلم به چشم نمی آید.

۲- در مرحله دوم آموزگاران با توجیه انگیزه های مثبت برای عملکرد دپچه ها مانع می شوند که نام آنها به عنوان بچه های بد سر زبان بیفتد به عبارتی بچه بد شدن را خیلی دشوار می سازند.



برانگیختن رفتارها وجود ندارد.

کنترل ناهنجاری های رفتاری با جلب احساسات و عواطف

آموزگاران ژاپنی با جلب احساسات و عواطف، نظم را برقرار می کنند آنها با شاگردان خود گفتمان هایی از این دست دارند «اگر آن کلاه را پاره کنی مادرت گریه خواهد کرد» و با خطاب به دختری که ارگ خود را انداخته است «پیانوات دارد گریه می کند» اگر پوست مدادت را بکنی دردش خواهد آمد و ...

را بگیرند. همه روزه اخبار و لطیفه ها و چیستان های تازه روی تابلو نصب نمایند، میزها را گردگیری کنند، پنجره ها را باز کنند.

استقلال یا خودگردانی:

هر کس دوست دارد تصوّر کند فکر خودش منشأ حرکتش بوده است که در حقیقت همان برداشت مستقیم از مفهوم استقلال و خودگردانی است. معلمان ژاپنی پیوسته در این صدد هستند که چگونه قواعد و ضوابط را بدون تحمیل و زور به بچه ها عرضه کنند و آنها در این رابطه از واژه داوطلبانه زیاد استفاده می کنند. به همین ترتیب بسیاری از آموزگاران تهیه فهرست کارهایی را که باید در کلاس انجام شود به تأخیر می اندازند تا بچه ها خودشان به طور طبیعی لزوم تهیه آن را احساس کنند.

بچه ها گاهی دور هم می نشینند تا آرزوهایی را که برای کلاس خود دارند لیست کنند و برای رسیدن به آن آرزوها راهی پیدا کنند و گاهی نظرات خود را بدون قید نام به صندوق پیشنهادات کلاس می اندازند.

ناهنجاری های رفتاری چگونه سروسامان داده می شود؟

این مسائل هرگز به صورت جرمه، محروم کردن، دست انداختن و بابر خوردهای فیزیکی به اجرا در نمی آید. آموزگاران سعی می کنند مشکلات خاصی را که وجود دارد با مشورت یکدیگر حل کنند.

جایزه و پاداش:

بچه های ژاپن اغلب کارهایشان را خودشان ارزیابی می کنند و از طرف آموزگاران به آنها جرمه یا جایزه ای تعلق نمی گیرد. آنها اعتقاد دارند استفاده از برچسب و یا جایزه حالتی غیردوستانه از رقابت را بین دانش آموزان ایجاد می کند.

توماس روهلن معتقد است که نظام های جایزه و تنبیه تنها به عنوان آخرین راه حل کارایی دارد. مرحله ای که اعتماد در طرفین از بین رفته و مبنای دیگری برای تحریک و

فهم عملی از قانون:

هدف از نظم درک و فهم است نه اطاعت محض، به عبارت دیگر زمانی که بچه‌ها درک کنند که چه کاری درست است آن را انجام خواهند داد منظور آنها از درک قوانین صرفاً تکرار یا توضیح آن نیست بلکه به معنای درک این مطلب است که چرا رعایت آن قواعد برای زندگی انسان ضروری و اساسی است. یعنی بچه‌ها باید بدانند چرا کاری را انجام داده و یا انجام نمی‌دهند. فهم قانون به وسیله بچه‌ها باعث خواهد شد که آنها بدون هیچ فشاری از طرف بزرگترها در رابطه با قانون رفتار صحیح را از خود بروز دهند و این دقیقاً همان فهم عملی از قانون است. بچه‌ها! برای انجام همه کارها کاملاً توجیه می‌شووند و خودشان نیز در جمع خودشان علت انجام بعضی از کارها را تکرار می‌کنند برای مثال: پیش‌بند مخصوص سرو غذا باید به این ترتیب تازه شود که چین نخورد و برای نفر بعدی چروکیده نباشد و یا می‌خواهیم راست و درست بنشینیم که کمرمان قوز نداشته باشد، می‌خواهیم با هم دست بزنیم تا ریتم و آهنگ آن زیبا باشد و ...

وقتی که بچه‌ها از یکدیگر شکایت می‌کنند

وقتی که بچه‌ها خطاها و قانون شکنی‌های یکدیگر را گزارش می‌دهند آموزگاران از آنها می‌خواهند که از کارهای خوب هم‌کلاسی‌های خود نیز یاد کنید. آن‌ها پیوسته محبت و شفقت را در محیط می‌پراکنند.

کارهای شخصی دانش‌آموزان که مدرسه در سامان‌دهی آن دخالت می‌کند:

چگونگی گذراندن تعطیلات هفته، تهیه لیست از وسایلی که دانش‌آموزان باید به مدرسه بیاورند، ورزش روزانه، ساعت برخاستن از خواب، ساعت مناسب برای رفتن به رختخواب، بهداشت فردی، ساعت انجام

کارهای مدرسه، زمان و نوع کمک به مادر و ...

ترفندی که آنها برای فراموش نکردن آوردن وسایل لازم به مدرسه به کار می‌برند همان راه ساده ساختن یک کلمه با وصل کردن حروف اول وسایل می‌باشد. معلمانی که بر سر شاگردانشان فریاد می‌زنند

آن‌ها اعتقاد دارند معلمی که اکثراً بر سر شاگردانش فریاد می‌زند خود نیاز به یاری دارد مابه او کمک می‌کنیم و در صورتی که این روش به شکست منجر شود سعی می‌کنیم تا او را به کلاس‌های غیردرسی و ازاد نظیر موسیقی، خطاطی و یا حداقل به مقطع بالاتری منتقل کنیم.

کلاس درس در فرهنگ ژاپن:

کلاس درس مکانی است برای اشتباه کردن - کلاس درس جایی است که در آن مرتکب اشتباه می‌شویم.

بگذارید دست‌هایمان را آزادانه بالا ببریم و از بالا بردن آن‌ها احساس راحتی کنیم. ما نباید از اشتباه کردن بترسیم. ما نباید به اشتباهات، بخندیم.

بگذارید کلاسی به وجود آوریم که اگر هم در آن اشتباه کردیم بدانیم کسی هست که اشتباه را تصحیح کند و کسی هست تا به ما بیاموزد.

در روزگاری که تشکیلات سنتی و کهن حضور مراقبتی خود را از کف داده است مدارس باید به مکان‌هایی تبدیل شوند که در آن آموزگاران و شاگردان با هم زندگی کنند و با یکدیگر به گفتگو بنشینند و از بودن با هم لذت ببرند.

مفهوم عشق در تعلیم و تربیت:

عشق در فعالیت‌های آموزشی نیروی حرکت را می‌آفریند و به عامل هدایت، نشاط و زندگی می‌بخشد همان عشقی که معلم در قلب خود دارد و ترنم رشد شاگرد نوآموز و بی‌تجربه خود را با گوش جان می‌شنود.

دومین نوع عشق، عشق هشیارانه است که به واسطه آن معلم در شاگرد خود استعداد یک انسان کامل را می‌یابد و از صمیم قلب برای تحقق آن تلاش می‌کند.

مجلات آموزشی ژاپن سراسر پر از نکته‌ها و توصیه‌ها و راهکارهای بی‌شمار است که آنها بتوانند با بچه‌های گوشه‌گیر و مشکل‌دار ارتباط برقرار کنند و یا مسائل دیگر مربوط به تعلیم و تربیت دانش‌آموزان را حل نمایند.

ژاپنی‌ها در تاریخ گذشته و معاصر خود به این اصل فلسفی معتقدند که بچه‌ها ذات خوبی دارند.

آن‌ها نسبت به تنبیه و انتقاد و سرزنش بچه‌ها نظر خوبی ندارند به اعتقاد آنها بچه هنوز به درک واقعی نرسیده لذا! با بالا رفتن سن و کسب تجربه فهم او نیز کامل خواهد شد. به همین سبب تا آن زمان باید با صبر و تحمل به تربیت کودک ادامه داد و او را راهنمایی کرد و شاید به این علت است که امرونی‌های رفتاری نسبت به دانش‌آموزان در دوره دبیرستان افزایش می‌یابد و گاهی مستبدانه، شدید و تحکمی می‌شود.

بچه‌های ژاپنی احتمالاً پر در دسترترین بچه‌های دنیا هستند. با این حال بچه‌هایی شادتر و راضی‌تر از آنها در هیچ کجا نمی‌یابید.

در ساختار یادگیری ژاپنی‌ها در دوره ابتدایی به چهار اصل ذیل توجه می‌شود:

۱- مشارکت تمامی بچه‌ها در امر یادگیری بدین معنا که درس‌ها به گونه‌ای طراحی شده که بچه‌ها را از نظر عاطفی و فکری درگیر نموده و موجب بروز احساسات و عواطف آن‌ها می‌شود.

۲- یادگیری جمعی است یعنی دانش‌آموزان در یک کوشش مشترک به حرف‌های یکدیگر گوش می‌دهند و ضمن آموزش به هم هوای یکدیگر را نیز دارند.

۳- مقوله یادگیری به فرایند خود و نیز آنچه به دست می‌آید اصرار دارد همدلی، استقامت، تفکر و به موازات آن کسب مهارت در

این مسئله را کشف کردند و فریاد کشیدند: «اینجا چه اتفاقی افتاده؟ فکر می کردیم این خط بلندتر است، باور نکردنی است!» آقای یاماموتو از بچه ها پرسید: «آیا کسانی که قبلاً فکر می کردند می توان تنها با نگاه کردن، طول خط را تشخیص داد، هنوز هم همین طور فکر می کنند؟» جواب بچه ها منفی بود. آنگاه از بچه ها خواست تا همه راه های مختلفی را که از طریق آنها، می توان طول خط ها را اندازه گرفت، بازگو کنند.

بچه ها با هم به بحث و گفتگو پرداختند و آقای یاماموتو از ایشان خواست تا روش هایی را که برای دیگران روشن و واضح نبود، روی تخته بنویسند؛ نظیر علامت زدن طول یک خط روی کاغذ و مقایسه آن با خط دیگر و بعد خطاب به بچه ها ادامه دارد: «بچه هایی که حالا کلاس چهارم هستند، زمانی که سال اول بودند، ۱۰ روش مختلف برای مقایسه طول اشیاء کشف کردند. حال بیایید به راه های بیشتری در این مورد فکر کنیم. پس، در ارتباط با روش های دیگر مقایسه خطوط، با اعضای گروهتان صحبت کنید»

بعد از آن، شاگردان، چند دقیقه ای با استفاده از انواع روش ها به اندازه گیری می پردازند. بچه ای که از خط کش کوچکی استفاده می کرد، با صدای بلند داشت به خودش می گفت که اندازه گیری یک میز بزرگ، چه کار خسته کننده ای است.

آنگاه، آقای یاماموتو آخرین مسئله را طرح کرد: «حال بیایید دو سر کلاس را اندازه بگیرید تا ببینیم کدام یک بلندتر است» هنوز دقایقی از گفتن این جمله نگذشته بود که بچه ها به جنب و جوش افتادند. شاگردان، میز ها را از انتهای کلاس به جلو هل دادند. بسیاری از آنها به طور خودکار، دو به دو یا چند نفره، با هم کار می کردند.

آقای یاماموتو، بی صدا به بحث و گفتگوی آنان گوش می داد و در پایان، روشی را که هیچ یک از آنها استفاده نکرده بودند معرفی کرد.

ناهید ناصری نژاد

می کردند چوب اشاره را شکست خواهد داد جمع و جور کردند. (کمر بندهای لباس، حوله و ...) گروهی از بچه های مبتکر پارچه های نظافت را از کمد های بیرون کشیدند و به هم گره زدند اما همه این وسایل از چوب آقای یاماموتو کوتاه تر بود. چند بچه در جلو کلاس روی کول هم سوار شدند که ناگهان آقای یاماموتو خندید و گفت: شما برنده شدید شما بلندتر هستید.

وقتی همه سر جای خود نشستند، آقای یاماموتو، ورقه های کاغذی را که روی آنها دو خط کشیده بود، به بچه ها نشان داد و بعد این مسئله را طرح کرد: «اگر بتوان اشیاء را کنار هم گذاشت، به آسانی می توان آنها را با هم مقایسه کرد، اما اگر آنها روی ورقه ای باشند و بتوانیم حرکتشان بدهیم، چکار باید کرد؟» بعد ورقه ها را بین بچه ها توزیع کرد و از آنها خواست تا بگویند کدام بلندتر است بعد دور خط بلندتر دایره کشیده، روش تحقیق خود را نیز پشت ورقه بنویسند.

بررسی بچه ها، چند دقیقه ای به طول انجامید. بعضی خط کش و اشیاء کوتاه یا بلندی نظیر مداد یا پاک کن را از کیف هایشان در می آوردند تا خط ها را اندازه گیری کنند. عده ای دیگر از کاغذ برای نشان و علامت گذاشتن طول هر خط، استفاده می کردند. معلم از بچه ها پرسید: «کدام خط بلندتر است؟» همه یکسان جواب دادند. بعد از ایشان خواست تا روش اندازه گیری خود را توضیح دهند.

بچه ها چند دقیقه در این مورد، بحث و گفتگو کردند. ۴/۱ آن ها معتقد بودند که تنها با «نگاه کردن» می توان نتیجه را گفت. آقای یاماموتو در حالی که ورقه کاغذ دیگری را در دست داشت گفت: «اگر فکر می کنید تنها با نگاه کردن می توانید بگویید کدام بلندتر است، بیایید این را هم امتحان کنید» ورقه مربوطه، دو خط داشت که در گوشه های کاغذ، کشیده شده بود و همین امر، موجب خطای باصره می شد؛ به طوری که خط کوتاه تر بلندتر به نظر می رسید. بچه ها در حین اندازه گیری،

موضوعات درسی با دقت و قدرت ارزش گذاری شده است.

۴- یادگیری یک عمل فکری است که در شخص تولید اندیشه می کند و او را به تفکر وادار می دارد شاگردان از خود می پرسند آیا در این درس نکته ای هست که فکر را تغییر دهد و چگونه می توان دفعه بعد به نحوی دیگر این کار را انجام داد؟

امروز چه چیزهایی یاد گرفتیم؟

سیستم تعلیم و تربیت دوره ابتدایی ژاپن به حفظ کردن به خصوص در درس ریاضی و علوم بهایی نمی دهد ریاضی برای آنها یک موضوع کاربردی در زندگی روزانه اشان می باشد.

درس ها به گونه ای طراحی شده که دانش آموزان را به طرف حل مسائل می کشاند معلم وقت بچه ها را با سخنرانی های طولانی نمی گیرد بلکه سعی دارند آنها را در مباحث و گفتگوهای ثمر بخش درگیر کنند.

نمونه ای از فعالیت آقای یاماموتو در کلاس ریاضی، سال اول، موضوع اندازه گیری آقای یاماموتو از بچه ها خواست به غیر از مداد همه وسایلشان را از روی میز جمع کنند و از بچه ها پرسید چگونه می توانیم بفهمیم مداد من بلندتر است یا مداد شما! فوراً دانش آموزی داوطلبانه گفت مدادمان را کنار مداد شما می گذاریم. بعد بچه ها به طرف معلم دویدند تا این آزمایش را انجام دهند.

آقای یاماموتو ضمن مقایسه مداد خودش با مداد دانش آموزان از جمله من بردم! یا من با ختم استفاده می کرد.

بچه ها به شدت در این بحث درگیر بودند که چه کسی از معلم برده یا باخته است؟ در این حال معلم برنامه را تمام کرد و گفت:

حالا بلندترین چیزی را که می توانید به اینجا بیاورید. من اطمینان دارم که برنده خواهم شد و بالبخندی پیروز مندانه چوب اشاره را از کشو میز بیرون کشید. بچه ها به طرف او دویدند تا وسایلشان را با چوب او مقایسه کنند. آن ها مقدار زیادی از اشیاء را که فکر

کلاس اولی‌ها و دقایق قبل از خروج از خانه



در صورتی که فرزند شما سال گذشته دوره پیش دبستانی را گذرانده است نبض مدرسه‌ای او در دست شماست. اما اگر به کلاس پیش دبستانی نرفته است به کنترل بهتری بپردازید تا مطمئن شوید که برای ایفای نقش دانش آموزی مشکلی بر سر راه او نیست. در صورتی که احساس کردید انطباق او با شرایط جدید سخت می‌باشد با مسئولین مدرسه مشورت کنید.



در شروع ممکن است تظاهراتی مبتنی بر عدم علاقه به مدرسه رفتن (دیر از خواب بیدار شدن، دل درد، حالت تهوع، مسامحه در انجام کارها و...) در کودک شما هم وجود داشته باشد، اما نگران آن نباشید، به محض رسیدن به مدرسه ماجرا به پایان خواهد رسید.



کودک ۵-۶ ساله شما دست‌اندر کار اولین تجربه بزرگ زندگی خود می‌باشد. التفات بفرمایید؛ می‌رود که همه چیز را از «من» به «ما» تبدیل کند و تعداد معاشران او از افراد محدود خانواده به تعداد قابل توجهی فزونی گیرد و از آن مهم‌تر همه شوخی‌ها، جدی و همه مستحبات واجب می‌شود. پس مدرسه باید مهربان‌تر از مهر و شما باید صبورتر از کوه باشید. به این ترتیب همه چیز به موقع انجام و کودک شما به یقین باسواد خواهد شد.



از انجام هرگونه سرزنش و تنبیه در برابر عکس العمل‌های کودک پرهیز فرمایید و به جای این کار علت‌ها را پیدا کنید و به اصلاح ریشه‌ها بپردازید.



به هیچ عنوان و در هیچ موردی به جای کودک خود به انجام کار یا فکر نپردازید. بلکه تمامی فرصت را در اختیار او بگذارید تا مغز و دستش را به کار انداخته و عملاً وارد میدان زندگی شود.



اکثر کودکان از این که دیر به مدرسه برسند وحشت دارند. برای رفع این نگرانی، ساعت بیدار شدن از خواب و ساعت خروج از منزل را دقیقاً مشخص می‌کنیم تا او در این فاصله با خیال راحت به انجام کارهایی نظیر شستن دست و صورت، خوردن صبحانه و پوشیدن لباس بپردازد. در صورت نیاز در هفته‌های اول این کارها را به کمک یکدیگر انجام می‌دهیم و در صورتی که در روزهای اول همراه یکدیگر از منزل خارج شویم آرامش او بیشتر خواهد شد.



اکثر دانش‌آموزان کلاس اول فکر می‌کنند معلم آنها را دوست ندارد و یا تبعیض قائل می‌شود و یا از مدرسه و دوستان خود شکوه و شکایت به نزد شما می‌آورند. شما والدین عزیز در این زمینه قاضی بی‌طرف باشید. به درددل‌هایش خوب گوش کنید، جملات در دآلود او را با مهربانی تکرار نمایید اما نه رد و نه قبولشان کنید. در این مرحله همدردی شما برای او کافیست او در طول زمان باید بیاموزد که خود مسئول تنظیم روابط اجتماعی خویش می‌باشد و نباید در این راه سخت‌گیر باشد.



چه خوب است که به اندازه توانایی جسمی فرزندان کاری از کارهای خانه را به آنها بسپاریم تا متوجه شوند که از اعضای مؤثر و مورد اعتبار خانه‌اند و احساس استقلال نمایند.



کودکان باید در قبال انجام کارهای مثبت بالاتر از وظیفه به نحوی مورد تشویق قرار گیرند. این تشویق گاهی به صورت اشیاء و گاهی تأییدات کلامی و یا نوازش می‌باشد که باید به موقع و به اندازه باشد.



مسئولیت انجام تکالیف با شخص دانش‌آموز و رسیدگی به آن با شخص معلم می‌باشد. والدین نباید این مسئولیت را به دوش خود نهاده و یا در قبال انجام آن به دادن جایزه مبادرت ورزند.



یک جمله معجزه‌آسا در تربیت بالاخص برای سنین دبستان وجود دارد که باید بسیار از آن کمک بگیریم و آن عبارت از این است که: «تو می‌توانی، بهتر هم می‌توانی و من می‌دانستم که تو می‌توانی» انرژی مثبت حاصل از این جملات باعث خواهد شد که کودک با یک باور مثبت و از قبل تأیید شده به تلاش و همکاری بیشتر بپردازد.



استفاده از هنر گفتگو، گوش دادن فعال و استفاده از واژه من به جای تو به سرعت، همه چیز را تنظیم و فکر شما را آرام خواهد نمود.

برای مجال
بلوغ او،
ابتدا باید ما
بالغ شویم



حیاتی دارد. اگر فضای مدرسه به نوجوان اجازه فکر کردن ندهد، اگر برای تصمیم‌گیری‌های وی ارزشی قائل نشود، به او کمک نکند تا مرز میان خودش و دیگران را بشناسد و در نهایت اگر نگذارد که بستری برای رشد هر چه بیشتر فراهم شود، هیچکدام از آنچه که تاکنون گفته شد رخ نمی‌دهد، نوجوانی عقیم می‌ماند یا در کودکی دفن می‌شود و یا به سیاه‌چاله‌های بزرگسالی، پرتاب می‌شود. به یاد داشته باشیم که: در سایه بوته هیچ نمی‌روید.

نوجوانی طبیعی چیست؟

سیر طبیعی نوجوانی به درجه "سازش روانی" به دست آمده در حین سپری کردن این دوران بستگی دارد. تا قبل از قرن بیستم، دوره نوجوانی تنها با طوفان و خشم شناخته می‌شد. در ۱۹۰۴ "استانلی هال" نوجوانی را اینگونه وصف کرد: «مراحل تغییر از یک انسان اولیه به انسان متمدن» با وجود آنکه در این دوران نوجوان فشارهای روانی، علائم

رشد و بلوغ بخش قدامی مغز در حین نوجوانی منجر به توانمندی هر چه بیشتر نوجوان در درک مسئله، رفتارهای مناسب اجتماعی، افزایش توجه، توان کنترل خود در پاسخ‌دهی به مشکلات خواهد شد.

رشد نوجوان بستگی به تقابل پیچیده میان رشد و بلوغ مغز، روان، جسم و سازگار کردن تمام این‌ها با تجارب عاطفی، اجتماعی، هوشی و رابطه‌ای دارد که البته کاری است بسیار سنگین که نیاز به همراهی محیط را ایجاب می‌کند، محیطی که والدین، دوستان و مدرسه را شامل می‌شود.

در این دوران روابط نوجوان با همسالانش عمیق‌تر می‌شود، نیاز به خودمختاری افزایش می‌یابد و احساس تعلق به فضایی که او در آن زندگی می‌کند بیشتر و بیشتر می‌شود. با توجه به اینکه عمده اوقات نوجوان در مدرسه و با دوستانش سپری می‌شود، نقش مدرسه، فضای روانی حاکم بر آن و بالاخره سیاست‌هایی که اتخاذ می‌کند تا به نوجوان در راه رسیدن به این مهم یاری برساند نقش

ماوالدین، ما معلمین، ما بالغین؛ او برای جلو رفتن چراغ راه می‌خواهد، نه چشم برای دیدن اگر، ما گاهی با نور خود او را کور نکنیم، خود بهترین بیننده است.

نوجوانی دوره بحرانی است که بارش و بلوغ جسمی و روحی شروع می‌شود. در طول این جهش کسب آگاهی روانی بیشتر منجر به پاسخ‌های بهتر هیجانی، شناختی به مسائل اطراف خواهد شد.

در مرحله نوجوانی تقابل پویا بین مغز در حال رشد و تجارب اجتماعی منجر به افزایش توانایی فرد در شناخت شخصی، کنترل عاطفه، تفکر انتزاعی و حساسیت بیشتر به سرنخ‌های اجتماعی می‌شود.

تحقیقات نشان داده که درست قبل از شروع دوران بلوغ چین و شکنج‌های ناحیه قدامی مغز در بخش خاکستری بیشتر می‌شود و همزمان با آن به دنبال سایر فعالیت‌های اتفاق افتاده در مغز، پدیده "remodeling" در بخش قشری مغز نوجوان رخ می‌دهد. علیرغم آنکه حجم کلی مغز ثابت می‌ماند،



افسردگی، تغییرات خلقی را به وفور تجربه می‌کند ولی عمده نوجوانان مبتلا به علائم بیماری‌های روانی نمی‌شوند و قتی تا ۷۵ درصد آنان دوران نوجوانی خود را دوره سازش موفقیت‌آمیز با تغییرات بدنی، شناختی و هیجانی خود ذکر می‌کنند بسیاری شاید قریب به اکثریت آنان خودمختاری در تصمیم‌گیری، افزایش عدم وابستگی برای به اتمام رساندن فعالیت‌های آکادمیک و رابطه‌های موفق با همسالان خود را با دوران جوانی ارمان خواهند برد. اختلالات تطابقی در حوزه‌های مختلف و بیماری‌های روانی تنها در ۲۰ درصد از نوجوانان رخ خواهد داد. لازم به ذکر است که این اختلالات تطابق به کارکرد روانی قبلی در دوران کودکی مرتبط است، پس کودکانی که به لحاظ روانی مشکلاتی دارند، بیشتر در معرض نوجوانی

مشکل دار نیز خواهند بود. مطالعات انجام شده همگی مؤید این بوده‌اند که عمده نوجوانان به ارزش‌ها و روش زندگی والدین خود را صحه می‌گذارند و عده خیلی احساس بیگانگی یا رها شدگی از خانواده خود را خواهند داشت.

"اریکسون" این دوره را دوره "هویت در مقابل گم‌گشتگی نقش" تعریف می‌کند یعنی نوجوان در این دوران توانمندی‌ها، تجارب هیجانی و آنچه که تا به حال در دوران کودکی داشته به طور موفقیت‌آمیزی به یک هویت بالغ تبدیل می‌کند.

نوجوانان بسیاری از جنبه‌های رشد روانی خود را با هواداری از قهرمانان، شخصیت‌های برتر سیاسی، موسیقی و فیلم نشان می‌دهند. در این نمایش بعضی به شدت با این شخصیت‌ها آمیخته می‌شوند و بعضی کمتر؛

نوجوانانی که توسط گروه همسالان نشان پذیرفته می‌شوند کمتر در طوفان این آمیختگی گیر می‌کنند. بالعکس نوجوانی که به لحاظ اجتماعی منزوی یا طرد شده است، بیشتر جذب این قهرمانان می‌شود و متأسفانه بیشتر هم با مشکلات روانی درگیر می‌شود.

"اریکسون" لغت استمهال (moratorium) مهلت گرفتن را برای این دوره به کار می‌برد، اشاره او به فاصله زمانی است که تفکر غیرانتزاعی دوران کودکی به تفکر انتزاعی نوجوانی بدل می‌شود و منجر به رشد جوانه‌های اخلاق در نوجوان می‌شود. در گذر این دوران وظیفه عادی نوجوان تجربه رفتارها و منش‌های مختلف است تا نهایتاً تجارب مختلف خود را به صورت یک هویت شکل گرفته قالب‌بندی کند.

نوجوانی دوران رابطه با همسالان، آزمایش





باشد " و این هیچ، هیچ وقت بالغ نخواهد شد و یا پر خاشگری را می آموزد، آنجا که به او یاد نمی دهد مرز او کجاست، آنجا که خودشان جز رفتار پر خاشگرانه هیچ تحفه ای برای مدل آموزی ندارند و نوجوان با یک خشم تکراری تغییر شکل می دهد خشمی که معمولاً از بین نمی رود و چون هر زایی می شود که کشتزار خلاقیت را ناتوان می کند نه جویباری که نهالی را به درختی بدل کند.

توان دوست داشتن و دوست داشته شدن، توان شنفتن، دیدن و گفتن، توان اندوهگین و شادمان شدن، توان خندیدن به وسعت دل، توان گریستن از سودای جان

در این دوران یک بی ثباتی بسیار طبیعی وجود دارد تا نوجوان بتواند رفتارهای خاص خودش را پیدا کند برای مثال: بعضی از ۱۲ ساله ها به موزیک های رایج گوش می دهند، لباس های نوجوانان را می پوشند حال آنکه بعضی ها حتی تا ۱۳ یا ۱۴ سالگی هم به این مسائل هیچ توجهی نشان نمی دهند.

به طور کلی، در حالی که بسیاری از نوجوانان دوستان جدیدی پیدا می کنند و تصویرهای اجتماعی خودشان را تعدیل می کنند اکثراً ارتباط مثبت خود را با اعضای خانواده، دوستان قدیمی و ارزش های خانوادگی حفظ می کنند.

با وجود آنکه برخی این دوران را دوره آشفتگی، جدا شدن های دردناک از ارزش های

🔵 دوران اولیه (۱۲ تا ۱۴ سالگی):

بیشترین تغییرات رفتاری، بدنی و گرایشی مربوط به این دوران است. جوانه های رشد اغلب در این دوران برای پسران شروع می شود، هر چند که دختران ممکن است از ۱ یا ۲ سال قبل رشد سریعی را تجربه کرده باشند. در این فاز پسر ها و دختر ها شروع به شناخت خود به عنوان عضو مجزایی از خانواده می کنند، رفتارهای معمول خانواده را انتقاد می کنند، اصرار دارند که بیشتر اوقات خود را با همسالان خود بدون نظارت سپری کنند و حتی ارزش های از قبل پذیرفته شده خانواده را به چالش می کشند.

در این زمان کمتر حوصله دارند با خانواده به سفر بروند، به ظاهر و سر و وضع خود بیشتر توجه می کنند، می خواهند که مستقل باشند و نیاز کمتری به خانواده را احساس می کنند. آگاهی به جنسیت به صورت فروتنی بیشتر، معذب شدن در قبال رشد فیزیکی و یا به صورت افزایش توجه به جنس مخالف بروز خواهد کرد.

"می توانم بگویم ولی از بین نروم" "می توانم اعتراض کنم اما حذف نشوم"

عملکرد غلط منابع قدرت (خانواده-مدرسه)، هر کدامشان، منجر به دو سیر بیمارگونه خواهد شد یا نوجوان را به انزوای انفعال می کشاند. اگر خانواده و مدرسه توان شنیدن را نداشته باشند، به او می آموزند که "هیچ

کردن باورهای مختلف، عاشق شدن برای بار اول و کشف تمام خلاقیت های آینده است. تمامی منابع و تحقیقات به این نتیجه گیری رسیده اند که اکثریت نوجوانان با خوش بینی، اعتماد به نفس، رابطه خوب با همسالان و رابطه هماهنگ با خانواده های خود از این بحران می گذرند. ولی برای تمام این خوب ها، خوش ها و عالی بودن ها مجالی لازم است برای آزمایش کردن، شکست خوردن، جلو رفتن و ناکامی را تجربه کردن و این فضا جز با نظارت و همدلی والدین و مدرسه و هماهنگی این دو قدرت امکان پذیر نمی باشد. هماهنگی این دو قدرت یعنی والدینی که اصرار به تکرار خود نداشته باشند. (با فرض اینکه قطعاً آنها بهترینند) و شاخص کردن نمره تمام افتخارش نباشد. باید که بتوان رهایشان کنیم. اما نگاهمان به دنبالشان، دستنمان در کنارشان و قدرت باورهای ما توان تجربه کردنشان. والدین در این راستا وظیفه سنگینی را به عهده دارند. در این فضا نوجوان زمین می خورد اما ایستادن را خود می آموزد. آن ها سهم تجربه کردن زندگی را دارند، زندگی خودشان، باید بند ناف را جایی برید حتی به دندان، تا بتوانند دنیایی بزرگتر را بیابند، خودشان را پیدا کنند و بالغ شوند. اما باید رفیق شفیقشان بود تا احساس تنهایی نکنند، باید از رفتار آمرانه دست برداشت و دردشان را فهمید، باید حوصله کرد و هزاران باید دیگر ...

اما نباید یک لحظه غافل شد، نباید یک سر سوزن خسته شد و نباید حتی یک چشم بر هم زدن از همنوایی و همکاری با مدرسه خازج شد و هزاران نباید دیگر ...

مراحل نوجوانی:

نوجوانی را عمده تاً در سه مرحله طبقه بندی می کنند: دوره اولیه (از ۱۲ تا ۱۴ سالگی)، دوره میانی (۱۴ تا ۱۶ سالگی)، دوران انتهایی (از ۱۷ تا ۱۹ سالگی).

هر کدام از این سه مرحله درگیری ها و دست یافته های خودش را دارد که به اختصار به آن می پردازیم:

خانواده و بیگانگی زیاد تصویر کرده اند ولی عمده نوجوانان با ارزش های خانواده خود کنار می آیند و دگردیسی مثبتی به سمت استقلال پیدا می کنند.

🔗 دوره میانی (۱۴ تا ۱۶ سالگی):

عمده هدف نوجوان در این دوران کسب استقلال است. برای مثال: در کشورهایی که امکان آن هست نوجوان گواهینامه رانندگی را می گیرد و به دنبال راهی برای به دست آوردن هر چه بیشتر خود مختاری می باشد. توانمندی او برای تفکر انتزاعی و قوه تصمیم گیری و آمیختن آن با معیارهای اجتماعی منجر به رشد هر چه بیشتر او می شوند، رفتارهای جنسی تشدید می شود، روابط عاطفی او پیچیده می شود و بسته به

میزان اعتماد به نفس، در رفتارهای مخرب یا مفید شرکت می کند، هر چه اعتماد به نفس کمتر باشد نوجوان بیشتر تلاش می کند تا با اقدام به رفتارهای خطرناک، خودش را نمایش دهد و گاهی نیز کاملاً برعکس به خاطر اعتماد به نفس له شده به شدت خودش را پنهان می کند، در هیچ جمعی شرکت نمی کند و تلاش می کند که خودش را فراموش کند.

در این مرحله رشدی، نوجوان تمایل دارد با گروهی از همسالانش همانند سازی کند که به شدت در انتخاب های بعدی او در فعالیت های اجتماعی، مدل برداری و روش زندگی اثر خواهد گذاشت. نوجوان با نیاز به خود مختاری بسیاری از اوقات با درخواست های خانواده مشکل پیدا می کند و

نمی تواند توقعات آنان را برآورده سازد. این دوری گاه خودش را به صورت انفعال و منزوی شدن نشان می دهد و گاه با پر خاشگری و حمله به اعضای خانواده، چنان که بیشتر اشاره شد هر دو روش مخرب است و کور.

در اینجا مجدداً به نقش مهم والدین و معلمین بر می گردیم که باید بدون تحقیر، فریاد و حذف کردن، مسئله را برای نوجوان باز کنند اما این بار از او بخواهند که روشی متفاوت را تجربه کند، تحقیر کردن نوجوان منزوی او را بیشتر به دلان سیاه ضعف اعتماد به نفس هل می دهد و فریاد و خشونت با نوجوان پر خاشگر او را بیشتر عصبی و بیشتر ترسیده می کند. نوجوان پر خاشگر داد می زند چون می ترسد، چون می خواهد کسی



در عین حال که روابطش را با دوستانش حفظ می‌کند می‌تواند رابطه با خانواده و اجتماع اطرافش را بسط و گسترش بدهد. این دوران سال‌های آخر دبیرستان و سال اول دانشگاه را شامل می‌شود که کشف روابط جدید و علائق جدید، اغلب در فضایی به دور از خانه رشد و نمو خود را شروع کرده است.

تحقیقات نشان می‌دهد که در این دوران مغز نوجوان این توانمندی را پیدا می‌کند تا به محرک‌های محیطی و سرنخ‌های اجتماعی پاسخ بدهد و برای به دست آوردن اهدافش، رفتارش را کنترل کند و تکانه‌های خود را به اختیار خود درآورد. او می‌تواند هر چه بیشتر از حافظه و تجربه‌های خود استفاده کند، می‌تواند برای آینده خود برنامه‌ریزی کند، می‌تواند نظرات و دیدگاه‌های دیگران را بفهمد و در همان زمان که دیگری را درک می‌کند به او پاسخ مناسبی بدهد.

دوران هیجان‌انگیزی است برای هماهنگ کردن هر چه بیشتر قابلیت‌هایش با جامعه اطرافش، حالا او دیگر، آهسته آهسته، یک فرد بالغ تلقی می‌شود.

شروع جرأت‌ورزی است، شروع "من" است. اگر در برخورد با مادر بار که "نه" گفت از بین بردیمش و یا در بهترین حالت ندیدیمش؛ آن وقت او "نه" را از ذهن خود پاک می‌کند، کلام را پاک می‌کند و بعد از آن فقط رفتار می‌کند یا خودش را پنهان می‌کند یا فریاد می‌کشد، باید کلام را به او آموخت.

🔗 دوران انتهایی (۱۷ تا ۱۹ سالگی):

این دوران زمانی است که فعالیت‌های آکادمیک، ذائقه‌های هنری و موسیقایی، فعالیت‌های ورزشی و ارتباطات اجتماعی، نوجوان را به سمت شناخت بهتری از خودش و احساس تعلق به گروهی که در جامعه به آن نسبت دارد رهنمون می‌شود. چنانچه گفتیم، طبق نظر "اریکسون" این کشف و شهود به تدریج نوجوان را به سمت یک هویت مستقل هدایت خواهد کرد.

نوجوانی که توانسته به درستی خودش را تطبیق بدهد با انتخاب‌های رایج زندگی، دوستی‌ها و فعالیت‌های اجتماعی احساس آرامش می‌کند و احساس نمی‌کند که خودش را در دوران جوانی گم خواهد کرد. می‌داند که

به او بازویی محکم پیشکش کند تا با تکیه به آن بر ترس‌های خود قدم بگذارد. پر خاشگری و خجالتی بودن دوروی یک سکه هستند، تنها تظاهرات متفاوتی دارند. باید که بزرگ‌ترهایش (والدین و مربیان) در ابتدا او را ببینند، ترسش را و فرار کردن‌هایش را "بدون قضاوت". بدون وحشت از اینکه اگر میوه درخت من سرناسازگاری دارد پس درخت من محکوم به فناست. بپذیرند که این میوه فقط کال است، زمان می‌خواهد، آفتاب و آب، نور دانش شما را می‌خواهد تا ببالد، تا رسیده شود.

چگونه؟ به او می‌آموزیم که متفاوت ببیند، متفاوت دیدن نه به این معنا که مثل ما ببیند؛ متفاوت دیدن یعنی توان بیرون آمدن از وسط جنگل تا بشود درختان را ببیند، به او جرأت می‌آموزیم قاطعیت را همراهش می‌کنیم و به او می‌فهمانیم که قاطعیت با عصبانیت متفاوت است. با او کنار می‌آییم تا آهسته او با خودش کنار بیاید، تا در گیرودار چگونه شدن، خودش را گم نکند.

قدم اول، شروع اول، از ماست، باید بلد باشیم که نه را بپذیریم تا او بفهمد که "نه گفتن"

برای مجال بلوغ او، ابتدا باید ما بالغ شویم، ما والدین، ما معلمین، ما بالغین...
با گذشتن از خط‌هایش به او می‌آموزیم که می‌شود خط را دید و از آن گذشت، نه فریاد
بکشیم نه فرار کنیم تا بفهمد که می‌شود حرف زد که می‌شود خط را به کلام آوردن با تکرار
آن محکوم نشویم.

او برای جلورفتن چراغ راه می‌خواهد، نه چشم برای دیدن
اگر ما، گاهی، با نور خود او را کور نکنیم
خود بهترین بیننده است!

فرازهایی از سخنان دکتر غلامرضا افروز
چهره ماندگار عرصه روانشناسی ایران

ملاحظات در خانه ماندن یادمان باشد!



نکته اول: عادت کنیم که عادت نکنیم!

زیرا در کارهایی که به صورت عادت انجام می‌دهیم هشیاری و توجهمان کم می‌شود. عادت‌ها را تغییر دهیم تا ذهنمان فعال‌تر، مغزمان پویاتر، و فکرمان خلاق‌تر شود. برای مثال: دانش‌آموزان اعداد را به سرعت و به صورت روتین می‌شمارند. شما با آنها به بازی و مسابقه بپردازید که برعکس عمل کنند. در حالت دوم مغز آنها بیشتر تلاش می‌کند، تعداد نورون‌ها و پیوستگی آن‌ها زیاد می‌شود. پس، هر لحظه باهوش‌تر می‌شوند، شادی و نشاط بیشتر می‌شود و شما در حال بازی هستید. شکستن عادت‌ها را بسط دهید، اگر همیشه با دست راست می‌نویسد حالا دست چپ را وادار کنید نیمکره دیگر هم فعال می‌شود. در غذا خوردن جای قاشق و چنگال را در دستانتان عوض کنید و ... با بچه‌ها وارد این بازی شوید. موارد فوق ضد بیماری آلزایمر هم می‌باشد.

نکته دوم:

فضای خانه را به محبوبیت خودتان آکنده کنید تا بچه‌ها در خانه ماندن را دوست بدارند. پس با رعایت این نکته نشاط معنوی به خانه شما وارد می‌شود خواهش می‌کنیم اسم فرزندان را حتماً کامل و با پسوند خانم، آقا و یا جان همراه کنید. از مخفف کردن نام آنها پرهیز کنید. مریم جان - فاطمه خانم - مسعود جان - علی آقا و ... با این کار ساده به او عشق و احترام هدیه می‌کنید و او این هدیه را به شما بازمی‌گرداند و احساس پویایی می‌کند.

نکته سوم: مخاطبین خود را بشناسیم

دلبستگی بچه‌ها در دوره‌های مختلف سنی به شرح زیر است:
 ◀▶ دبستانی‌ها به والدین و معلمان بها می‌دهند. پس شوق انگیز کردن محیط خانه با والدین و محیط مدرسه با معلمان است. دبستانی‌ها در حال زندگی می‌کنند پس! به زبان حال با آنها صحبت کنید.
 ◀▶ دبیرستانی‌ها به دوستان خود بیشتر بها می‌دهند و هم‌کلاسی‌ها روی آنها اثر بیشتری دارند پس والدین و دبیران باید دوست آنها باشند. والدین باید در این دوره سنی کاری کنند که بهترین انتخاب فرزندان خود باشند. دبیرستانی‌ها به آینده می‌اندیشند و آینده‌پردازی می‌کنند از آینده برای آنها بگویند و امید آینده را زیاد کنید باید مخاطبین خود را بشناسیم برای مثال: آدم‌های مسن در گذشته زندگی می‌کنند آنها خاطرات و تجربه‌های خوبی دارند باید از آنها بخواهیم که برایمان از گذشته بگویند. به هیچ عنوان از واژه‌های مخرب استفاده نکنید و از هر گونه توهین، تخریب، تهدید، تحقیر، مقایسه و ... جداً پرهیز کنید تا محیط خانه دوست‌داشتنی و شما محبوب باشید این واژه‌ها فرزندان را بیشتر آزار می‌دهد.

نکته چهارم:

توجه داشته باشیم که همه انسان‌ها به خصوص بچه‌ها عیب‌گریز و اخم‌گریزند این کارها را نکنیم تا خانه را دوست داشته باشند تکذیب نکنیم زبان تأیید ما قوی باشد بشر از آغاز تا پایان عمر خود به تأیید و تشویق احتیاج دارد.

نکته پنجم: محبوبیت خود را افزایش دهید!

هنگامی که فرزندان از خانه خارج می‌شوند بدرقه‌شان کنید و زمانی که به خانه وارد می‌شوند به استقبالشان بروید. توجه داشته باشیم که فرزندآوری امری ضروری نیست اما فرزندپروری ضروری می‌باشد. پرورش فرزندان باهوش شما اگر با این نکته‌های تربیتی آمیخته شود نتایج شیرین و افتخارآمیزی به همراه دارد. آن‌ها تلاش‌مدار و خلاق و اهل تفکر بار می‌آیند.



نکته ششم: حقوق عاطفی فرزندان را محترم بشماریم

- ◀◀ بچه‌ها حق دارند والدین خود را دوست داشته باشند زیرا آنها بعد از خدا محبوب‌ترین‌اند در مقابل والدین با رعایت مطالب فوق باید سعی کنند که دوستی‌داشتنی باشند.
- ◀◀ بچه‌ها حق دارند از غذا، لباس و هوای پاک استفاده کنند در مقابل باید ملاحظات و مقررات مربوط به آن را رعایت کنند و سپاسگزار باشند.
- ◀◀ بچه‌ها حق دارند از شنیدن مکرر واژه‌های انضباطی در امان باشند (برو- بشین- پاشو- با ادب باش و...) آن‌ها باهوش‌اند، گوش‌های سالم دارند تکرار، معانی را بی‌اثر می‌کند. اما در مقابل باید قوانین و مقررات را رعایت کنند.
- ◀◀ بچه‌ها حق دارند از مواهب فوق بدون منت‌گذاری والدین استفاده کنند، منت‌گذاری باعث آزار آنها می‌شود. (این هزینه‌ها را برای تو انجام داده‌ام و...) بچه‌ها در مقابل باید با استفاده درست از این خدمات شکرگزار آن باشند.
- ◀◀ قرارداد بندید، ارتباط با فرزندان معامله نیست باید محبوبیت خود را آن‌قدر زیاد کنیم تا از صمیم قلب به شما پاسخ عملی بدهند. پیامبر عزیز اسلام (ص) فرمود: بهترین، ساده‌ترین و اساسی‌ترین نهاد جامعه از نظر من، خانواده است. نه مسجد! نه کعبه! خانواده برترین نهاد هستی می‌باشد چون تنها نهاد فطری و جاودانه بشر است. در یک جمله خانواده کانون محبوبان است.
- ◀◀ بچه‌ها حق دارند تا مادر و پدر خود را شیفته و مؤید یکدیگر ببینند آنها در این حالت بانشاط و از تعارض دور می‌شوند.

نکته هفتم:

- ◀◀ بچه‌ها از رفتار ما می‌آموزند ساعت خواب خانه قانون عمومی است همه باید بخوابند.
- ◀◀ از وسایل الکترونیک (موبایل، تبلت و...) فقط در سالن یا اتاق نشیمن استفاده می‌شود همه افراد خانواده این وسایل را در این بخش می‌گذارند و هیچکس آن را به رختخواب و تخت خود نمی‌برد.
- ◀◀ به جای استفاده از واژه‌های تنبیه از گل‌واژه‌های الهی کمک بگیریم.
- ◀◀ (رعایت احسان، عدالت، نوازش، تشویق و یادآوری نکات مثبت فرزندان، چشم‌پوشی از خطاهای جزئی، پرهیز از سخت‌گیری و...)

نکته هشتم:

توجه ویژه والدین و مربیان را به این نکته جلب می‌کنم که در حال حاضر مطابق تحقیقات و به دلایل گوناگون سن بلوغ جنسی بین سه تا چهار سال کاهش یافته است و ما آثار آن را از کلاس سوم دبستان مشاهده می‌کنیم. دیگر منتظر سنین قبلی (بین دوازده تا سیزده سال) نباشیم باید دقت نظر و اطلاعات خود را افزایش دهیم. البته بلوغ از نظر من فرصت است نه تهدید به شرط آنکه برای مجال بلوغ او اول ما بالغ شویم. (ما والدین - ما معلمان) دوره بلوغ می‌تواند به دوره کمال مغز نیز منتهی گردد. مسائل مربوط به تغذیه و بهداشت فرزند خود را مراقبت کنید و از نظرات متخصصین فن استفاده کنید گوشت‌ها، هورمون‌ها، وسایل بهداشتی مانند خمیردندان و ... همه حساب و کتابی دارد.

نکته نهم: ساعت خواب و بیداری

خوابیدن حداقل یک ساعت قبل از نیمه شب برای بازسازی و رشد سلول‌های مغز لازم است نور به هنگام خواب کم باشد مغز در این حالت با نور کم موافق‌تر است به هیچ عنوان دستگاه‌های صوتی و تصویری در اتاق خواب نباشد.
 ◀ زود بیدار شدن قوه تصمیم و اراده را توسعه می‌دهد.
 ▶ دوش گرفتن هر صبح نیز توصیه می‌شود ورزش و تحرک به قدر کافی فراموش نشود.

نکته دهم: و اما مهارت‌های زندگی با مشارکت فرزندان

مناسب‌ترین و مساعدترین محل تمرین عملی برای این مهم، خانه شماست. می‌توانیم این گونه عمل کنیم:
 بچه‌ها بیایید باهم برنامه خرید هفته را بنویسیم.
 بچه‌ها بیایید برنامه تغذیه هفته را باهم بنویسیم و کارهای آن را تقسیم کنیم.
 اگر در این قسمت پدر به عنوان مهربان‌ترین مهربانان به دخترش بگوید: نسرتان جان، من و تو فردا برای صبحانه املت درست می‌کنیم.
 قارمان ساعت هفت در آشپزخانه.
 دیگر بحث التماس یا تهدید برای بیدار شدن از خواب نخواهیم داشت و فضای آشپزخانه پر از عشق خواهد شد.
 بحث مهارت‌های زندگی را متناسب با سن فرزندان به امور مختلف زندگی توسعه دهید. حتی پرداخت قبوض و ...
 این طور در عمل ماهر و مسئول می‌شوند و فضای خانه شوق‌انگیز می‌گردد.
 مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌های مابرای زندگی کار آموخته‌تر بودند و در هیچ کارگاهی شرکت نکرده بودند آنها در محفل خانواده به عنوان محفل محبوبان دست‌اندر کار، مسئول و پاسخگو بودند مشغله‌ای کارآمد و تمرینی شوق‌انگیز.

نکته یازدهم:

اینطور باهم تمرین درسی انجام دهید:
 ▶ دستشان را بگیرید و با آنها راه بروید بچه‌های بزرگ‌تر برای شما کتابی را که خوانده‌اند تعریف کنند برای بچه‌های کوچک‌تر شما قصه بگویند.
 ▶ با کلمات متضاد و هم‌معنی بازی کنید.
 تند - کند کوتاه - بلند قهر - آشتی و ...
 ▶ با اشعار (شاعر گرانمایه ایران پروین اعتصامی) مناظره کنید. من سیر می‌شوم تو پیاز باش و ...



یادآور خاطره افتخارآمیز شیردلانی است
که عزم خود را یکی کرده بودند.

کہ میراث خود را بدارید دوست
کہ گنجی ز پیشینان اندر اوست



برافکندم از نظم کاخی بلند که از باد و باران نیابد گزند حکیم ابوالقاسم فردوسی

حکیم ابوالقاسم فردوسی بزرگ‌ترین حماسه‌سرای تاریخ ایران و یکی از برجسته‌ترین شاعران جهان شمرده می‌شود. زادگاه او طبران طوس است درباره تاریخ تولد او گوش‌ها مختلف و پریشان است.



او حدود ۸۰ سال عمر کرده است و در این باره می گوید:

کنون عمر نزدیک هشتاد شد امیدم به یکباره بر باد شد

خانواده او از دهقانان طوس و صاحب ثروت بوده اند اما این توانگری و مکنت در طی سالیان دراز به تهی دستی گرایید و در روزگار پیری شاعر عالیقدر در تنگدستی و نیاز به سر برده است و در خطاب به فلک وارونه گرد چنین گفته است.

چو بومدم جوان برترم داشتی به پیری مرا خوار بگذاشتی

چهل سال از زندگی اش می گذشت و هنوز صاحب نیروی جوانی بود که اندیشه نظم شاهنامه او را به خود مشغول داشت. فشار تنگدستی در نیمه دوم عمر او را بر آن داشت که شاهنامه را به امید صله و بخشش به نام سلطان محمود غزنوی نماید. اما بدگویی بدخواهان سبب شد که سلطان بر این اثر ارزنده ارجی ننهاد.

او باز در مورد مستمندی زمان پیری می گوید:

الا ای برآورده چرخ بلند چه داری به پیری مرا مستمند

چو بومدم جوان برترم داشتی به پیری مرا خوار بگذاشتی

مرا کاش هرگز نیوردم چو پرورده بودی نیازم را

برای غنیمت عصا داد سال پیرانده شد مال و برگشت حال

دو گوش و روی من آهو گرفت تهی دستی و سال نیرو گرفت

و درباره بی مهری و بی توجهی سلطان محمود چنین می سراید:

چنین شهرپاری و بخشندگی به گیتی ز شاهان درخنده ای

نگرد اندر این داستان ها نگاه ز بدگوی و بخت بد آمد نگاه

حد بر بدگوی در کار من سیه شد بر شاه بنار من

از سوانح مهم زندگی او مرگ فرزندش در سی و هفت سالگی

می باشد و او درباره داغ فراق چنین می گوید:

ملر بهره برگیرم ازیند خویش بر اندیشم از مرگ فرزند خویش

جوان را چو شد سال بر سی و هفت نه بر آرزو یافت گیتی و رفت

در ابتدای شاهنامه درباره خدای تعالی چنین می گوید:

به نام خداوند جان و خرد گزین برتر اندیشه بر نلزد

خداوند نام و خدای جان خداوند روزی ده رهنمای

خداوند کیوان و گردان سپهر فرزند ماه و ناهید و مهر

ز نام و نشان و گمان برترست نگارنده بر شده گوهر است

نیاید بدو نیز اندیشه راه که او برتر از نام و از جایگاه

سخت هر چه زین گوهران بگذرد نباید بدو راه جان و خرد
ستودن نداند کسی او را چو هست میان بندگی را بیاید بست

و او بعد از ایمان درباره خرد چنین می گوید:

خرد افسر شهریاران بود خرد زیر نامداران بود

فرورنده جودانی شناس فروما به زندگانی شناس

خرد رهنمای و خرد دلگشای خرد دست گیرد به هر دو سرای

از او شادمانی و زویت غم است زویت خرونی و زویت کم است

و باز او درباره نیکی چنین سروده است:

بیت جهان را به بد نپریم به کوشش همه دست نیکی پریم

نباشد همی نیک و بد یار همان به که نیکی بود یادگار

همان گنج دنیا و کاخ بلند نخواهد بُدان مر تو را سودمند

فریدون خرخ خرشته نبود به مشک و به عنبر سرشته نبود

بداد و دشت یافت آن نیکی تو داد و دشت کن فریدون تو یی

او در شاهنامه شصت هزار بیت شعر سروده است که خود درباره

عظمت آن می گوید:

برافکنند از نظم کاخی بلند که از باد و باران نیاید گزند

در این مجموعه سخنی که سست و نابجا باشد بسیار کم است و

خود در این باره گفته است:

اگر باز جویی ازو بیت بد همان کم که باشد از پانصد

لطافت و شیوایی را در ابیاتی کوتاه چنین بیان می کند که مایه

عجاب است مانند آنچه که در آغاز عشق رودابه و زال آورده

است:

بهریای کرمی یار استند سرفراز بر گل پیر استند

برفتند هر پنج تار و دیر بهر بوی و رنگ چو خرمن بهار

مضروب دین و سر سال بود لب رود گشت گهرا ل بود

از آن سو؟ بدند رفان چون گلستان و گل در کنر

بگشتند هر سو همی گل؟ سراپرده را چون برابر شدند

نگردد درستان ز بخت بلند پیر سید کائنات گل پرستان کی اند؟

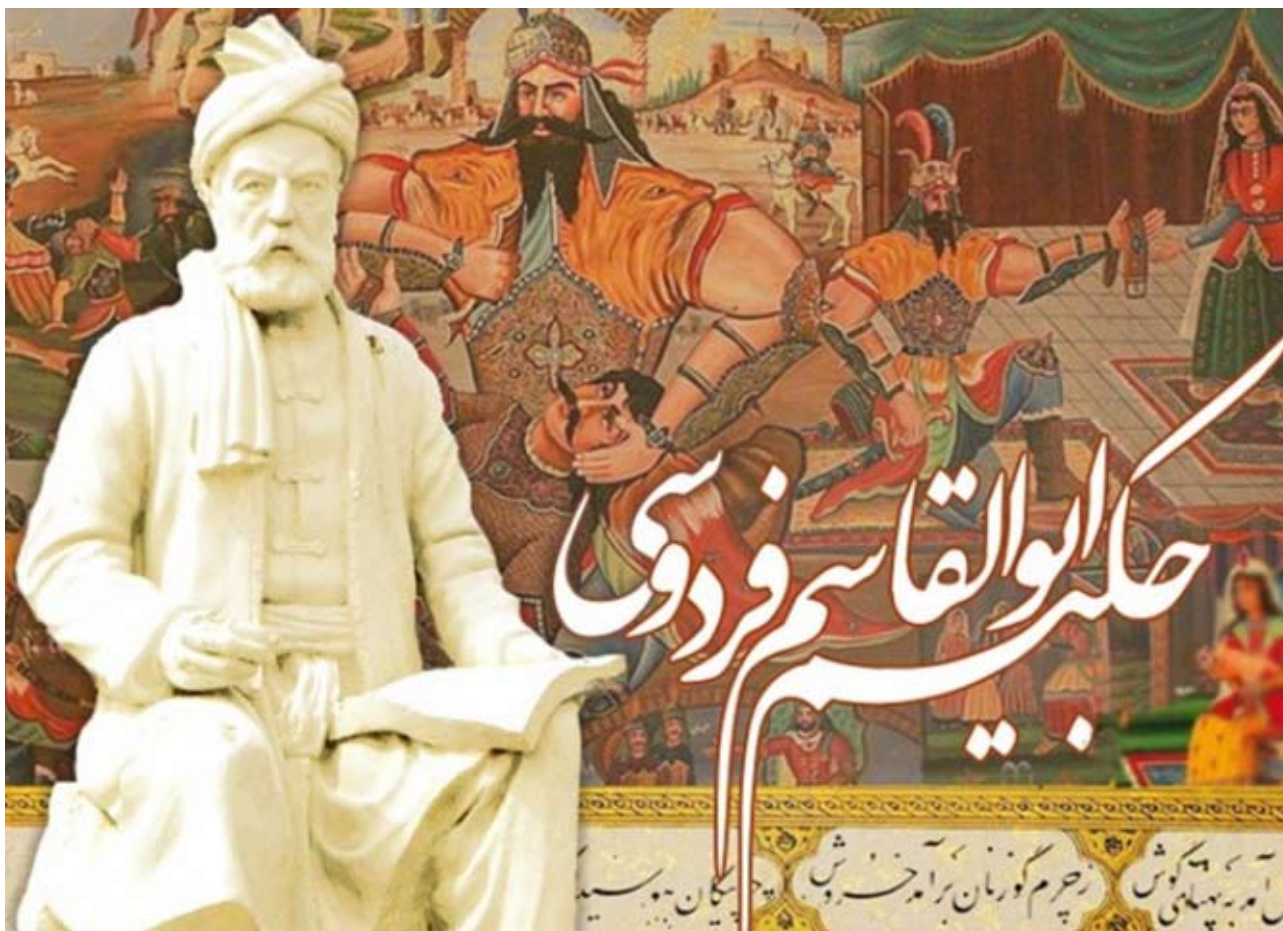
او عشق به میهنش را چنین توصیف می کند:

چو ایران نباشد تن من مباد بدین بوم و برزنده یک تن مباد

ز بهر و بوم و فرزند خویش زن و کودک و خرد و یونند خویش

همه سر بر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

جهانجوی اگر گشته آید بهمان به از زنده دشمن بدو شادمان



و با همه فروتنی این سخنان را درباره خود سروده است:

جهان کرده‌ام از سخن چرخ بهشت

از این بیش تخم سخن کس نکشت

بناهای آباد گردد خراب

پس آنگاه از نظم کاخی بلند

نمیرم از این پس که من زنده‌ام که تخم سخن را پرانده‌ام

نظامی عروضی گوید: خواندن این شعر وسیله وزیر سلطان

محمود او را به یاد شاعر دل شکسته انداخت:

اگر جز به کام من آید جواب

من و گزرو میدان و اضرایاب

سلطان شصت هزار دینار برای فردوسی فرستاد اما نوشداروی او

زمانی رسید که سهراب مرده بود و «جنازه فردوسی را به دروازه رزان

بیرون همی بردند»

تنها دختری که از او مانده بود صله سلطان را پس داد.

آرامگاه او اکنون در شهر طوس و در میان باغی نسبتاً بزرگ قرار

دارد.

فردوسی از نظر اعتقاد بنده‌ای موحد بوده است و در این زمینه

می‌گوید:

اگر خلد خواهی به دیار سراس

نبرد بنی و ووصی گیر جاک

فردوسی برای تألیف شاهنامه زحمات فراوان کشید و نیروی جسمی و

مالی خود را نیز بر سر آن نهاد و خود می‌گوید که برای فراهم کردن

متن داستان‌ها «پیرسیدم از هر کسی بی‌شمار»

شاهنامه فردوسی به تمام زبان‌های زنده دنیای امروز ترجمه شده

است.

فردوسی در حقیقت حافظ تاریخ ایران کهن می‌باشد.

واندرزهای گرانبهای او چنان با بیان مؤثر سروده شده که

خواننده نمی‌تواند خود را از تأثیر آن برکنار دارد.

ز خاکیم باید شدن سوی خاک

جهان سر بر حکمت و عبرت است

چرا بصره ما همه منتقل است؟

بنابر تحقیق «هانری» فرانسوی در سراسر شاهنامه بیش از دویست

و پنجاه قطعه توصیف وجود دارد که اغلب آنها بدیع و دلکش است.

الحق که در تاریخ ایران به زحمت می‌توان برای او رقیبی یافت.

قطار زندگی

ما با تولدمان به این قطار سوار می‌شویم و والدینمان کسانی هستند که بلیت این سفر را برایمان گرفته‌اند.

We believe they will always travel on this train with us.

ما فکر می‌کنیم که آنها همیشه همراه ما در این قطار سفر خواهند کرد.

However, at some station our parents will get off the train, leaving us alone on this journey.

اما در یک ایستگاه آنها از این قطار پیاده می‌شوند و ما را در این سفر تنها می‌گذارند.

As time goes by, other passengers will board the train, many of whom will be significant – our siblings, friends, children, and even the love of our life.

با گذشت زمان مسافران دیگری وارد قطار می‌شوند کسانی با اهمیت مانند: دوستان، فرزندان و حتی عشق زندگی‌مان.

Many will get off during the journey and leave a permanent vacuum in our lives.

بسیاری از آنها در طول مسیر این سفر، ما را ترک خواهند کرد و جای خالی‌شان در زندگی ما به‌جا می‌ماند.

Many will go so unnoticed that we won't even know when they vacated their seats and got off the train!

بسیاری هم آنچنان بی‌سر و صدا می‌روند که ما حتی متوجه ترک کردن صندلی و پیاده شدنشان نمی‌شویم.

This train ride will be full of joy, sorrow, fantasy, expectations, hellos, good-byes, and farewells.

این قطار پر از تجربه‌ی شادی، غم، رؤیاپردازی، انتظارات، سلام‌ها، خداحافظی‌ها و آرزوهای خوب است.



A good journey is helping, loving, having a good relationship with all co passengers... and making sure that we give our best to make their journey comfortable.

یک سفر خوب همراه است با کمک کردن، عشق ورزیدن، داشتن رابطه خوب با بقیه همسفران و اینکه مطمئن بشیم تمام تلاشمان را بکنیم تا سفری راحت داشته باشند.

The mystery of this fabulous journey is:

We do not know at which station we ourselves are going to get off.

راز این سفر بسیار زیبا این است که:
ما نمی‌دانیم در کدامین ایستگاه قرار است پیاده شویم.

So, we must live in the best way – adjust, forget, forgive and offer the best of what we have.

پس باید به بهترین شکل زندگی کنیم-سازگار باشیم، فراموش کنیم، ببخشیم و بهترین چیزی که داریم را ارائه دهیم.

It is important to do this because when the time comes for us to leave our seat... we should leave behind beautiful memories for those who will continue to travel on the train of life."

تمامی اینها مهم خواهد بود چراکه هنگامی که زمان آن برسد که ما مجبور به ترک صندلی خود بشویم، می‌بایست برای آنها که سفرشان با قطار زندگی ادامه دارد خاطرات زیبایی از خود بجا بگذاریم.

Thank you for being one of the important passengers on my train... don't know when my station will come... don't want to miss saying: "Thank you"

از شما متشکرم که یکی از مسافران مهم قطار همراه من بودید،
من نمی‌دونم که چه وقت به ایستگاه خواهیم رسید، برای همین نمی‌خواهم فرصت گفتن "متشکرم" را از دست بدهم.

**پیوسته در حالتی از تشکر باشیم از خودمان، از خدایمان، از دیگران و از ...
با این حالت از رضایت خاطر، آرام بر سربال انسانیت تکیه خواهیم داشت.**

- ← به ورق گردانی لیل و نهار اندیشه کنیم و از دگرگونی دنیا عبرت گیریم.
- ← معرفت، آگاهی و علم و هنر خود را شعر کنیم تا این سرمایه‌ها رو به تصاعد نهد.
- ← سرمایه عمرمان را ارزان نفروشیم کمترین بهای آن نیکی، نیکوکاری و مهربانی است.
- ← رویکردمان را درست کنیم تا عملکردمان درست شود و رفتارمان را با گفتارمان هماهنگ کنیم.
- ← اندیشه‌هایمان را نو کنیم تا همیشه نو بمانیم. پس زیاد مطالعه کنیم، بیشتر بشنویم، کمتر بگوییم و معاشرین خود را گزینش کنیم.



که میراث خود را بدارید دوست! «زبان شیرین فارسی را پاس می‌داریم»

دیگر می‌باشد. پس! آن را به فرزندان خود می‌آموزیم تا در گفته‌ها و نوشته‌های خود از آن استفاده کنند که این یک وظیفه ملی-میهنی است.

طور کلی ضرب‌المثل‌ها معرّف و نشانه فرهنگ، تمدن و پیشینه یک ملت است و ضرب‌المثل‌های فارسی به علت غنای فرهنگ دیرینه ایران بسی پر بار تر و بسی شیرین تر از ضرب‌المثل‌های ملل

ضرب‌المثل‌ها، میراث ملی ما هستند که در جملات کوچک معانی بس بلندی را تداعی می‌کند. اجداد ما طی سالیان متمادی آن را به صورت سینه به سینه از نسلی به نسل دیگر منتقل کرده‌اند. به

ضرب‌المثل‌های این شماره

یک ارزن از دستش نمی‌ریزه.
 (وقتی که می‌خواهیم مفهوم خسیس بودن کسی را بیان کنیم)

یک انار و صد بیمار- مانند: یه مویز و چل قلندر!
 (وقتی که می‌خواهیم کم و نا کافی بودن را بیان کنیم)

یک بز گر گله را گر می‌کنه!
 (وقتی که می‌خواهیم عدم حضور افراد غیر اخلاقی را در جمع بیان کنیم)

یه پاش این دنیا، یه پاش اون دنیاست.
 (وقتی که خطر جدی مرگ شخصی را تهدید کند از این ضرب‌المثل استفاده می‌کنیم)

یه دست صدا نداره.
 (وقتی که می‌خواهیم اهمیت کاری را بیان کنیم)

یه سال بخور نون و تره، صد سال بخور نون و کره!
 (وقتی که می‌خواهیم نتیجه صبر و صرفه‌جویی را بیان کنیم)

یه سوزن به خودت بزن یه جوالدوز به دیگران.
 (وقتی که می‌خواهیم خودمان را جای دیگران بگذاریم تا درد آنها را حس کنیم)

یکی را توی ده راه نمی‌دادند، سراغ خونه کدخدا را می‌گرفت.
 (وقتی که افراد ادعاهای بی‌محتوا می‌کنند و خودشان را خیلی قبول دارند)

نکته‌ها و گفته‌ها

به نداهای درونی خود توجه کنید؛ قلب شما با اینکه در طرف چپ سینه‌تان قرار گرفته اما به شما راست می‌گوید.

انسان‌های بزرگ قدشان بلندتر نیست، خانه‌شان بزرگ‌تر نیست، ثروتشان هم بیشتر نیست؛ بلکه آنها قلبی بزرگ و نگاهی مهربان دارند.

دنیا همه هیچ و اهل دنیا همه هیچ
ای هیچ برای هیچ بر هیچ مپیچ
دانی که پس از عمر چه ماند باقی
مهر است و محبت است و باقی همه هیچ
مولانا

عشق مثل رودخانه است، به هر مانعی برخورد کند راه خودش را باز می‌کند.

عاشق کسی بودن به انسان قدرت و معشوق کسی بودن به انسان شجاعت می‌بخشد.

هیچ اتفاقی در دنیا، مهم‌تر از یک همسفر برای بقیه عمر نیست.

هیچ اتفاقی در دنیا بیشتر از ازدواج چشم انسان را باز نمی‌کند.

آغاز یک ازدواج علامت عشق، اعتماد، مشارکت، تحمل و پشتکار است.

آنکه به قصد خوشبختی ازدواج می‌کند، فقط درب را می‌کوبد و آنکه عشق می‌ورزد درب را باز خواهد دید.

بعد از ازدواج اگر همسر خوبی به دست آورده‌ای، خوشبخت و در غیر این صورت فیلسوف می‌شوی.

تقوا سه چیز است:

ترسی که تو را از گناه باز می‌دارد. امیدی که تو را به پرستش و امید دارد. رضایی که تو را به دوستی تشویق می‌کند.

هنر گفتگو را بیاموزیم!

همه جنگ‌های دنیا، برای صلح است و سر میز مذاکره انجام می‌شود. از اول، جنگ چرا؟

اگر بخواهی در زندگی سعادت‌مند باشی، تنها یک راه وجود دارد! باید با خدا زندگی کنی.

زندگی در دنیا یک سیستم بسته است یعنی:

اگر یک جا زیاد می‌آید، جای دیگر کم آمده است و برعکس.

اما! آدمی نه!

«یادا! آن روزها به خیر، که با یک نم باران، بوی برکت بلند می‌شد»

مراقب خودتان باشید.

در هر بهار طبیعت دوباره جوان می‌گردد، اما بهار جوانی آدمی، برگشت‌پذیر نیست. ما برای اینکه بهتر بمانیم باید تندرست باشیم و برای اینکه تندرست باشیم باید به طبیعت برگردیم. تندرستی برای انسان زیبایی می‌آفریند. زیبایی آدمی در هر قومی یک امر سلیقه‌ای است. اما تندرستی یک اصل مشترک بین تمامی انسان‌هاست. همه انسان‌ها در آرزوی تندرستی و زیبایی و طول عمر می‌باشند، اما افراد معدودی قدر تندرستی و سلامت جسم و روح و روان خود را می‌دانند. تندرستی در طول عمر آدمی یک نیاز تغییرناپذیر است، اما زیبایی به‌ویژه سیمای ظاهری انسان با افزایش سن در طی سال‌های زندگی تغییر می‌کند. هر سنی مقتضای زیبایی ظاهری خود را دارد، اما تندرستی به عنوان یک اصل در طول عمر آدمی دارای یک ارزش، یک معیار و یک حقیقت تغییرناپذیر است. تداوم تندرستی نیاز به حفظ و حراست دارد. ولی انسان‌های عصر ما، معیارهای حفاظت از تندرستی را رها کرده و در جهت حفظ زیبایی ظاهری با کمک ابزار و آلات و مواد گوناگون تلاش می‌نمایند. در حالی که غافلند تندرستی، زیبایی طبیعی است و زیبایی طبیعی نشانگر تندرستی انسان است. یکی از شیوه‌های حفظ و تداوم تندرستی نزدیکی با طبیعت آزاد و دوری از مصنوعات امروز است.

بسیاری از بیماری‌ها و نقاهت‌ها، پیری زودرس، چهره شکسته شده، روحیه ضعیف، افسردگی و چاقی یا لاغری بی‌قاعده، نهایتاً حاصل انتخاب شیوه‌های نادرست و غیرطبیعی زندگی است. تغذیه بد، غذای ناسالم و غیرطبیعی و مصرف مواد مصنوعی آرایشی از جمله این عوامل می‌باشد. انسان به موازات دوری جستن از طبیعت

روی به مصرف موادشیمیایی آورده است. عصر ما عصر تسلط شیمی در زندگی روزمره است. کاربرد شیمی در منزل، در صحرا، در طبیعت و ...

انسان عصر ما فراموش کرده که زمانی در چند قدمی خانه خود و در همجواری آن گل‌های زیبای خودرو و پرندگان خوشخوان زندگی می‌کرد. حیاط خانه، حال و هوایی دیگر داشت. بانم باران، بوی خاک و بوی برکت بلند می‌شد. اما امروزه بوی دودکش صنایع، ذرات دوده معلق در هوا و بوی زننده ترافیک شهری، جای عطر یاس خانه همسایه را گرفته، درختان بیمار، دوده گرفته و سیاه، گل‌ها بی‌نشاط و بی‌بو و ...

عصر ما عصر تکنولوژی است. زندگی پرشتاب، به اضطراب بدون آرامش واقعی تبدیل شده است. چهره‌ها عبوس، از وحشت می‌گرن و انواع آلرژی‌ها و سرگیجه، کسی جرأت نگاه کردن به آسمان را ندارد. از شدت تراکم آلودگی و سرو صدای ناهنجار شهری دیگر کمتر کسی در تابستان گرم در حیاط منزل یا بر پشت بام خانه می‌خوابد، فراموش کرده‌ایم که ستارگان به نظاره کردن مادر شب در انتظارند. در انتظار کسی که شاید در عالم رؤیا، عالم آرامش جسم و روح، شعری بسراید و یا طرح یک تابلو بدیع را خلق نماید. هوای بسته اطاق خواب، زیر کولر آبی و یا گازی در شب، جسم را خسته‌تر از کار روزانه می‌کند.

در روزگاران نه‌چندان دور احترام به محیط زیست جزو تربیت و فرهنگ والای آدمی محسوب می‌شد. استفاده از منابع طبیعی به میزانی بود که طبیعت فرصت ترمیم خسارات و احیاء خود را داشت. چرخه حیات به طور طبیعی در مزارع حاکم بود. قوای طبیعت و نیروی تولید در حد تعادل و موازنه بود. الگوی مصرف فاقد ضایعات و یاناپز بود. چیزی

نمی‌ماند که محیط را آلوده کند. انسان‌ها شانس این را داشتند که در هماهنگی با طبیعت از زندگی لذت ببرند و از زیبایی‌های آن الهام بگیرند.

اکنون انسان عصر ما با تمام هوشمندی خود هنوز نتوانسته از مصائب و مشکلاتی که خود به بار آورده راهایی یابد و هر روز عرصه زندگی طبیعی تنگ‌تر می‌شود.

امروزه تمدن صنعتی جهان، جایگزین فرهنگ و عادات قومی شده است. انسان، تمدن آبا و اجدادی خود را که احترام به محیط زیست و زندگی طبیعی بود رها کرده و خود را در حال پرواز می‌بیند و علیرغم اینکه نمی‌داند مقصد نهایی پرواز کجاست، به پرواز ادامه می‌دهد.

هیچ چیز جز تعادل در روند زندگی روزمره انسان متضمن تندرستی او نیست. تعادل در مصرف انرژی مغزی و فکری در ارتباط با کار عضلانی و فیزیکی، تعادل در تغذیه، استراحت و تفریح و برخورداری از نعمات طبیعی، ایجاد رابطه دوستی همراه با صداقت، تبادل افکار و اندیشه با دیگران برای دوستیابی و همکاری، برقراری روابط صحیح اجتماعی در رابطه با مسئولیت پذیرفته شده برای خود برای اهداف جمعی و جامعه، همه از عوامل اجتناب‌ناپذیرند که باید به آنها عمل کرد. هر فردی باید طبق برنامه به ارزشیابی سلامتی خود و وضع ظاهری خود بپردازد و آراستگی همراه با وارستگی و هم‌آهنگ با فرهنگ پذیرفته شده جامعه، فرهنگ پوششی، فرهنگ رفتاری، آرایشی و همه و همه رمز موفقیت زندگی و عامل دلخوشی و دلمشغولی است. یعنی در واقع داشتن چهره شاداب و بانشاط یعنی انسان موفق در جامعه در محیط کار و زندگی و از همه مهم‌تر همزیستی با کرونا که خود هزاران راز و رمز دارد.

هیئت تحریریه

شجاع‌ترین آدم‌ها کیا هستند؟

معلم به بچه‌ها گفت:
"تو یه کاغذ بنویسید به نظرتون شجاع‌ترین آدم‌ها کیان؟"
بهترین متن جایزه داره"
یکی نوشته بود:
غواصی که بدون محافظ تو اقیانوس با کوسه‌ها شنا می‌کنه
یه نفر نوشته بود:
اونا که شب می‌تونن تو قبرستون بخوابن
یکی دیگه نوشته بود:
اونایی که تنها چادر می‌زنن تو جنگل از حیوونا نمی‌ترسن.
...و
هر کی یه چیزی نوشته بود اما
این نوشته دست و دلشو لرزوند، تو کاغذ نوشته شده بود:
"شجاع‌ترین آدم‌ها اونا که خجالت نمی‌کشن و دست پدرمادرشونو می‌بوسن... نه سنگ قبرشونو...!!!"
قطره اشکی بر پهنای صورت معلم دوید، به همراه زمزمه‌ای ... افسوس من هم شجاع نبودم ...

یادمون باشه
تو خونه‌ای که {بزرگ‌ترها} کوچک می‌شن
{کوچک‌ترها} هرگز بزرگ نمی‌شن

روز خوبی است برای یادآوری ۳ مطلب تأثیر گذار از چارلی چاپلین:
۱- هیچ چیز در این جهان جاودانه نیست حتی مشکلات و بد بیاری‌های ما
۲- من قدم زدن تو بارون را دوست دارم چون کسی نمی‌تونه اشکامو ببینه
۳- بیهوده‌ترین روز در زندگی اون روزیه که ما نخندیم
چارلی می‌گوید: پس از کلی فقر، به ثروت و شهرت رسیدم. آموخته‌ام که با پول ... می‌توان ساعت خرید، ولی زمان
نه ... می‌توان مقام خرید، ولی احترام نه ... می‌توان کتاب خرید، ولی دانش نه ... می‌توان دارو خرید ولی سلامتی
نه، می‌توان رختخواب خرید، ولی خواب راحت نه.

سلام! حالتان خوب است؟

به خدا! اشکالی ندارد اگر گاهی حالتان بد باشد من خیلی وقت‌ها در زندگی سالم بد بوده است.

از وقتی که کودک بودم و ننه جان کیسه کوچکی به دستم می‌داد و می‌گفت برو از زیر درختان نوع مخصوصی از ریخته‌های آن را جمع کن و بیار تا برای پدر بزرگ چای دم کنم (آن زمان پدرم به جنگ رفته بود).

در حالی که من دوست داشتم زیر آن درختان قایم باشک بازی کنم اما مجبور بودم این کار را انجام دهم. سالم بد بود!

سالم بد بود! وقتی که می‌خواستیم با هدف‌های مختلف از خانه خارج شوم و مادرم به علت تیراندازی‌های همیشگی و ناامن بودن محیط بیرون به هیچ عنوان این اجازه را نمی‌داد.

سالم بد شد! وقتی که با عمه‌ای که خیلی دوستش می‌داشتم در حیاط خانه موش و گربه بازی می‌کردم.

من می‌گفتم: ویس - ویس

عمه می‌گفت: میو میو

تا یک نفر، دیگری را پیدا کند.

ناگهان! صدای عمه قطع شد به دنبالش گشتم و در نهایت تأسف مرده‌اش را پیدا کردم. یکی از همان گلوله‌ها از چشمش رفته و از پس سرش خارج شده بود آن وقت خیلی سالم بد بود.

سالم خیلی بد بود! وقتی که ننه جان قالیچه کوچکی را داده بود تا من و دیگر، عمه‌ام ببریم ریشه‌های آن را بشوئیم، که باز از آن گلوله‌های غیبی آمد عمه‌ام در خون خودش غلطید مادرم به شدت شیون می‌کرد و نمی‌توانست بفهمد این خونی که ما در آن غرقه‌ایم مربوط به من است یا عمه‌ام!

سالم خوب نبود! وقتی که طالبان آمدند و

به تعدی و تخریب پرداختند، برادرم مشتاق وارد منزل شد و از تخریب و تعطیل مدرسه من خبر داد و من سالم خیلی بد شد!

سالم خوب نبود! وقتی که با چهار نفر از دختران هم‌سن و سال خودم روزهای دوشنبه هر هفته به کُرس سوزن طلایی می‌رفتیم و به کار نویسندگی می‌پرداختیم قد من خیلی کوتاه بود از همه هم‌سالان خودم کوتاه‌تر. مردی در یک دوشنبه مرا ته‌آن کوچه بغل کرد من سه سال مسئله را از پدرم پنهان کردم فقط برای آنکه به آن محل بروم و داستان بنویسم.

سالم خوب نبود! وقتی که مشتاق برادرم که خیلی هم دوستش می‌دارم اسم چهار تن از دوستان خوبم را آورد و گفت اینها همه خودکشی کرده‌اند. تو! کی خودت را می‌سوزانی؟

سالم خوب نبود! وقتی که در دوره دموکراسی شوهرم زن گرفت و پیشنهاد کرد که من هم در خانه باشم ولی من گفتم نمی‌خواهم به یک شماره بدل شویم. من! اولی و او دومی!

سالم خوب نبود! وقتی که مهاجر امریکا شدم فقط یک دست لباس و یک جفت دمپایی داشتم که آن هم تابستانی بود و من تمام زمستان سخت واشنگتن را با همین لباس سر کردم.

سالم بد بود! وقتی که روزی سه ساعت در قبرستان می‌دویدم چون پول نداشتم نزد دکتر روان‌شناس بروم در آنجا نسیم خوشی می‌وزید که من اسم آن را خوش‌نوا گذاشتم ضمن دویدن در قبرستان سنگ قبرها را می‌خواندم که روی آن جملات جذابی بود مثلاً روی سنگ قبر یک کودک نوشته بود: «درست است که ما دیگر تو را در بازوان خود

نداریم اما جای تو همیشه در قلب ماست». سالم بد بود! وقتی که باید فراق تنها فرزندم را تحمل می‌کردم تازه قرار بود بعدها او را فرزند خود بخوانم و به منزله دوستم باشد.

سالم بد بود! وقتی که سه شیفت در شبانه‌روز کار می‌کردم اما چون پول داشتم موفق شدم به دکتر روان‌شناس مراجعه کنم و او چنان در گفتگوهای ۴۵ دقیقه‌ای روحم را آزار می‌داد که بازسازی آن بسیار مشکل بود، بارها می‌مُردم و دوباره زنده می‌شدم.

سالم بد بود! روزی که بر اثر این فشارهای مضاعف در یکی از خیابان‌های لوس آنجلس سکنه کردم.

من ادعای می‌کنم که در همه این حالت‌ها شجاع بودم نه من خیلی هم ترسو هستم از همه آدم‌ها بیشتر، امروز اینجا ایستاده‌ام که به شما بگویم در موارد زیادی شکست خورده‌ام.

من حتی در کودکی از آب می‌ترسیدم! اما امروز قوی‌ترین زن شناگر دنیا هستم.

با هر کدام از شما مسابقه بدهم من برنده‌ام و دیرتر خسته می‌شوم.

اینجا ایستاده‌ام که بگویم: تا وقتی که نترسیم معنای شجاعت را درک نمی‌کنیم.

تادر قبرستان ندوی، روی سنگ قبرها را نخوانی و تا در قبرستان گم نشوی در آبادانی پیدا نخواهی شد.

حرف من این است که در دنیا هر یک آدم، یک دانشگاه است.

ما آمده‌ایم که با شکست‌ها و اشک‌های خود حال دنیا را خوب کنیم.

می‌خواهم بگویم تفاوت من با شما در این است که من از اندوه‌هایم اندیشه ساختم. وقتی که از اندوه‌هایم اندیشه‌سازی چیزی

ما در سرزمین‌هایی زندگی می‌کنیم که گاهی حال دلمان گرفته است مهم نیست. مهم است که گنجشکی پر شور و حال باشیم و دوباره پرواز کنیم.

اخیراً بعد از سال‌ها استاد را دیدم شرم شرقی اجازه نداد که او را بغل کنم و او گفت حمیرا! غصه نخور ما حرف می‌زنیم که تغییر ایجاد کنیم. بیایید گفتگو کنیم.

من در رابطه با درد حاصل از خشونت حضانت و گرفتن کودکان از مادر، کتاب رقص در مسجد را نوشتم و حرف‌هایم را زدم همه کتاب‌هایم را روی میز کوچکی نوشتم که از یک سمساری در امریکا خریده بودم و باورم نمی‌شد روزی بیاید که یکی از انتشارات بزرگ امریکا با من قرارداد ببندد و بتوانم با درآمد خودم خانه بخرم اولین خانه را در کابل خریدم و این اولین باری بود که اسم من به عنوان مالک روی یک برگ کاغذ نوشته شد.

گریستن بد نیست و زن و مرد ندارد من تقاص همه دردهایم را از دنیا گرفتم من بر اثر نامهربانی‌های دیگران معنای مهربانی را فهمیدم از اینکه حوصله کردید و به حرف‌هایم گوش دادید سپاسگزارم.

چاله را به گور اسب تبدیل کنند تا او از درد و آنها از صدای ناله آسوده شوند پس شروع کردند با بیل، خاک بریزند تا چاله گور اسب گردد.

اما اسب از هر بیل خاک یک خشت ساخت و آن را زیر پای خود نهاد تا سرو گردنش از چاله خارج شد.

من چنین کردم! از اندوه‌هایم اندیشه ساختم و شکست‌های پی‌درپی خودم را زیر پایم به سکوی پرواز بدل کردم و بلندتر پریدم. هیچ‌وقت شاهد حال و احوال گنجشک‌ها بوده‌اید؟

همان پرنده‌های کوچک و بامزه‌ای که وقتی به سرعت نوک می‌زنند و سرشان را این طرف و آن طرف می‌کنند یعنی حالشان خوب است.

اما گاهی سر در بالشان فرو می‌برند و جست و خیزشان کم می‌شود همان وقتی که حال دلشان خوب نیست.

من در آغاز سخن چند بار سلام کردم و چندبار پرسیدم که حالتان خوب است؟ خواستم برایتان راجع به حال خودتان سؤال ایجاد کنم، انگیزه بسازم و فکر ایجاد کنم. مهم نیست اگر گاهی حالتان خوب نباشد فقط پرواز را فراموش نکنید.

را نباخته‌ای.

زندگی حتی در دوره دموکراسی بارها با من خشونت کرد اما هر سقفی که بر سرم فرو ریخت آن را برداشتم زیر پایم گذاشتم و تصمیم گرفتم خودم را آن بالا نگهدارم به زمین نخورم.

تا وقتی که دو تا بال برای خودم بسازم و با آن بال‌ها سلامت به زمین بنشینم.

من با خود عهد بستم که حرف بزنام و بنویسم؛ (حرف زدن کار ساده‌ای نیست) تا مسئله حضانت کودک برای مادران سرزمین خودم حل شود.

من مدیون خشونت‌های دوره دموکراسی هستم من شدن‌های خودم را مدیون فشارهای طالبان، روس‌ها و ... می‌دانم.

کتاب شدن میشل اوباما را کدامتان خوانده‌اید؟

من از او همه جاقوی‌تر عمل کردم چون شرایط آنها خیلی بهتر از ما بود.

قصه اسبی را که در چاله افتاد شنیده‌اید؟ من برایتان تعریف می‌کنم:

اسب و سرنشین در یک چاله عمیق سرنگون شدند، اسب همچنان می‌نالید و التماس می‌کرد و کار کمک‌کنندگان به جایی نمی‌رسید بالاخره آنها تصمیم گرفتند همان

حمیرا قادری

زاده: ۱۳۵۸ - هرات

محل زندگی: تهران

ملیت: افغان

پیشه: داستان‌نویس

جایزه (ها): جایزه ادبی صادق هدایت

حمیرا قادری (زاده ۱۳۵۸، کابل) یکی از داستان‌نویسان معاصر افغانستان است.

زندگی‌نامه

حمیرا قادری در سوم حوت / اسفند ۱۳۵۸ از پدر و مادری هراتی در کابل به دنیا آمد.

وی از سال ۱۳۷۱ به نوشتن داستان روی آورد. در دوره تسلط طالبان داستانی از وی در

سال ۱۳۸۰ تا ۱۳۸۰ و در تاریخ ۱۹ خرداد ۱۳۸۶ به راهنمایی سیروس شمیسا در دانشکده ادبیات فارسی و زبان‌های خارجی دانشگاه علامه طباطبائی دفاع نمود.

فعالیت‌ها

داستان‌های وی در نشریاتی چون روزنامه اتفاق اسلام، اورنگ هشتم، هفت قلم، هزار و یک شب و مجله هری چاپ شده است. از وی دو داستان در کتاب زیر گنبد کبود که مجموعه‌ای از آثار داستان‌نویسان معاصر هرات است چاپ شده است. از وی یک مجموعه داستان کوتاه به نام گوشواره انیس و همچنین یک اثر پژوهشی به نام بررسی روند داستان‌نویسی در افغانستان توسط

اولین جلسه نقد و بررسی داستان در هرات خوانده شد و مورد نقد و بررسی قرار گرفت. حمیرا قادری همسر اول فرامرز تمنا یکی از کاندیداهای ریاست جمهوری افغانستان در سال ۱۳۹۸ بود. این دودر سال ۱۳۸۷ با هم ازدواج کرده بودند. فرامرز تمنا در برج اسد / مرداد ۱۳۹۵ وی را غیابی و یک‌جانبه در محکمه طلاق داده است.

تحصیلات

وی در سال ۱۳۷۹ برای ادامه تحصیلات به ایران آمد و دوره کارشناسی و کارشناسی ارشد را در رشته زبان و ادبیات فارسی سپری نمود. وی پایان‌نامه خویش را با عنوان «نقد و بررسی روند داستان‌نویسی در هرات» از



انتشارات روزگار در سال ۱۳۸۷ منتشر شد. وی همینک دبیر انجمن هنرمندان و فرهنگیان افغان است.

فتخارات

وی به خاطر داستان «باز باران اگر می بارید» موفق به دریافت لوح تقدیر در سومین دوره جایزه ادبی صادق هدایت در سال ۱۳۸۳ شد و به همین خاطر از سوی سید مخدوم رهین وزیر فرهنگ وقت افغانستان مورد تقدیر قرار گرفت. او نخستین نویسنده افغان است که موفق به دریافت این لوح می شود.

دکتر حمیرا قادری، در حوزه نقد و ادبیات داستانی کشور ما، نام آشنایی دارد. او از زمان نوجوانی به داستان نویسی پرداخت و با انتشار کتاب «نقره دختر دریای کابل» در سال ۱۳۸۸ به شهرت رسید. او نویسنده کتاب های: نقره دختر دریای کابل، اقلیما، گوشواره های انیس، نقش شکار آهو، صدسال داستان نویسی در افغانستان، تأثیر جنگ و غربت بر ادبیات داستانی افغانستان و ده ها نقد و مقاله در حوزه های مختلف می باشد.

این روزها درگیر مهاجرت است، همیشه همین طور بوده است: هر دهه با یک تغییر بزرگ روبه رو می شود. هر بار بزرگ تر از بار قبل... مهاجرت به امریکا، این غربت خیلی دور تغییر بزرگی ست برایش. از همان روز

اول مجبور بود راهش را پیدا کنم. هیچ آشنا و یا پشتوانه مالی نداشت.

نوشتن را دوست دارد، اما در این دهه متفاوت، خیلی دغدغه چاپ کردن ندارد. دوست دارد حال و هوای نوشتن این مردم را ببیند. نمی خواهد فقط برای حفظ حضور در دنیای نویسندگی افغانستان زود زود چاپ کند. مگر همان هایی که چاپ شده، چقدر به فروش رفته؟ می گوید البته اگر از خودم انتشارات داشتم، شاید به چاپ الکی های هفت بار و هشت بار هم می رسید... او سیزده سال است که می نویسد، اما هنوز با یک جامعه جدی کتاب خوان روبه رو نشده... در ایران هم که بود بعد از ده سال اولین کتابش را چاپ کرد. او شاعرانی چون سیلویا پالات را دوست دارد، فروغ و اخوان و سهراب را هم خیلی دوست دارد. از خودی ها هم قهار عاصی را دوست دارد.

افغان را دیو افغانستان - کتاب جدید دکتر حمیرا قادری زیر عنوان «رقص در مسجد» از طرف یکی از معتبرترین انتشارات امریکا، هارپر کولینز در نیویارک چاپ و رونمایی شد. این کتاب در نشرات ادبی، مجلات نامور و روزنامه های مشهور امریکایی مورد استقبال قرار گرفته است.

نیویارک تایمز «رقص در مسجد» را در صدر کتابهایی قرار داده که برای ادب دوستان

توصیه می شود. این مجله کتاب «رقص در مسجد» را در ستونی از این مجله به معرفی گرفته و در این ستون بخشی از فصل اول این کتاب گنجانده شده و در صفحه دیگر این نشریه، نقدی بر آن داشته است.

مجله مردم یکی از پرتیراژترین مجلات امریکا آن را کتاب هفته معرفی کرد و «یو اس اتودی» آن را در ردیف چهارم بعد از کتاب خاطرات باراک اوباما رئیس جمهور سابق امریکا به عنوان یکی از پنج کتاب برگزیده که نباید از خواندنش غافل شد، معرفی کرد.

نشریه بوک پیج آن را «خاطره های حیرت برانگیز» قلمداد کرده و پوره و او اثر این خانم افغانستانی را از جمله هفت کتابی بر شمرده که خواندنش برای همگان حتمی است.

حمیرا قادری در سوم حوت ۱۳۵۸ از پدر و مادر هراتی در کابل به دنیا آمد. او یکی از داستان نویسان چیره دست زن افغانستان است. او سال ۱۳۷۱ در دوره خفقان طالبان شروع به نوشتن کرده است. دکتر قادری دارای کارشناسی ارشد زبان و ادبیات فارسی است. اثرهای ماندگار زیادی از خانم قادری به زبان فارسی منتشر شده است:

رقص در مسجد، جدیدترین کتاب دکتر حمیرا قادری و اولین کتابی است که به زبان انگلیسی در سال ۲۰۲۰ منتشر شده است.



نامه‌ای از یک استاد دانشگاه

محمدعلی اقلامی - مدرس آموزش خانواده

معلم‌های عزیز سلام!

ما سال‌هاست بخش اعظم جوانانمان را درس دادیم و به دانشگاه فرستادیم، اما ...

تصادفات رانندگی مان بیشتر شد، ضایعات نان مان بیشتر شد، آلودگی هوای مان بیشتر شد، شکاف طبقاتی مان بیشتر شد، پرونده‌هایمان در دادگستری بیشتر شد، تعداد زندانیان مان بیشتر شد و مهاجرت نخبگانمان بیشتر شد؛ پس دیگر دست از درس دادن صرف بردارید.

آموزش کودکان ما ساده است ما دیگر به دانشمند نیازی نداریم ما اکنون دچار کمبود مفرط انسان‌های توانمند هستیم.

پس لطفاً به کودکان ما فقط مهارت‌های زندگی کردن را یاد بدهید.

به آن‌ها گفت‌وگو، تخیل، خلاقیت، مدارا،

صبر، گذشت و توان عذرخواهی را بیاموزید. به آن‌ها دوست داشتن حیوانات، لذت بردن از برگ درخت، دویدن و بازی کردن، از موسیقی لذت بردن، شاد بودن، آواز خواندن، سکوت کردن، راست گفتن و راست بودن را بیاموزید.

باور کنید اگر بچه‌های ما ندانند که فلان سلسله پادشاهی کی آمد و کی رفت، و ندانند که حاصل ضرب ۱۱۴ در ۱۱۴ چه می‌شود، هیچ چیزی از خلقت کم نمی‌شود؛ اما اگر آن‌ها زندگی کردن، عشق ورزیدن، عزت نفس، تاب‌آوری و عدم پرخاشگری را تمرین نکنند، زندگی‌شان خالی خالی خواهد بود و بعد برای پر کردن جای این خالی‌ها، خیلی به خودشان و دیگران و طبیعت خسارت خواهند

زد. لطفاً برای بچه‌های ما شعر بخوانید، بگذارید با هم آواز بخوانند، اجازه بدهید همه با هم فقط یک نقاشی بکشند تا همکاری را بیاموزند، بگذارید وقتی مغزشان نمی‌کشد یاد نگیرند.

معلم‌ها و پدران و مادران؛ لطفاً بچگی را از کودکان نگیریم. اجازه بدهیم خودشان ایمان بیاورند، فرصت ایمان آزادانه و آگاهانه را از آنان نگیریم، زبان‌شان را برای نقد آزاد بگذاریم، بگذاریم خودشان باشند و از اکنون ریا در آن‌ها نهادینه نشود، نداشته‌ها و تنگناها و غم‌های خود را به کلاس‌ها نبریم. بگذاریم کودکانمان خوب تربیت شوند.

سلامتی و بهداشت



سلامتی! تاجی است بر سرفراد سالم
که فقط بیماران قدر آن را می دانند!

غذای شما، دوی شما،
دوی شما، غذای شماست!

شیخ الرئيس ابوعلی سینا



دکتر ابوالقاسم متین

■ قسمت اول

بهارانه

چند و چون های فصل بهار

صورت ولرم مصرف نمایید. شما می توانید با غرغره کردن آب نمک، چای مریم گلی و ریشه ختمی بر گرفتگی تار صوتی، سرفه و گلو درد غلبه کنید. سه عدد سیب درختی را در فر، پخته با کمی عسل به صورت گرم و کم کم بخورید. این ترکیب باعث تحریک و تشدید آنزیم ها شده و تارهای صوتی بهبود می یابد.

شادی آفرین باشید

روحیه شاد و قوی موجب افزایش نیروی ایمنی بدن انسان می گردد. زندگی روزمره همواره با نوسانات و تنش های روحی و روانی همراه است. در مقابل ناملایمات و حوادث پیش بینی نشده خود باختگی جایز نیست و به روش های ممارست، تمرینات یوگا و ... می توان به روحیه قوی رسید. تغذیه طبیعی و سالم و آب و هوای پاک و پاکیزه از عوامل مؤثر روحیه شاد می باشد. به هنگام فشار ناملایمات و استرس ها، مبادرت به ورزش دلخواه خود، بنمایید. هرگز تسلیم فشارهای روانی نشوید، ملاقات دوست، هم صحبتی با اهل دل،

همواره با معده پر، ورزش نکنید. هر وقت خسته شدید کمی توقف نمایید. همیشه بالاخص به هنگام ورزش لباس مناسب بپوشید. بعد از ورزش بلافاصله حجم زیادی از مایعات ننوشید و نوشیدن را جرعه جرعه و سرفرصت انجام دهید. با ورزش ریتم تنفس و قلب هم آهنگ، ریه پاک و اکسیژن به حد کافی به همه بافت ها می رسد. با ورزش یا تحرک بدنی، کبد و کلیه ها بهتر فعالیت می کنند؛ لذا سوخت و ساز و دفع مواد منظم تر صورت می گیرد. با ورزش کردن کلیه بهتر کار می کند و سموم از طریق عرق کردن و ادرار بیشتر دفع می گردد.

گرفتگی تارهای صوتی

آنزینو گرفتگی تارهای صوتی عارضه ای متداول در فصل بهار است. به هنگام مبتلا شدن باید به طور مطلق دو تا سه روز از حرف زدن خودداری کنید؛ حتی پیچ پیچ کردن بیش از حرف زدن روی تارهای صوتی فشار وارد می کند. از کشیدن سیگار، تنفس در هوای دود آلود و بوهای تند و تیز خودداری کنید. مایعات کاملاً سرد و یاداغ ننوشید، بلکه صرفاً به

با تغییر فصل، خورد و خوراک، پوشاک و لباس، حالات روحی، مبادلات انرژی و ... دستخوش تحولات اساسی می شود. گروهی از محققان عقیده دارند استفاده از خوراکی ها، در فصل رویش خودشان دارای اثرات بهتری بر تندرستی انسان می باشد و به نوعی، پیشگیری از بیماری های آن فصل را به ما هدیه می کند. با شروع فصل بهار گردش در هوای آزاد، کوهستان و پارک ها... متداول می گردد.

اما باید توجه داشت که بدن انسان قبل از شروع هر کاری نیاز به نرمش و آماده سازی عضلات و مهره های ستون فقرات دارد. در سال های اخیر جاگینگ یعنی پیاده روی در حال دوییدن و حرکات موزون دست و کمر ورزشی متداول شده است.

به منظور استفاده از فصل بهار سعی کنید شب زودتر بخوابید و صبح زودتر از خواب بلند شوید تا فرصت کافی برای خوردن یک صبحانه کامل را نیز داشته باشید.

همه روزه قبل از ظهر سه دقیقه در هوای آزاد پیاده روی کنید آرام دوییدن همراه با ورزش شکمی نیز بسیار مفید است.



شنیدن موسیقی، مطالعه کتاب مورد علاقه، همگی ابزار کمکی گذران عمر هستند. ایامی که غصه دارید، در مکان‌های کم نور توقف نکنید؛ نور شادی آفرین است. اطراف خود را بیشتر با رنگ‌های زرد و نارنجی پوشش دهید. هرگز کاری نکنید که بی کار بمانید و حوصله‌تان سر برود. همیشه به کاری مشغول باشید. از چای گیاهان دارویی استفاده کنید. با ورزش، گردش در پارک و اطراف آبشارها، هورمون شادی سروتونین ترشح می‌شود؛ تا می‌توانید از میوه‌ها و سبزی‌ها بخورید. چای ترش و مصرف لیموترش تازه با کمی عسل را فراموش نکنید. بهار هر چه هست مخموری خاص خود را دارد. با تنبلی و بی حوصلگی مبارزه کنید.

در فصل بهار نیاز بدن انسان به ویتامین E به ویژه در افراد میانسال بیشتر می‌گردد. یکی از علل رخوت بهاره و کسالت ناگهانی همان کمبود ویتامین E و A می‌باشد. از ویتامین E و A به حد وفور در این ایام مصرف کنید. در فصل بهار باید از خوراکی‌های کلروفیل دار یا سبزینه دار گیاهی مصرف نمود. کلروفیل حاوی عنصر منیزیم است. منیزیم نیرو دهنده عضلات قلب و عروق است. لذا مصرف گیاهان بهاره از جمله شنگ، والک، برگ

قاصدک، کاسنی، پونه و ... موجب تقویت جسم آدمی می‌گردد. گلاب و بیدمشک و دیگر عرقیات همگی شادی آور، تقویت کننده سیستم گوارش و محرک غدد داخلی است. به کمک قوای طبیعت اعم از خوراکی‌ها، تابش نور خورشید و ... همواره قوای بدن خود را تقویت نمایید.

خستگی‌های بهاری

مراکز تحقیقاتی در سطح جهانی، فرضیه‌های مختلفی ارائه می‌دهند. بسیاری عقیده دارند که بعد از دوران طولانی زمستان، بدن انسان دچار کمبود پنهانی ویتامین C و E می‌شود. رفتارشناسان، خستگی بهاره را تداوم روند حیاتی زمستان در بهار می‌دانند. گروه دیگر بر این عقیده‌اند که با شروع بهار و طولانی بودن روز و روشنائی، غدد داخلی تدریجاً مقدار بیشتری هورمون ترشح می‌کند و هورمون اضافی ایجاد استرس و بی‌رقمی می‌کند. با مصرف ویتامین C تا ۵۰۰ میلی گرم بر خستگی مقابله کنید. در بهار بیشتر از مرکبات، فلفل دلمه‌ای، جعفری، کیوی، زرشک تغذیه کنید. Jeffrey Bland برجسته‌ترین متخصص تغذیه آمریکایی، بر این عقیده است که عامل اصلی خستگی بهاره کمبود پنهانی ویتامین E

است. ضمناً باید بیشتر از غلات سبوس دار، ماهی، میگو و خاویار، انواع مغزهای خوراکی و روغن‌های نباتی از جمله زیتون و جوانه‌های گیاهی استفاده نمود این خستگی می‌تواند ناشی از کمبود آهن باشد لذا در بهار بیشتر از تخم آفتابگردان، سویا، لبو، گوشت مرغ و طیور تغذیه کنید.

تفاوت‌های مردان و زنان در برابر بیماری‌ها و تابوهای اجتماعی

در شرایط مساوی زنان حدود ده سال بیشتر از مردان عمر می‌کنند. در برابر یک نوع بیماری و در شرایط کاملاً برابر و یکنواخت زنان دو برابر سریع‌تر از مردان بهبود می‌یابند. معمولاً زنان به راحتی در کوچه و بازار بین این و آن درباره بیماری خود صحبت می‌کنند. مردان به ندرت دم از بیماری خود می‌زنند. مردان به طور متوسط بیشتر از زنان دچار بیماری می‌شوند بحث بیماری در میان دوستان و آشنایان از سوی زنان، نوعی انتظار تأیید و جلب توجه به همراه دارد در حالی که این ابراز در نگاه مردان جزء نقاط ضعف آنها محسوب می‌شود. لذا مردان مدت زمان طولانی‌تری با بیماری‌ها دست و پنجه نرم می‌کنند تا درصد معالجه خود برآیند. اساساً مردان کمتر به فکر



پیشگیری از بیماری‌ها می‌باشند و در میان بسیاری از مردان مسئولیت اداره زندگی مقدم بر تندرستی است.

خورد و خوراک نوروزی و کلسترول خون

در آغاز بهار به علت دید و بازدیدهای نوروزی، خورد و خوراک‌های ناخواسته بیشتر می‌شود. افراط در شیرینی‌ها، آجیل و حتی میوه‌ها باعث سوء هاضمه، اختلال در سیستم گوارشی می‌گردد. اغلب افراد دچار افزایش قند و چربی خون شده و آنها که تیپ نقرسی‌اند، به علت خوردن بی‌رویه آجیل مبتلا به بیماری نقرس می‌شوند. در ایام نوروز به طرق گوناگونی تخم مرغ زیاد مصرف می‌شود و خطر افزایش کلسترول به ویژه میزان L.D.L یعنی لیپید کم تراکم زیاد می‌شود، تخم مرغ سالم و باارزش از نظر رشد و نمو و حفظ تندرستی مهم است، اما افراد میانسال و مسن نباید آن را، بی‌رویه مصرف نمایند. تخم مرغ حاوی ویتامین A, C, D, E, K و گروه ویتامین B می‌باشد. همچنین دارای سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم و ریز مغذی‌ها از جمله کلر، فسفر، گوگرد، آهن، منگنز، روی، مس، ید و فلور می‌باشد. تخم مرغ حاوی سیستمین مهم‌ترین خوراک مغز است. لذا از تخم مرغ با دانایی مصرف

نمایید.

خوراکی‌هایی که فاقد کلسترول می‌باشند

در سال‌های اخیر ذهنیت مردم به خطرات ناشی از افزایش قند و چربی خون و عواقب آن آگاهانه‌تر شده است. اما کمتر کسی آشنایی به خوراکی‌های فاقد کلسترول دارد. این خوراکی‌ها شامل: نان جو، جو پرک، یولاف: نان و بلغور یولاف، کورن فلکس، ذرت، ذرت بو داده، برنج، جو دو سر، گندم، سفیده تخم مرغ فاقد کلسترول و فقط زرده تخم مرغ حاوی کلسترول است.

میوه‌ها، سبزی‌ها، میوه‌های خشک شده، نخودفرنگی، فندق، گردو، پسته، تخم کتان، روغن زیتون، تخم آفتابگردان، کنجد و سیاه دانه، همچنین سیب زمینی آب‌پز، لبو، شلغم، هویج، انواع کلم‌ها، کدو، بامیه، گوجه فرنگی، تره فرنگی، کلم بروکسل، گل کلم، آرتیشو فاقد کلسترول می‌باشند. روغن آفتابگردان، زیتون، ذرت، سویا، گلرنگ و دیگر روغن‌های گیاهی خوراکی همگی فاقد کلسترول هستند. برای مبارزه با کلسترول همراه غذای خود جعفری تازه میل کنید. برگ کاسنی برای رفع چربی، غلیظ بودن خون، دفع صفرا و جلوگیری از سنگ کیسه صفرا به عنوان دارو ارزش

بالایی دارد. سبزی‌های بهاره سرشار از ویتامین‌ها، مینرال‌ها و دارای الیاف ظریف زود هضم و خوش‌خوراک هستند. ترجیحاً از سبزی‌های خام مصرف کنید و چنانچه قادر به هضم سبزی‌ها نمی‌باشید به صورت آش، کوکو و سوپ از آن استفاده نمائید.

یکی از گیاهان معجزه آسا، یولاف سبز است. این گیاه خاصیت تقویت سوخت و ساز بدن، تقلیل دهنده کلسترول خون، ضد اسیدیت، نقرس، انواع رماتیسم و حتی بیماری قند می‌باشد. در اروپا از برگ یولاف و شیر غذای خوشمزه‌ای مانند شیر برنج تهیه می‌شود که ویژه بیماران زخم معده و زخم اثنی عشر هم می‌باشد بنا به تجربیات شخصی، توصیه می‌نمایم از جوانه بذریولاف هفته‌ای سه نوبت تغذیه کنید. بذریولاف را در حوله خیس قرار داده تا به مانند سبزه نوروزی جوانه بزند، هنگامی که جوانه‌ها به دو تا سه سانتی متر رسیدند آنها را شسته، به صورت سالاد، آش و همراه برنج به صورت سبزی پلو یا کمی سیر تازه تغذیه کنید. این خوراکی انرژی‌زا، لاغر کننده و نشاط‌آور است. راز جوانی را در تغذیه طبیعی و یولاف همراه میوه‌ها، ویتامین‌ها جستجو کنید.

ادامه دارد...

ویروس کرونا
«پیشگیری
بهتر از درمان
است»



نیز دیده شده است. لذا مسافرانی که به این کشورها سفر می کنند حتما باید بررسی و معاینه شوند. شایع ترین علائم اولیه ابتلا از تب، مشکلات تنفسی و سرفه است. ۷۰ درصد قرابت ژنتیکی با ویروس سارس (SARS) دارد.

ابتدا از خفاش به سایر حیوانات منتقل شده است. یکی از ناقلین ویروس در حال حاضر حیوانات هستند حتی حیوانات خانگی. متأسفانه این بیماری در کشورهای تایلند، ویتنام، سنگاپور، ژاپن، کره جنوبی، تایوان، نپال، مالزی، فرانسه، آمریکا، کانادا و استرالیا

اطلاعات ضروری برای شما: تاکنون بیش از ۱۳۰۰ نفر در جهان به این ویروس آلوده شده اند. از خانواده ویروس های سرماخوردگی است و در صورت ابتلا علائمی شبیه سرماخوردگی معمولی ایجاد می کند. در استان «دوهان» چین شایع شده است و



ماهی حتماً دست ها با آب و صابون شسته شود.

در صورت انجام سفرهای لازم بعد از بازگشت، مقررات قرنطینه را دقیقاً اجرا کنید. **08**

۹- سطوح گوشی تلفن همراه، کنترل و ریموت TV، تبلت ها و لپ تاپ حتماً روزی یکبار با الکل تمیز شوند.

۱۰- گلوی خود را پیوسته مرطوب نگه دارید؛ نوشیدن آب گرم به فواصل کوتاه فراموش نشود.

۱۱- از خوردن غذاهای چرب، تند و سرخ کرده خودداری کنید.

خانم دکتر سیما حمیدی پور- متخصص تغذیه

هرگز با دست نشسته چشم ها و بینی خود را لمس نکنید.

04 حتماً از ماسک استفاده کنید و دقت فرمایید که تمام سطح بینی و دهان را پوشانده و هوا از اطراف ماسک رد و بدل نشود.

05 بهترین ماسک، ماسک N۹۵ مورد تأییدیه NIOS می باشد که معادل FFP۲ اروپاست و باید ماسک سایز صورت باشد.

06 بهتر است لباس ها روزانه بعد از ورود به منزل شسته شوند خصوصاً با پودر صابون زیرا در صورت وجود ویروس در لباس ها می توان با شستن آنها از انتشار ویروس جلوگیری کرد.

07 بعد از هر بار خرید از قصابی و مرغ و

دستورالعمل های بهداشتی مرکز مدیریت بیماری های واگیردار شامل موارد ذیل می باشد:

01 در صورت بروز هرگونه بیماری تب دار و سرفه به پزشک مراجعه نموده و از خوددرمانی جداً پرهیز نمایید.

02 در صورتی که در خانواده و فامیل و آشنایان شما کسی در روزهای اخیر مسافر بوده است و اکنون علائم سرماخوردگی ساده هم دارید حتماً به پزشک مراجعه کنید و اگر حیوان خانگی دارید آن حیوان را برای بررسی موارد پنهان و بدون علامت نزد دامپزشک ببرید.

03 اگر حیوان خانگی دارید بلافاصله بعد از دست زدن و تماس با حیوان دست های خود را با آب و صابون بشوید و

غنی‌ها، شکوفه‌ها، جوانه‌ها و ثمره‌ها





هانا رضایی - پایه ششم

تو باشم و به تو کمک کنم، در خوشحالی هایت شریک باشم، در غم هایت شریک باشم و با تو بخندم. اما خب بهتر است این‌ها را فردا برایت توضیح دهم. ببینم، بهتر است که انباری پر از فندق داشته باشی. داری نه؟ {اول راه زیاد از شخوشت نمی‌آمد برای همین در جوابش گفتم: {تو چقدر پررو هستی، یک مزاحم کوچک مانند تو را کم داشتیم، اصلا کی گفته است که من می‌خواهم با یک سنجاب دوست باشم؟ برو به کارت برس و با هم‌نوعان خودت دوست بشو. در حدی نیستیم که مجبور باشم با یک سنجاب دوستی کنم. حتی نمی‌دانم تو واقعی هستی یا نه؟} سنجاب یک گفت: به همان اندازه که سنجاب‌ها واقعی هستند، سخنگویی یکی از آنان، یعنی من هم واقعی است.} دیگر حوصله‌ی بحث کردن با او را نداشتم. فقط برش داشتمش و به طبقه‌ی بالا پردم و در خانه‌ی عروسکی‌ام

هستم. بیا توی حیاط تا من را ببینی. { از آنجایی که دختر کنجکاو بود و هستم، به دنبال صدا به سمت حیاط خانه، دویدم. وقتی رسیدم، باز هم صدا به گوشم می‌رسید اما کسی را نمی‌دیدم. با خودم گفتم: {خدا یا! همین را کم داشتم، بفрма! خیالاتی هم شدم و به سرم زده. { اما صدا جوابم را داد: {ای بابا! من این پائینم. چه می‌شود قبل از این همه غر زدن این پائین را ببینی؟ { خیلی خب قبول دارم آدم عجولی هستم. پائین پایم را نگاه کردم و سنجاب کوچکی را دیدم. سه بار پلک زدم و با چشمانی باز فقط به او نگاه کردم. با خنده‌ای گفتم: {خب حتما شوخی‌ات گرفته است. سنجابی وجود دارد که حرف بزند؟ آه خدایا من را ببین! نصف شبی در حیاط ایستادم و با سنجابی گفت و گو می‌کنم. ببین کارم به کجا کشیده است. { سنجابک گفت: {من از قبل تو را در پارکی دیده بودم و حالا می‌خواهم دوست

موضوع داستان: دختری است که به صورت عجیبی در شب، سنجابی کوچک پیدامی کند که می خواهد با او دوست شود، ابتدا دختر فکر می کند که او نمی تواند دوست خوبی برای او باشد اما بعد، همه چیز تغییر می کند و نظر او عوض می شود...

ایک دوست واقعی ...

فکر می‌کنم حدود چند ماه پیش بود... شب بود و من در تختم دراز کشیده بودم و منتظر بودم تا خوابم ببرد اما انگار پلک‌هایم همراهی نمی‌کردند و قرار بود اتفاقی بیفتد. درست صبح همان روز با بهترین دوستم بحثی کرده بودم و او دیگر با من دوست نبود. فکر می‌کردم دیگر هیچ کسی نمی‌تواند دوستی خوب و حقیقی برای من باشد، اما خب... اشتباه می‌کردم.

ای سنجاب باهوش و زبردست!
هووووورا!!! من امتیاز کامل را کسب
کردم و تمام این راه دوست کوچکم با
قلب بزرگش مدیون بودم.

وقتی به خانه آمدم صد بار از او تشکر کردم و او هربار فقط لبخندی به من تحویل می‌داد.

وقتی فکرش را می‌کردم دوست قدیمی‌ام فقط در شادی‌های من شریک بود و حالا می‌فهمم دوست واقعی کیست و باید در انتخاب آن دقت کرد و البته این دوست کوچولو هدیه‌ای بود که برای من آمده اما به صورت کلی می‌گویم.

مامان هم عاشق سنجاب شده بود چون حرکات نمایشی یاد گرفته بود و هر شب برای مامان اجرا می‌کرد.

خلاصه ...

شب بزرگ رسیده بود ...

همان شبی که رویاهایم در آن خلاصه می‌شدند.

مسابقه‌ای استعدادیابی من نزدیک بود و قرار بود در آن ساز زیبایم، یعنی دوست دیگر من که به من آرامش می‌دهد، ویالون را بنوازم.

همین چند روز پیشش تمرین کرده بودم و به خوبی آن را می‌نواختم اما وقتی شب قبل از اجرا داشتم تمرین می‌کردم،

هیچ چیز درست نبود. بیشتر نت‌ها را اشتباه می‌نواختم و اشتباه پشت اشتباه.

اشکم در آمد و امید نداشتم که در مسابقه‌ی فردایش موفق باشم.

اما باز هم آن سنجاب کوچولو بود که به من کمک کرد.

آن شب سازم را کنار گذاشتم و روی صندلی‌ام نشسته بودم و فقط گریه می‌کردم.

رزی آمد و گفت: {این چه کاری است؟ زود باش! بلند شو. تو که اینجوری نبودی.

من به تو ایمان دارم. نباید امیدتو از دست بدی. تو که بلد هستی. یادت باشه هیچ وقت از رویاهات دست نکش، حتی وقتی که آهنگ رو اشتباه می‌نوازی. نشستن و گریه کردن باعث نمی‌شود که تو به موفقیت برسی اما اگر الان بلند شوی و به

خودت بگویی من می‌توانم، حتماً می‌توانی. تو قوی هستی و از پس این بر می‌آیی. اگر بخواهی می‌توانی به هر چه می‌خواهی برسی. فقط، ناامید نشو. که دشمن رویاهایت ناامیدی است. }

بلند شدم و هر چند بار که توانستم ترانه را زدم و خب رزی هم فریاد می‌زد که: { دوباره! دوباره! }

و خب بالاخره توانستم. آهنگ را تکمیل کردم و به خواب رفتم.

صبح روز بعدش پدرم مرا به مسابقه برد و رزی هم در جیبم بود.

تک به تک اجراها انجام می‌شد و سرانجام نوبت به من رسید.

دست‌هایم یخ کرد.

رزی خیلی آرام به من گفت: یادت باشد! تو قوی‌ترین خودت هستی، برو و این کار را تمام کن. }

گفتم: {اگر برنده نشوم چی؟ }

او گفت: {هیچی، تو برای خودت برنده‌ای. حتی اگر برنده نشوی، بدان همیشه برای خانواده‌ات و من برنده هستی. مهم تلاشت است که تو کرده‌ای. من به تو اطمینان دارم. }

به روی صحنه رفتم، چشمانم را بستم و شروع به زدن کردم.

بله!!! از پیشش برآمدم و حتی حدس بزنی چه شد؟ اول شدم.

خیلی خوشحال شدم ...

تمام راه را جشن گرفتم و با رزی گپ زدم. باورم نمی‌شد که اگر دوستی مناسب خودت باشد، تو را به راهی که می‌خواهی می‌رساند و تو را سربلند می‌کند.

خب برگردیم به زمان حال ... خیلی وقت است از آن قضایا گذشته و من و رزی همچنان با هم دوستیم و الان هم کنار دست من نشسته است. خب برداشت من از این ماجرا این بود خب راستش آمدن این دوست مهربان برای من یک شانس بود و چشمانم را باز کرد که: مهم نیست دوست آدم چه ظاهری داشته باشد و از کجا باشد، زیبا باشد، زیبا نباشد، از کشور

دیگری باشد، هاها مانند دوست من کوچک باشد، بزرگ باشد، چاق یا لاغر باشد و ...

مهم این است که حقیقی باشد ... در شرایط سخت تو را تنها نگذارد و فقط در خوشحالی‌هایت دوست نباشد، تو را برای خودت دوست داشته باشد نه دارایی‌ات.

هر چقدر هم شرایط سختی باشد هوای تو را داشته باشد و به تو کمک کند. البته ما نباید دوستانمان را برای خواسته‌هایمان به دردسر بیندازیم اما به صورت کلی، تو را درک کند و به تو اطمینان داشته باشد ... خوبی‌هایت را به رویت بیاورد و در عین حال بدی‌هایت را هم آرام به تو بگوید.

برای موفقیت‌ها و پیروزی‌هایت خوشحالی کند نه اینکه حسودی کند و سبب پیشرفت و سعادت تو باشد. باعث بشود حس خوبی داشته باشی و هر دفعه که از خودت یا کارهایت ناامید می‌شوی، به یادت بیاورد که رویاهایت به حقیقت تبدیل می‌شود و تو را امیدوار کند، از تو دفاع کند و همیشه در مسیر موفقیت کمکت کند.

خلاصه بگویم که دوست حقیقی این است.

شاید این دوست همیشه نزدیک شما بوده و متوجه او نشدید ...

به دنبال همچنین کسی بگردید و این را هم بگویم اگر همچنین دوستانی دارید، این اعمال دوطرفه باشد و تمام تلاش‌تان را بکنید تا مانند او، او را حفظ کنید و او را ناراحت نکنید، همان گونه که دوست واقعی شما را حفظ می‌کند و می‌کوشد تا شما ناراحت نشوید و برای خوشحالی‌تان تمام سعی‌اش را می‌کند. حتی در اوج ناامیدی شما را بیرون می‌کشد و امیدوار می‌کند. سعی کنید بی دلیل با هم شاد باشید و بی دلیل بخندید. نگاهی به رزی می‌کنم، می‌خندد ...

این یک خیابان دو طرفه است ...

پایان



غزل آزادی عصر - پایه ششم

قدرت خالق

آن همه چیزی را که شما می بینید، همه را کسی آفریده است که به آنها زندگی و روزی داده است. وقتی که درون طبیعت قدم می زنی، احساس می کنی تازه می توانی نفس بکشی. آن سنگینی ای که روی قفسه ی سینه ات بود، راحت می شوی. وقتی به رنگ های طبیعی دقت می کنی، بزرگی خدا را بهتر می فهمی و درک می کنی. وقتی که درباره ی کهکشان و میلیاردها ستاره و سیاهایش فکر می کنی، خود به خود از خدا می گویی. من خودم تمام این حس را تجربه کردم. از بزرگی خداوند نوشتم. ش =عر از مهربانی خداوند خواندم. از تصویرهای زیبایی که کشیده ، کشیدم. از لطف و معرفتی که داره، دیدم. ما همه اول از فرزندان خدا هستیم. خداوند به ما گفت که ((نترس. دنیایی که می روی دو نفر هستند که همیشه کنار ت هستند.)) گفتیم: ((می ترسیم.)) گفت ((هر وقت ترسیدی، بگو مادر، بگو پدر.)) قبول کردیم و به سفر رفتیم. با آدم های جدیدی آشنا شدیم. بزرگ شدیم، شکست خوردیم، پیروز شدیم و همه اینها را مدیون یک نفر هستیم، اول از خداوند. اگر به مشکلی برخوردی بگو خداوند چون گره گشاست. هر وقت به موفقیتی دست پیدا کردی، بگو خدا چون این موفقیت را برایت رقم زده بود. اگر کلمه ای را فراموش کردی این کلمه را هرگز فراموش نکن چون او بی همتاست. فقط خدا، خدا، خدا،



یِلدا مطلبی خواہ - پایہ چہارم

نام داستان: گربه های شیطون در زمستان

روزی روزگاری دو دوست بودند و دو گربه . گربه ها اصلاً همدیگر را دوست نداشتند و همش همدیگر رو چنگ میزدند . آن روز برف سنگینی آمده بود و حتی در خانه هم باز نمی شد .

آن دو دوست خیلی دوست داشتند برف بازی کنند ! پس در پنجره را باز کردند تا از آنجا بروند بیرون و برف بازی کنند ! تا پنجره را باز کردند گربه ها به بیرون رفتند و بین آن همه برف گم شدند!!!!!!

بعد دو دوست دنبال گربه هایشان رفتند اما گربه ها را پیدا نکردند ناگهان آنجا یک آدم برفی دیدند که حرف میزد میگفت: ((سلام دوستان من آیا کمک میخواهید)).

بچه ها ترسیدند و سریع هم دیگر را بغل کردند .

گفتند: ((خدای من مگر آدم برفی ها هم حرف میزنند!!!!!!

آدم برفی گفت: ((حالا که میبینی حرف میزند !!))

بچه ها با گریه گفتند ما گربه هایمان را می خواهیم.

آدم برفی گفت نگران نباشید من میدانم آنها کجا هستند .

بچه ها با تعجب گفتند کجا؟؟؟؟؟؟؟؟

آدم برفی گفت سرتان را اگر بکنید زیر برف می فهمید

بچه ها فهمیدند آنجا یک دنیای یخی بود یعنی یک عالم خانه خیابان و ماشین که از یخ درست شده بود . آنجا یک دنیای یخی بود.

بچه ها پرسیدن حالا ما چجوری به آنجا برویم

آدم برفی گفت باید بگویید : ((من یخی هستم و ۲ بار این جمله را تکرار کنید .

ولی مواظب باشید چون آنجا یک دیو یخی هست که با صلاحش میتواند آدم را به آدم یخی تبدیل کند پس شما ها به سمت چپ نباید بروید . بچه ها قبول کردند .

چند دقیقه گذشت گربه هایی که با هم دعوا داشتند همدیگر را از ترس بغل کردند

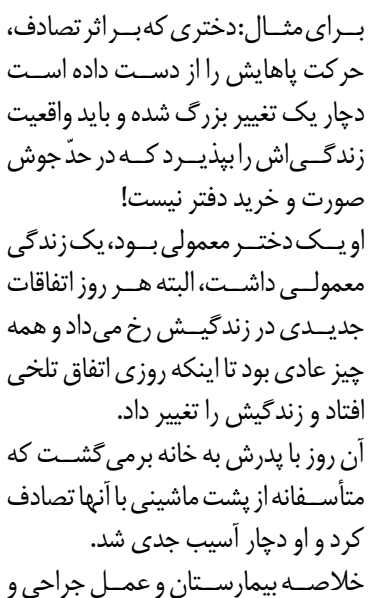
بچه ها رسیدند و آنها را نجات دادند ولی یاد حرف آدم برفی افتاد او گفته بود که نباید دست چپ بروید . اما دست راست آنها بسته بود و مجبور شدند خودشان را شکل آدم یخی کنند تا دیو یخی آنها را واقعا آدم یخی نکند بعد که آمدن بیرون از آدم برفی تشکر کردند

بعد این قضیه را به مادر پدرشان گفتند و مادر پدرشان هم جواب دادند

نه عزیزان من شما ها داشتید خواب میدید ما شما ها را بیدار کردیم

به هر حال بچه ها خوشحال بودند تا همچین خواب قشنگی دیده بودند

برداشت از سخنرانی دکتر لیلا سلیقه‌دار روان‌شناس



«قدم اول - پذيرای تغيير باشيد»

نوجوانان عزيز! شما در يك دوره سنی هستيد كه يك عالمه تغييرات را در اين سن حس می كنيد اما بعد از اين سن اين همه تغيير باهم اتفاق نمی افتد.

سؤال: از صبح تا الان چه تغيير قابل توجهی براي تان اتفاق افتاد؟

جواب:

- ← امتحان دادم، حس راحتی دارم.
- ← عصبانی هستم.
- ← با پدر بزرگم گل كاشتم.
- ← از صبح خوشحالم چون زیبایی آسمان را ديدم.
- ← امروز تولد من است، خوشحالم.

بچه‌ها! همه شما یک امانت به دستتان سپرده شده و آن "زندگی" هایتان است و اولین کسی هستید که تغییرات زندگی خود را حس می‌کنید.

پس! باید بدانید چه جوری با تغییراتی که در زندگی پیش می‌آید مواجه شوید: بعضی تغییرات را اصلاً متوجه نمی‌شویم

مثلاً هوای خوبی را که امروز تنفس می‌کنیم اصلاً بعضی متوجه نشدند که باد می‌وزد و آسمان آبی است اما شما حواستان بود.

در مورد ظاهر سؤال: این اواخر چیزی هست که در ظاهر شما تغییر ایجاد کرده باشد؟

جواب: جوش زدن - قد کشیدن - تغییر وزن

سؤال: در مورد مدرسه و اتفاقات تحصیلی، آیا این اواخر اتفاقاتی رخ داده؟

جواب: نمره‌هایمان بالا آمده از درس کامپیوتر لذت بردیم. امتحانات زیاد شده، سخت‌تر شده.

انگار داریم آماده می‌شویم برای متوسطه اول و در کمان بیشتر شده.

در مورد اخلاق و رفتار

سخت را در پیش بگیرند بلکه غر زدند و در کمال ناتوانی راه مستقیم را رفتند و هیچ تغییری در زندگیشان پیش نیامد، اطرافیان‌شان هم از اینکه این همه به آنها کمک کردند خسته شدند.

راه دوم شاید ظاهراً آسان است اما آدمی که این مسیر را انتخاب کرده دائم شکایت می‌کند، ناامید است و بر اساس تغییر پیش آمده تصمیم درستی نمی‌گیرد.

بچه‌ها! یک عالمه تغییر کوچک و بزرگ در زندگیتان اتفاق می‌افتد و آرزو می‌کنم هیچ تغییر بدی برایتان پیش نیاید.

شما چه تغییرات کوچک و بزرگی در زندگی خود دارید؟

شما جزو نسلی هستید که در ۱۰-۱۱ سالگی دچار تغییر بزرگی در زندگی شده‌اید و آن بیماری کرونا بود اما خیلی از شماها در این خصوص توانا تر شدید.

ما می‌خواهیم راجع به این صحبت کنیم که تغییرات در زندگی ما اتفاق می‌افتد و چه کار کنیم که تغییرات باعث موفقیت ما شود؟

دختر قصه ما جزو افراد موفق محسوب می‌شود او خواست از ناتوانیش، توانایی بسازد و در زندگی برایش حس خوب به وجود آید.

داستان‌های زیاد ...

اما متأسفانه قدرت حرکت به پاهای او برنگشت با اینکه پاهایش ظاهراً سالم بود امانی توانست راه برود و چون نتوانست با این حقیقت تلخ، خوب کنار بیاید قرار شد با روانشناس صحبت کند و از او کمک بگیرد. روانشناس گفت: تو اکنون بر سر دوراهی هستی و می‌توانی الان تصمیم گیرنده باشی.

یک راه این است که:

شبیه آدم‌های معمولی باشی که زندگیشان را می‌کنند.

راه دیگر:

جزو آدم‌هایی باشی که سختی راه را به جان می‌خرند تا متفاوت باشند.

هر سختی که در زندگی ماست شبیه دو راهی است و ما باید تصمیم بگیریم.

حتماً کسانی را می‌شناسید که دست ندارند و با پانقاشی می‌کشند.

دختران معلولی که روی ویلچر هستند و فوتسال تمرین می‌کنند.

یکی از راه‌های تو این است که بخواهی مسیر این افراد موفق را طی کنی و البته داریم کسانی را که تا آخر عمر کاری نکردند، در دوران جوانی دچار نقص عضو شدند اما تصمیم نگرفتند کار



معلم‌ها به شما می‌گویند چه تغییری کرده‌اید، شما را با هفته پیش، با ماه قبل مقایسه می‌کنند. مهم‌ترین قدم در رابطه با ایجاد تغییرات، پذیرفتن شرایط موجود است.

جمع‌بندی:

از هر چیزی که داریم چه کوچک چه بزرگ استفاده کنیم. مثلاً شرایط موجود من این است: الان حساس شدم؛ زودرنج شدم اول باید شرایط را بپذیرم. مثلاً مامان شما در توسن من بودی موهات این جور بود؟ این از جمله سؤالات متداول این مقطع سنی است.

به جای مقایسه و نگران بودن بگویم این "منم" و چیزی که هستم را بپذیرم تا مثل دختر قصه راه درست را انتخاب کنم.

یک فعالیت:

تغییرات زندگی من تازگی‌ها چه بود؟

چه تغییری؟

چطور با آن روبرو شدم؟

چه حسی پیدا کردم؟

چه تصمیمی گرفتم؟

صحبت با والدین:

ضرورت زندگی امروز

مدیریت بحران تکنیک

مسئله‌محور پذیرش

بچه‌ها در اوان نوجوانی اند، سکوی پرتاب

برای هفتم است و ماه‌های مهمی را

پیش رو داریم. خودشان را مواجه با تغییر

دوره تحصیلی می‌بینند و ممکنه دچار

بحران شوند.

اگر فرزندان آماده این تغییر شود روح و

روان و ذهن و مغزش آمادگی پذیرش

تغییر را پیدا کرده و شما افتی در خلق و

خو و تحویلش نخواهید دید.

آنچه اهمیت دارد اینکه ما قبل از شروع



از نگاه مادر و پدر

از نظر مامان یا بابا، شما چه تغییری

کردید؟

می‌دانید از کجا می‌توانید متوجه شوید؟

از اینجا که مثلاً مادر می‌گوید: یلد! تو که

قبلاً این کار را نمی‌کردی حالا چی

شده؟!

بنابراین، یکی از راه‌های پیدا کردن

تغییرات خودتان هستید.

یکی از راه‌های پیدا کردن تغییرات پدر و

مادران هستند که از آینه صادق ترند.

ازشان پرسیده به نظرشان در این چند

وقت چه تغییری کرده‌ام؟

از نگاه معلم

آیا رفتارشان تغییر کرده؟

جواب:

بداخلاق شدم.

رفتارم با برادرم بهتر شده.

عاقل تر و منطقی تر شدم.

زود عصبانی می‌شوم.

زودرنج شدم.

با انگیزه‌تر شدم.

در مورد خانواده

تازگی‌ها در خانواده اتفاق خاصی افتاده؟

جواب:

خانواده سخت‌گیر شده

تجربه‌های خوبی پیدا کردیم چون بیشتر

باهم هستیم.

به عنوان ولی و توانایی فرزندم رشد پیدا کند.

تمرین پذیرش

در یک دوره زمانی معین، تلاش کنید
بیش از هر چیز:

← تغییرات را ببینید.

← تغییرات را بشناسید.

← تغییرات را مطالعه کنید.

← و از تغییرات استقبال کنید.

اگر می‌خواهید موضوع "تغییرات" در
فرزندانتان نهادینه شود لطفاً به مدت ۲۱
روز روزانه به تغییراتی که به چشم می‌آید
یاب‌به‌مرور می‌دهد توجه کنید، با او
صادق باشید.

(مثلاً اگر در این سن دماغش بزرگ شده
به دروغ نگوید دماغت خیلی هم
قشنگه!)

با اینکه خودش با گرفتن فیلم تغییرات خودش را شرح می‌دهد.

این کار باعث می شود انرژی بگیرد و اندازه ۱۰ کارگاه مشاوره تأثیر گذار است.

گزارش‌ها روزانه یا هفته‌ای سه بار و ...
باشد تا روی این مهارت متمرکز شوید.

بهترین زمان برای این اتفاق این سن و یک بازه زمانی ۲۱ روزه می باشد.

ناهید ناصری نژاد

شناسایی تغییرات
لطفاً با بچه‌هایتان همراه باشید، کمکشان
کنید که تجربه کنند.

تغییراتی در اتاقش البته با اجازه خودش و فضای خانه داشته باشید.

بازبان خودش با او وارد شوید در این صورت به او کمک کردید که در نوجوانی تغییرات بزرگ و کوچک را در زندگی بپذیرد.

همراهی والدین

شرح و پذیرش شرایط موجود
خشم، ترس، خوشحالی، ناراحتی و کلاً
احساس اورا بپذیرید؛ باید احساس اورا
درک کنید و درک از احساس او می تواند
خیل کمک کند.

← شناخت احساس

➡ارائه نمادهای درک و فهم احساس
(سعی کنیم نمادی را نشان دهیم که
حس تو را درک کردم)

← بیان احساس

اگر می‌خواهید تغییری بدهید یا
می‌خواهید تغییر را بپذیرد:

۱. پرسش کنید

۲. پیشنهاد بدهید

۳. بر اساس این کار توانایی در فرزند شما پرورش پیدا می‌کند.

پذیرش وقتی مهم است که توانایی من

نوجوانی برای آن آماده شویم و به آنها توانایی پذیرش ظاهری و باطنی را بدهیم.

اتفاق مهمی دارد می افتد.

از طرفی یادآوری می‌کنم که زندگی فرزندان ما که در ۱۲-۱۱ سالگی بحران کرونا را تجربه کردند طبیعی است آنها باید پذیرش این بحران‌ها را داشته باشند.

پذیرش شرایط موجود راه را باز می کند و والدین در این زمینه بسیار تأثیر گذارند تا میزان پذیرش نوجوان را بالا ببرند.

همراهی والدین

نقش الگویی

از این به بعد که فرزند شما یک عالم تغییر در زندگیش دارد (تغییر مقطع، دوره نوجوانی) بدانید والدین نقش الگویی بالایی دارند، اگر شما خودتان را بلافاصله با شرایط موجود سازگار می‌کنید بچه شما هم یاد می‌گیرد.

اگر شما از اتفاقات رخ داده سخت عبور می کنید بچه شما هم با همین فرمان پیش می رود.

اگر شما به دنبال راه حل نباشید مدام غصه می خورند.

یس یادتان باشد نقشستان الگویی است.

همراهی والدین



گروه قلم طلایی

بچه‌ها متشکریم!

اسامی دانش‌آموزانی که برای ما مطلب فرستاده‌اند:

پایه ششم:

هانا رضایی - غزل آزادی عصر - پانیذ ناجی‌پور - ایرن صفایی - می گل رجبی - نیلرام
مینایی - ترنم دبیری - باران ترکی - سائنا جامی - آرنیکا عباسی - هستیا
میرحیدری -

پایه پنجم:

آتنا نیکخواه - آوا مختاری

پایه چهارم:

آرتمیس کنگرانی - مارال میرجعفری - آيسان عليپور - یلدا مطلبی خواه - آرمیتا
حقی - پارلا پاسبانی - مانلی محمودی - نازنین زهرا هاشمی حسینی - هانا ماویز

پایه سوم:

آمیتیس حاجی - یاس امیری شریف - دایانا دریابر - نوگل شاداد

پایه دوم:

مهر آوا قربانی - زهرا مرادخانی - نورا وفایی - تانیا فرهادیان - آيسان سادات مهدیانی

پایه اول:

مهر ساطعتی مقدم - درین رودکی - پرین باقری - باران سادات صالحی - مانلی
طهرانی - پاریس داداش‌زاده - هانا سادات حسینی - سارا رجبی

راه فرز انگان و یاد در گذشتگان



هر لحظه که تسلیم در کارگاه تقدیر
آرام تر از آهو، بی بکتر از شیر
هر لحظه که می گوشتم در کارگاه تدبیر
رنج از پی رنج آید، زنجیر پی زنجیر

مولانا



سعدیا مرد نکونام نمیدر هرگز / مرده آن است که نامش به نکونای نبرد

صبحت از دوازده سال پیش است؛ که پدری میانسال با چهره‌ای مهربان که در عمق آن نهایت معرفت به خوبی مشهود بود در حالی وارد دبستان شد که دست دختر شش‌ساله‌اش را در دست داشت.

سر و وضع آراسته این پدر، و ادب و احترامی که از تمامی رفتارهای برمی‌خواست تحسین‌برانگیز بود. آن زمان مقررات داخلی ثبت‌نام در مدرسه تقوا برای کلاس اول، داشتن هفت سال تمام بود. لذا! جریان ثبت‌نام فرزند ایشان دچار مشکل شد. اما پدر! تصمیم خودش را گرفته بود، آمد و شد مکرر شد و مسئولین مدرسه در حالتی از شرم گرفتار شدند اما جریان به طول انجامید. بالاخره کاسه صبر پدر لبریز شد و با متانت هر چه تمام‌تر گفت: من آدم سرشلوغی هستم به قدر کافی تحقیق کرده‌ام، دوست دارم دخترم در این مدرسه درس بخواند اما اگر شما مایل به انجام آن نیستید بفرمایید تا زحمت را کم کنم.

ما! از این عکس‌العمل پدر بیشتر شرم‌منده شدیم و تصمیم گرفتیم دانش‌آموز را بپذیریم. بعد از آن هر روز بیشتر و بیشتر خجالت کشیدیم و خودمان را سرزنش کردیم زیرا این انسان بی‌ادعا، مؤمن و خودانگیخته وزیر مسکن و شهرسازی وقت بود که در بحران انجام این ثبت‌نام ذره‌ای حتی به موقعیت خود اشاره‌ای نداشت.

به جرأت ادعا می‌کنم که در طول ۵۷ سال معلمی و بده-بستان فرهنگی با پدری با این درجه از صمیمیت نسبت به مدرسه فرزند خود برخورد نکرده بودم!

در کلیه مناسبت‌های کوچک و بزرگ شاد، اولین کسی بود که به ما تبریک می‌گفت.

در تمامی مناسبت‌های ویژه، صبح اول وقت به دیدارمان می‌آمد.

تلاش جمع خانم‌ها را در مدرسه تقوا بسیار می‌ستود.

نگاهی بس! بلند و توسعه‌یافته به تربیت و رشد دختران داشت.

خداایش بیمارزد! که از او بسیار آموختم و فقدانش آسیب جبران‌ناپذیری به روح و جسم من است.

در دو سال پایانی زندگی به شدت بیمار شد اما نسبت به بیماری، موضع دقیق معالجه و صبر و حوصله را پیشه کرد و هر زمان که نسیمی از بهبودی و امید وزیدن می‌گرفت به دیدار مدرسه می‌شتافت.

قلم من! از توصیف رفتار، اخلاق و سکنت این بشر، ناتوان است. آن قدر می‌دانم که او زمینی نبود، در تمامی لحظات زندگی نگاهی به ذخیره کار نیک برای آخر و عاقبت خویش داشت خلاصه اینکه در بهشت! برای خود خانه‌ای ساخته بود که زودتر از حد معمول در آن ساکن شد. آری او سردار حاج علی محمد خمسه‌ای بود و اکنون! این زبان حال ماست، رفتی! ولی کجا! که به دل جا گرفته‌ای.

او مقارن شب تولد مولایش علی بن ابیطالب^(ع) (سیزدهم رجب) برای همیشه در خاک حفت.

در حیرتم! سعیده و عطیه دختران خوب او! اکنون، در آستانه بزرگداشت مقام پدر چگونه و با چه زبانی از او قدردانی کنند؟ آری! به غیر از تسلیمی خالص در برابر مشیت پروردگار راه چاره‌ای نیست.

اما حقیقت این است که:

خداوند! عالم و آدم را که پیمانه آفریده است

قصه ملخ اثر خلق، احسان برده است

آفریدم تا ز من سوزی کشد

نما برای آنکه تا سوزی کشم

نگاهشان را اینگونه تنظیم کنیم

تا آرام باشند

دور که در آن آمدن و رفتن ماست

او را نه بدایت نه نهایت پیدا است

کس من نرند دم در این معار است

کاین آمدن از کجا و رفتن به کجا است

هر سیزه که بر کمر جوین رسته است

گوین زلف فرشته‌جوین رسته است

یا بر سر سیزه تا به خوار کی تنهن

کون مردم چشم‌هایم بود است

مجمع آموزشی تقوا

ناهید ناصری نژاد

ترسیمی از یک انسان متعالی از دوره بلوغ عقلانی

سن ۴۰ سالگی و مسیر اصلی تعالی

آیه ۱۵ سوره احقاف:

ما به انسان توصیه کردیم که به پدر و مادرش نیکی کند، مادرش او را با سختی حمل می کند و با ناراحتی بر زمین می گذارد و دوران حمل و از شیر گرفتنش ۳۰ ماه است. تا زمانی که به کمال قدرت و رشد برسد و به ۴۰ سالگی وارد گردد می گوید: پروردگار! مرا توفیق ده تا شکر نعمتی را که به من و پدر و مادرم دادی به جا آورم و عمل صالحی انجام دهم که از آن خشنود باشی و فرزندان مرا صالح کن من به سوی توبه باز می گردم و توبه می کنم و من از مسلمینم.

نکته ها:

در این آیه خداوند بعد از توصیه به سپاسگزاری از زحمات مادر و پدر به دستور نوع نگاه به زندگی از سن ۴۰ سالگی و علائم بلوغ و تکامل فکری می پردازد و ریز به ریز زحمات مرحله ای مادر از زمان حمل تا وضع حمل و پرورش کودک را مشخص می کند. به تعبیر قرآن دوران حمل و شیر خوارگی روی هم باید ۳۰ ماه باشد پس اگر دوران حمل به ۶ ماه تقلیل یابد باید تا ۳۰ ماه به شیر خوارگی اضافه گردد.

دوران رشد همچنان ادامه می یابد تا مرز ۴۰ سالگی که بلوغ عقلانی یعنی مرحله توانایی فکری می باشد که اشاره به اوج بلوغ عقلانی است. (اکثر انبیاء نیز در ۴۰ سالگی به پیامبری مبعوث شده اند) در این مرحله از زندگی، عقل سلیم حکم می کند که انسان از گناه فاصله بگیرد و نیکی ها، در عمل بر رفتارش غالب شود و زندگی اش را تسخیر کند. لذا! انسان شایسته و مؤمن در مرز ۴۰ سالگی به درگاه خداوند چنین دعا می کند:

۱- پروردگار! به من الهام و توفیق بخش تا شکر نعمتی را که به من و پدر و مادرم ارزانی داشتی به جای آورم. پس انسان در این سن از عمق و اهمیت نعمت های خداوند آگاه می گردد. زیرا به طور عموم در این سن صاحب فرزند است لذا معنای زحماتی را که پدر و مادر برایش کشیده به خوبی لمس و درک می کند! بی اختیار به یاد آنها می افتد و در پیشگاه خداوند به جای آنها شکر می کند.

۲- می گوید: خداوند! به من توفیق ده تا عمل صالح انجام دهم، عملی که تو از آن خشنود باشی.

۳- خدایا! صلاح و درستکاری را در فرزندان و دودمان من تداوم بخش و برای من اشاره به این است که صلاح و نیکی فرزندان من و دودمان من چنان باشد که نتایجش عاید من هم بشود.

پس! در دعای اول پدر و مادر را شریک می کند، در دعای سوم فرزندان را ولی در دعای دوم برای خودش دعا می کند. چنین انسانی! در اوج بلوغ فکری با یک چشم به خودش و با چشم دیگر به آنها می نگرد که به گردن او حق دارند.

۴- در پایان آیه به دو مطلب تأکید می کند که هر کدام بیانگر یک برنامه عملی مؤثر است.

الف) من در این سن و سال به سوی تو بازمی گردم.
 ب) از لغزش‌های احتمالی خود توبه و به سوی تو بازگشت می‌کنم. اکنون به مرحله‌ای رسیده‌ام که باید چهارچوب و اصول زندگیم مشخص گردد و تا پایان عمر ادامه یابد.

۵- در آخرین جمله می‌گوید: من از مسلمین هستم که مفهوم آن این است: خدایا! چون من به دستورات تو بازگشته‌ام و تسلیم مطلق در برابر فرمان توام، بزرگواری کن و مرا مشمول آن نعمت‌ها بگردان.
 آری! این مراحل زندگی یک انسان توسعه‌یافته و متعالی است که دوره‌های رشد جسمانی و کمال عقلانی را پشت سر گذاشته و مقام شکر در برابر نعمت‌های پروردگارش را درک می‌کند به موقع از لغزش‌ها فاصله می‌گیرد به انجام اعمال نیک می‌پردازد، به تربیت فرزندان اهتمام می‌ورزد و به مرحله تسلیم در برابر فرمان‌های الهی صعود می‌کند و این امر سبب می‌شود که غرق رحمت، غفران و نعمت‌های بیشتر خداوند شود و شکرهای او چون حلقه‌های زنجیر به یکدیگر می‌پیوندد. چون هر شکری، شکر دیگری می‌آفریند. زیرا هر مرحله از کار نیک و شکرگزاری توفیقی از طرف پروردگار است و تشکر بنده نگاهی به سمت این توفیق الهی است نه خودش. منت خدای را عزوجل که طاعتش موجب قربت‌ست و به شکر اندرش مزید نعمت! هر نفسی که فرو می‌رود ممد حیات‌ست و چون بر می‌آید مفرح ذات پس در هر نفسی دو نعمت موجودست و بر هر نعمتی شکری واجب.

از دست و زبان که برآید کن عهده شکرش به درآید

بنده همان به کنز تقصیر خویش عذر به درگاه خدای آوردم
 ورنه سزاوار خداوندی اش کن نتواند که به جای آوردم

برالها! نگاه مرا از خورده به سوی خورده بگردان و توفیق شکرگزاری عطا کن.

حاملان عرش الهی! برای چنین بندگان دعا می‌کنند

۷- الَّذِينَ يَحْمِلُونَ الْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ بِهِ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً وَعِلْمًا فَاغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُوا وَاتَّبَعُوا سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ:

فرشتگانی که حاملان عرشند و آنها که گرداگرد آن (طواف می‌کنند) تسبیح و حمد خدا می‌گویند و به او ایمان دارند و برای مؤمنان استغفار می‌نمایند.

۸- رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّاتِ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدْتَهُمْ وَمِنْ صَلَاحٍ مَنْ ءَابَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ:

(عرضه می‌دارند) پروردگارا! آن‌ها را در باغ‌های جاویدان بهشت که به آنها وعده فرموده‌ای وارد کن، همچنین صالحان از پدران، همسران و فرزندان آنها را که تو توانا و حکیمی.

۹- وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ:

و آنها را از بدی‌ها نگاهدار و هر کس را در آن روز از بدی‌ها نگاه‌داری مشمول رحمت ساختهای و این است رستگاری بزرگ.

نکته‌ها: در این آیات خداوند به مؤمنان دل‌داری می‌دهد که شما تنها نیستید، احساس غربت نکنید. بزرگ‌ترین فرشتگان الهی هم صدا با شما و دوستدار و دعاگوی شما هستند و پیروزی‌تان را در این عالم و عالم دیگر از خدا می‌طلبند. تنها شما نیستید که خداوند را حمد و ستایش می‌کنید بلکه قبل از شما نیز مقرب‌ترین فرشتگان خداوند و حاملان و طواف‌کنندگان عرش خدا او را حمد و تسبیح می‌گویند ضمن اینکه خداوند به حمد و تسبیح نیازی ندارد. عرش در لغت به معنای سقف یا تخت پایه‌بلند می‌باشد که نماد قدرت پروردگار است که علم‌بی‌پایان، مالکیت و حاکمیت و صفات دیگر او را تداعی می‌کند پس منظور صفات پاک اوست نه یک وجود خارجی.

چکیده دعا‌های چهارگانه حاملان عرش درباره مؤمنان عبارت است از:

- ۱- غفران و پاک نمودن مؤمنان از آثار گناه که مقدمه وصول به درجات مهم است. آن‌ها احساس می‌کنند که اکنون پاک و پاکیزه‌اند خدا از آنها راضی و آنها از خداوند رضایت دارند که این احساس برای بندگان پرافتخارترین و باشکوه‌ترین احساس است.
- ۲- تقاضای رستگاری نه تنها برای خودشان بلکه برای آنهایی که دوستشان می‌دارند و به آنها وابسته‌اند.

حاملان عرش رسم دعا را به مؤمنان این چنین می‌آموزند:

- ← استفاده از واژه رب و ربنا در آغاز دعا
- ← ستودن او به صفات جمال و جلال و مددخواستن از مقام علم و قدرت او
- ← ورود به دعا و خواستن مسائل به ترتیب اهمیت
- ← خروج از دعا همراه تکرار صفات جمال و جلال

در این آیات دعا روی پنج صفت از اوصاف خداوند تکیه شده است:

- ۱- ربوبیت ۲- رحمت ۳- قدرت ۴- علم ۵- حکمت
- بر اساس نمونه دعای پیامبران در قرآن کریم بهترین حالت این است که دعا با اشاره به ربوبیت پروردگار شروع شود. ربوبیتی که از نخستین لحظات وجود انسان آغاز می‌شود و تا لحظات پایان عمر ادامه دارد. اگر به قلب پاک بندگان با ایمان «عرش الرحمان» گفته شده به خاطر این است که جایگاه معرفت ذات پاک او و نشانه‌ای از عظمت و قدرت او می‌باشد. حاملان عرش در حقیقت مجریان حاکمیت و تدبیر خداوند در عالم هستی می‌باشند.

خوشا! دمی که از این چهره پرده برافکنم!

انسان ذاتاً و به طور طبیعی و بدون نیاز به هیچگونه عامل خارجی به خدا متمایل و متوجه است. خداپرستی در سرشت انسان امری فطری است. اگر این فطرت پاک به دست خود انسان نابود نشده باشد امکان تردید در ذات احدیت وجود ندارد. به طور کلی انسان به علت ناتوانی‌های متعدد جسمی و روحی نیازمند معبود است به حدی که اگر معبود حقیقی خود را نیابد برای خود بتی از سنگ و چوب و ... خواهد ساخت. بشر پیوسته در وادی دنیا در پی نیل به خواسته‌های مادیش در تکاپوست اما وقتی که به هر یک از خواسته‌های خود رسید باز هم احساس کامیابی نکرده، هدف دیگری را نشانه می‌گیرد و این احساس تهی بودن او هرگز پایانی ندارد. دنیا با امکانات خود و بشر با محدودیت‌های خود قادر به ارضای خواسته‌های متعالی روح نیست، بلکه این هدف عالی و این متاع گرانبها در عالم قدس نهفته است که از جنس خود روح است.

حجاب چهره جان می‌شود غبار تنم
 خوش دمی که از این چهره پرده برافکنم
 چنین نفس نه سزای من خوش‌الانی است
 روح به گلشن رضوان که مرغ آن چمنم
 عیان نشد که چرا آمدم کجا رفتم
 در یخ و درد که غافل ز کار خویشتم

پس! باید که در یک تحول عظیم قصد وطن حقیقی و آشیان اصلی خویش کنیم تا از این خسران ابدی و زندان سرمدی خلاصی یابیم. تبعیدگاه دنیا، عالم اسباب است آمده‌ایم تا امور خویش را اصلاح و شایسته رحمت به سوی او شویم، اما در حجاب و اقتضائات عالم ماده گاه دچار غفلت و فراموشی می‌شویم و مسیرمان چنان عوض می‌شود که یادمان می‌رود: «از پیش او آمده‌ایم و به سوی او بازمی‌گردیم.» منشأ تمامی گرفتاری‌های ما همین فراموشی است که باعث می‌شود حیات محدود و موقت دنیا به اشتباه به جای هدف نهایی زندگیمان بنشینند و بر ایفای نقش واقعی خود روی زمین خاکی کوتاهی کنیم بیچارگی در این است که ندانیم برای چه به دنیا آمده‌ایم و مأموریتمان در این دوره گذرا روی زمین چه می‌باشد؟

گر بر تو فاش قدر معلم نیست
 پوشیده بر من معلم نیست
 عرش خدای کرسی تعلیم است
 یعنی کی به رتبه عالم نیست



قدسیه کیانی متولد ۲۳ آذرماه ۱۳۱۴ بود. پدر ایشان میرزا حسین کیانی از مدیران برگزیده صنعت حمل و نقل و از مشتاقان ادب و فرهنگ ایران می‌باشد. او همسر مرحوم ابومحمد فرنیاز از سرشناسان وزارت آموزش و پرورش می‌باشد.

قدسیه خانم مادری دلسوز و مهربان، همسری وفادار و فداکار، دبیری گرانقدر و عاشق بود و همواره دغدغه آموزش و تربیت فرزندان ایران را داشت. دانش آموزانش همواره درس عشق و محبت و هنر را از وی می‌آموختند و او را مورد تمجید خود قرار می‌دادند.

به تاریخ ایران علاقمند و مشتاق به سفر به شهرهای مختلف ایران بود. دیدن آثار تاریخی در جای جای میهن خویش را دوست می‌داشت.

کلیه سنن و آداب دینی و مذهبی را بجای آورد و فرزنداناش را به این مهم تشویق می‌نمود.

او به مدت ۳۶ سال به فرهنگ خدمت نمود و در سال ۱۳۸۰ به افتخار بازنشستگی نائل آمد.

در طول سالهای تدریس بارها از سوی مسئولین وزارت آموزش و پرورش به دلیل تلاش و جدیتی که در رابطه با توفیق شاگردانش داشت مورد تقدیر قرار گرفت.

در طول زندگی بارها به مصیبت از دست دادن عزیزانش گرفتار آمد (برادر - خواهر - فرزند - مادر و ...) به همین دلیل قلب و روحش صیقلی و متنالی شد.

و نهایتاً بدلیل عشق به دانش آموزان و فرهنگ کشور در سالهای پایانی زندگی بر آن شد که در امر مدرسه سازی و کمک به نسل آینده کشور در ساخت مدرسه ای در شهرستان کاشان همت گمارد.

لذا از طریق موسسه خیرین مدرسه ساز کاشان در ساخت سالن بازی درمانی دانش آموزان استثنایی شرکت نمود و از سوی وزیر آموزش و پرورش وقت مورد تحسین و قرار گرفت.

این عزیز در ۲۵ تیر ماه ۱۳۹۹ به دنبال یک بیماری کوتاه دار فانی را وداع گفت.

در حال حاضر از وی سه فرزند به یادگار مانده است که هریک خود از کارآفرینان این کشور می‌باشند و همانند پدر و مادرشان عشق به آموختن و سازندگی وطن را سرلوحه زندگی خود قرار داده‌اند.

روحش شاد و یادش باقی

پیش از من و تو لیل و نهار کی بودست
گردنده ملک نیز به کاری بودست
هر جا که قدم نهی تو بر روی زمین
آن مردمک چشم نگاری بودست

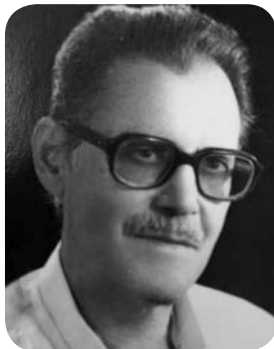
محمود نبی

یک چند به کور کج به استار شدیم
 یک چند به استاری خود شر شدیم
 پایان سخن شو که ما را چه رسید
 از خاک در آمدیم و بر باد شدیم

مرحوم محمود نبی در اسفند ماه سال ۱۳۱۳ در خانواده‌ای مذهبی در یکی از محله‌های قدیمی کاشان دیده به جهان گشود. پدرش حاج آقا حسین نبی از تجار به نام و خوش نام کاشان بود. زنده یاد پس از گذراندن تحصیلات متوسطه در سال ۱۳۴۱ راهی اروپا شد و بعد از اتمام تحصیلات به ایران بازگشت در سال ۱۳۴۷ به عنوان مدیریت آبرسانی ماشین سازی در اراک مشغول به کار شد و بعد از ۳۵ سال خدمت به عنوان کارشناس ارشد ماشین سازی به افتخار بازنشستگی نائل آمد. نامبرده پس از بازنشستگی در سن ۸۵ سالگی به دنبال یک بیماری طولانی، دارفانی را وداع گفت. همسرش او را تکه پازل گمشده زندگیش می‌داند و او را چنین می‌ستاید: زنده یاد همسرم دوستی بود که در سختی‌ها دستم را می‌گرفت. نیکی، حمایت و کمک از عادت‌های رفتاری او بود بنابراین کمتر به چشم می‌آمد، کمتر سخن می‌گفت و بیشتر گوش می‌داد در چهره‌اش دنیایی از آرامش، اطمینان و توکل مشاهده می‌شد. نسبت به دنیا بی‌اعتنا بود، صدایی دل‌نشین و آرام داشت، بی‌آزاری، مهربانی و مهمان‌نوازی جزئی از وجود او بود.

زندگی او ترجمان رباعی زیر بود:
 ای دل! غم این جهان فرسوده مخور
 بیهوده نهای غممان بیهوده مخور
 چون بوره گذشت و نیست نابوره پدید
 خوش باش و غم بوره و نابوره مخور

یادگار خوب او روی زمین سه فرزند است
 که در زندگی راه و روش پدر را ادامه می‌دهند.



روحش شاد و یادش گرامی باد!

نیایش

یارب مباد که شکر نگویم خطا کنم
یار یسمان بندگی رارها کنم
یا بر کسی غیر خودت اقتدا کنم
یا در دعا به حاجت خود اقتدا کنم
باید که حق بندگیم را ادا کنم
با جان برای مردم دنیا دعا کنم



یادش جاودان و روحش شادمان.

دو فرزند نیکوکار و آراسته به محاسن اخلاقی روی زمین از اوبه یادگار مانده‌اند که در کار آموزش راه مادر را ادامه می‌دهند.

این شعر را دختر عزیزش، فرخنده سروده:

گل‌بانگ روزگار، یادآور بهاران
آهنگ نام و یادت حیرت برای یاران
ای مادر نمونه، وای هم‌رنگانه
استاد بی نظیرم، یادت بود جاویدان
زیباترین قصیده، خوش‌ترین پدیده
آوازی عشق و مهرت ماند به‌روزگار
پاک و زلال چون رود، خوش‌عطر و بوست چون عود
یاد تو هست در دل، نام تو هست در جان
مهرت چه روح‌انگیز! با یاد تو: مهر انگیز
عشق‌ت دمید در دل، یادت تنید در جان
بر خاک پایت ای گل، صد بوسه‌انردل و جان
بر کوی مهرت ای گل، الفاس اشک باران
شور و سرور با تو، نور و غرور با تو
جنات عدن با تو، ای بلبل غزلخوان
دیدار تو بعید است: لیکن دعایم این است
امید من همین است: دیدار در بهاران

این عکس قشنگ را پسر مهربانش آراسته است:



اشتراک

در صورت تمایل، تکمیل و ارسال بفرمائید.

اینجانب..... با آخرین مدرک تحصیلی..... در رشته..... و آدرس پستی

..... با پرداخت هزینه پست به شماره حساب: ۲۲۱۱۳۳۰۰۵ بانک: تجارت شعبه

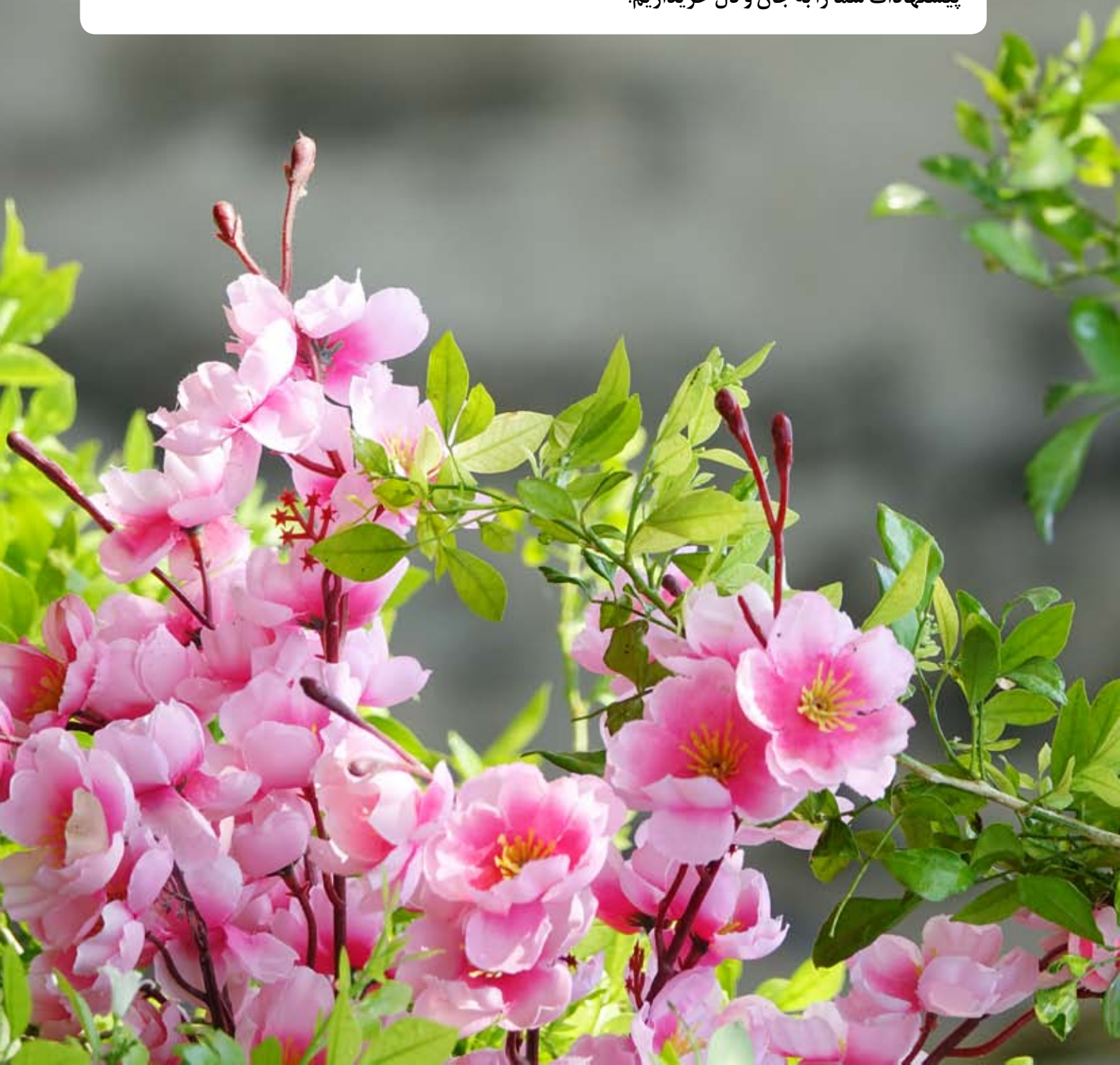
برج آسمان و ارسال قبض آن به صندوق پستی ۳۵۹۱۶-۱۹۳۶۹ متقاضی دریافت این رسانه به صورت سالانه

هستم.

تاریخ:

امضاء:

پیشنهادات شما را به جان و دل خریداریم!



در دل دوست به هر حيله رهى بايد كرد

در مجتمع آموزشى تقوا متناسب با اقتضاى شرايط کرونا، آموزش به بهترين شكل ممكن در جريان است.

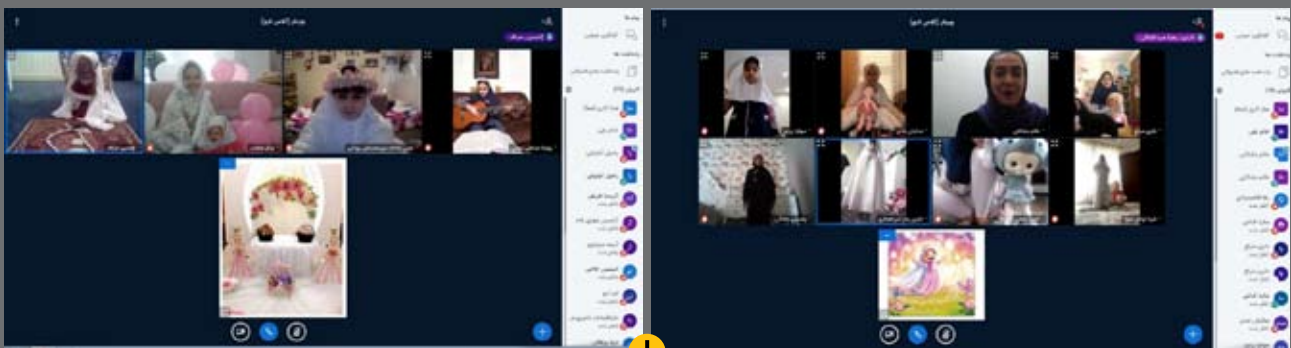
سه كليتلايى موفقيت:

پيش بينى - آينده نگرى - نوآورى



آموزش حضورى

كلاس هاى حضورى با رعايت پروتكل هاى بهداشتى و تراكم كم (۸-۶ نفر، بسته به فضاى كلاس) تشكيل مى شود. فضاى آموزشى هر ۲ ساعت يك بار ضد عفونى مى شود و هوا در آن جريان دارد. طول مدت اقامت دانش آموزان در مدرسه در روز هاى حضور بيش از ۲/۵ ساعت نخواهد بود. حضور در اين كلاس ها اجبارى نيست. در صورت عدم حضور دانش آموز، آموزگار حتى الامكان در خارج از تايم درسى، آموزش را به صورت غير حضورى براى وي انجام مى دهد.



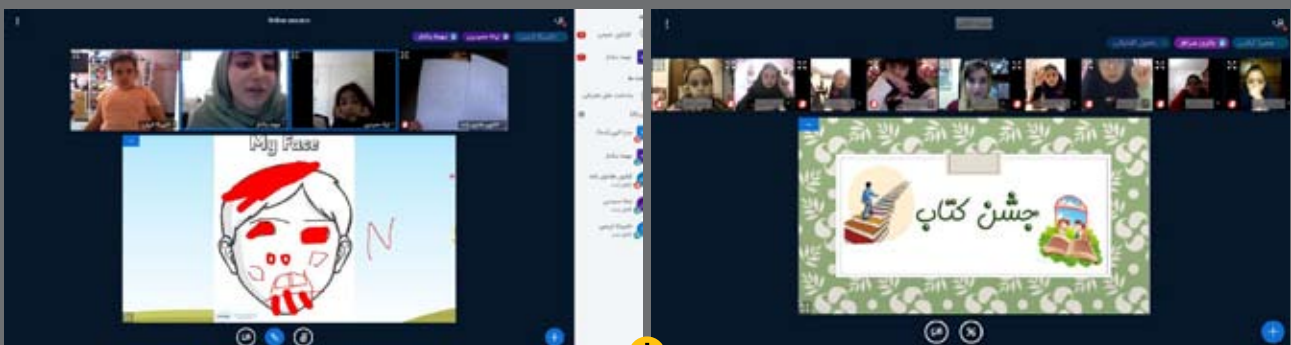
آموزش لايو (آنلاين)

بخشى از كلاس هاى درسى در طول روز به صورت لايو و در فضاى وب كنفرانس برگزار مى شوند. هدف اين كلاس ها عموماً تمرين و پرسش و پاسخ و انجام فعاليت هاى تعاملى مرتبط با درس است. مدرسه تقوا با استفاده از دو سرور اختصاصى و دو برنامه بيج بلوباتن و ادوبى كانكت، كلاس هاى لايو را با حداكثر امكانات موجود در كشور برگزار مى كند. كلاس هاى لايو در گروه هاى كوچك تشكيل مى شود تا امكان تعامل بيشتر بين دانش آموزان و آموزگار فراهم باشد.



آموزش آفلاين

بخشى از متریال آموزشی، به صورت فیلم ها و کلیپ های آماده در مودل قرار می گیرد. این فایل های ضبط شده، بخش عمده ای از تدریس ها را در بر می گیرند. در برخى زنگ ها آموزگار از دانش آموزان مى خواهند تا همزمان باهم فایل ها را مشاهده کنند و فعاليت هاى مربوطه را انجام دهند. آموزگار هنگام تماشاى فايل ها توسط دانش آموزان آنلاين و پاسخگو است.



آموزش تلفيقي (Blended Learning)

آموزش تلفيقي از مؤثر ترين و مقبول ترين شيوه هاى آموزش در مدارس دنيا در شرايط فعلى جهان است. آموزش تلفيقي به معناى تركيبى از كلاس هاى حضورى، كلاس هاى غير حضورى لايو و آموزش آفلاين (برنامه هاى از پيش تهيه شده) مى باشد.

مازند از آنیم که آرام نکیریم موجیم که آسودگی ماعدم ماست

خرد

خرد افسر شهریاران بود
خرد زیور نامداران بود
فروزنده جاودانی شناس
فرومایه زندگانی شناس
خرد رهنمای و خرد دلگشای
خرد دست گیرد به هر دو سرای
از او شادمانی و زویت غم است
وزویت فزونی و زویت کم است

حکیم ابوالقاسم فردوسی

دبستان (دوره اول و دوم): کامرانیه شمالی (شهید بازدار) - کوچه شیبانی - پلاک ۴ - ۲۲۸۲۰۱۹۸ - ۲۲۸۲۰۱۹۷ - ۲۲۸۲۰۱۹۶

دبیرستان (دوره اول و دوم): فرمانیه شرقی (شهید لواسانی) - خیابان شهید عسگریان - خیابان تنگستان یکم - پلاک ۶ - ۲۲۸۲۴۶۳۷ - ۲۲۸۱۱۸۸۶

آدرس الکترونیکی: schooltaghva@yahoo.com