



پیام وصل

سال دوم، شماره دوم، تیرماه 1400



دانشگاه فرهنگیان


پرنس فاطمه الزهرا (س) امروز


در این شماره می خوانیم:


رهنمودهایی برای اولین روز تدریس 

به کودکان، خودباوری را یاد دهیم... 

تابستان؛ فرصتی تازه... 

مدرسه را تعطیل می کنیم! 

عروس خانم وکیلیم؟ 

مرغ وحشی در دام سپیده فولادی 



دانشگاه فرنگیان
پدیس فاطمه الزهرا (س) آموزش

مدیر مسئول و صفحه آرا: زهرا صمیمی فر

صاحب امتیاز، ویراستار و سردبیر: شقایق کیانی

هیئت تحریریه: خدیجه البوعطیوی - فاطمه غریبی - دنیا عباسیان -
مریم لیاقتی راد - عاطفه عزیزی - فرناز حسین زاده - فاطمه غریبوند -
خدیجه احمد فخرالدین - نسیم میهن پرست - زهرا سهام - آرزو شیری -
طاهره کاظم نژادی - حدیث همافر - راضیه موسوی - فاطمه محبی -
شادی ورناصری - شقایق عسکری - ساحل الابخش زاده - معصومه -
شمایل راد - فائزه کایدی - سپیده فولادی



فهرست مطالب

3	سخن سردبیر
4	تفسیر نور
6	طنین شیدایی
7	ای بنی آدم!
8	رهنمودهایی برای اولین روز تدریس
10	ادب، آیینۀ درون
11	درس هایی از مدرسه
13	اسلحهٔ ذهنی
16	در سوگ غنچه ها
17	مدرسه را تعطیل می‌کنیم!
18	دنای بعد از تو
19	رقص واژه ها
20	بال هایی برای پرواز
22	ازدواج عاقلانه
23	پرنده کوچک خوشبختی
26	مادر تنها
27	سرگذشت ادواردو آنیلی
28	نقاشی ضرب المثل ها
29	داستان روزهای بی کرونا
30	انتخاب های تغذیه ای
33	آشپزی ساده
34	استانگردی
36	تابستان خود را چگونه سپری کنیم؟

به نام آفریننده زیبایی و قلم

خدا را شاکرم که با عنایت او و تلاش بی وقفه دوستان عزیزم، مفتخر شدیم شماره جدیدی از "نشریه پیام وصل" را منتشر کنیم. اینک شماره ی دوم نشریه پیام وصل در مقابل دیدگان پرفروختان قرار دارد. در این شماره، سعی کرده ایم بیشتر به موضوعات و مسائل مربوط به آینده دانشجو معلمان و معلمان پردازیم. از مؤلفه های اعتماد به نفس و تربیت کودکان سخن به میان آورده ایم و همچنین بخش آشپزی ساده را اضافه کرده ایم و چند تن از شخصیت های برجسته در زمینه های مختلف را معرفی کرده ایم. امید است که زیبایی قلم با تلاش بی وقفه دوستانم در این شماره از نشریه، برایتان مفید باشد و به مذاقتان خوش آید.

ارادتمند شما، شقایق کیانی / سردبیر

جهت ارسال هرگونه انتقاد یا پیشنهاد و یا علاقه مندی به شرکت
در نشریه در موضوعات مختلف به شماره ی زیر پیام دهید .

۰۹۲۲۳۱۲۶۷۹۱

بسم الله الرحمن الرحيم

فَمَنْ حَاجَّكَ فِيهِ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ فَقُلْ تَعَالَوْا نَدْعُ أَبْنَاءَنَا وَأَبْنَاءَكُمْ وَنِسَاءَنَا وَنِسَاءَكُمْ وَأَنْفُسَنَا وَأَنْفُسَكُمْ ثُمَّ نَبْتَهِلْ فَنَجْعَلْ لَعْنَتَ اللَّهِ عَلَى الْكَاذِبِينَ

(آل عمران، 61)

شان نزول:

یک نصرانی که آب بنوشد وجود نخواهد داشت». اسقف به پیامبر اسلام(ص) عرض کرد: «ای ابوالقاسم! ما با تو مباحله نمی کنیم، بلکه مصالحه می کنیم، با ما مصالحه کن.» پیامبر(ص) با آنها مصالحه کرد که دو هزار حُلّه (یک قواره پارچه خوب لباس) که حداقل قیمت هر حُلّه ای چهل درهم باشد و عاریت دادن سی دست زره و سی عدد نیزه، و سی رأس اسب، در صورتی که در سرزمین یمن، توطئه ای برای مسلمانان رخ دهد؛ پیامبر(ص) ضامن این عاریت ها خواهد بود، تا آن را بازگرداند و عهد نامه ای در این زمینه نوشته شد. و در روایتی آمده است: اسقف مسیحیان به آنها گفت: «من صورت هائی را می بینم که اگر از خداوند تقاضا کنند: کوه ها را از جا برکنند، چنین خواهد کرد، هرگز با آنها مباحله نکنید که هلاک خواهید شد، و یک نصرانی تا روز قیامت بر صفحه زمین نخواهد ماند».

تفسیر:

مباحله با مسیحیان نجران

این آیه، به دنبال آیات قبل و استدلالی که در آنها بر نفی خدا بودن مسیح(ع) شده بود، به پیامبر(ص) دستور می دهد: هر گاه بعد از علم و دانش که (درباره مسیح) برای تو آمده (باز) کسانی با تو در آن به محاجّه و ستیز برخاستند، به آنها بگو: «بیایید ما فرزندان خود را دعوت می کنیم و شما هم فرزندان خود را، ما زنان خویش را دعوت می نماییم، شما هم زنان خود را، ما از نفوس خود (کسانی که به منزله ما جان هستند)

گفته اند: این آیه و آیات قبل از آن درباره هیأت نجرانی مرکب از عاقب و سید و گروهی که با آنها بودند، نازل شده است، آنها خدمت پیامبر(ص) رسیده و عرض کردند: «آیا هرگز دیده ای که فرزندی بدون پدر متولد شود؟» در این هنگام آیه: «إِنَّ مَثَلَ عِيسَى عِنْدَ اللَّهِ...» نازل شد و هنگامی که پیامبر(ص) آنها را به مباحله دعوت کرد؛ آنها تا فردای آن روز از حضرتش مهلت خواستند و پس از مراجعه، به شخصیت های نجران، اسقف (روحانی بزرگشان) به آنها گفت: «شما فردا به محمد(ص) نگاه کنید، اگر با فرزندان و خانواده اش برای مباحله آمد، از مباحله با او بترسید، و اگر با یارانش آمد با او مباحله کنید؛ زیرا چیزی در بساط ندارد». صبح روز بعد، پیامبر(ص) آمد؛ در حالی که دست علی بن ابیطالب(ع) را گرفته بود و حسن و حسین(ع) در پیش روی او راه می رفتند و فاطمه(س) پشت سرش بود، نصاری نیز بیرون آمدند؛ در حالی که اسقف آنها پیشاپیششان بود، هنگامی که نگاه کرد، دید پیامبر(ص) با آن چند نفر آمدند، درباره آنها سؤال کرد، به او گفتند: «این پسر عمو و داماد او و محبوب ترین خلق خدا نزد او است و این دو پسر، فرزندان دختر او از علی(ع) هستند و آن بانوی جوان دخترش فاطمه(ع) است که عزیزترین مردم نزد او و نزدیک ترین افراد به قلب او است...». سید به اسقف گفت: «برای مباحله قدم پیش گذار». گفت: «نه، من مردی را می بینم که نسبت به مباحله با کمال جرأت اقدام می کند و من می ترسم راستگو باشد و اگر راستگو باشد، به خدا یک سال بر ما نمی گذرد که در تمام دنیا



دعوت می کنیم، شما هم از نفوس خود دعوت کنید، سپس مباحله می کنیم و لعنت خدا را بر دروغگویان قرار می دهیم (فَمَنْ حَاكَّ فِيهِ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ فَقُلْ تَعَالَوْا نَدْعُ أَبْنَاءَنَا وَ أَبْنَاءَكُمْ وَ نِسَاءَنَا وَ نِسَاءَكُمْ وَ أَنْفُسَنَا وَ أَنْفُسَكُمْ ثُمَّ نَبْتَهِلْ فَنَجْعَلْ لَعْنَتَ اللَّهِ عَلَى الْكَاذِبِينَ).

ناگفته پیدا است، منظور از مباحله این نیست که این افراد جمع شوند و نفرین کنند و سپس پراکنده شوند؛ زیرا چنین عملی به تنهایی هیچ فایده ای ندارد، بلکه منظور این است: این نفرین مؤثر گردد، و با آشکار شدن اثر آن، دروغگویان به عذاب گرفتار شوند و شناخته گردند. به تعبیر دیگر، گرچه در این آیه، به تأثیر و نتیجه مباحله تصریح نشده اما از آنجا که این کار به عنوان آخرین حربه، بعد از اثر نکردن منطق و استدلال، مورد استفاده قرار گرفته، دلیل بر این است که: منظور، ظاهر شدن اثر خارجی این نفرین است نه تنها یک نفرین ساده.

چگونه ممکن است، کسی که به تمام معنی به ارتباط خویش با پروردگار ایمان نداشته باشد، وارد چنین میدانی گردد؟ و از مخالفان خود دعوت کند: «بیایید با هم به درگاه خدا برویم و از او بخواهیم تا دروغگو را رسوا سازد، و شما به سرعت نتیجه آن را خواهید دید که چگونه خداوند دروغگویان را مجازات می کند؟» مسلماً ورود در چنین میدانی بسیار خطرناک است؛ زیرا اگر دعای او به اجابت نرسد و اثری از مجازات مخالفان آشکار نشود، نتیجه ای جز رسوائی دعوت کننده نخواهد داشت. چگونه ممکن است آدم عاقل و فهمیده ای بدون اطمینان به نتیجه، در چنین مرحله ای گام بگذارد؟

از اینجا است که گفته اند: دعوت پیامبر(ص) به مباحله، یکی از نشانه های صدق دعوت و ایمان قاطع او است، قطع نظر از نتایجی که بعداً از مباحله به دست آمد. در روایات اسلامی وارد شده هنگامی که پای مباحله به میان آمد نمایندگان مسیحیان نجران از پیامبر مهلت خواستند، تا در این باره بیندیشند، و با بزرگان خود به شور بنشینند، نتیجه مشاوره آنها که از یک نکته روان شناسی سرچشمه می گرفت، این بود: به نفرات خود دستور دادند: «اگر مشاهده کردید محمد(ص) با سر و صدا و جمعیت و جار و جنجال به مباحله آمد با او مباحله کنید و نرسید؛ زیرا حقیقتی در کار او نیست که متوسل به جار و جنجال شده است. و اگر با نفرات بسیار محدودی از خاصان نزدیک و فرزندان خردسالش به میعادگاه آمد، بدانید او پیامبر خداست و از مباحله با او بپرهیزید که خطرناک است!» آنها طبق قرار قبلی به میعادگاه رفتند، ناگاه دیدند که پیامبر فرزندانش حسن و حسین(ع) را در پیش رو دارد و علی(ع) و فاطمه(س) همراه او هستند و به آنها سفارش می کند، هر گاه من دعا کردم؛ شما آمین بگویید. مسیحیان هنگامی که این صحنه را مشاهده کردند، سخت به وحشت افتادند، و از اقدام به مباحله خودداری کرده، حاضر به مصالحه شدند و به شرایط ذمه و پرداختن مالیات (جزیه) تن در دادند.



نغمه ای زیباتر از آواز بلبل، صدایش نوازنده روح و جان،

آری اذان است همان زیبا ترین صورت الهی ...

دریای دردم اما مادامی که با آوای دلنشین اذانت،

مرا بسوی خود می کشانی "درد" واژه ناچیز و حقیری می شود.

دست هایم خسته اند، خسته از انجام کارهای بی حاصل،

و نای بلند شدن ندارند اما...

هنگام اذانت خستگی می فهمند و زیباترین حالت را

به خود می گیرند و به سویت پل می زنند...

لبانم برترین زمزمه جهان را مکررتکرار میکند:

«خدا بزرگتر است...»

حس عجیبی است... حس لمس دست لطیف خود خدا

که زخم های دل را التیام و خستگی روح را جلا و هم صفا می بخشد؛

درآخر بانگ "الله اکبر" چه باشکوه تر می شود،

هنگام منقلب شدن تمام وجودم...

بنی آدم! ای بنی آدم!

ای که دلت پروانه ای در دام عنکبوت است؛ ای که بالاترین مقام بهر تو انسان بودن است...

و وجودت مملوء از نسیان؛ بگو مرا!

بگو مرا از جد جد خویش، چه به یاد داری از آنها ای درویش؟

که او و او و او رفتند و ما هم می رویم...

ای دل حرمت بدار بساط عیش و نوش را که دمی دگر در گذریم

حرمت بدار این آب را این زلال بی باک را؛ که رنج و سختی کشید بابا تا داد آن را

ولی از رنج که می میرد و از شوق که زنده میماند

حال آنکه طعم لبخند فرزند خویش را می داند و عاشق تر از مادر که را سراغ داری؟!

که هر که دم زند از عشق عاشق نیست... عاشقی را سکوت میکند فرمان؛ عاشقی را درد میکند معنا

عاشقی را حکایت میکند اشک ها و دعاهاى مادرها و آنکه هر دم بگوید از تو و بدی هایت،

بر تو و احوال تو حساس نیست؛ شاید درپی آن است که گوید

او بهتر از توست؛ حال آنکه هیچ کس را بر دیگری برتری نیست...

پس قدر بدان هر آنچه هست و نیست و هان! ای بنی آدم!

بنشین لحظه ای را به تماشا که نیم سنگ و نیم فولاد نیستی!

نفسی تازه کن؛ چشمی ببند و خود را بسپار به باد و چایی بنوش!

و لمس کن سرمای سوزان حیات را

که آغشته به گرمای جان بخش جای گیلان است...

مزه مزه کن طعم خورشید و خاک در آن را؛ چشمانت را دمی دیگر بگشای

و تماشا کن رقص ماهی آب و مرغ بی تاب را...

تماشا کن رقص کلمات در کتاب را

و به تك تك لحظه های عمر گران احترام بگذار و نگذار که "کاش" ورد زبانت شود

که آتش فروز است "کاش"؛ آتشفشانی از بن جان است "کاش" و این سیاه قلم در دستان من قول خواهد

داد، تا زمانی که اجل مهلت دهد جهد خواهد کرد تا هرگز نگویی ای «کاش»!

"کاش" طناب دار است...

«در پای چوب دار، هنگام احتضار، از صد گره گره ای نیز وا نشد؛

موسی نبود او، در دست های او، قلمش اژدها نشد...»

۶. دانش آموزان را کاملاً آگاه کنید که در چند هفته آینده به چه کاری مشغول خواهند بود و چرا. آن‌ها را متوجه کنید که چگونه نحوه ی تدریس شما با رئوس مطالب درسی، برنامه‌های آموزشی سراسری و غیره مطابقت خواهد داشت.

۷. مطمئن شوید آن‌ها روش ارزشیابی شما را می‌دانند. به چه درس‌هایی نمره ی بیشتری تعلق خواهد گرفت و چه درس‌هایی مروری از دروس گذشته است؟ تأکید کنید که ضرورت دارد، تکالیف خود را انجام دهند و مسئولیت پیشرفت کار خود را به عهده گیرند، به خصوص در جایی که ارزشیابی مستمر وجود دارد.

۸. در چند فصل اول کتاب توانایی شاگردان را در آن درس آزمایش کنید و نتیجه را در برنامه ریزی‌های خود مبنای کار قرار دهید. این کار را یا می‌توانید در قالب امتحان انجام دهید و یا این که از آن‌ها بخواهید مطلبی بنویسند که برای آن‌ها حالتی خصوصی داشته باشد و به شما کمک کند نسبت به آن‌ها شناخت بیشتری پیدا کنید.

۹. برای آن‌ها توضیح دهید چه منابعی برای استفاده دانش آموزان وجود دارد؛ که می‌توانند مستقیماً به آن دسترسی داشته باشند، و چه منابعی از طریق آموزگار قابل دسترسی است و یا این که در کتابخانه موجود می‌باشد. شاگردان را تشویق کنید نسبت به اموال کلاس مثل خط کش، پاک کن، و غیره احساس مسئولیت کنند، تا در طول سال با کمبود مواجه نشوند.

۱۰. اگر در چند هفته اول هر یک از قوانین رفتاری شما زیر پا گذاشته شد، از خود واکنش قاطعانه نشان دهید. به کلاس ثابت کنید متوجه تمام اتفاقاتی هستید که در کلاس رخ می‌دهد و مایل نیستید هیچ چیزی را نادیده بگیرید. نام دانش آموزی را که کار ناشایستی انجام داده است به زبان آورید، اما شخصیت فردی هر یک از آنان را مدنظر بگیرید و مواظب باشید آنچه می‌گویید تأثیر خیلی شدید روی آن‌ها نگذارد. شاید لازم باشد با دانش آموزانی که اعتماد به نفس ندارند و عصبی هستند، رفتاری محتاطانه داشته باشید. وارد جر و بحث‌ها و مشاجرات نشوید؛ وقتی با شاگردان بیشتر آشنا شدید می‌توانید از خود انعطاف بیشتری نشان دهید.

بسیاری از ما دانشجومعلم، اضطراب روز اول تدریس خود را در مدرسه داریم و در بسیاری موارد، پیش آمده که از خودمان بپرسیم، روز اول مدرسه چگونه باید با دانش آموزان رفتار کنم؟ در این قسمت از نشریه، ما می‌خواهیم به سوال بسیاری از شما پاسخ بدهیم.

روز اول مدرسه، برای یک معلم از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، زیرا شخصیت او در برابر دانش آموزان در همان روز شکل می‌گیرد و تا پایان سال تحصیلی بر تدریس او تأثیر می‌گذارد. به نکات زیر توجه کنید:

۱. ابتدا فراموش نکنید که خودتان را معرفی کنید؛ و در صورت لزوم نام خود را روی تخته بنویسید.

۲. انتظار خود از دانش آموزان را به صراحت برایشان بیان کنید؛ مشخص کنید که در کلاس درس چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند و چه کارهایی را نمی‌توانند. چند قانون رفتاری ساده وضع کنید و در مورد آن‌ها جدی باشید. می‌توانید از خود دانش آموزان دعوت کنید پیشنهادات خود را در مورد وضع مقررات بیشتر ارائه دهند.

۳. هرچه سریع‌تر نام دانش آموزان خود را یاد بگیرید؛ دستوری که به طور مستقیم صادر شود، بسیار مؤثر تر واقع می‌شود. کار شما نیز موقعی مؤثر تر واقع می‌شود که هرگز فراموش نکنید که کلاس شما از تک تک افراد تشکیل شده است و شما آن‌ها را به عنوان افراد متفاوت می‌شناسید.

۴. کمک کنید که دانش آموزان نام یکدیگر را یاد بگیرند؛ البته اگر تاکنون یاد نگرفته‌اند. یک راه این است که آن‌ها را دور هم جمع کنید و از هرکدام بخواهید که بگوید «اسم من (مثلاً) «حسن» است، و این‌ها دوستان من علی، محسن، و ... هستند و ببینید چه کسی می‌تواند اسامی بیشتری را به خاطر آورد. این کار به شما نیز در یادگیری نام آن‌ها کمک می‌کند!

۵. کمک کنید که دانش آموزان با همدیگر آشنا شوند؛ (که این عمل باعث می‌شود شما نیز با آن‌ها آشنا شوید). برای مثال، عبارتی چون «اسم من فرشید است، بهترین چیزی که در دنیا دوست دارم پیتزا است، منفورترین حیوان خانگی برای من عنکبوت است» را بین دانش آموزان کلاس به گردش در آورید.

یکی از بخش های مهم کار معلمان، آشنایی با دانش آموزان و به خاطر سپردن اسامی آنها است، وقتی مردم اسم خود شما را فراموش کردند، آن وقت متوجه می شوید که این مسأله چقدر ناراحت کننده است. با صدا کردن مردم با نامشان، پیغامی را که برای آنها دارید، بسیار قوی تر و خودمانی تر می کنید. البته، اغلب این گونه به نظر می رسد که باید در آن واحد اسامی زیادی را به خاطر بسپاریم. توصیه های زیر می توانند در این مورد، برای شما مفید واقع شوند؛ همیشه با نام هایی روبه رو خواهید شد که حفظ کردن آنها خیلی مشکل است، اما این کار ارزش امتحان کردن را دارد. ممکن است شما تنها کسی باشید که می تواند چنین نام هایی را به خاطر بسپارید.

۱. اجازه دهید خود دانش آموزان نام خود را تعیین کنند! از آنها بپرسید دوست دارند به چه اسمی نامیده شوند و سعی کنید آنها را با همان اسامی صدا کنید، مگر آن که نام خیلی احمقانه به نظر برسد. ممکن است «محمد حسین دامغانی» دوست نداشته باشد او را محمد دامغانی صدا بزنید، اما سلیم محمد زاده سمنانی بدش نیاید او را سلیم سمنانی خطاب کنید.

۲. نسبت به اسامی مستعار احتیاط کنید! در مورد اسامی مستعاری که در ظاهر برای ما بی آزار به نظر می رسند، اما در هنگام استفاده تمام کلاس را به خنده وامی دارند، احتیاط کنید. بسیار محتمل است بدون آشنایی قبلی و ناآگاهانه از اصطلاح زشتی استفاده کرده باشید!

۳. هنگام سؤال کردن از دانش آموزان، آنها را به نام صدا کنید. به خاطر این که بتوانید بعضی از اسامی را یاد بگیرید، نام شاگردانی را که در نظر دارید سؤالات (ساده) خود را از آنها بپرسید، از دفتر کلاس استخراج کنید و به مرور زمان اسامی آنها را به خاطر بسپارید.

۴. با استفاده از نام دانش آموزان، نقشه ای برای کلاس ترسیم کنید. نقشه ای تهیه کنید که در آن، موقعیت نشستن دانش آموزان مشخص شده باشد، و سعی کنید آنها در چند جلسه ی اول و تا موقعی که بیشتر با آنها آشنا شده اید جای خود را عوض نکنند.

۵. هر اسمی را که می آموزید، به کار بگیرید. به محض این که نام چند نفر را یاد گرفتید، هر دفعه با آنها صحبت می کنید، نام آنها را بر زبان آورید (البته نگذارید خیال کنند سر به سر آنها می گذارید!).

۶. اسامی را در معرض دید قرار دهید. برخی از دانش آموزان خوشحال هم می شوند بر چست نام خود را برای چند جلسه اول روی لباسشان بزنند، یا می توانید روی میز آنها ا티کتهای تا شده مقوایی که حاوی نام آنها است، قرار دهید. فراموش نکنید که از آنها بخواهید نام خود را با حروف درشت بنویسند.

۷. گام به گام! در اوایل سال تحصیلی بر نام کوچک آنها متمرکز کنید و سپس به تدریج نام خانوادگی آنها را بیاموزید.

۸. مواظب اسامی مشابه باشید. در ابتدا ببینید چه کسانی دارای اسامی مشابه هستند و نام آنها را یاد بگیرید. وقتی توانستید سه نفر را به اسم حسن، دو نفر را به اسم حمید و چهار نفر را به اسم علی به خاطر بسپارید، آن موقع شروع خوبی داشته اید.

۹. از درستی نام آنها اطمینان حاصل کنید. اطمینان حاصل کنید که آنها را درست صدا می زنید و از آنها بخواهید در صورت بروز اشتباه، شما را اصلاح کنند. تلفظ صحیح نام آنها را نیز بپرسید. خیلی بد می شود اگر در انتهای سال متوجه شوید که از ابتدای سال نام دانش آموزی را به غلط تلفظ می کرده اید.

۱۰. از خود پشتکار نشان دهید. انتظار نداشته باشید که از همان ابتدا اسم همه را یاد بگیرید؛ این کار به چند هفته وقت نیاز دارد. اگر موفق نشدید نام همه را یاد بگیرید، به خود سخت نگیرید، به خصوص اگر در کلاس های زیادی تدریس می کنید. البته تا آنجا که ممکن است تلاش خود را بکنید. دانش آموزان آمادگی دارند از آموزگاران که سعی نمی کنند نام آنها را یاد بگیرند، انتقاد کنند.

پس در روز اول تدریس خود، باید به گونه ای رفتار کنیم که اقتدار معلم حفظ شود، به دانش آموزان احترام گذاشته شود و با رفتار خود بتوانیم تا پایان سال همراه با دانش آموزان یک کلاس قدرتمند از نظر درسی و صمیمیت داشته باشیم.



امام علی (ع) می فرماید: کسی که بدگفتار است، ادب ندارد.

ناسزا گفتن، هتاک، تمسخر دیگران، دروغ، غیبت، سخن چینی، بدصدا زدن دیگران، بدون احترام یا با القاب زشت صدا کردن دیگران، سخنان اضافه و بیهوده گویی، مستهجن گویی و پرحرفی، از نداشتن و محروم ماندن از ادب گفتاری است. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «از بدترین بندگان خدا کسی است که بخاطر دشنام گویی اش از هم نشینی با او کناره گیری شود.»

گوش دادن به حرف مخاطب و توجه شایسته نشان دادن و اظهار علاقه مندی به شنیدن، نوعی ادب است و باعث ایجاد محبت می شود. همانطور که خوب گوش ندادن به حرف گوینده و طرف صحبت، بی اعتنایی و بی ادبی است. گوش دادن به سخنان محرمانه دیگران که از نداشتن ادب شنیداری است، عذاب الهی و نزاع و دشمنی را در پی خواهد داشت. اما گوش دادن به درددل افراد گرفتار و مظلوم هم از داشتن ادب است.

امام علی (ع) می فرماید: هیچ چیزی بیشتر از زبان، استحقاق ندارد که به حبس ابد محکوم شود.

باتوجه به مطالب گفته شده، ضرورت و لزوم ادب را دریافتیم و از آنجا که شخص معلم علاوه بر تعلیم و تربیت، تادیب را نیز انجام می دهد، باید به خود رجوع کند و کاستی های خود را جبران نماید، چرا که علم و عمل زمانی نتیجه می دهد که با یکدیگر همراه شوند. برای اولین گام باید خود را از هرفضایی که می تواند بر ادب گفتار و اثر سو بگذارد دور کند و تنها راهش این است که هوشمند باشد و از رفتار و گفتار ناپسند دیگران عبرت بگیرد.

به امید آنکه ادب و ادب گفتار، کم ترین خصلت آشکار و زبان زد معلم ما باشد.

در جامعه ای که رو به سوی حذف ادب و نزاکت و پررنگ کردن بی ادبی دارد، حفظ آن در عین سختی و دشواری اما شیرین و گواراست. معلم به عنوان یکی از عاملان مهم در تادیب و تربیت انسان ها، ابتدا باید در خود بنگرد و خود را برای این امر آماده سازد. یک معلم ابتدا باید به عنوان انسان برای خود و حیات اش ارزش قائل شود و سپس به فکر ساخت انسان های دیگر باشد. ادب همچون اخلاق، واژه ای است که در عین کوچک بودن، اما معانی و انواع متعددی را در برمی گیرد. قبل از شرح هر عنوانی باید آن را تعریف کرد. پس ابتدا به یک تعریف جامع از ادب می پردازم. ده خدا در فرهنگ لغت خود، ادب را «فرهنگ» معنا کرده است. و فرهنگ عمید آن را رفتار پسندیده مطابق با هنجارهای جامعه و خوی خوش تعریف کرده است. شاید در لغتنامه ده خدا، بیان فرهنگ به عنوان معنای ادب، کمی ناملموس باشد اما کامل است. کسی که فرهنگ دارد، ادب دارد.

حال می توان به این پرسش پاسخ داد که یک شخص فرهنگی، اولین و بارزترین ویژگی اش چیست؟ ادب انواع دارد: ادب در گفتار، ادب در رفتار، ادب در کردار و... ادب هنری آموختنی است که از تربیت شایسته نشأت می گیرد. هرکس حدود مرز خود را بشناسد و از آن فراتر نرود دارای ادب است. پس بی ادبی نوعی ورود ممنوع به حریم است. ادب در هر کجا رعایت شود موجب عزت و محبت می شود. ادب سرمایه ای است که هرسرمایه ای بدون آن بی بهاست.

امام علی (ع) می فرماید: با بی ادبی هیچ شرافتی نیست.

ادب نوعی ظرافت و قاعده مندی و حسن عمل است که منع عقلی، دینی و عرفی نداشته باشد پس رفتارها و کارهای قبیح، در ادب معنایی ندارد. مشخصا این موضوع غیر قابل انکار است که رفتارهای نیکو پسندیده دیگران در ما اثر مثبت می گذارد و بالعکس ناپسندی های اخلاقی دیگران اثر سوی بر ما خواهد داشت. پس انسان باید نشست و برخاست خود را دقت



کند و انس معاشرت با افراد مودب را در اولویت خود قرار دهد تا اخلاقش با ادب زینت گردد. عیار بخش قیمت افراد ادب آنان است. و انسان در هر جایگاه اجتماعی نیز قرار بگیرد و خود را به این زینت آراسته نکند و از این نعمت بی بهره بماند، در حقیقت ارزش و بهایی ندارد. ادب گفتاری، رعایت ادب و نزاکت و اخلاق و عفت در سخن است. کسی که بد حرف می زند یا حرف بد می زند، بی ادب است.





روز شنبه ، اولین هفته آذر ماه بود، من مثل هفته های به ظاهر تکراری ، ساعت شش و سی دقیقه با صدای ساعت از خواب برخاستم؛همزمان که داشتم برای خود لقمه ای درست میکردم ، تا با خود به مدرسه ببرم؛ به ذهنم آمد که یک لقمه درست کردن زحمتی ندارد، یکی دیگر هم درست کنم شاید دانش آموزی فراموش کند با خود صبحانه بیاورد؛چون امروز بچه ها زنگ اول درس مطالعات اجتماعی داشتند که بنا بر فعالیت کتاب قرار بود با همکاری هم صبحانه شان را به مدرسه بیاورند . خلاصه ، آماده رفتن به مدرسه شدم و در ساعت هفت و چهل دقیقه به دبستان دخترانه نشاط رسیدم ؛ بعد از سلام و حاضری زدن در دفتر معاونین به کلاس یعنی کلاس سوم گل مریم رفتم. وقتی به در کلاس رسیدم ، در زدم، وارد شدم و دانش آموزان با برپای نماینده کلاس بلند شدند و با یک سلام و صلوات از من به استقبال کردند.راستش را بخواهید وقتی که دانش آموزانم را میبینم که آن قدر پر انرژی هستند، روزی خدا را هزار مرتبه شکر میکنم ، شغلی را برگزیدم که ارباب رجوهایش بچه های پاک و معصومی هستند که لوح ذهن آنها آماده پرداختن به مطالبی را دارد که ما آدم بزرگ ها بارها از ان ها در زندگی روزانه از استفاده کرده ایم اما هیچ گاه به اندازه انها لذت نبرديم ،بارها بخشیده ایم، اما ایا لذت بردن یک دانش آموز از بخشیدن یک مداد به دوستی که مدادش تمام شده و توان خرید ندارد ، بیشتر است یا لذتی که ما ادم بزرگ ها از انجام این کار می بریم؟

خلاصه آن روز بعد از سلام و احوال پرسی و حضور و غیاب ، مثل همیشه با همکاری بچه ها سراغ درس و مشق ها رفتیم چون وقتی بچه ها توی تدریس همکاری میکردند ، درس را بهتر متوجه میشدند و حس خواب الودگی نداشتند و البته این موضوع در ارزشیابی هایی که از آنها میکردم ، مشهود بود ؛ آن روز از روزهایی بود که بچه ها لحظه شماری میکردند، من سریع حضور غیاب کنم تا باهم به حیات مدرسه برویم و صبحانه بخوریم. هوا هم هوای دلپذیری بود و این



انگیزه را برای دانش آموزان چند برابر کرده بود که هرچه سریع تر به حیاط برویم؛خلاصه بعد از حضور غیاب به حیاط رفتیم .دانش آموزان طبق گروه بندی هایی و کارهایی که از قبل تقسیم کرده بودند، یکی نان آورده بود، یکی پنیر، یکی کیک خانگی که مادرش پخته بود ...و در این میان یکی از دانش آموزانی جلسه قبل غایب بود و فراموش کرده بود که در همکاری با دوستانش مشارکت کند ، هیچ چیز به عنوان صبحانه نیاورده بود و ان لحظه هم من و هم او از لقمه اضافه ای که همراه من بود، بسیار خوش حال شدیم.اگرچه دوستانش هم به او تعارف میکردند که بر سر سفره انها بنشیند اما قبول نمیکرد، شاید عزت نفسش به او این اجازه را نمیداد.خلاصه من هم چیزی نگفتم و بعد از صرف صبحانه بچه ها در همان حیاط منظم نشستند و به ادامه درس مطالعات توجه کردند ،من درسم را با یک سوال و توضیح آغازکردم؛» بچه ها ما در مدرسه که خانه دوم هم من و هم شماست، یه سری قانون داریم؛ مثلا سر ساعت خاصی ورود و خروج داشته باشید، تکالیفی که از شما میخوایم رو به موقع انجام بدهید، به همکلاسی ها و معلم خود احترام بگذارید ،حالا هرکدام از شما یه قانون که از شما لذت میبرین و یه قانون که از ان بدتون می آید را و در خانه های شما پدر و مادران ان راقرار دادند، برای دوستانان با دلیل بگویید.» هرکس یک چیزی میگفت؛ یکی زود خوابیدن ، یکی تفریح کردن ، دیگری میگفت ؛ من باید اتاقم را خودم مرتب کنم...اما نوبت که به زهرا ،آن دانش آموزی که فراموش کرده بود ، صبحانه بیاورد ؛رسید . حرفی برای گفتن نداشت و کلامی نگفت .زنگ تفریح احساس کردم که در خودش رفته ، زنگ اخر خیلی کنجکاو بودم و حسابی زهرا در جلوی چشمم جلب توجه میکرد .



دوست داشتم دلیل سکوتش را بدانم، به همین خاطر در گوشه‌ای خلوت به دور از گوش دانش‌آموزان دیگر و به دور از رابطه معلم شاگردی، مثل دوتا دوست صمیمی ازش پرسیدم: زهرا چرا زنگ اول همه بچه‌ها حداقل یک قانون گفتند، اما تو حرفی نزدی؟ کمی ماند و بعد گفت: خانم اجازه؛ اگه بگم، میشه مثل یه راز بین من و شما باشه؟ من هم گفتم: البته، مطمئن باش عزیزم. گفت: تقریباً دو سال است که مادرش را از دست داده و تنها با پدرش زندگی میکند و خانه آنها قانون خاصی ندارد که بخواهد انرا بیان کند، تفریح خاصی نیست که جلوی بچه‌ها بگوید که هر هفته جمعه‌ها با مامان و باباش به فلان مکان تفریحی میرود... او گفت: شاید یکی از قوانین که

پدرم گذاشته و اگه انرا به خوبی اجرا کنم، جایزه اش ان است که اخر هفته‌ها مرا به پارک میبرد؛ این باشد که مشق‌هایم را تا قبل از ساعت ده شب کامل کنم و تا قبل ساعت یازده شب بخوابم؛ اما روم نشد این و جلوی دوستانم بگم، ترسیدم سوالی بپرسید که مربوط به مامانم باشه و من مجبور بشوم دروغ بگویم و بابام همیشه میگه، سکوت بهتر از دروغ گفتن هست. خلاصه او میگفت و هر گفته مثل پتکی بر سرم کوبیده میشد که چرا همچین پرسشی را این گونه مطرح کردم؟ می‌توانستم به جای خانه و



پدر و مادر بگویم زندگی، جامعه.... چرا از قبل پرونده‌های بچه‌ها را، شرح حالشان را، چک نکرده بودم؟ بدون اینکه آنها متوجه آگاهی من از موضوع شوند، چرا نبود والدین زهرا را در جلسه مربی و خانواده‌ها پیگیری نکردم.... انجا بود که هزاران چرا به سمت مغزم هجوم آورد و این بار این من بودم که سکوت پیشه کرده بودم و زهرا سخن میگفت. در اخر هم، به خاطران لقمه نان پنیر و گردو از من تشکر کرد و گفت: انقدر به دهانم خوش مزه بود که نمیدانم چگونه تشکر کنم و خلاصه امروز ان دانش‌آموز نه ساله با ان همه ادب و خوش‌زبانی واقعا مرا شرمند خودش کرده بود و تلنگری بود که هرسال قبل از ورود به کلاس پرونده دانش‌آموزان را ببینم و شرح حال آنها را بدانم و هنگام استفاده از کلمات دقت بسیار زیادی کنم، چراکه دانش‌آموزان مخصوصاً در دوره ابتدایی، روحیه بسیار حساسی دارند و معنا و مفهوم تمام کلمات در ذهن ان بسیار پر رنگ است. آن روز گوشه دفترم نوشتم: «معلم بودن تنها آموختن کلمات سرد و بی‌روح نیست؛ معلمی یعنی آموختن انسانیت، یعنی به کاربردن صحیح هر کلمه در جایگاه مناسبش». نوشتم؛ «معلمی به همان اندازه که از آموختن لذت بخش است، به همان اندازه خطا کردن در چنین حرفه‌ای آزاردهنده و عذاب‌وجدان‌آور است». نوشتم یک معلم کامل و با وجدان بودن کار ساده‌ای نیست، معلم خوب بودن همت خوب هم میطلبد.....»

کمبود اعتماد بنفس در کودکان

دنیا آمده ایم ، تا مسابقه دهیم. هرکودکی استعداد متفاوت خود را دارد ،حتی اگر همسن و هم جنس و با یک نوع تربیت بزرگ شده باشد. گمان میکنیم که اگر این حرفای تلخ و سمی را به انها بگوییم، آنها به خودشان می آیند و بی نظمی را کنار میگذارند؛ در واقع ما با اینکار اعتماد به نفس بچه را هدف گرفته ایم و اینکار موجب میشود ، آنها هنگامی که بزرگ میشوند، خود را مدام با دیگران مقایسه کنند و اینگونه نمیتوانند در زندگیشان، کاری را برای خود انجام دهند. ما بعنوان والدین آگاه ، باید سعی کنیم ؛ روی نقاط قوت فرزندان مان کار کنیم، تا نقاط ضعف آنها را بهبود ببخشیم؛ آنها را تشویق کنیم وقدردانی واقع بینانه از آنها داشته باشیم.

مسئولیت پذیری

یکی دیگر از این عوامل این است که مثلا کودک هفت ساله ای که خود میتواند بند کفشش را ببندد ، اما مادر یا پدر خود اینکار را انجام میدهند و به کودک اجازه نمیدهند که اینکار را بکند. باید اجازه دهیم کارهایی را که در توان کودک است ، خود او انجام دهد و با همین حرکت های کوچک خودباوری را به کودک القا کنیم. یا مثلا ؛ پدر مادر اجازه نمیدهد که کودک مسئولیت کار خود را به عهده بگیرد. هنگامی که سر کودک به میز میخورد و گریه میکند؛ مادر میگوید که وای تقصیر میز بود، بیا باهم میز را بزیم! در واقع اینکار اشتباه است؛ مادر فقط میخواهد ، کودک را ساکت کند و متوجه کاری که میکند نیست ؛رفتار درست این است که در این مواقع به کودک بگوییم:» باید حواست را جمع میکردی عزیزم تا سرت به میز نخورد.« در حقیقت با اینکار ، مسئولیت کار خود را به عهده میگیرد.

استفاده از کلمات و جملات نامناسب

یکی دیگر از عوامل، استفاده از کلمات و جملات نامناسب است. ما باید در انتخاب کلمات دقت کنیم. این کلمات در ضمیر ناخودآگاه کودک می نشیند و تاثیر مستقیم بر عزت نفس آنها میگذارد.

یکی از مشکلات رایج در بین کودکان، مشکل (کمبود اعتماد به نفس) است که تحت تاثیر عوامل مختلف به تدریج در شخصیت کودک شکل میگیرد و درصورت عدم پیشگیری و متوقف نکردن آن ممکن است که به صورت دائم در شخصیت کودک ماندگار شود و این مشکل تا به هنگام بزرگسالی نیز، همراه کودک باشد. شخصیت افراد (کودک) در پنج سال اول زندگی ، پی ریزی میشود . در این میان، اعضای خانواده که نزدیک ترین افراد به کودک هستند ، در شکل گیری شخصیت نقش بسیار بزرگ و تاثیرگذاری دارند و باید مراقب کوچک ترین رفتار و صحبت هایشان با کودک باشند. این مشکل در کودکان تحت تاثیر عوامل مختلفی است و با توجه به صحبت های بالا میتوانیم نتیجه بگیریم که یکی از این عوامل «نحوه رفتار ما با کودک است.» مثلا هنگامی که کودک مان کار اشتباهی انجام داد ؛ لباسش را کثیف کرد یا مثلا تکالیفش را انجام نداد، با فریاد های بلند و امر ونهی کردن میخواهیم او را متوجه کنیم که کارش صحیح نیست؛ در واقع این کار باعث خدشه دار شدن اعتماد به نفس کودک میشود. ما باید اجازه دهیم کودک مان بداند که کدامیک از خصلت و رفتارشان پسندیده و کدام نا پسند است. اگر بچه اشتباه میکند ، لزوما ربطی به تربیت شما ندارد و بلکه اقتضای سنش است.

با خود و او مهربان باشیم.



تربیت کودک کار ساده ای نیست ، باید در رفتار با کودکان محتاط باشیم، تا بتوانیم به بهترین نحو ممکن وظیفه تربیت او را انجام دهیم.

مقایسه کردن

یکی دیگر از رفتارهای اشتباه اعضای خانواده «مقایسه کردن کودک با دیگران است.» مثلا ؛ میگویند که خواهرت از تو خیلی زرنگ تر است، ببین چطور تکالیفش را انجام میدهد و همیشه منظم است! اما تو تنبلی. ما گمان میکنیم که در این

متفاوتی برخوردارند. بعضی ضعیف، بعضی متوسط و بعضی دیگر باهوش اند و درس را با یک بار توضیح هم یاد میگیرند. این وسط تکلیف آن کودک که دیرتر و با تحمل بیشتر درس را یاد میگیرد چیست؟ وقتی از معلم خود درخواست میکند که لطفا یکبار دیگر درس را برای من توضیح بده با چه واکنشی رو به رو میشود؟ با داد زدن و توهین معلم در حضور بیست دانش آموز دیگر که: تو احمق، خنگی، اصلا حواست را جمع نمیکنی، این موضوع که خیلی ساده است، چطور متوجه نشدی؟! و... همه اینها باعث تخریب شخصیت و اعتماد به نفس کودک میشود و آموزش و پرورش و مدیر مدرسه باید با چنین معلمی برخورد کند و البته که تعداد این معلمان اندک است و اکثر معلمان در این موارد بسیار مسولیت پذیر و دلسوز هستند.



تجاوز به حریم کودکی

من مادرانی را دیده ام که کودک پنج شش ساله خود را آرایش میکنند یا تکه ای از موی او را رنگ میکنند؛ اینکار «تجاوز به حریم کودکی» است. با این

زیبایی طبیعی کودک را زیر سوال میبریم و ناخودآگاه به او یاد میدهیم که او به خودی خود زیبا نیست و وقتی آرایش میکند زیبا میشود. مادر عزیز، شما بجای اینکار باید سعی کنید، همیشه با گفتن اینکه؛ تو زیباترین دختر روی زمینی یا خدایا شکر که خدا به ما همچین دختر زیبایی داده که به هیچ آرایشی نیاز ندارد، اعتماد به نفس کودکان را بالا ببرید.

مگر کسی از تو نظر خواست؟

حرکت دیگری که باعث تخریب اعتماد به نفس کودک میشود، این است که بارها دیده ایم و برای خودمان نیز پیش آمده است که مثلا پدر و مادر یا خواهر و برادری مشغول صحبت و بحث در مورد یک موضوعی هستند و کودک می آید و این وسط یک حرفی میزند اما با واکنش تند خانواده مواجه میشود که به تو چه ربطی دارد، مگر کسی از تو نظر خواست؟. همین کار باعث میشود ذوق بچه کور شود و کم کم که بزرگ شد و لازم بود در مدرسه یا بحث های اجتماعی که نیازمند صحبت و ارائه نظر است، از ترس اینکه نکند حرفی بزند که مسخره اش کنند یا در ذوقش بخورد و یا به نظرش توجه نکنند، سکوت کند و هیچگاه در هیچ بحثی شرکت نکند.

ما میتوانیم با به کار بردن جملات صحیح، به جای ایجاد لجبازی در کودکان، اعتماد به نفس آنها را افزایش دهیم. مثلا؛ کودک میگوید: مامان اجازه هست تلویزیون ببینم؟ نگوییم نه الان وقتش نیست، بگوییم: «حتما عزیزم بعد از اینکه غذایت را خوردی میتوانی نگاه کنی». یا مثلا؛ کودک میگوید: بابا برایم اسباب بازی میخری؟ نگوییم نه پول ندارم، بگوییم: «حتما عزیزم بگو چی میخوای، تا در لیست آرزوهای بنویسم.» (البته در سنین بالاتر و تقریبا بعد از هفت سال، بد نیست که به مقدار کم و با رعایت خط قرمزهایی، فرزندان را در جریان مسائل مالی قرار دهیم، توصیه «لیست آرزوها» برای کودکان زیر هفت یا هشت سال است) گاهی اوقات هم میبینیم که وقتی لیوان از دست بچه افتاد و شکست به او میگویند: دست پا چلفتی! یا وقتی جواب یک سوال ساده را نمیدانند، میگویند: اه چقدر تو خنگی! یا وقتی کودک پشت سرهم چند سوال میپرسد، میگویند: بسه دیگه سرم رفت! والدین باید بدانند که نباید بعضی از حرف هارا به بچه بزنند؛ هنگامی که، دو نفر تصمیم میگیرند، بچه دار شوند، موظف اند که برای تربیت صحیح کودک خود، وقت بگذارند و او را از خود نرانند.

نهادهای آموزشی و مربیان

یکی دیگر از عوامل نهادهای آموزشی و مربیان هستند که بسیار بر روی این مسئله تاثیرگذارند. ما از کودکی به یاد می آوریم که مربیان ما با گفتن جملاتی مثل: اگر، فلان کار را انجام دهی میری جهنم و خدا تورا در آتش میسوزاند یا مثلا مادر یا پدر به کودک میگویند: اگر نروی و نخوابی هیولا می آید و تورا میخورد! در واقع وظیفه ما این است که در این دنیای مبهم پناهگاهی امن و مطمئن برای کودکانمان باشیم و آنها را حمایت کنیم نه اینکه با ترساندن آنها و وارد کردن ترس و اضطراب اعتماد به نفس کودک را خدشه دار کنیم. در واقع باید با دلگرمی دادن، ترس هارا از کودکان دور کرده و آنها را از دنیایی غیر قابل اعتماد به جایی امن هدایت کنیم. اجازه دهیم با ما حرف بزنند، زیرا آنها نیاز دارند. که از ترس هایشان بگویند و نیازمند شجاعتی برای روبه رو شدن با ترس هایشان هستند. مورد قابل توجه دیگر این است که معلمان وجود دارند که حوصله وقت گذاشتن برای بچه ها را ندارند و درس را هم، بیشتر از یک بار توضیح نمی دهند. آنها نمیدانند که کودکان مثل هم نیستند و هرکدام از سطح هوش



پدر مادر عزیز، معلم گرامی شما بیشترین نقش را در زندگی کودکان دارید لطفا اجازه دهید کودک خودش را ارائه دهد، نظرش را بگوید، حتی اگر غلط و نا مربوط هم بود ذوقش را کور نکنیم. بیاید وقت بیشتری برای بچه هایمان بگذاریم، در هنگام بحث هایمان گهگاهی بگوییم: مامان، نظر تو چیست؟ یا سرکلاس از همه دانش آموزان بخواهیم نترسند؛ هنگامی که میخواهند حرفشان را بزنند صحبت او را قطع نکنیم، جملاتش را کامل نکنیم و به همه حرف هایش توجه کنیم.



جملات و کارهایی که باعث افزایش اعتماد به نفس کودک می شود:

_ برای کودکان هر شب قصه بخوانیم.

_ سعی کنیم اشتباهاتشان را راحت ببخشیم.

_ به حرف هایشان خوب گوش کنیم.

_ بی دلیل بغل و بوسشان کنیم.

_ با هیچکس مقایسه شان نکنیم.

_ گاهی بنشینیم و با او کارتون مورد علاقه اش را ببینیم.

_ با آنها بازی کنیم و در کل توجه و علاقه خود را ابراز کنیم.

_ سعی کنیم انها را تشویق کنیم.

_ به انها احترام بگذاریم.

_ هرکودک را هرطور با هر شکل و رنگ پوستی که هست دوست داشته باشیم.



درد آدم را از پای در می آورد، درد آدم را قوی تر می کند، آنچه در تاریخ روی داده مهر تایید این نوشته هاست.

عراق نتوانست ایران را از میدان به در کند و داعش هم روسیاهیش در سوریه جا ماند.

باز هم موکد آنم که مقاومت در برابر درد آدمی را قدرتمند می کند. طالبان نیز در افغانستان راه به جایی نخواهند برد، خبر چه بود؟؟



هر آنچه بود بس تلخ و ناگوار بود، باز هم از خاک بوی خون برخاست و تنی به خاک افتاد این بار هدف فقط کشتن جسم ها نبود این بار برنامه ریزی تر شده بود و عملیات انتحار ذهنی و فرهنگی بود این بار بمب و تیر و ترکش مغز ها را هدف گرفته بود؛ جنایتی پر مخاطره آن هم در محل تحصیل کودکان، این بار میدان جنگ و مین نبود . همه در مکتب امام حسین و در مدرسه عشق در سنگر علم بودند، سلاح کودکان میز و صندلی و دفتر و کتاب بود. دخترکانی که خواندن و نوشتن رویای

کودکی شان بود، همانان که شهادت را در کتابها خواندند و در تصاویر دیدند ولی در مدرسه برایشان رخ داد و روحشان پر کشید و آسمانی تر شد. چه از این هماران به جای ماند؟؟؟ برد طالبان؟؟؟ و شکست افغان ها؟؟؟ شک نکنید که قدرت مردم افغان افزوده شد، حالا مردم افغان متوجه شده اند که برای رهایی باید علم آموخت ، باید از یکجانشینی و بیسوادی خلاص شد.

چون ملتی که سواد داشته باشد، صد در صد پیروز است. در پی این رویداد مردم افغانستان دلشان شکست اما ذره ای سر خم نکردند. بیاموزیم که باید آموخت حتی در شرایط بمب و باروت و خون و خنجر. بیاموزیم از این زخم ها که بر پیکره مردم افغان هجوم آوردند ، ولی آنان روی روئین تن شدند و دوباره سبز می شوند ، دوباره صدای خنده کودکان در زنگ تفریح و صدای شادی آنها در این کشور بگوش مادر و پدران منتظر میرسد.

در مقابل این تقدیر طالبان ساخته، مردم قدرتمند افغان گردن نهادند. درها را برای علم آموزی بیشتر باز کردند آنان جان گرفتند .جسم ها می روند؛ اما یاد ها میمانند. بادها میوزند ولی درختان ریشه دار پایدار تر میشوند. روح کودکان مظلوم در آرامش.

روزی حکومت ظالمان به پایان میرسد و مظلومان حاکمان پاک این زمین پر ز کین میشوند و به جای بمب و مین جای جای این زمین صلح برقرار میشود .



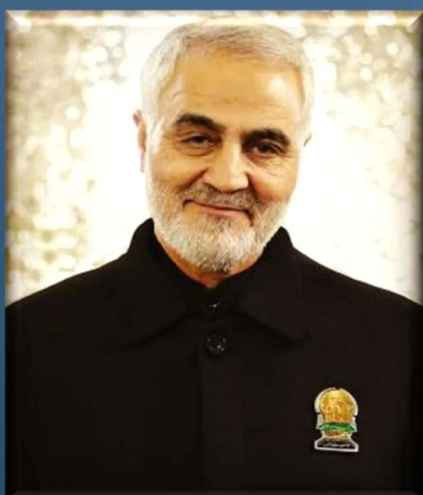
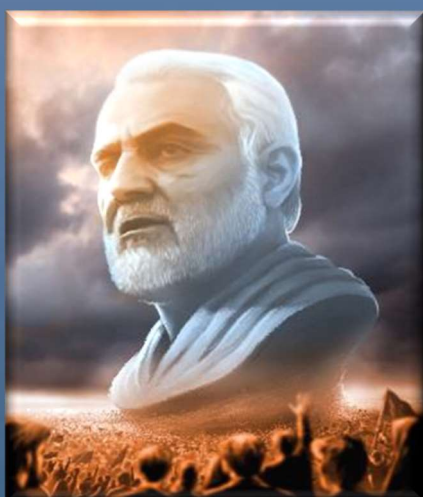
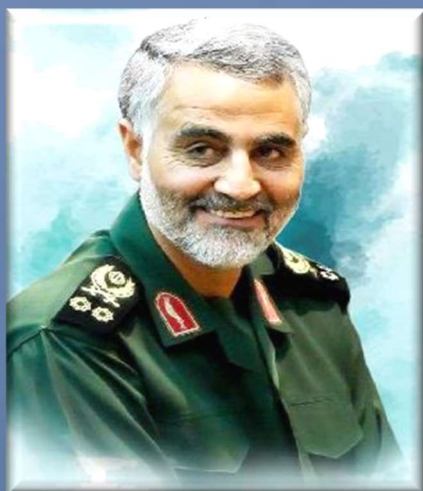
«مشکل ما حل نشه، مدرسه تعطیل می شه.»

جمعی از معلمان طرح خرید خدمات، با تجمع درب استانداری گیلان اعتراض خود را به مقامات وزارت آموزش و پرورش رساندند. همچنین، جمعی از معلمان حق التدریس یکی از مناطق تهران نیز در اعتراض به عدم پرداخت حقوق خود، کلاس های خود در شاد را تعطیل کردند. این روزها اخبار آموزش و پرورش را که زیر و رو می کنی، گاهی با چنین مواردی روبه رو می شوی؛ معلمانی که برای احقاق حقوقشان گاه تا مرز تعطیلی کلاس درس و مدرسه نیز پیش می روند و جمعی از والدین و دانش آموزان را در سردرگمی و بلاتکلیفی باقی می گذارند. به لطف رونق اقتصادی ایجاد شده در دوران پسا برجام و تداخل آن با کمبود شدید نیروی انسانی مورد نیاز آموزش و پرورش، کسی نمی تواند به این افراد بگوید: شما که از دشواری ها و سختی های احتمالی آن آگاه بودید؛ چرا وارد این عرصه شدی؟ عدم ظرفیت سازی مناسب در دانشگاه فرهنگیان، برای تامین درصدی نیروهای متخصصی است و وجود افراد باتجربه و دغدغه مند در بین نیروهای این طرح نیز، مانع از آن می شود که بتوان قید استخدام این نیروها را زد و جمعی از کلاس های درس را از معلم خالی کنیم. اما به راستی چه می شود که برخی با طرح های یک شبه، کارشناسی نشده و تصمیمات غلط آسیب هایی جدی بر پیکره ی نظام آموزشی کشور وارد می کنند؟ از جمله این طرح ها، طرح خرید خدمات آموزشی است که در آن مربیان و متربیان هر دو متضرر می شوند. اما این طرح چیست؟ این طرح در دوران وزارت آقای فانی و تحت عنوان حمایت از مناطق محروم که امکان ساخت مدارس غیردولتی و خاص در آن ممکن نیست و با کمبود نیروی آموزشی مواجه است، اجرا گردید. در این طرح آموزش و پرورش مبلغی پول به کارفرما می پردازد؛ کارفرما هم مطابق نیازهای آموزش و پرورش و توافقات صورت گرفته به تامین نیروی مورد نیاز آموزش و پرورش می پردازد. کارفرما مبالغی از این پول ها را برای خود برداشته و با سوء استفاده از شرایط بیکاری موجود در جامعه، یک سری افراد به عنوان معلم خرید خدمت با حداقل حقوق بکار می گیرد. در این طرح دولت مسئولیتی در قبال استخدام دائمی، بیمه، حق سنوات و... ندارد، به همین خاطر این طرح بنا به گفته ی جناب رئیس جمهور منجر به کاهش چشمگیر هزینه های مصرفی هر دانش آموز به صورت سالانه و کاهش مصرف خزانه مردم و بودجه بیت المال جهت تامین این هزینه ها را به دنبال دارد. اما نکته دیگر این است که متأسفانه در این طرح آموزش های لازم و کافی قبل از ورود به کلاس درس به این نیروها داده نمی شود و این امر خود نیز معضلی دیگری است که منجر به کاهش بار علمی دانش آموزان این مناطق خواهد شد. طی تحقیقات انجام شده در کشورهای مختلف از آن جا که گسترش این طرح با کاهش کیفیت آموزش رابطه مستقیم دارند، در برخی کشورهای توسعه ی یافته حدنصاب ۶٪ برای بکار گیری این نیروها مشخص شده است.

اما در ایران این آمار با ورود بی حساب و کتاب این نیروها به آموزش و پرورش بسیار فراتر از این هاست. توجیهات اقتصادی و بهره وری بودجه که در توجیه این طرح گفته می شود از نگاه مصرفی به آموزش و پرورش منشا می گیرند، حال آنکه باید با دید سرمایه گذاری به آموزش و پرورش نگاه کرد. هیچ کس حق نباید از هزینه هایی که منجر به بهبود کیفیت آموزشی و فردای بهتر این مرز و بوم می شود دریغ کند.

در حال حاضر مشکلات عدیده این نیروها و دانش آموزان مناطق محروم راهی جز نسخ و لغو این طرح باقی نمی گذارد و بهتر است که مسئولان ذی ربط برای بهره وری بودجه خود، سراغ راه های دیگری بروند یا دست کم در این مورد از آموزش و پرورش و دستمزد معلمان مایه نگذارند. اما به راستی چه می شود که عادت کرده ایم؛ به جای آنکه برای حل یک مشکل به صورت ریشه ای، مدبرانه و آینده نگرانه اقدام کنیم، به طرح های مقطعی، سطحی و زودگذری روی می آوریم که نه تنها چندان به حل مشکل کمکی نکرده و کارایی چندان ندارند، بلکه با پی ریزی غلط خود مزید بر مشکل خواهند بود.

خشت اول چون نهد معمار کج/ تا ثریا می رود دیوار کج



می گویند؛ کرونا ی انگلیسی درسه روز آدمی را از پای در می آورد، می گویند؛ کرونا ی برزیلی از آن کشنده تر است..

سی سخت زلزله ی سختی آمده است؛ مردم بی سرپناه در برف و بوران و باران مانده اند...

خوراکی ها، در انبارها احتکار شده است و دیگر، کسی به کسی رحم نمی کند ...

خیلی ها عزیزانشان را ازدست داده اند و این موضوع، شرایط زندگی را برایشان سخت تر کرده است...

یک سال و دوماه و بیست و یک روز است که زمین رنگ خوشی به خود ندیده است...

از وقتی که حاج قاسم دنیای مارا ترک کرد، همه ی خوشی های ماهم رفتنی شد...

می گویند ؛ شهادت مرگ تاجرانه است. خیلی باید زرنگ باشی که چنین تجارتی با خدا کنی. تو رفتی و به آرزوی خود رسیدی .. حالا ما مانده ایم دنیای پر از بدی...

تا چشم کار می کند جای تو خالیست...

صدای زیبا و وطنین اندازت هنوز در گوشمان است که مدام می گفتی: «ما ملت شهادتیم... ما ملت امام حسینیم...»

داغ تو بسیار سنگین بود...

داغ تو گران است ، ولی گریه از آن است که با قاتل تو از چه نشستیم به لبخند؟؟؟

منتقم خون شهدا بودی و درمیدان ها یلی بودی...

حالا برای تو این مُنتقم؟؟؟

تک پر

بین من و تو آتشِ عشقی نبودش
اما تو چشمِ من همیشه رفته؛ دودش

کی قدِ قلبِ من بزرگت کرده بچه
حالِ توئه بی معرفت اصلاً به من چه

هر جا که دونه اس، می پری حالیت نی؛ دامه
می ری ولی دلواپسی های تو بامه (باهامه)

تک پر نبودی لونتو یادت بمونه
از هر جهنم درّه ای برگردی خونه

تک پر نبودی می پری شاخه به شاخه
اصلاً به من چه بینِ ما چی مونده آخه

از خطِ قرمزهای من رد شی دوباره
چی میشه تکلیفِ شبامون؛ بی ستاره؟!

با رفتنت این زندگی نابود میشه
هر چی که عمری رشته بودم دود میشه

پاسدار

ای پاسدار آب و آینه؛ با تو هوای کشورم صافه
انگار دست عمه ی سادات، شال سلحشوریتو می بافه

تا این علمِ محکم تو دستاته، دنیا نگاهش روی تو زومه
مشقِ شهادت واسه تو ساده س؛ وقتی دلت با اشک مظلومه

هر نقشه ای زیر سر دشمن، حتی پیشیزی هم نمی ارزه
وقتی زمین با این همه هیبت، زیر قدم های تو می لرزه

فانوس راه عاشقا می شی، وقتی هوای آسمون شومه
تا جون پناه مردمت هستی، ایران همیشه امن و آرومه

مکر و فریب و حيله یعنی که، دشمن دو پهلوی حرفشو گفته
نقش بر آبه نقشه شون وقتی، پرچم به دستای تو می افته

وقتی لباس رزم می پوشی، هر شورش بی وقفه؛ سرکوبه
انگار دنیا رو بهت میدن، وقتی که حال مردمت خوبه

ای پاسدار آب و آینه، با تو هوای کشورم صافه
انگار هر شب عمه ی سادات، شال سلحشوریتو می بافه

هدف از ازدواج

دیگری بود. داشتن معیارهای کلی با نداشتن معیار تفاوت چندانی ندارد؛ باید تفسیر شما از معیارها کاملاً مشخص شود تا بتوان به وسیله آن انتخاب درستی انجام داد.

منظور از تفسیر متفاوت زوجین از معیارها این است که مثلاً زن بگو و بخند با پسرعمو و پسرایی خود را منافی عفت نمی‌داند، اما مرد این کار را بی عفتی می‌داند و یا مرد جوراب پوشیدن در مقابل مردان غریبه و نامحرم را لازمه حجاب می‌داند، اما برای زن اهمیتی ندارد و از طرف دیگر ممکن است مرد گفتگوی دوستانه با زنان را از آداب معاشرت و لازمه اجتماعی بودن بداند، اما زن از این کار مرد متنفر باشد.

اصلاً هدف از ازدواج چیست و چگونه ازدواج می‌تواند انسان را در مسیر تقرب الهی قرار دهد؟ انسان ۲ نیاز دارد نیاز جسمی و نیاز روحی که ازدواج به هر دو پاسخ می‌دهد. یکی از دلایل ازدواج غلبه بر تمایلات جنسی و جهت دادن به آنهاست و آرامش هم یک نیاز روحی است که ازدواج به این نیاز تا اندازه زیادی پاسخ می‌دهد. اما این آرامش به چه کار می‌آید؟ آرامش حاصل از ازدواج سرمایه‌ای برای رسیدن به رشد و کمال انسانی است که فلسفه آفرینش ما در آن معنا می‌شود که یکی از ابزارهای لازم برای رسیدن به آرامش، ازدواج است.

کدام معیار باعث ازدواج موفق می‌شود؟

باید در انتخابمان معیار داشته باشیم، تا بتوانیم به وسیله‌ی آن طرف مقابل را محک بزنیم. در مرحله اول باید معیارهای متناسب با "مرحله انتخاب خویش" داشته باشیم. بسیاری از جوانان معیارهایی که بتوانند ملاک سنجش در انتخاب باشند را ندارند و به همین دلیل خیلی زود تحت تاثیر ملاک‌های دهان پرکن و سطحی قرار می‌گیرند.

قواعد انتخاب معیارهای ازدواج چیست؟

جزئی کردن معیار: در مرحله اول معیارها را جزئی می‌کنیم که نکته‌ای بسیار مهم است. بسیاری از اختلافاتی که در زندگی مشترک رخ می‌دهد، به جهت بی‌توجهی به این نکته است. بسیاری از اختلافات و مشکلات در همان روزهای اول زندگی مشترک درباره همان چیزهایی است که فکر می‌کردند درباره آن تفاهم دارند، اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ یکی از دلایل اصلی این اتفاق این است که این دو درباره اصل معیارها با هم اشتراک داشتند ولی تفسیر هر کدام از آنها درباره معیارها متفاوت از

در بعضی از این خواستگاری‌ها خانم می‌گوید: «من اگر سرم برود حجابم نمی‌رود». آقا نیز می‌گوید: «اصلاً من هم، چنین زنی می‌خواهم». اما وقتی برادر شوهر به خانه می‌آید و خانم در مقابل او حجابش را رعایت می‌کند؛ همسر او ناراحت می‌شود و می‌گوید: «مگر برادر من غریبه است؟» بدین ترتیب تفسیر این دو از حجاب و محرم و نامحرم کاملاً متفاوت است؛ در حالیکه زوجین در ابتدا فکر می‌کردند که در این مورد باهم تفاهم دارند.



(راهکارهایی برای داشتن يك ازدواج موفق)

واقعی کردن معیارها: در مرحله دوم معیارها را نباید خیلی ایده‌آل فرض کرد، آنها را واقعی انتخاب کنیم نه چندان ایده‌آل معنوی و نه چندان ایده‌آل مادی. مثلاً؛ برخی از خواستگارا شکل خانه را نگاه می‌کنند و قیافه دختر را بررسی می‌کنند و به ظاهر خانه و دختر حساسیت زیادی می‌دهند به طوری که به ملاک تبدیل شده است و یا حساسیت بر روی بالا شهر یا پایین شهر بودن و شغل پدر به گونه ای است که اگر در جامعه نگاه مناسبی به آن وجود نداشته باشد؛ ویژگی‌ها و کمال دختر را نادیده می‌گیرند. در اینجا باید گفت؛ پدر باید شغلی داشته باشد که نان حلال بر سر سفره زن و بچه اش بگذارد، چه بسا کسی که با تحصیلات عالی و شغل آنچنانی لقمه حلال بر سر سفره خانواده نمی‌گذارند و معلوم نیست پایین شهری و بالا شهری بودن، چه دخالتی در خوشبختی و بدبختی دو انسان با روحيات مشترک دارند.

و اگر یک یا چند معیار نبود، اشکالی ایجاد نمی‌کند. نام دیگر این معیارها را می‌توان «معیارهای ترجیحی» گذاشت. به طور مثال برخی دوست ندارند که همسرشان دارای خانواده شلوغ باشد اما این عدم تمایل به این معنا نیست که به هیچ وجه طاقت چنین خانواده‌ای را نداشته باشند. معیارهای درجه دو در جایی بیشتر به کمک انسان می‌آید که دختر یا پسر برسر دو گزینه متحیر شده باشند. زمانیکه هر دو گزینه تمام معیارهای درجه یک را داشته باشند، در این صورت کسی را انتخاب می‌کنند که معیارهای درجه دو در او بیشتر باشد.

"حذف معیارهای متناسب با روحیه های اشتباه تا حد ممکن" چهارمین مرحله در انتخاب معیار مناسب است.

درجه بندی معیارها: سومین مرحله در انتخاب معیار این است که معیار های درجه یک و درجه دو داشته باشیم.



معیارهای درجه یک معیار هایی هستند که حتی اگر یکی از آنها در طرف مقابل وجود نداشت، به راحتی نه بگوئیم. مثلاً؛ اعتیاد نداشتن همسر آینده. نکته مهم این است که نباید فراموش کرد معیار های درجه یک آنهایی هستند که اگر نباشند؛ ما نمی‌توانیم به آنچه در زندگی به عنوان هدف انتخاب کرده ایم برسیم. معیارهای درجه دوم معیار هایی هستند که می‌شود در آنها تساهل و تسامح کرد بعضی از معیارها متناسب با روحیه‌های اشتباه شکل می‌گیرد. تا حد امکان باید آن روحیه ها را اصلاح کرد تا در پی آن معیارهای اشتباه هم حذف شوند. برای مثال؛ بعضی از خانم‌ها برای مجالس عروسی حتما باید چند دست لباس همراه خود داشته باشند و در مجالس عروسی بعدی حاضر نیستند که یکی از آن لباس را دوباره بپوشند. چنین کسی اگر نتوانست این اخلاق اشتباه را از خود دور کند و لباس نو پوشیدن در هر مجلسی برایش اصل بود باید این روحیه را در معیارهای خود وارد کند.

بعضی از دختر ها در ابتدا می‌گویند: «پول مهم نیست ایمان داشته باشد کافی است». بعد که به خانه بخت می‌روند، تازه قصه ها شروع می‌شود. هروقت که مهمانی می‌آید و آنها توانایی پذیرایی با غذاها و میوه های آنچنانی را ندارند، احساس شکست می‌کنند؛ همین احساس رابطه آنها و همسرشان را دچار مشکل می‌کند. برخی "آنچه باید باشد" را به عنوان معیار در نظر می‌گیرند در حالیکه "آنچه هست" را باید به عنوان معیار قرار داد. خودتان را فریب ندهید! واقعی فکر کنید. اگر قیافه برایتان مهم است آن را به همان اندازه در نظر بگیرید.

پنجمین و آخرین مرحله از مراحل انتخاب معیار مناسب توجه به هر معیاری به اندازه ارزش است. در درجه بندی معیارها باید ارزش واقعی آنها را در نظر گرفت؛ برخی از دختران و پسران قیافه را ارزشمند تر از ایمان و صداقت می‌دانند. نمی‌خواهم بگویم قیافه را جزو معیارهای خود قرار ندهید، اما نباید ارزش آن را از آن چه که هست بالاتر برد. نکته مهم این است که قیافه هرچقدر که زیبا باشد، بعد از مدتی عادی می‌شود. پس مناسب نیست روی چیزی که بعد از مدتی عادی می‌شود حساسیت به خرج داد.

ادامه دارد...

زمانی که فردی می‌خواهد ازدواج کند، در واقع وارد یک فرایند تصمیم‌گیری می‌شود و فرایند تصمیم‌گیری یک فرایند عقلانی محسوب می‌شود.

کتاب ازدواج عاقلانه به شما می‌گوید فردی که برای ازدواج با شما مناسب باشد، به طور تصادفی سر راهتان سبز نمی‌شود! بلکه شما باید خودتان را با اطلاعات، مهارت‌ها و باورهای عاقلانه مجهز کنید تا بتوانید شریک روحی مناسب خود را انتخاب کنید و یک زندگی زناشویی عاشقانه و خوب را خلق کنید (در واقع ازدواج عاقلانه به همین معناست).



این کتاب برای رسیدن به این هدف به شما راهکار ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد که چگونه فرد مناسب و نامناسب برای ازدواج را تشخیص دهید و با آگاهی کامل تصمیم نهایی‌تان را بگیرید.

خواندن کتاب «ازدواج عاقلانه» را به کسانی که خواهان ازدواجی عاشقانه و پایدار هستند توصیه می‌کنم.



نام فیلم: پرنده کوچک خوشبختی

نام کشور سازنده: ایران

کارگردان: پوران درخشنده

نویسنده: سیروس تسلیمی

سال انتشار: ۱۳۶۶

ژانر: خانوادگی

خلاصه فیلم:

ملیحه بر اثر ضربه ی روحی در کودکی قدرت تکلم را از دست داده است و با یادآوری گذشته، دچار تشنج عصبی می شود. آزار بچه های همسایه نیز ناسازگاری و پرخاشگری او را تشدید می کند، مسئولان آموزشگاه ناشنویان تصمیم به اخراج او می گیرند، اما با حضور خانوم شفیق در آموزشگاه، اوضاع طور دیگری پیش می رود...

هدف فیلم از نظر منتقد:

این فیلم سعی بر نشان دادن نقش معلم در زندگی هر یک از دانش آموزان می باشد، این فیلم بیان گر این است که معلمی آگاه به علوم روان شناسی و آشنا با روحیات کودکان، هر چقدر هم که دشوار باشد، دستگیر دانش آموزان و درک کننده آنان است، تا بتوانند خود را با جامعه وفق داده و یا به عبارتی پرنده کوچک خوشبختی آنان به پرواز درآید تا با پرواز با شکوهش دنیا را زیباتر جلوه دهد.

در ادامه به بررسی فیلم به صورت جزئی خواهم پرداخت.

(۱) _ شروع هر فیلمی با تیتراژ ابتدایی آن است و پایان آن نیز با تیتراژ پایانی می باشد؛ تیتراژ ابتدایی فیلم دارای موسیقی موهوم و وهم بر انگیز است که با تصاویر نامفهومی درآمیخته که البته این فضای وهم آور با توجه به دنیای درونی ملیحه (بازیگر اصلی فیلم) بی ربط نیست و هماهنگی دارد.

(۲) _ در ابتدای فیلم، هنگام ورود خانوم شفیق به آموزشگاه، ملیحه از پشت بام بالا رفته و رفتارش به گونه ای است که گویا قصد پرت کردن خود از پشت بام را دارد؛ این جا دو نکته حائز اهمیت است: الف) _ یک کودک استثنایی با سن کمی که دارد؛ چرا باید این روش خود کشی را آموخته باشد، ممکن است از کسی آموخته باشد؟ اگر کودکی این قسمت از فیلم را ببیند چه تاثیری بر او خواهد گذاشت؟ ب) _ یک مدرسه استثنایی دارای شرایط ویژه ای است، کودکان عقب مانده ذهنی، کم شنوا، کم بینا، نابینا و... در آن جا شروع به تحصیل میکنند و همین امر وقوع حادثه را تشدید میکند؛ پس یک مدرسه استثنایی، باید دارای حفاظت بالایی باشد تا از جان دانش آموزان محافظت کند ولی ما با این دیالوگ در ابتدای فیلم از جانب معاون مدرسه رو به رو هستیم که رو به سرایدار مدرسه میگوید: «چرا درب پشت بام را نبستی»... و این نکته ضعف فیلم را در عدم توجه به این نکته نشان می دهد.

(۳) _ حفظ روحیه دانش آموزان از وظایف معلم و کادر مدرسه است و معلم و یا کادر مدرسه حق ندارند، کلماتی را به کودکان نسبت دهند که در روحیه آنان تاثیر گذاشته و اعتماد به نفس آنان را تضعیف کند. در این فیلم معاون مدرسه کلماتی مانند: احمق، کند ذهن، تنبل، میکروب و... را به ملیحه نسبت می دهد،

گفتن این کلمات به کودکان عادی به شدت خطاست چه برسد به ملیحه که یک کودک استثنایی با مشکلات فراوان است.

(۴) _ از نقاط قوت این فیلم صدای دلنشین است، بازیگران در این فیلم از صداهاى خوبى بر خوردارند. خانوم هما روستا، امین تاریخ، فتحعلی اویسی و جمیله شیخی از جمله بازیگران خوش آوای سینمای ایران اند.

(۵) _ فضای یک مدرسه استثنایی و رابطه همکاران با یک دیگر به خوبی نمایش داده شده تا داستان برای تماشاگر واقعی تر جلوه کند.

(۶) _ صبر خانوم شفیق در برابر مشکلات فروانی که برای درس دادن به ملیحه متحمل می شود، بسیار ستودنی است و در واقعیت هم معلم باید به همین گونه باشد و ان شاء الله که هست اما در مقابل کادر مدرسه و به خصوص معاون آن، با نشان دادن بی صبری خود و ثابت قدم بودن در اخراج ملیحه، صبر فراوان آموزش و پرورش را در امر آموزشی زیر سوال می برد.

(۷) _ در این فیلم، نبود مادر، به خوبی در زندگی ملیحه احساس می شود و نقش مادر در زندگی کودک اهمیت پیدا می کند؛ همانا مادر، اولین معلم و شفیق یک انسان است که اگر نباشد دنیای آدم سیاه و پر اضطراب خواهد شد.

(۸) _ در این فیلم، پدر ملیحه دارای ناراحتی های زیادی از جانب ملیحه و مرگ همسرش می باشد. او پدر خوبی است اما نمیتواند جای مادر را برای ملیحه پر کرده و او را درک کند؛ بنا براین ملیحه از او فاصله گرفته و با او صحبتی نمی کند. آن چه که در این امر

۱۳- نکته مهم در این فیلم استفاده از شعر در جای خود است. هنگامی که ملیحه برای معلم خود شعر می نویسد؛ به خوبی، بد و خوب را به سیاه و سفید تشبیه می کند و دنیای اطرافش را سیاه می داند ولی معلم و مادرش را سفید و هم چون برف می داند که نشان دهنده انسان هایی است که میتوانند نور را به زندگی انسان باز گردانند. اولی مادر و دومی معلم. در صحنه ای که ملیحه شروع به نوشتن می کند؛ شعری که خوانده می شود به خوبی حال اکنون ملیحه را باز گو میکند: مثل آب بود آن روز/ آب چشمه ای شیرین / چشمه ای که می بیند/ مرد تشنه ای غمگین و این یعنی ملیحه تشنه ای بود که وجودش آب طلب می کرد و خانوم شفیق با آب حیات وجود او را زنده کرد.

و در آخر با این دیالوگ از فیلم، نقد خود را تمام میکنم:

«مگر مادر آن نیست که بچه را به دنیا می آورد، من این بچه را به دنیا آوردم مادر، مگه من این بچه را به

یاد همه نیاوردم ... و معلم ... مادر است...»

باشد که چنین معلم هایی سرمشق و الگویی برای ما باشند.

مهم است، عدم بردن ملیحه به پیش یک دکتر روان شناس یا درمانگر است و پدرش با تکرار این که دخترم دیوانه نیست از این امر خودداری می کند؛ این جمله نشان دهنده تفکر غلطی است که او در این باره دارد.

۹- در این فیلم به یک نکته اشاره شده و آن ریشه مشکلات انسان در کودکی اوست؛ همان گونه که فروید می گوید: «مشکلات انسان در کودکی امری است که انکار ناپذیر است و بر زندگی آینده او تاثیر خواهد گذاشت».

۱۰- به خوبی در فیلم نشان داده شده که ملیحه به خاطر وجود مشکلاتی که دارد، از دنیای کودکی دور شده و مانند دیگر کودکان با وسایل بازی، بازی نمی کند و غرق در دنیای خود است.

۱۱- استفاده از رنگ ها در این فیلم واقعا حائز اهمیت بود. در ابتدا، ملیحه لباسی تماما مشکی به تن داشت، در خانه نیز لباس های تیره به تن می کرد ولی با شروع تغییرات در او و اثر گذاشتن خانوم شفیق در زندگی اش لباسی روشن به تن می کند و حتی لباس هایش در خانه نیز روشن تر می شود، ولی بر عکس خانوم شفیق در ابتدا روشن می پوشد که نشان دهنده سلامت فکر او به عنوان یک روان شناس است ولی در انتهای فیلم وقتی علاقه شدیدش به ملیحه را ابراز میکند و حالت روحیش دگرگون می شود، لباس هایش رنگ تیره به خود میگیرد.

۱۲- نکته مهمی که به عنوان دانشجو معلم ابتدایی به نظرم آمد؛ تدریس فوق العاده خانوم شفیق در مورد تکلم کودکان استثنایی بود که به خوبی توانست نحوه ادا کردن کلمات و صامت ها را به آن ها آموزش دهد.



پیرزنی مهربان و دل خسته در گوشه ای از اتاق خانه ی سالمندان، روی ویلچر قدیمی اش نشسته بود. و در حالی که دانه های تسبیح گلی اش را می شمرد، با حسرت چشم به پنجره دوخته بود تا بلکه معجزه‌ای شود و فرزندانش به ملاقاتش آیند. شیشه های پنجره و دانه های تسبیح نیز از غربت مادر، تنها دلتنگ شدند و گریستند. پیرزن دلشکسته داستان ما، طلعت بانو نام دارد که روزی آوازه ی فرزندانش همه جا را پر کرده بود. چرا که پسر بزرگش، برای ادامه تحصیلات عالیه راهی آلمان شد و هیچ گاه عزم برگشت نکرد. و دخترش، بهار که برای خودش خامی شده بود ازدواج کرد و جهت زندگی مرفه با همسرش به خارج از کشور مهاجرت کرد. البته بهار، برای این که مبادا مادرش تنها بماند؛ خانه ی سالمندان را همدم او ساخت و هزینه چند سال آینده او را نیز پرداخت کرد. اما نمی دانست که با این کار حسرت ها بر دل مادر پیرش خواهد گذاشت. اما طلعت بانو، علی‌رغم

اینکه باید از فرزندانش شاکی می بود، از خودش ناراحت بود چرا که به عقیده ی او به جای اینکه باید به فکر تربیت فرزندانش می بود، به فکر ثمرات کارنامه، تست کنکور و کلاس های آنها بود. تا روزی فرزندانش دکتر، مهندس و... شوند. او سالها زندگی خود را وقف مهندس شدن و تحصیلات فرزندانش کرد، تا در جامعه موقعیت والایی را کسب کنند. اما با خود نیندیشید که مهمتر از تحصیلات، شخصیت والا مرتبه ای است که زندگی خود را صرف هدف خلقت خویش نماید و نهایتا ثمره ی این نوع تربیت، تنها شدن طلعت بانو بود. او در حالی که با اشک و وصیت نامه اش را می نوشت خطاب به فرزندانش گفت: «از شما راضی هستم. هر گاه از دنیا رفتم مرا کنار پدرتان خاک کنید؛ اما خواسته ای از شما دارم و آن این است که فرزندانتان را به گونه‌ای تربیت کنید که به سرنوشت من دچار نشوید.»





خانواده ادواردو او را در خانه زندانی کرده بودند، حساب های بانکی اش را بستند و در آخر او را از ارث محروم کردند؛ آن قدر در تنگنا افتاده بود که حتی پول تاکسی

نداشت که بتواند دوستان مسلمانش را ببیند. خودش می گفت؛ صهیونیست های ایتالیا نمی گذارند ارث پدرم به من برسد و من را خواهند کشت و خواهند گفت که ادواردو خود کشی کرده است. حتی، مدتی او را در یک تیمارستان بستری کردند، همه رسانه ها می گفتند؛ پسر جیانی آنیلی بیمار روانی و افسرده و قاچاق چی مواد مخدر است. بعد از مدتی از تیمارستان فرار کرد و به ایران آمد. دوستانش که همراهش بودند از او پرسیده بودند که در حرم امام رضا چه دعایی می کردی و گفته بود از خدا می خواهم پدرم را هدایت کند و فقط کمی دل پدرم را نسبت به من نرم کند. به دوستانش گفته بود که دیگر نمی خواهم ایتالیا بمانم تصمیم دارم که به قم بروم و طلبه بشوم. همیشه برای اطرافیانش از دین اسلام صحبت میکرد و آن ها را تشویق میکرد که مسلمان شوند. یکی از دوستانش با اسم لوکا که پسر سلطان شراب ایتالیا بود، مسلمان شد. در نهایت در پنجشنبه ۱۵ نوامبر ۲۰۰۰ به شهادت رسید؛ ماموران مخفی صهیونیست ماشین ادواردو را ربوده و شبانه او را کشتند و جسدش را پل گذاشتند، بعد به همه رسانه ها گفتند که ادواردو خود کشی کرده؛ تنها سایت انجمن اسلامی فارغ التحصیلان ایتالیا اعلام کرد که ادواردو خود کشی نکرده بلکه به دست سرویس های صهیونیست کشته شده است. به گفته خود ادواردو، ما متأسفانه در دنیایی زندگی میکنیم که ارزش انسان ها به میزان اعتبار حساب بانکی آنهاست. شهادت، پدیده ای پرشکوه و بسیار با ارزش است که نصیب هر کسی نمیشود. همیشه باید امید داشت که نوری در دل بتابد؛ نوری که جوان ایتالیایی مسیحی در میان ثروت و خوش گذرانی هایش به اسلام روی می آورد و در راه خدا قدم میگذازد و به درجه رفیع شهادت نائل میشود.

پدر ادواردو، جیانی آنیلی سناتور معروف ایتالیا و مادرش، مارلا از شاهزادگان ایتالیا بود. ادواردو فرزند اول خانواده و وارث همه ثروت پدرش بود؛ ثروتی که گفته میشود؛ حدود سه برابر کل درآمد نفتی ایران، یعنی سالی ۶۰ میلیارد دلار. پدر ادواردو، مالک کارخانه های ماشین سازی فیات، فراری، لانچیا، لامبورگینی، مازراتی و ده ها شرکت ماشین سازی دیگر، چندین شرکت طراحی مد و لباس و روزنامه های لاستامپا، کوریره، دلاسا و تعدادی بانک و موسسات دیگر و باشگاه یوونتوس بود. رسانه ها لقب خاندان پادشاهی ایتالیا را به خانواده آنیلی داده بودند. ادواردو به دانشگاه پرینستون آمریکا رفت و در رشته ادیان و فلسفه شرق، دکتر گرفت؛ با وجود اینکه دین های زیادی را شناخته بود و در مورد آن ها مطالعه کرده بود، اما هنوز به سؤالاتی که ذهنش را درگیر کرده بود نمی رسید؛ اینکه انسان چیست؟ خلقت چیست؟ جهان چیست؟ تا زمانی که قرآن را در دستش گرفت و روز های زیادی را به مطالعه آن پرداخت ادواردو می گفت: «کلمات قرآن نورانی و ماورایی است».



ادواردو مسلمان شد؛ با وجود اینکه پدری مسیحی و مادری یهودی داشت، او در آغاز مسلمان و به مذهب اهل سنت

در آمد و نام خود را «هشام عزیز» گذاشت، اما پس از آنکه با قدیری ایبانه که آن موقع ها رایزن مطبوعاتی ایران در ایتالیا بود، آشنا شد و به واسطه این آشنایی، شیعه شد. در سال ۱۳۶۰ به ایران سفر کرد و به دیدار امام خمینی (ره) رفت؛ در این سفر، در نماز جمعه تهران که به امامت آیت الله خامنه ای بود، شرکت کرد. بسیار شیفته امام خمینی (ره) شده بود. در دیدار ی که با آیت الله خمینی (ره) داشت؛ از ساده بودن خانه امام و همچنین ساده زیستی ایشان، بسیار تعجب کرده بود و در ذهن خود زندگی امام را با رهبران و پادشاهان کشور های دیگر، مقایسه میکرد. در پایان این دیدار امام خمینی (ره) پیشانی ادواردو را بوسیدند و قابی که در آن نام «الله» نوشته شده بود که مشابه آن در حسینیه جماران (حسینیه ای که امام خمینی (ره) در آن سخنرانی می کردند) بود؛ هدیه دادند؛ این هدیه برای ادواردو بسیار با ارزش بود و آن را در اتاق خواب خود در ایتالیا نصب کرده بود. او مانند همه شهدا، همیشه نگران مسلمانان جهان بود؛ به لبنان رفته بود و با مسئول آن موقع حزب الله (سید عباس موسوی) دیدار کرده بود.

مسلمان شدن ادواردو برای خانواده اش و مردم بسیار عجیب بود؛ آن ها نمیخواستند این موضوع را بپذیرند و ادواردو را بسیار تحت فشار گذاشتند، اما ادواردو از مسلمان شدن منصرف نشد؛ شب ها با نور شمع قرآن میخواند، برای آن که اهل خانه متوجه نشوند.

نقاش هلندی "پیتر بروگل"

«پیتر بروگل» نقاش معروف هلندی است که یکی از مهم ترین هنرمندان دروه رنسانس بوده است. اسم این تابلو ها «ضرب مثل های هلندی» است و در واقع بیش از ۱۰۰ ضرب المثل هلندی را به صورت تصویری و ملموس در خود آورده است. در ابتدا اسم این تابلو «حماقت آدم ها» بود و هدف «بروگل» از کشیدن آن ها نه فقط به تصویر در آوردن ضرب المثل ها بلکه، کشیدن کارهای احمقانه آدم ها بوده است. خیلی از این ضرب المثل ها بر روی رفتارهای عجیب و غریب و بی هدف آدم ها تاکید دارند و تعدادی از آن ها هم پا را فراتر گذاشته اند و روی آن دسته از حماقت آدم ها تمرکز کرده اند که در نهایت دودش به چشم خودشان می رود. شاید پرسید چرا برای بروگل ضرب المثل ها تا این حد اهمیت داشته اند که وی تصمیم گرفت آن ها را بر روی تابلو نقاشی کند؟ در زمان «بروگل» و سال های قبل از آن، مردم در صحبت های روز مره زیاد از ضرب المثل ها استفاده می کردند و نوشته های نویسنده های هلندی و فنلاندی پر بود از ضرب المثل های مختلف! تعداد این ضرب المثل ها آن قدر زیاد بود که حدود ۸۰۰ تایی آن ها در یک کتاب به چاپ رسید و ۸ سال بعد هم تعداد این مجموعه به بیش از ۳ هزار عدد رسید. البته این روند افزایشی همچنان ادامه داشت و در سال ۱۵۳۶ که نویسنده این کتاب از دنیا رفت تعداد این ضرب المثل ها به ۴ هزار عدد رسیده بود. این کتاب هلندی امروز یکی از جامع ترین و معتبر ترین کتاب های هلندی در زمینه ضرب المثل ها است.

ضرب المثل: گاز گرفتن ستون

معنی: داشتن شخصیت دو رو

ضرب المثل: هیچ وقت کسی که یک دستش آب و یک دستش آتش است را باور نکنید.

معنی: کسی که رو راست نیست و در دسر ساز است.



ضرب المثل: اهمیت ندادن به سوختن یک خانه و گرم کردن خود با آتش آن.

معنی: از هر فرصتی استفاده کردن بدون توجه به پیامدهای بد آن برای دیگران.

ضرب المثل: کشیدن بار سنگین.

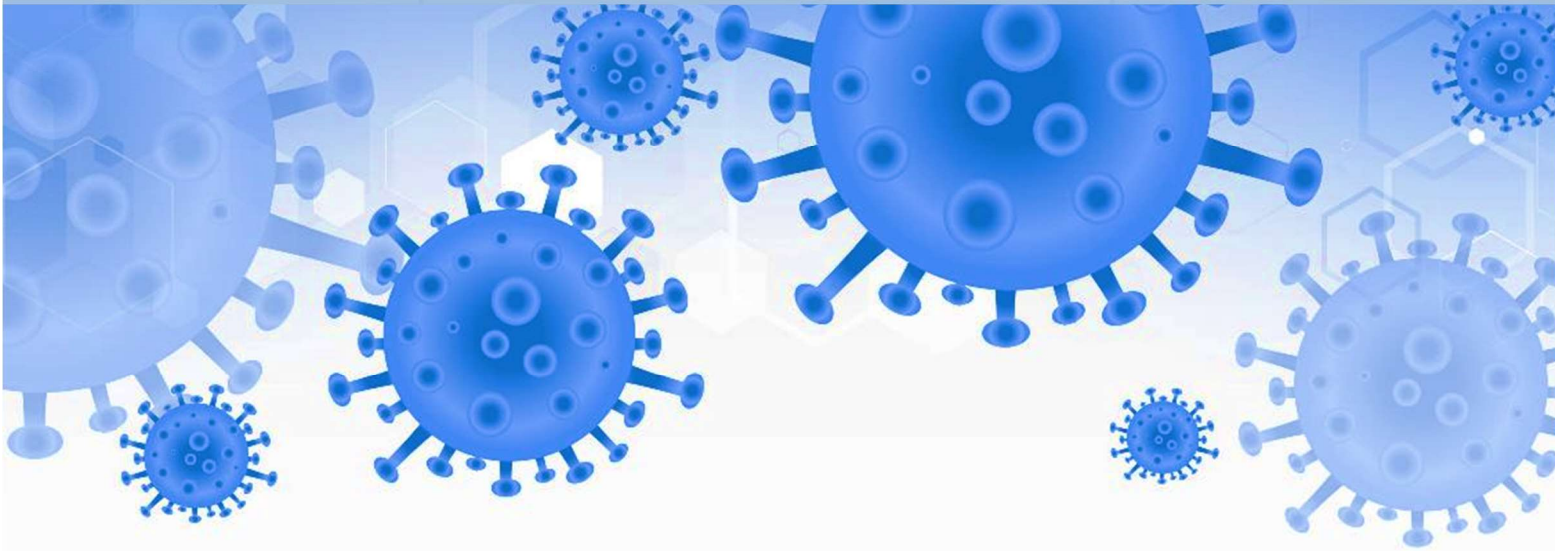
معنی: کار بیهوده انجام دادن.



ضرب المثل: ریختن پول درون آب

معنی: حیف و میل کردن پول





یه جوری از دیدن من چشمشونو گرد میکردن که انگار زامبی دیدن. از پله ها بالا رفتم و مستقیم رفتم تو اتاقی که کار داشتم. کار از دوستانه نشستن گذشته بود، رسماً تو بغل هم بودن. این بود وعده های فاصله گذاری اجتماعی؟! هر کی میومد رو به آغوش بازشون راه میدادن، بغل اجباری شده جدیداً...؟!

تا چشمشون به من خورد زدن زیر خنده... واللّه که من از سیرک نیومدم، آدمم... چرا اینطوری میکنن؟

کارش که تمام شد، میخواست برگه ای بهم بده، تندی جستم و الکل رو از کیفم بیرون آوردم و به دستش زدم. اول با تعجب نگاه کرد و بعد مالید به صورتش و صلوات فرستاد... خدای من فکر کرد گلابه...!

وقتی اسم کرونا رو آوردم خندیدن. یکیشون گفت: این آقا انگار تازه از خواب صد ساله بیدار شده! یکی دیگه که پیر تر بود گفت: خدا بیامرز پدرم تعریف میکرد که یه مدت طولانی یه بیماری آدم کش بین مردم شایع شده بود و مردم رو خونه نشین کرده بود. تنها راه زنده موندن و جون سالم به در بردن از اون بیماری مهلک هم ماسک و ضد عفونی بود...

شوکه شدم... خدای من...

یعنی واقعا صد سال گذشته...؟!

صبح که چشمم به چشم خورشید خانم افتاد، یادم اومد که دیشب خونه رو ضد عفونی نکردم. بعد از شستن دست و صورتم اونم نه بیست ثانیه، بلکه بیست دقیقه، رفتم و تمام سطوح و دستگیره ها رو ضد عفونی کردم. مادرم که توی آشپز خونه بود، با تعجب نگاه میکرد... وا مگه چیه؟ این که کار هر روزه منه تعجب نداره که... امروز کار اداری داشتم. چاره ای نبود، اما باید خیلی مراقبت کنم. طبق معمول الکل رو گذاشتم تو کیفم، دستکش و ماسک رو هم مثل سلاح رزم پوشیدم. قبل از بستن در خونه آخرین تصویری که از مادرم دیدم این بود که با تمام استیصال دستاشو رو به آسمون بالا برده بود و گویا از خدا برای من طلب عقل میکرد؛ دقیقاً مثل وقتایی که هوای دیوونه بازی به سرم میزد ولی امروز که کار عجیبی انجام ندادم...!

چند قدم مونده به اداره پارک کردم. سرمو آوردم بالا و به مردم نگاه کردم... وا! نه من آلیسم، نه اینجا سرزمین عجایب... کرونا اومده دیگه درسته؟ این همه آدم اینجاست، دریغا، که یک نفر ماسکی به صورتش زده باشه... شانس ما رو باش! انگار امروز همه اعتصاب ماسک راه انداختن...

بیخیال، سعی میکنم زود برگردم خونه. از در ماشین که پیاده شدم، خیلی عجیب غریب نگاه میکردن.

از ابتدای خلقت، غذا در زندگی انسان نقش مهمی داشته و تأمین غذا بزرگترین مساله محسوب شده است. امروزه تغذیه چیزی بیشتر از رفع گرسنگی و تأمین نیازها می باشد، به طوری که تاثیر غذا در سلامتی انکار ناپذیر است. انسان در طول دوران زندگی خود همیشه در حال انتخاب است با پیشرفت علم و صنعت، مواد غذایی صنعتی جای خود را در سفره خانواده باز کرده و در این بین مواد غذایی هستند که دارای ارزش کم غذایی برای رشد کودکان و نوجوانان بوده و همچنین دارای کالری بالا و زمینه ساز بیماری های غیرواگیر مانند: بیماری های قلبی عروقی در بزرگسالان می باشد ولی به علت تبلیغات فریبنده و ظاهر اشتها برانگیز، این مواد مورد استقبال گروه های سنی مختلف به خصوص کودکان، نوجوانان و جوانان قرار گرفته اند. خوراک های مختلف نشانه فرهنگ و یاد آور خاطرات خوب و بد زندگی می باشد. غذا خوردن فقط پرکردن معده برای رفع گرسنگی نیست، بلکه رسیدن مواد مغذی به تمام سلول های بدن (سیری سلول ها) نیز می باشد. افزایش آگاهی جامعه در خصوص انتخاب آگاهانه به منظور دستیابی سلامت ضروری می باشد. انتظار داریم شما خواننده گرامی با مطالعه این مطالب آموزشی، انتخاب درست داشته و به سلامت خود و جامعه کمک شایان نمائید.

در مدرسه یا محیط کار:

- مصرف میان وعده مناسب در محیط کار یا مدرسه به سلامتی کمک شایانی می نماید.
- به جای مصرف نوشابه های گازدار یا نوشیدنی های ناسالم از شیر کم چرب استفاده کنید.
- به جای کیک و بیسکویت از میوه ها، آجیل و خشکبار استفاده کنید.
- در صورت تمایل به مصرف بیسکویت بهتر است از انواع بیسکویت سبوس دار استفاده کنید.
- سبزی هایی مثل: خیار و هویج بهترین میان وعده می باشند.
- به جای ساندویچ و اسنک های آماده از لقمه های خانگی نان و پنیر و خیار یا کوکوی تهیه شده در منزل و یا اسنک های خانگی بدون سوسیس و کالباس استفاده نمائید.
- به جای آمپوه های صنعتی و پاکتی از میوه های تازه استفاده کنید.



در هنگام خرید: خرید مواد غذایی مناسب، اولین قدم جهت تغییر عادات غلط غذایی می باشد.

- حبوبات را در اولویت خرید خود قرار دهید.
- به ترکیبات و میزان انرژی ماده غذایی خریداری شده توجه کنید (مشاهده برچسب مواد غذایی).
- مواد غذایی تازه خریداری کنید و از خرید مواد غذایی کنسرو شده و غذاهای آماده که معمولاً انرژی بالا دارد اجتناب کنید.
- سهم بیشتری از خرید خود را به میوه و سبزی اختصاص دهید.
- به منظور پیشگیری از اضافه وزن و چاقی تا حد امکان خرید روغن را محدود کنید.
- از انواع روغن با توجه به موارد مصرف آنها خرید کنید. (روغن مایع معمولی و روغن زیتون برای طبخ غذا و تفت دادن و روغن مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن).



- روغن زیتون و روغن هسته انگور اگر چه خواص بیشتری از سایر روغن ها دارند ولی مصرف زیاد آنها مانند: سایر روغن ها چاق کننده بوده و در مقدار خرید و مصرف آنها باید احتیاط نمود.



- خرید انواع سس ها خصوصا سس های پرچرب را محدود نموده و از چاشنی های طبیعی مانند آبلیمو، آبغوره، رب انار کم نمک و ... استفاده کنید.

- به جای نوشابه های گازدار و آمپوه های صنعتی، دوغ کم نمک و بدون گاز و دوغ کفیر خریداری کنیم.



- خرید انواع شیرینی، کیک، شیرینی های خامه ای، شکلات و آبنبات را تا حد امکان محدود کنید.

- در صورت تمایل به خرید انواع شیرینی بهتر است از انواع شیرینی بدون خامه، کم چرب و کم شیرین با سایز کوچک استفاده کنید.



- خرید و مصرف قند و شکر را کاهش دهید.

- به جای نان های فانتزی بدون سبوس از انواع نان های سبوسدار استفاده نمایید.

- به جای ماکارونی های ساده بهتر است از انواع سبوس دار و سبزیجات خریداری شود.

- به جای خرید گوشت های چرخ کرده و پرچرب، ترجیحا گوشت را خریداری و در منزل چرخ کنید تا اطمینان حاصل کنید که چربی اضافه ندارد.



- خرید انواع گوشت قرمز را محدود نموده و بیشتر ماهی، مرغ و سایر پرندگان خریداری نمایید.

- از خرید انواع سوسیس، کالباس و همبرگرهای آماده خودداری کنید.

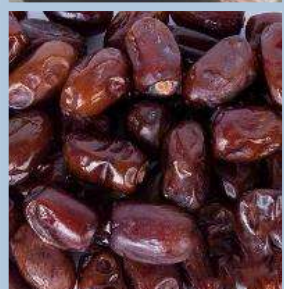
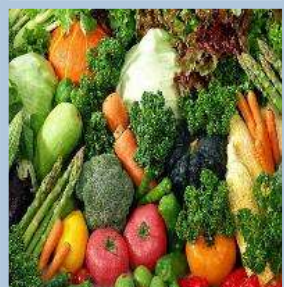
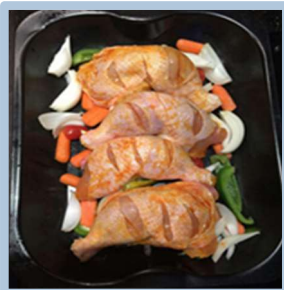
- خرید امعاء و احشاء، مغز، زبان و کله پاچه را به دلیل داشتن چربی زیاد محدود کنید.

- مرغ های بسته بندی، بهداشتی و بدون پوست خریداری کنید.



- شیر و لبنیات کم چرب خریداری کنید و از خرید انواع پنیرهای چرب، خامه ای و پنیر پیتزا (به علت دارا بودن چربی زیاد) خودداری کنید.

- سبزی ها و میوه های تازه را در خرید خود بگنجانید. اندازه و سایز میوه ها اهمیتی ندارد، چون همه آنها ارزش غذایی یکسانی دارند.



در منزل: خانه بهترین مکان برای ایجاد عادت تغذیه ای صحیح می باشد لذا:

- از روش های مناسب پخت غذا شامل: بخارپز کردن، آبپز کردن، تنوری کردن و پختن در فر استفاده نمائید.

- از تهیه و مصرف غذاهای سرخ کردنی تا حد امکان پرهیز کنید و در صورت مصرف، از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده نمائید.

- برای طبخ غذا از روغن های مایع معمولی، روغن زیتون و روغن هسته انگور استفاده نمائید.

- از مصرف روغن های نیمه جامد و روغن های حیوانی خودداری کنید.

- از مصرف کره و مارگارین (کره گیاهی) تا حد امکان پرهیز نمائید.

- نمک را به مقدار بسیار کم و در انتهای پخت به غذا اضافه نمائید. (حتما از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید).

- از سبزی های تازه، سیر، لیموترش تازه، آب نارنج، آویشن و شوید برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده نمائید.

- به جای قرص فشرده سوپ یا پودر پیاز یا سیر آماده که دارای نمک هستند، از سوپ های تازه و کم نمک خانگی، پیاز یا سیر تازه در غذا استفاده کنید.

در صورت تهیه غذاهای سرخ کردنی، بعد از سرخ کردن با دستمال یا کاغذی تمیز، غذا را روغن گیری نمائید.

- مقدار قند و شکر را کاهش دهید و به مقدار کم از شیرینی های طبیعی مثل: توت خشک یا خرما همراه چای استفاده نمائید.

به یاد داشته باشید روزانه از ۵ گروه اصلی غذایی شامل: گروه نان و غلات، گروه میوه ها، گروه سبزی ها، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها استفاده نمائید. مصرف روزانه ۵ تا ۶ وعده غذا (صبحانه، ناهار، شام و ۲ تا ۳ میان وعده) توصیه می شود.

این قسمت: خوراک مرغ وحشی

این ترکیب اضافه کنین و هم بزنین. توجه داشته باشین مقدار رب و آب جوش بستگی به میزان مرغ و غلظت مورد نظرتون برای سس داره. حالا باید سس کمی حرارت بیینه و وقتی جوش اومد درنهایت مرغ هایی که از قبل سرخ کردین رو بهشون اضافه کنین. در اینجا سر قابلمه یا ماهی تابه رو بذارین و اجازه بدین خوب مرغ ها با سس مزه دار بشن. وقتی هم مواد خوب پخته شدن میتونین شعله را خاموش کنین و میل بفرمایین. نوووش جووونتون!

اما شاید براتون سوال بوده چرا اسم این غذا رو گذاشتم مرغ وحشی؟! چون هر دفعه من این غذا رو درست میکنم، توی مرحله سرخ کردن تکه های مرغ در اثر موشک های دوربرد روغن، به درجه جانبازی نائل میشم!!! خخخخخ

امیدوارم این غذای خوشمزه و خوش رنگ رو امتحان کنین و از خوردنش لذت ببرین! تا آشپزی دیگه شما رو به خدای بزرگ میسپارم.



پیشنادهای سر آشپز اف:

✓ میتونین برای تهیه سس قبل از اینکه رب اضافه کنین، کمی فلفل دلمه و هویج خرد کنین و همراه با پیاز و ادویه تفت بدین و بعد از اضافه کردن رب مراحل بعدی رو انجام بدین.

✓ میتونین چند دقیقه قبل از اینکه زیر غذا رو خاموش کنین، کمی زعفران دم کرده بهش اضافه کنین؛ عطر و طعم بی نظیری به غذا میده.

مواد مورد نیاز

مرغ	هر مقدار که دوست داشتین!
پیاز	یک عدد متوسط!
رب	بسته به خونگی بودن یا بازار بودنش فرق میکنه!
نمک	به مقدار لازم
ادویه	به مقدار لازم (شامل فلفل سیاه، زردچوبه، کاری)
روغن	به مقدار لازم
آب جوش	به مقدار لازم

حتما تا الآن پیش خودتون گفتین این دیگه چیه! چقدر ساده است! اما بهتون قول میدم اگه یکبار امتحانش کنین ازش خیلی لذت میرین! خب برای شروع اول تکه مرغ هایی که جدا کردین رو بزین. میتونین یه پیاز رو به صورت حلقه ای برش بدین و همراه با تکه های مرغ داخل آب بریزین و وقتی هم آب جوش اومد مقدار کمی نمک و ادویه (فلفل سیاه و زرد چوبه و کاری) بهش اضافه کنین، تا هم بوی بد مرغ از بین بره و هم مزه دار بشن. وقتی هم که به خوبی آبپز شدن؛ اون ها رو آبکش کنین و بذارین تا کمی آبشون گرفته بشه. وقتی که آبشون گرفته شد، اون ها رو توی روغن دو، سه بار تفت بدین و دربیارین. حواستون باشه خیلی سرخشون نکنین که خشک بشن و تردی خودشونو از دست بدن. همون تفت دادن کفایت میکنه. خب حالا نوبت درست کردن سس خوشمزه! برای این کار ابتدا، پیاز متوسطی رو به صورت خالای خرد کنین و توی کمی روغن روی شعله ملایم تفت بدین. بعد از اون نمک و ادویه هایی که توی مرحله ی اول گفتم رو بهش اضافه کنید و اجازه دهید کمی سرخ بشن. البته، حواستون باشه، چون کمی هم نمک و ادویه توی مرحله آبپز شدن به تکه های مرغ اضافه کردین، اینجا زیاد ننزید که شور و بدمزه نشه. پیشنهاد می کنم؛ برای خوشمزه تر شدن غذا کمی هم لیمو عمانی آسیاب شده بهشون اضافه کنید. بعد از کمی تفت دادن، رب رو به ترکیب اضافه کنین و اجازه بدین کمی سرخ بشه و بعد از این کار مقداری آب جوش که از قبل آماده کردین رو به

سلام دوستان عزیز؛ امیدوارم عالی باشه و دلتون شاد! من سپیده فولادی هستم و قراره در این قسمت نشریه با هم به شهر مسجدسلیمان، شهر اولین ها، یکی از شهرهای زیبای استان بی نظیر خوزستان سفر کنیم و با اون بیشتر آشنا بشیم. با من در این سفر مفرح و هیجان انگیز همراه باشیم!

موقعیت جغرافیایی

مکان های سیاحتی و مذهبی

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

سد شهید عباسپور (کارون ۱) و جزیره کوشک:

سد شهید عباسپور ۵۵ کیلومتر با شمال مسجد سلیمان فاصله دارد و بر روی رود پر آب کارون احداث شده است. این سد از اولین سد های ساخته شده در ایران و خاورمیانه می باشد که ساخت آن از دی ماه ۱۳۴۸ شروع و در آذر ماه ۱۳۵۵ به بهره



برداری رسید. مناظر اطراف سد به خصوص در فصل بهار وصف ناپذیر است و دریاچه ای به نام کوشک نیز در میان آن قرار دارد که بر زیبایی آن می افزاید.

امام زاده ابراهیم:

یکی از مناطقی که گردشگران به دیدن آن می روند؛ امام زاده ابراهیم، است. امام زاده ابراهیم در یکی از روستاهایی قرار داشت که پس از ساخت سد زیر آب رفت اما می شود به منطقه حدودی آن رفت. در این مکان هیچ یک از امکانات رفاهی و سرویس بهداشتی وجود ندارد. پس اگر قصد بازدید از آن را داشتید تجهیزات لازم و آب کافی همراه خود ببرید و از رها کردن زباله و آسیب زدن به طبیعت خود داری کنید. سکوت، آرامش، مناظر بکر، بدیع و چشم نواز چیزی است که در این محل زیبا به آن دست می یابید.



مسجد سلیمان با 6327 کیلومتر مربع مساحت، در شمال شرقی استان **خوزستان** واقع شده و مرکز آن شهر مسجد سلیمان است. مسجد سلیمان شهری است که در میان کوههای زاگرس قرار دارد و از نظر موقعیت جغرافیایی از شمال شرقی به شهرستان **شوشتر** و از شمال غربی تقریباً به شهر لالی و از غرب به شهرستان ایذه و از جنوب به شهر **اهواز** ارتباط دارد. این شهر با 6/27 کیلومتر مربع مساحت در 150 کیلومتری شمال شرقی **اهواز** قرار دارد. رودخانه **کارون** از این شهرستان میگذرد و آب و هوای آن گرم و مرطوب است.

سوابق و پیشینه تاریخی شهرستان

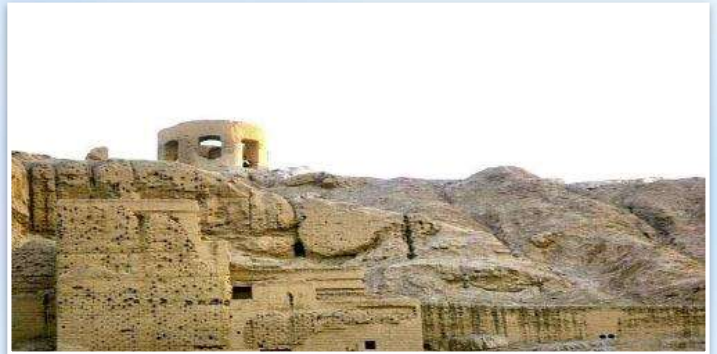
پس از شنیدن نام مسجد سلیمان اکثر ما چاه نفت و متعلقات آن را به یاد می اوریم، چرا که اولین چاه نفت خاور میانه در این شهر کشف شد. اما جالب است بدانید؛ مسجد سلیمان در بسیاری از مسائل دیگر نیز رتبه اول را به نام خود ثبت کرده است، از جمله: اولین مسابقه فوتبال کشور، اولین استخر شنا، زمین تنیس، زمین گلف ایران و جالب تر از آن ها اولین فرودگاه و اولین راه آهن می باشد که متأسفانه در دوران جنگ تحمیلی خط راه آهن از بین رفت. علاوه بر این ها مسجد سلیمان تاریخی بسیار قدیمی در حدود قرن نهم یا هفتم قبل از میلاد مسیح دارد و قرار گرفتن آن در میان کوه های زاگرس موجب شده که دیدنی های مسجد سلیمان بی شمار باشد.

علل نام گذاری

نام های قدیمی این شهر انشان، پارسوماش، تلغر و سرمسجد بوده است. در باب تغییر نام شهر، نظرات مختلفی وجود دارد. از جمله اینکه ساکنان شهر برای ممانعت از تخریب شهر، توسط اعراب، آن را «مسجد سلیمان» نام نهادند. بر اساس عقیده ی گروهی دیگر، نام شهر برگرفته از اثر باستانی سرمسجد و آتشکده می باشد.

سر مسجد

یکی از دیدنی های مسجد سلیمان، آتشکده جاویدان یا سرمسجد، است که در قرن هفتم، قبل از میلاد به دستور پادشاهان هخامنشی



ساخته شد. اصلی ترین ویژگی آن، استفاده کردن از سنگ های خشک و بدون ملات برای ساخت است. اغلب باستان شناسان معتقدند، در ساخت تخت جمشید هم از معماری بی نظیر این بنا الهام گرفته شده است. وزن هر یک از سنگ های آن به ۵ تن می رسد. آثار تاریخی متعددی از قبیل کوزه های سفالی و سکه های قیمتی زر در ابتدای اکتشاف از این بنا استخراج شده که در حال حاضر در موزه های داخلی و خارجی نگهداری می شوند.

آبشار نگین

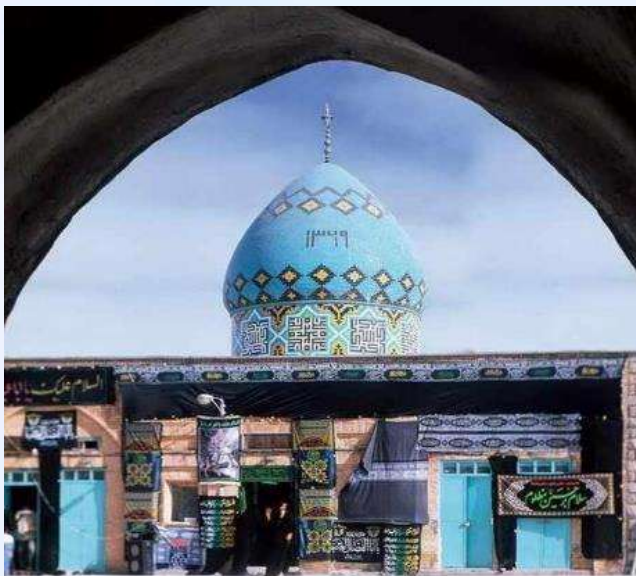
آبشار نگین از دیدنی های مسجد سلیمان است که در روستای نگین قرار گرفته است. مسیر بازدید از این آبشار، مسیری است که از مسجد سلیمان به روستای آب شلال منتهی شده و از آنجا با حدود چهار ساعت کوهپیمایی به روستای بکر و دست



نخورده نگین و آبشار بسیار زیبای آن می رسد. آبشاری بسیار دیدنی که در پایین آن دشتی سرسبز پر از گل های وحشی، گل های شقایق و درختان بلوط قرار دارد، امتداد دشت به سد شهید عباسپور می رسد.

بقعه امامزاده هفت شهیدان

امامزاده هفت شهیدان در روستایی با همین نام و در گورستان روستا قرار گرفته که حدود ۴۰۰ نفر جمعیت دارد. روستا نزدیک شهر مسجد سلیمان است و از دیدنی های مسجد سلیمان محسوب می شود. جاده دسترسی به آن از طریق جاده آسفالت مسجدسلیمان-اهواز، جاده آسفالت مسجدسلیمان-لالی، جاده شنی روستایی سلطان آباد، جاده شنی قبله ای، جاده شنی شاهزاده عبدالله و شمس آباد می باشد. این امام زاده مربوط به ۷ نفر می شود که از سادات تلغر بودند و نسبت خود را به سید عبدالله بن موسی کاظم می رساندند. پنج نفر از آن ها مرد و دو نفر دیگر زن بودند.



خب دوستان عزیزم امیدوارم از این سفر کوتاه اما به یادماندنی لذت برده باشید و ان شالله همراه با خانواده به این شهر جذاب و دیدنی سفر کنید و از نزدیک با زیبایی های اون آشنا بشین. به پایان آمد این دفتر اما، حکایت هم چنان باقی است. تا به سفر دیگه شما رو به خدای متعال می سپارم. شاد و تندرست باشید.



۴ - اکثر دانشجویان به دلیل استرس‌ها و فشارهای روانی در دوران امتحانات ممکن است که دچار مشکلاتی مثل اضافه وزن و یا حتی جوش‌های پوستی شوند و پوستشان شادابی خود را از دست داده باشد؛ دوران تابستان بهترین زمان برای مراقبت‌های پوستی‌تان است. این فرصت را از دست ندهید، تا فصل پاییز را با پوستی زیبا و همچنین با رسیدن به وزن ایده آل‌تان آغاز کنید.

۵ - در این تابستان نیز دانشگاه فرهنگیان، برای دانشجویان کارگاه‌ها و همایش‌هایی کاربردی را تدارک دیده است که شما می‌توانید، برای سرگرمی و همچنین بهره‌بردن از زمان در تابستان در این کارگاه‌ها شرکت کنید و گواهی معتبر و مورد نیاز را به دست آورید.

پنج مورد بالا بیشترین انتخاب و محبوب‌ترین سرگرمی‌ها، برای افراد در تابستان هستند؛ البته نباید از سرگرمی‌های دنیای مجازی هم فارغ شد. اما به یاد داشته باشیم که زیاده روی در استفاده از فضای مجازی مطمئناً نه تنها ما را خوشحال و شاداب نمی‌کند، بلکه از انرژی ما نیز می‌کاهد و مضرات خود را دارد...



نظر شما برای نحوه گذراندن تابستان امسال چیست؟

قصد دارید چه کاری انجام دهید؟

تابستان ۱۴۰۰ برخلاف سال‌های گذشته، به دلیل وجود بیماری کرونا ممکن است، متفاوت باشد؛ در این تابستان بسیاری از ما به خاطر شروع موج پنجم کرونا نمی‌توانیم به سفر برویم، پس در این گزارش می‌خواهیم چند راه برای سرگرم کردن شما در ایام تابستان معرفی کنیم:

۱ - تا جایی که می‌توانید از ورزش‌ها، کلیپ‌های ورزشی و همچنین کلاس‌های آنلاینی که امروزه به صورت گسترده در حال شکل‌گیری هستند، استفاده کنید. کلاس‌هایی مثل کلاس‌های زبان، کلاس‌های ورزش، آموزش هنرهای دستی و آشپزی، در صدر لیست انتخابی هستند.

۲ - تابستان فرصت بسیار خوبی است، برای دیدن همه فیلم‌هایی که در ذخیره‌ها و عکس‌های تلفن همراه شما قرار دارد. می‌توانید یک لیست کامل از این فیلم‌ها تهیه کنید و در سه ماه تابستان با آسودگی خاطر و بدون نگرانی از تکالیف و درس‌ها امتحانات آن‌ها را تماشا کنید.

۳ - اگر در گذشته و در دوران کودکی عادت به نوشتن خاطرات داشتید و همچنان دفترهای خاطرات قدیمی خود را دارید، آن‌ها را پیدا کرده و مطالعه کنید؛ خیلی از افراد با مطالعه دفترهای خاطرات بچگی خود و دوران نوجوانی-شان، به یاد آرزوها و خواسته‌هایی می‌افتند که آن‌ها را فراموش کردند، و شاید یکی از چیزهایی که در گذشته آرزوی شما بوده است را، الآن بتوانید انجام دهید؛ به طور مثال اینکه در گذشته می‌خواستید خیاطی یاد بگیرید اما به دلیل درس و مشق و مشغله‌های دیگر نتوانستید، و این تابستان بهترین فرصت برای آموزش این هنرها و مهارت‌ها و رسیدن به اهداف و آرزوهای‌تان است.

