

بسم الله ...

نام پادشاه راست که پشت گرمی او به سپاه و عدد نیست!
نام عزیزی است که از خویش و بیگانه عزت نیابد.
اسم اعظم است که زمان و مدت، او را محدود نمی‌کند.
پس به نام او که آسمان را چون سقفی زیبا برافراشته
و زمین را چون مهدی دیا آراسته است.

بسم الله الرحمن الرحيم

گوینده بسم الله الرحمن الرحيم، کسی است که داغ عشق او را به دل دارد.
آغاز کتاب خدا به نام الله و رحمان و رحيم است که همه معانی عظمت،
دانایی و قدرت خداوند در آن جمع است و خداوند کتاب خود را با آن شروع
کرده است.

«خواجه عبدالله انصاری»

به نام خداوند جان و خرد
خداوند نام و خداوند جای
خداوند کیان و کردان سپهر
نیاید بدو نیز اندیشه بد

کزین برتر اندیشه برگزید
خداوند روزی ده و رهنمای
فروزنده ماه و تاجید و محس
که او برتر از نام و از جایگاه

سال بیست و دوم
اولین شماره از سالنامه
اردیبهشت ۱۴۰۱

راه‌آورد

سخن سردبیر

آموزشی و روانشناختی

- ۱۳ هدیه‌ای ارزنده به والدین و مربیان
۲۹ درس پژوهی و بهسازی آموزش!
۳۵ فرازهایی از کتاب در ضیافت آموختن
۳۷ ما باید از ذهنیت ایستا، به ذهنیت رشد سفر کنیم
۴۲ برای مجال بلوغ او، ابتدا باید ما بالغ شویم
۴۷ انجمن پویا
۵۲ چکیده کتاب هفت عادت مردان مؤثر

ادبی، فرهنگی، اجتماعی

- ۶۳ ضرب المثل
۷۲ نکته‌ها و گفته‌ها
۷۴ از بزرگان بشنویم
۷۷ ادبیات و تربیت دینی دانش آموزان (محمد ناصری)
۸۰ باران که شدی (مهدی مختارزاده)

راه فرزنانگان در تعلیم و تربیت

- ۸۲ درباره خانم توران میرهادی (دخترایران)
۹۷ جبار باغچه بان
۹۹ دکتر منوچهر آریان‌پور

سلامتی خوردنی است

- ۱۰۳ بالاخره یک خبر خوب
۱۰۶ یک تاک قد کشیده یا دنیا خاصیت
۱۱۰ دانه‌های روغنی یا مغزهای خوراکی
۱۱۴ فواید شگفت انگیز لیمو (ترش و شیرین)
۱۱۶ بان کلینیک

غنچه‌ها، شکوفه‌ها، جوانه‌ها، ثمره‌ها

- ۱۲۲ لحظات سخت جدایی و کودکان
۱۲۷ کلاس اولی‌ها و دقایق قبل از خروج از خانه
۱۲۹ کرونا و نویسندگان کوچک

بخش پایانی

- ۱۳۵ فراورده‌های کرونا در جامعه
۱۳۷ خانواده در دوره کرونا
۱۳۹ بشر در برابر کرونا درمانده است

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ناهید ناصری نژاد

سردبیر: مهندس فرناز فرنی

هیئت تحریریه (افتخاری):

دکتر سارا بوشهری - دکتر فروزان فرنی - دکتر فهیمه حسینی

ویراستار و حروفچینی: فرناز حیدری - فاطمه زردکف

چاپ: فارابی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

نشانی: کامرانیه شمالی (شهید بازدار) - کوچه شیبانی - پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۲۰۱۹۶-۲۲۸۲۰۱۹۷-۲۲۸۲۰۱۹۸

آدرس الکترونیکی: schooltaghava@yahoo.com

صندوق پستی: ۱۹۳۶۹-۳۵۹۱۶

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

شماره پیامک: ۹۹۲۷۷۵۵۸۳۱

سخن سردبیر

کرونا به عنوان یک بحران! در زندگی بشر

فقط ۱۴ روز در خانه بمانید تا جامعه به صحت و سلامت بازگردد!

این جمله تقریباً دو سال و نیم قبل در گوش ما صدا کرد و پیشنهاد چهارده روز در خانه ماندن از طرف سازمان‌های بهداشتی برای ما گران تمام شد. مثل همیشه و بقیه مسائل بعضی آن را انجام دادند و بعضی پشت گوش انداختند و جریان در خانه مانی را غیرممکن دانستند. بعد از آن تقریباً یکصد بسته چهارده روزه را پشت سر گذاشته و شاهد سیه روزی‌های بیشمار در تمامی ابعاد زندگی بوده و هستیم. که بدترین آن داغ جانسوز عزیزی بود که در جریان این طوفان به کام مرگی مظلومانه و محرومانه فرو رفتند. اکنون هنوز پایان کار کرونا معلوم نیست و سرنوشت بیماری، مسیر تاریکی را می‌پیماید.

در هر لحظه اخبار رنگ و وارنگ، ذهنمان را درگیر و دل نگرانمان می‌سازد. در این روزهای متمادی شب نما مصیبت بیشتر از همه تیم ایثارگر درمان را نشانه گرفت اما آن‌ها از پاننشستند و به خدمات موثر خویش ادامه دادند. بررسی بزرگی خسارت‌های اقتصادی و اجتماعی این حادثه امری تخصصی می‌باشد. اما اشاره به نتایج تربیتی آن از

نگاه من در ظاهر چنین است:

بچه‌های پایه آمادگی، اول و دوم دبستان در مهارت سخن گفتن دچار مشکل شده‌اند و با نگاهشان به ما حالی می‌کنند که نمی‌توانند منظورشان را بیان کنند زیرا کرونا فرصت قیل و قال کودکانه و بازی با همسالان را در دوره حساس زبان‌آموزی از آن‌ها گرفته است. آن‌ها پشت سیستم‌هایشان در خانه می‌خکوب شده‌اند و از پشت جعبه شیشه‌ای با التماس به معلمشان می‌نگرند و آرزو دارند خودشان را در بغل آنها بی‌ندازند. آنها طعم تعامل گرم را نچشیده‌اند.

دانش آموزان دوره دوم با ناله و شکایت از خستگی همچنان ادامه می‌دهند اما چون تجربه تعامل زنده را ندارند سختی بیشتری را لمس و حس می‌کنند. بچه‌های دوره اول متوسطه با حساسیت‌های قدیمی دوران بلوغ دست و پنجه نرم می‌کنند چون گیر خودشان هم هستند یا به قول خودشان بریده‌اند. فرزندان دوره دوم متوسطه در اقیانوسی از تاسف و تأثر غرق شده‌اند و این حادثه تلخ را در دوره سرنوشت ساز زندگی، حق خودشان نمی‌دانند آن‌ها بسی نگران و درمانده‌اند

این روزگار دانش آموزان است و

از آن بدتر! مدارس چون لانه جغدان سرد و تاریک و غمگین به جا مانده‌اند. بدیهی است که خسارت‌های ناشی از این حادثه سال‌های زیادی گریبانگیر مدرسه و دانش آموزان خواهد بود. اما از اعماق این سختی‌ها به اجبار در آموزش، جوانه‌هایی روید که به حقیقت راه صدساله را یک شبه کرد برای مثال: پداگوژی دست ساز معلمان رونق گرفت، همکاری و همدلی بین خانه و مدرسه افزایش یافت، ارتباط دوستانه بین کشورهای جهان بیشتر شد و همه یک صدا به زبان حال دست به دعا برداشتند

که: خدایا! اکنون از سراسر این کره خاکی تو را صدا می‌زنیم و چشم امید به رحمت تو دوخته‌ایم و در برابر تو زانو زده‌ایم تا لطف تو را طلب کنیم. و به مصداق آیه چهارم از سوره مبارکه مریم امیدمان به اجابت افزون می‌گردد.

﴿وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا﴾

و ای پروردگار من هرگز در دعای تو ناامید نبوده‌ام (و هرگز دعای مرا بی‌نصیب نفرموده‌ای)

ناهید ناصری نژاد

مدیر مسول رهاورد

موسس مجتمع آموزشی تقوا

ما! اکنون باید برای شرایط و رفتار جدید بچه‌ها راه چاره‌ای پیدا کنیم.

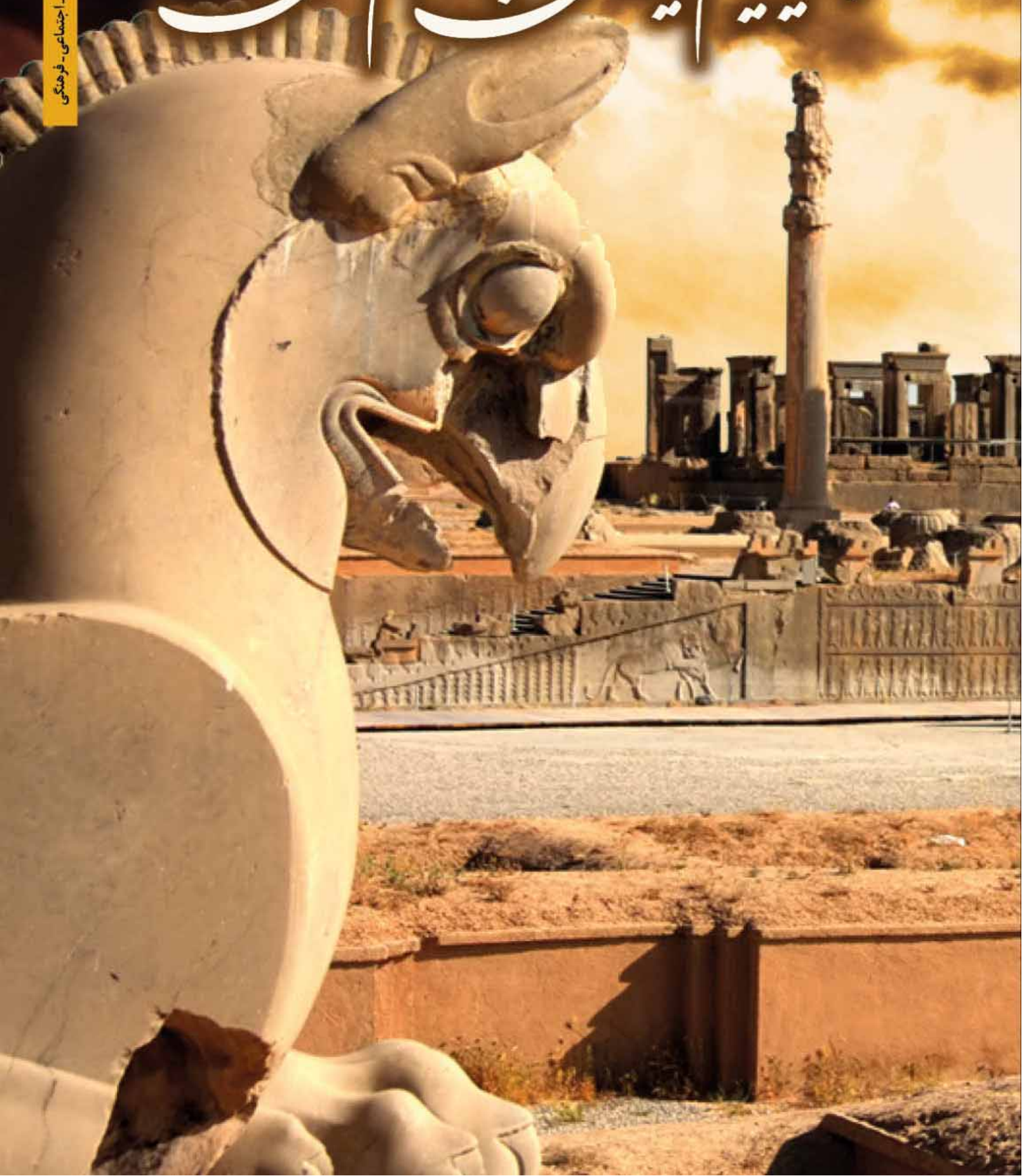
ما! بزرگترها - ما والدین - ما معلمان

وطن دوستی

هنوزم ز خردی به خاطر در است
که در لانه ماکیان برده دست
به منقارم آنسان به خستی گزید
که اشکم چون خون از رک آن دم جمید
پدر خنده بر گریه ام زد که هان!
وطن داری آموز از ماکیان



بنویسم ایران بخوانیم عشق



برگزیده جشن‌های ایران باستان

ملت ایران در طول ایام، به بهانه‌های گوناگون جشن می‌گرفته‌اند که شادی‌های خود را دوام بخشند. از میان جشن‌های ایرانیان چهار مورد زیر از اهمیت بیشتری برخوردار است.

جشن نوروز

جشن نوروز از یک تا هشتم فروردین برابر با ۱ فروردین خورشیدی و ۲۱ مارس میسیحی می‌باشد. ایرانیان اعتقاد داشتند که خداوند در این روز آفرینش جهان را به پایان رسانیده است. ایرانیان برای این جشن، خانه‌های خود را پاکیزه می‌کردند، مکان برپایی جشن را می‌آراستند، بر روی میزی کوزه‌ای آب، گلدانی از گل به آتشی افروخته می‌گذاشتند. در شب پایانی سال، چراغ خانه درگذشتگان خود را روشن می‌کردند چون بر این باور بودند که روان درگذشتگان به خانه‌های خود بازمی‌گردند و از روشنی چراغ شادمان می‌شوند. همچنین، در سپیده دم نوروز، بدن خود را با آب شستشو و پاکیزه می‌کردند. از دیگر آیین‌های نوروز پوشیدن جامه نو، آراستن سفره هفت‌سین و کاشتن سبزی در هفت‌گونه دانه بود و هر کدام از آن دانه‌ها که بهتر می‌رویید، نشانه رونق کشت آن نوع دانه در آن سال بود. این آیین نشانگر، ارزش کشت و کار در میان ایرانیان باستان است.



جشن تیرگان روز ۱۰ تیر

جشن تیرگان جشن بزرگداشت میهن دوستی است در اسطوره‌های ایرانی آمده که بین ایران و توران همسایه شمال شرقی ایران جنگی در گرفت که تورانیان در آن پیروز شدند. سرانجام قرار شد که مرز ایران و توران به سیله پرتاب یک تیر تعیین گردد. در نهایت سرنوشت تعیین مرزهای ایران را به دست کمانگیری پاک نهاد و دین‌دار به نام آرش سپردند چون هنگام پرتاب تیر رسید آرش به همگان گفت: مرا برای آخرین بار ببینید، چون می‌دانم که پس از پرتاب این تیر، پیکر من پاره پاره خواهد شد. آن‌گاه، تیر را با نیروی ایزدی و تمامی جان خویش پرتاب کرد و همان‌گونه که گفته بود، در همان جا درگذشت.

آن تیر در دورترین جای سرزمین خراسان بزرگ بر تنه درختی نشست و مرزهای سرزمین ایران را بر همان جای نهادند. ایرانیان به پاس این جانفشانی آرش کمانگیر، در این روز خجسته، جشنی به نام تیرگان برپا می‌داشتند.



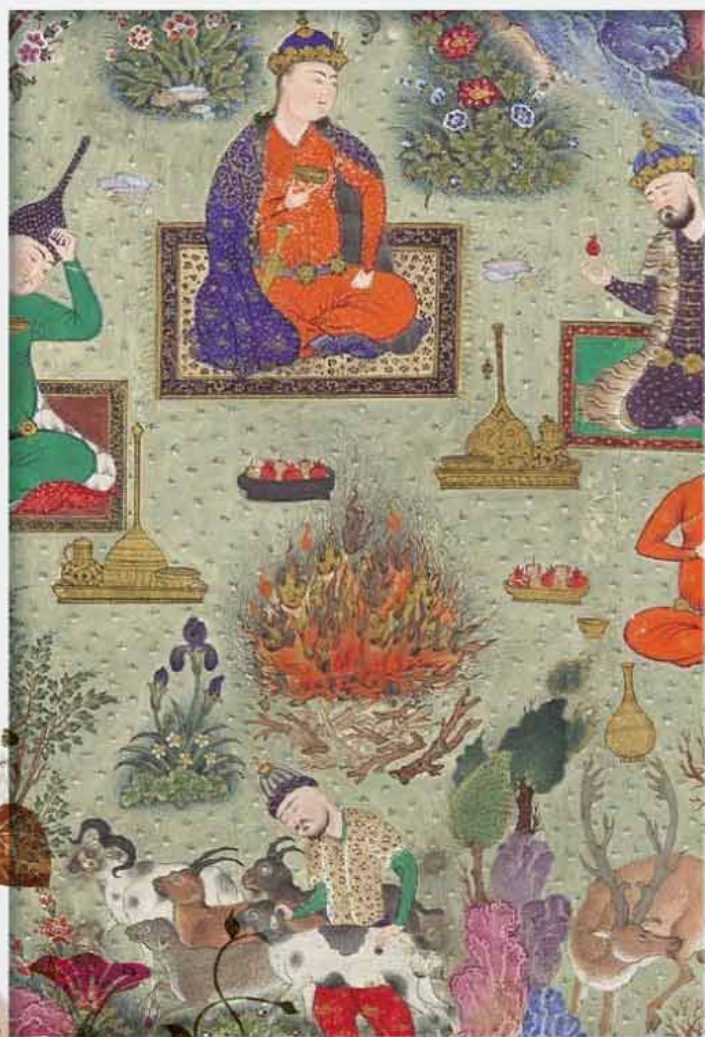
جشن مهرگان روز ۱۰ مهر تا ۱۶ مهر

جشن مهرگان، پس از نوروز، بزرگترین جشن ایرانیان بوده است. این جشن به نام مهر (میترا) که فرشته برابری، دوستی، پیمان و روشنایی است بر پا می‌گردد. بر پایه داستان‌های کهن، در این روز، کاوه آهنگر، بر ضحاک ماردوش، بیگانه بیدادگری که بر ایرانیان فرمان می‌راند، شورید. این جشن به اندازه‌ای ارزشمند بود که پس از اسلام نیز از میان نرفت و در زمان خلفای اسلامی با شکوه تمام برگزار می‌گردید. هنوز هم در برخی کشورهای عربی، این روزنامه (مهرجان) دستمایه برپایی جشن و پایکوبی است. از آیین‌های این جشن در میان ایرانیان، پوشیدن جامه‌های نو، گسردن سفره‌های رنگین و نهادن آیین، گلاب، نوشیدنی و به ویژه انار در آن سفره بود.



جشن سده ۱۹ بهمن ماه

این جشن به زمان پیش از تاریخ باز می‌گردد. داستان این روز را فردوسی شاعر بزرگ پارسی شاهنامه، که هویت‌نامه نژاد ایرانی است آورده. ایرانیان باستان، این روز را فرخنده می‌دانستند و در آن به جشن و پایکوبی و برافروختن آتش می‌پرداختند. شاید جشن چهارشنبه‌سوری کنونی، بازمانده از جشن سده باشد. نام این جشن را از آن رو سده گذاشتند که پنجاه روز و پنجاه شب به جشن نوروز مانده است.



فرازمایی از جشن‌ها و اعیاد اسلامی «تقویم قمری»

✿ میلاد با سعادت محمد مصطفی (ص)
پیامبر عزیز اسلام [روز هفدهم ماه ربیع
الاول]

✿ عید بزرگ مبعث محمد مصطفی (ص)
پیامبر عزیز اسلام [روز بیست و هفتم ماه
رجب]

✿ جشن میلاد فرخنده علی بن ابیطالب (ع)
امام اول شیعیان و بزرگداشت مقام پدر
[روز سیزدهم رجب]

✿ عید غدیر خم [روز هجدهم ماه ذی الحجه]

✿ جشن میلاد حضرت زهرا (س) دخت
گرامی رسول (ص) و بزرگداشت مقام
مادر [روز بیستم ماه جمادی الثانی]

✿ میلاد کریم اهل بیت امام حسن مجتبی
(ع) [روز پانزدهم ماه رمضان]

✿ میلاد حسین ابن علی (ع) و افتخار عرش
الهی [روز سوم شعبان]

✿ ولادت حضرت قائم عجل الله تعالی فرجه
و جشن نیمه شعبان [۱۵ شعبان]



❁ عید سعید فطر [۱ شوال]

❁ عید سعید قربان [۱۰ ذوالحجه]

❁ ولادت حضرت معصومه سلام الله عليها و روز دختران [۱ ذوالقعدة]

❁ ولادت امام رضا عليه السلام [۱۱ ذوالقعدة]

❁ ولادت ابوالفضل العباس عليه السلام و روز جانباز [۴ شعبان]

❁ ولادت علی اکبر عليه السلام و روز جوان [۱۱ شعبان]

❁ ولادت حضرت زینب سلام الله عليها و روز پرستار و بهورز [۵ جمادی الاولى]



آموزشی

روانشناختی



- ۱۳ هدیه‌ای ارزنده به والدین و مربیان
- ۲۹ درس پژوهی و بهسازی آموزش!
- ۳۵ فرازهایی از کتاب در ضیافت آموختن
- ۳۷ ما باید از ذهنیت ایستا، به ذهنیت رشد سفر کنیم
- ۴۲ برای مجال بلوغ او، ابتدا باید ما بالغ شویم
- ۴۷ انجمن پویا
- ۵۲ چکیده کتاب هفت عادت مردان مؤثر

تعلیم و تربیت در ژاپن

هدیه‌ای ارزنده به والدین و مربیان



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

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 درصدد
گرفتن یک کفشدوزک 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 درد را تحمل می‌کند آخرین
بار که کودک موفق می‌شود مادر تلاش او

ژاپنی‌ها با رشد 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 مدرنیته 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

اعتقاد مادر ژاپنی این است که کودکش مسائل خوب و بد را خودش تجربه کند او حتی برای نیل به این تجربه‌اندوژی 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 آب میوه 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.

❖ 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 سنین 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 طعم 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.
 - هیچ‌کس دیگر از توفیق همکلاسی خود خوشحال نمی‌شود.
- به این ترتیب ما عملاً به فکر خود

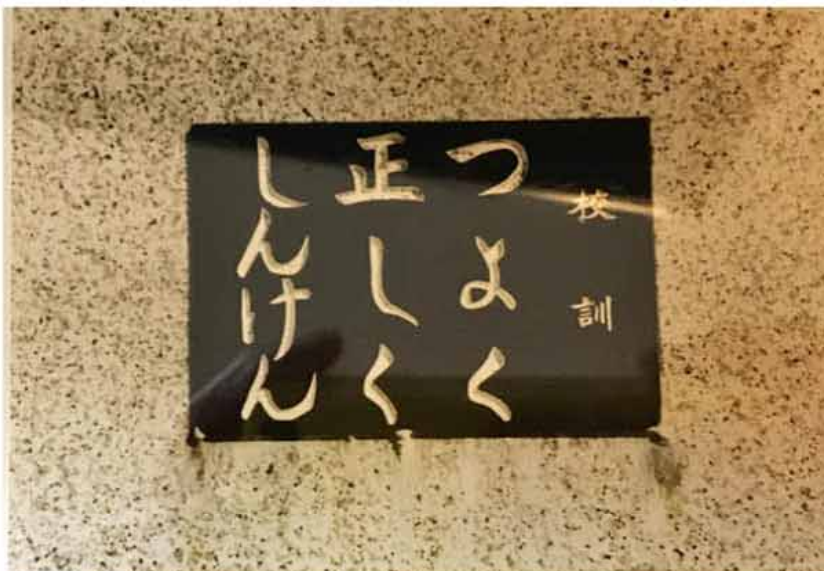
بودن و جدا بودن را به آنها آموزش می‌دهیم و آنها در جامعه فردا همین معنا را عملاً پیاده خواهند نمود.

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

سپردن مسئولیت و ابراز اطمینان در جامعه و درگیر 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 استعدادهای 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.



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 هفده دقیقه منتظر ماند تا شاگردان کلاس را منظم و آرام نماید و در پایان وقت این پرسش را مطرح نمود که چرا باید این هفده 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؟

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 پسرک را لمس و او را به طرف زمین بازی روانه می‌کند.

آموزگاران در برابر رفتار ناخوشایند بچه‌ها، با پرسش توضیح و یا بحث عکس‌العمل 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

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٪؛ فعالیت‌های هنری ۱۴٪؛ آواز و حرکات موزون ۸٪؛ گردهمایی‌های کلاسی یا مدرسه‌ای ۷٪؛ صرف ناهار و نیمروز ۷٪؛ قصه‌گویی ۵٪؛ نظافت و رفت و روب ۵٪؛ فعالیت‌های علمی ۵٪

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.





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 ارج می‌نهند، عادت به اندیشیدن را نیز با توجهات خویش لذت‌بخش می‌سازند.

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 انتظار اولیاء خود اجرا خواهند کرد. برگزاری جشن تولدهای جمعی در هر ماه که بعد از صرف غذا بچه‌ها راجع به آن غذا و طرز پختن آن صحبت می‌کنند و یا در 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 برخوردهای 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 خب دعوا چه جور شروع شد؟ چه کسی به تمام شدن آن کمک کرد؟ و ...

توپ‌هایی که از کاغذ مچاله شده و سلفون درست شده است.

• گرگم به هوا در حیاط مدرسه-شنا-

جوρχین-مکالمه انگلیسی

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

• راه رفتن با پاهای چوبی بزرگ

• حمل آب در لیوان‌های پلاستیکی پر در حالی که نریزد

• قطار بازی

• ساختن فرفره و دویدن با آن

این بازی‌های ساده و لذت‌بخش برای وقت‌گذرانی 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 کلاسشان نامیده می‌شوند.

برای مثال: ما گروه شکوفه‌های گیلان هستیم.

آموزگار از کلمه همه زیاد استفاده

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



گرد شمع جان هم پروانه‌ایم
هر که این سان بود او را صد درود
دوستی در کوله بار خود بریم
دوستی‌ها در دل ما لانه کرد
گریه‌ها کردیم و فنده بی‌امان
دوستی‌مان تا ابد پاینده است

ما همه در دوستی افسانه‌ایم
تا ابد با یکدیگر فوایم بود
هر زمان سوی دبستان چون رویم
پس چو بگذشت این زمان گشتیم مرد
وقت دعواها و بازی هر زمان
لیک با این خاطرات و هر چه هست

آنها به دوستی، تجمع و... از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پیام‌های برده‌های عمومی مدرسه یا کلاس همه از مفاهیم دوستی پیروی می‌کند بیایید 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 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.

دوستی‌مان تا ابد پاینده است
بیایید بچه‌های خوبی باشیم،
بیایید 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 بپرسند 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

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.

ما همه در دوستی افسانه‌ایم
گرد شمع جان هم پروانه‌ایم
تا ابد با یکدیگر فوایم بود
هر که این سان بود او را صد درود
هر زمان سوی دبستان چون رویم
دوستی در کوله بار خود بریم
پس چو بگذشت این زمان گشتیم مرد
دوستی‌ها در دل ما لانه کرد
وقت دعواها و بازی هر زمان
گریه‌ها کردیم و خنده بی‌امان
لیک با این خاطرات و هر چه هست

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 بالباس مخصوص

برای آوردن غذا می‌روند 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، را در یک 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 کاغذکشی 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 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.

❖ سلام و سلامتی - دوستی و رفاقت

سلام کردن، احوال‌پرسی، دوستی و رفاقت به صورت اهدافی دائمی از قبیل «با لبخند به دیگران سلام کنیم» و یا «همیشه 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 بر اساس آن می‌توان جامعه‌ای شاد را پایه‌گذاری کرد. فریادهای شادی کودکان که با آن «صبح به خیر» و «خدانگهدار» همراه باشد راه و رسم زیبایی است که در مدارس ژاپنی‌ها جایی ویژه دارد آنها دنبال هم‌کلاسی‌ها و آموزگاران خود می‌دوند تا به آنها صبح به خیر و خدانگهدار بگویند.

بچه‌ها در جشن‌های ماهانه خود به بهانه جشن درخت آرزوهای خود را می‌آریند آرزوهای خود را روی روبان‌های سفید می‌نویسند و به این درخت می‌آویزند و از آن به عنوان بهترین نماد سختکوشی و پشتکار استفاده می‌کنند گاهی نیز اهداف دیگری در راه بهبود و پیشرفت با آرزوها در می‌آمیزد مانند تصمیم دارم از این به بعد به خواهر کوچکم کمک کنم و یا ... نام این درخت هست «آرزوهای ما در این ماه» یا «هدف‌های ما در این ماه»

لیست کردن مسئولیت‌ها و یادآوری آنها نیز در دوره‌های زمانی مخصوص

در راه رشد مؤثر است (آیا در این هفته گل‌دان‌ها را آب داده‌ام - آیا میز و اتاقم را تمیز و مرتب کرده‌ام - آیا کتاب‌های درسی را در ساعت مخصوص آن به مدرسه آورده‌ام) آن‌ها می‌توانند با ترکیب توانایی‌های کلاشان یک کلاس نمونه و پر قدرت و منظم و مرتب بسازند از آن لذت ببرند و در آن خوشحال باشند. ترکیب قدرت‌های یک کلاس و به میدان آوردن داوطلبانه آن می‌تواند باعث رفاه و رشد همه جانبه در یک کلاس باشد در این رابطه امکانات خانواده‌ها قدرت کلاس را در جهت‌های پیشبردی زیاد می‌کند و روابط اجتماعی به طور طبیعی گسترش می‌یابد.

❖ مطالعه کارهای سخت مادران:

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

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

میانگین نوشته‌های بچه‌ها نشان می‌دهد که مادران ۱۱ ساعت در یک شبانه روز در خانه کار می‌کنند در این میان پسر بچه‌ای اظهار نظر می‌کند که: اما تمام مدتی را که من در منزل هستم مادرم روزنامه می‌خواند!

بچه‌های دیگر او را متوجه می‌کنند که کارهای دیگری نظیر شستن لباس - پختن غذا - خرید و ... نیز وجود دارد.

معلم به یک مشکل فرضی اشاره می‌کند بچه‌ها چه پیش خواهد آمد که اگر مادرشان مریض شود و نتواند کار بکند و پدرشان هم مجبور باشد تا دیروقت در خارج از خانه سر - کار باشد؟ بچه‌ها اکثراً جواب دادند مادر بزرگ، پدر بزرگ یا همسایه‌ها!

معلم ادامه می‌دهد چند نفر از شما می‌تواند غذا بپزد؟ و چه می‌تواند بپزد؟ سپس معلم از آنها می‌خواهد که به گروه‌های چهار نفره تقسیم شوند و در مورد راه‌هایی بیندیشند که می‌توانند به مادرشان کمک کنند بچه‌ها چند دقیقه فکر کردند و سپس نماینده گروه نظریات آنها را به کلاس اعلام نمود و بعد نظرات گروه‌ها روی تخته یادداشت شد.

معلمان دانش‌آموزان را تشویق می‌کنند 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 درس‌ها را به نوعی با زندگی بچه‌ها مرتبط نمایند و این هنر معلم است که با سؤالاتی درس‌ها را به زندگی شخصی بچه‌ها مرتبط نماید.

برداشت ژاپنی‌ها از هوشمندی طبق نظریه هیروشی آزوماوکی کوکاشی 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 ویژگی‌ها از این دست سنجیده می‌شود.

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

معلم‌ان ژاپنی به بعد اجتماعی شدن بچه‌ها زیاد اهمیت می‌دهند ضمن سال تحصیلی چند جشنواره ورزش برگزار می‌شود و بچه‌ها مقدار زیادی وقت خود را صرف تمرین و افزایش آمادگی برای آن می‌پردازند. دانش‌آموزان کوچکتر نیز به درست کردن کارت‌های دعوت دست‌ساز برای دعوت از مربیان یا والدین و یا مقامات محلی می‌نمایند دانش‌آموزان دیگری در گروه‌های مختلف خود را برای خوشامدگویی یا بدرقه میهمانان آماده می‌نمایند.

وعده‌ای در تزئین و زیباسازی مدرسه ایفای نقش می‌نمایند.

در طول انجام این فعالیت‌ها گاه کلاس‌های درس آنقدر کوتاه می‌شود که دانش‌آموزان همچنان لباس‌های ورزش خود را به تن دارند در مدارس ابتدایی ژاپن به طور معمول هر ماه یک جشن برگزار می‌شود.

برای مثال در یک مدرسه به مناسبت شروع سال تحصیلی و خوشامدگویی به کلاس اولی‌ها بچه‌های کلاس‌های بالاتر یک جشنواره بازی برگزار نمودند.

هر مدرسه سعی دارد این فعالیت‌ها را با اهداف خود به گونه‌ای مرتبط سازد

آموزگاران بسیاری از این رویدادهای عمومی مدرسه با گفتگو با دانش‌آموزان و یا توزیع پرسشنامه‌هایی ارزیابی می‌کنند. هر جشنواره یا فعالیت عمومی این چنینی دارای یک آلبوم عکس است که یادآور خاطره‌های شاد آن می‌باشد.

هیچ دانش‌آموزی به خاطر مشکلات تحصیلی یا رفتاری از شرکت در این برنامه‌ها محروم نمی‌شود و به همان نسبت به هیچ شاگردی به خاطر عملکرد شایسته‌اش توجه خاصی نمی‌کنند.

آموزگاران ژاپنی می‌خواهند که همه بچه‌ها احساس کنند که بخشی از گروه هستند مدارس ژاپن وقت قابل توجهی را صرف فعالیت‌های غیردرسی می‌کنند. کلوپ‌های مختلف در شوق‌انگیز کردن فضای مدرسه نقش مهمی به عهده دارند آنها در یک سال تحصیلی بین ۶۵ تا ۷۰ روز در بعدازظهرها فعالیت آزاد غیردرسی دارند و سه تایم در سال به نظافت و تمیز کردن محیط مدرسه می‌پردازند بعضی مدرسه‌ها روزهایی به نام روز ورزش-روز نقاشی-روز موسیقی و ... دارند.

این فعالیت‌ها در برنامه سهم به سزایی دارند.

طول زنگ‌های 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 می‌یابد.

♦ نقش والدین

والدین هر شش هفته یکبار 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 می‌گشایند.

والدین در نقش کمک‌های غیررسمی مانند کتابخانه، ناهارخوری و یا ... کمتر به مدرسه می‌آیند آموزگاران ژاپنی اعتقاد دارند دورنگه داشتن والدین از محیط کلاس و مدرسه برای مستقل شدن بچه‌ها بهتر است چون نگاه والدین و فرزندان معمولاً نگاهی پر از اغماض و گذشت است.

کمک داوطلبانه والدین به مدرسه هم باعث بروز زمینه‌های تبعیض در بین بچه‌ها می‌شود و نوع روابط متفاوت آنها با بچه‌ها ممکن است تهدیدی باشد





غیردرسی همچون هنر، موسیقی و ورزش اختصاص یافته است.

آن‌ها اهداف خود را با پیام‌هایی نظیر قوی و پرنرژی باش، تا می‌توانی در خارج از کلاس هم تلاش کن - پی می‌گیرند.

یک معلم ژاپنی می‌گوید: سعی من در آن است که در کلاس بچه‌های حواس‌پرت و گیج را کنار بچه‌هایی بنشانم که دوست دارند مواظب دیگران باشند همچنین بچه‌های خجالتی و کم‌رو را با بچه‌های پرشور و اجتماعی معاشر کنم به نظر من، گروه خوب گروهی است که اعضای آن هوای یکدیگر را داشته باشند.

آموزگاران ژاپنی به راحتی و بدون کمک گرفتن از دیگران بین ۳۰ تا ۴۰ دانش‌آموز را جمع و جور می‌کنند و با سطوح نابرابر و توانایی‌های متفاوت بچه‌ها به خوبی کنار می‌آیند.

وقتی که معلم در کلاس می‌گوید: بچه‌ها آیا هر یک از شما می‌تواند تصویری را نقاشی کند که بخشی از

خوراکی‌هایی را به مدرسه بفرستند که امکان تهیه آن برای تمام خانواده‌ها هست آنها به والدین می‌گویند درست است که یک قاچ هندوانه نوبرانه در ظرف غذای فرزندان او را خیلی خوشحال می‌کند 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 بچه‌ها با دوستان خود دچار مشکل نشوند یک ضرب‌المثل ژاپنی به والدین توصیه می‌کند 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 دانش‌آموزان خود به قدر کافی نفوذ دارند و آنها را به همکاری و حمایت وای می‌دارند برای مثال آن‌ها از والدین سال اول خود می‌خواهند که حدوداً روی یک‌سده قطعه از لوازم مورد نیاز ریاضی بچه‌ها برچسب کامل نام آنها را بزنند.

بیشتر از ۱/۳ اوقات رسمی آموزش‌های عمومی به فعالیت‌های

در برابر فرهنگ کلاس که آموزگاران با وسواس و دقت آن را برقرار کرده‌اند.

به همان نسبت که آموزگاران ژاپنی در رفتارشان نسبت به بچه‌ها بردبار و صبور هستند در پاسخگویی به نیازهای والدین به شکلی استثنایی بی‌گذشت و ناشکیبا می‌باشند آنها حتی از والدین شاغل خود می‌خواهند که برای فرزند پیش‌دبستانی خود ناهار مفصلی بپزند و دادن غذای مانده از شب را نوعی بی‌توجهی می‌دانند.

آن‌ها هیچگونه سرهم بندی والدین را در انجام امور فرزندان نمی‌پذیرند و آن را حاکی از نوعی بی‌علاقگی به فرزندان می‌دانند.

در جلسات مشترک اولیاء و مربیان رسم است که مقامات مدرسه در ارتباط با زمان خواب بچه‌ها، بهداشت آنها و نیز لوازمی که با خود به مدرسه می‌آورند راه کارهایی را به والدین ارائه دهند برای مثال رعایت سادگی در وسایل بچه‌ها که موجب چشم و هم‌چشمی می‌شود.

آن‌ها از خانواده‌ها می‌خواهند

یک نمایش را نشان دهد و همزمان پنج قطعه عکس را نشان می‌دهد که از یک داستان است و قصه‌ای را برایشان تعریف می‌کند که همه آن عکس‌ها را در بر می‌گیرد.

آن‌ها می‌فهمند که باید در گروه‌های خودشان جمع شوند.

❖ نقش آموزگاران در ترکیب گروه

آموزگاران هنگام تشکیل گروه‌ها آنهایی را که با هم دوست هستند و یا بچه‌هایی را که به طور معمول به یکدیگر مٹکی و وابسته‌اند در یک گروه قرار می‌دهند.

یک معلم ژاپنی می‌گوید هسته مرکز تشکیل گروه دوستی‌ها هستند بچه‌ها خودشان گروه‌شان را تشکیل می‌دهند و من سپس از آنها می‌خواهم که نامی برای گروه خود انتخاب نمایند دخالت معلم در ترکیب گروه غیرمستقیم است معلم باید به نحوی با بچه‌ها توافق کند تا بچه‌هایی را که خوب صحبت می‌کنند

با آنهایی که در حرف زدن ضعیف‌اند و یا بچه‌هایی را که دوست دارند به دیگران کمک کنند با آنهایی که کم حرف هستند و ... هم‌گروه نماید به طور کلی قابلیت‌ها در گروه باید مکمل باشد.

تا زمانی که بچه‌ها از نظر اخلاق و رفتار شناخته شده‌اند معیارهای دیگری بر گروه‌بندی حاکم است (ردیف صندلی و ...)

گروه‌های کلاس اول حداقل تا ۲ ماه و پیش دبستانی بیشتر از آن ادامه دارد. از آنجا که بچه‌های یک گروه بیشتر باید از یکدیگر بیاموزند تا از معلم دوام گروه می‌تواند مسئله‌ای مثبت تلقی شود در گروه‌های ثابت بچه‌ها بهتر می‌توانند نتایج اعمال خود را مشاهده کنند در چنین گروه‌هایی زورگوها بهتر به عقوبت رفتار خود می‌رسند و بچه‌های خجالتی و کم‌رون 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 غذا راهی آشپزخانه می‌شوند و چند نفر دیگر میزها را هل 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



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

◆ 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 لذت‌بخش مدرسه مانند غذاخوردن، تغذیه میان زنگ‌های 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

می‌کنند برای آنها که غذا از خانه آورده بودند. برای هر نفر شیر-نی 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 خودمدیریتی 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.





بدون قید نام به صندوق پیشنهادات
کلاس می‌اندازند.

روژه اخبار و لطیفه‌ها و چیستان‌های
تازه روی تابلو نصب نمایند، میزها را
گردگیری کنند، پنجره‌ها را باز کنند.

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

♦ ناهنجاری‌های رفتاری چگونه سروسامان داده می‌شود؟

این مسائل هرگز به صورت جریمه،
محروم کردن، دست انداختن و با
برخوردهای فیزیکی به اجرا در نمی‌آید.
آموزگاران سعی می‌کنند مشکلات خاصی
را که وجود دارد با مشورت یکدیگر حل
کنند.

♦ جایزه و پاداش

آیا باید به بچه‌ها در برابر رفتار خوبشان
جایزه و پاداش داد؟ آیا این عمل به
معنای تحقیر آنها نیست؟ من حتی
نمی‌خواهم برای تربیت حیوانات هم از
این شیوه استفاده کنم چرا که حتی یک
سگ را نیز نباید با این شیوه فریب داد.
یک معلم مدرسه ابتدایی بچه‌های ژاپن
اغلب کارهایشان را خودشان ارزیابی
می‌کنند و از طرف آموزگاران به آنها
جریمه یا جایزه‌ای تعلق نمی‌گیرد.

♦ 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.
معلم ژاپنی پیوسته در این صدد
هستند که چگونه قواعد و ضوابط را
بدون تحمیل و زور به بچه‌ها عرضه
کنند و آنها در این رابطه از واژه داوطلبانه
زیاد استفاده می‌کنند. به همین ترتیب
بسیاری از آموزگاران تهیه فهرست
کارهایی را که باید در کلاس انجام شود
به تأخیر می‌اندازند تا بچه‌ها خودشان
به طور طبیعی لزوم تهیه آن را احساس
کنند.

بچه‌ها گاهی دور هم می‌نشینند تا
آرزوهایی را که برای کلاس خود دارند
لیست کنند و برای رسیدن به آن آرزوها
راهی پیدا کنند و گاهی نظرات خود را

♦ مبصرها چگونه انتخاب می‌شوند؟

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



حساب آورند همان برنامه‌هایی که موجبات همبستگی بچه‌ها را به هم‌کلاسی‌هایشان و نیز معلم تقویت می‌کند.

۴. زمانی که شاگردان در کنترل سوء رفتار تا شماره ده می‌شمارند و نظارت می‌کنند که کدام گروه‌ها اول ساکت می‌شوند و برای هر گروه به عنوان نما دایره‌ای روی تخته می‌کشند که داخل آن یک ضربدر است.

❖ 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

پیش دبستان و ابتدایی ژاپن

۱. شاگردان در نقش همتایانی برای آموزگاران به طور گسترده درگیر سروسامان دادن به هنجاری‌های رفتاری هم‌کلاسی‌های خود می‌شوند و این در حالی است که حضور آمرانه معلم به چشم نمی‌آید.

۲. در مرحله دوم آموزگاران با توجیه انگیزه‌های مثبت برای عملکرد بچه‌ها مانع می‌شوند که نام آنها به عنوان بچه‌های بد سر زبان بیفتد به عبارتی بچه بد شدن را خیلی دشوار می‌سازند.

۳. آموزگاران به فهم و درک بچه‌ها از عملی که مرتکب شده‌اند توجه دارند نه به اطاعت بی‌چون و چرای آنها به عنوان یک عامل بازدارنده. در همه این مراحل آموزگاران تمایل دارند ناهنجاری‌های رفتاری را به عنوان یک رانده نامناسب در مجموعه برنامه‌های بلندمدت انضباطی و اجتماعی مدرسه به

آن‌ها اعتقاد دارند استفاده از برچسب و یا جایزه حالتی غیردوستانه از رقابت را بین دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. توماس روهلن معتقد است که نظام‌های جایزه و تنبیه تنها به عنوان آخرین راه حل کارایی دارد. مرحله‌ای که اعتماد در طرفین از بین رفته و مبنای دیگری برای تحریک و برانگیختن رفتارها وجود ندارد.

❖ کنترل ناهنجاری‌های رفتاری با

جلب احساسات و عواطف

آموزگاران ژاپنی با جلب احساسات و عواطف، نظم را برقرار می‌کنند آنها با شاگردان خود گفتمان‌هایی 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 می‌کند» اگر پوست مدادت را بکنی دردش خواهد آمد و ...

❖ چهار مرحله در تعلیم و تربیت

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 توجه می‌شوند و خودشان نیز در جمع خودشان علت انجام بعضی از کارها را تکرار می‌کنند برای مثال: پیش‌بند مخصوص سرو غذا باید به این ترتیب تا زده 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 قانون‌شکنی‌های 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 ما به او کمک می‌کنیم و در صورتی که این روش به شکست منجر شود سعی می‌کنیم تا او را به کلاس‌های غیردرسی و آزاد 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 بی‌ست 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

بردم! یا من باختم استفاده می‌کرد. بچه‌ها 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 می‌توانید به اینجا بیاورید. من اطمینان دارم که برنده خواهم شد و با لبخندی پیروزمندانه چوب اشاره را از کشو میز بیرون کشید. بچه‌ها به طرف او دویدند تا وسایلشان را با چوب او مقایسه کنند. آن‌ها مقدار زیادی از اشیاء را که فکر می‌کردند چوب اشاره را شکست خواهد داد جمع و جور کردند. (کمربندهای لباس، حوله و ...) گروهی از بچه‌های مبتکر پارچه‌های نظافت را از کمد‌ها بیرون کشیدند و به هم گره زدند اما همه این وسایل از چوب آقای یاماموتو کوتاه‌تر 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،

ژاپن به حفظ کردن به خصوص در دروس ریاضی و علوم بهایی نمی‌دهد ریاضی برای آنها یک موضوع کاربردی در زندگی روزانه‌اشان می‌باشد.

درس‌ها به گونه‌ای طراحی شده که دانش‌آموزان را به طرف حل مسائل می‌کشاند معلم وقت بچه‌ها را با سخنرانی‌های طولانی نمی‌گیرد بلکه سعی دارند آنها را در مباحث و گفتگوهای ثمربخش درگیر کنند.

نمونه‌ای از فعالیت آقای یاماموتو در کلاس ریاضی، سال اول، موضوع اندازه‌گیری

آقای یاماموتو از بچه‌ها خواست به غیر از مداد همه وسایلشان را از روی میز جمع کنند و از بچه‌ها پرسید چگونه می‌توانیم بفهمیم مداد من بلندتر است یا مداد شما! فوراً دانش‌آموزی داوطلبانه گفت مدادمان را کنار مداد شما می‌گذاریم. بعد بچه‌ها به طرف معلم دویدند تا این آزمایش را انجام دهند.

آقای یاماموتو ضمن مقایسه مداد خودش با مداد دانش‌آموزان از جمله من

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 موضوعات درسی با دقت و قدرت ارزش‌گذاری شده است.
۴. یادگیری یک عمل فکری است که در شخص تولید اندیشه می‌کند و او را به تفکر و می‌دارد شاگردان از خود می‌پرستند آیا در این درس نکته‌ای هست که فکر را تغییر دهد و چگونه می‌توان دفعه بعد به نحوی دیگر این کار را انجام داد؟

❁ امروز چه چیزهایی یاد گرفتیم؟

سیستم تعلیم و تربیت دوره ابتدایی





آقای یاماموتو، ورقه‌های کاغذی را که روی آنها دو خط کشیده بود، به بچه‌ها نشان داد و بعد این مسئله را طرح کرد: «اگر بتوان اشیاء را کنار هم گذاشت، به آسانی می‌توان آنها را با هم مقایسه کرد، اما اگر آنها روی ورقه‌ای باشند و نتوانیم حرکتشان بدهیم، چکار باید کرد؟» بعد ورقه‌ها را بین بچه‌ها 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 بچه‌ها، چند دقیقه‌ای به طول انجامید. بعضی خط‌کش و اشیاء کوتاه یا بلندی نظیر مداد یا پاک‌کن را از کیف‌هایشان در می‌آوردند تا خط‌ها را اندازه‌گیری کنند. عده‌ای دیگر از کاغذ برای نشان و علامت گذاشتن طول هر خط، استفاده می‌کردند. معلم از بچه‌ها پرسید: «کدام خط بلندتر است؟» همه یکسان جواب دادند. بعد از ایشان خواست تا روش اندازه‌گیری خود را توضیح دهند.

بچه‌ها چند دقیقه در این مورد، بحث و گفتگو کردند. ۴/۱ آن‌ها معتقد بودند که تنها با «نگاه کردن» می‌توان نتیجه را گفت. آقای یاماموتو در حالی که ورقه کاغذ دیگری را در دست داشت گفت: «اگر فکر می‌کنید تنها با نگاه کردن می‌توانید بگویید کدام بلندتر است، بیایید این را هم امتحان کنید» ورقه مربوطه، دو خط داشت که در گوشه‌های کاغذ، کشیده شده بود و همین امر، موجب خطای باصره می‌شد؛ به طوری که خط کوتاه‌تر بلندتر به نظر می‌رسید. بچه‌ها در حین اندازه‌گیری، این مسئله را کشف کردند و فریاد کشیدند: «اینجا چه اتفاقی افتاده؟ فکر می‌کردیم این خط بلندتر است. باور نکردنی است!»

داشت به خودش می‌گفت که اندازه‌گیری یک میز بزرگ، چه کار خسته‌کننده‌ای 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 بچه‌ها به جنب و جوش افتادند. شاگردان، میزها را از انتهای کلاس به جلو هل دادند. بسیاری از آنها به طور خودکار، دو به دو یا چند نفره، با هم کار می‌کردند.

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

ناهید ناصری نژاد



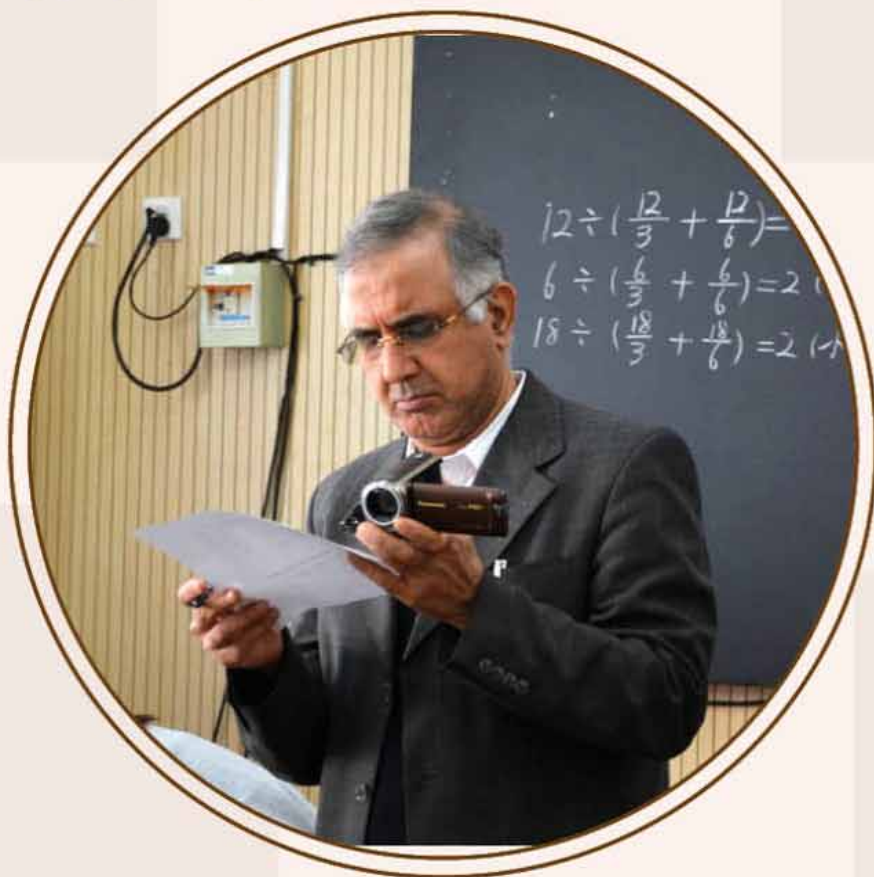
آقای یاماموتو از بچه‌ها پرسید: «آیا کسانی که قبلاً فکر می‌کردند می‌توان تنها با نگاه کردن، طول خط را تشخیص داد، هنوز هم همین‌طور فکر می‌کنند؟» جواب بچه‌ها منفی بود. آنگاه از بچه‌ها خواست تا همه راه‌های مختلفی را که از طریق آنها، می‌توان طول خط‌ها را اندازه گرفت، بازگو کنند.

بچه‌ها با هم به بحث و گفتگو پرداختند و آقای یاماموتو از ایشان خواست تا روش‌هایی 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 بچه‌ها ادامه دارد: «بچه‌هایی که حالا کلاس چهارم هستند، زمانی که سال اول بودند، ۱۰ روش مختلف برای مقایسه طول اشیاء کشف کردند. حال بیایید به راه‌های بیشتری در این مورد فکر کنیم. پس، در ارتباط با روش‌های دیگر مقایسه خطوط، با اعضای گروهتان صحبت کنید»

بعد از آن، شاگردان، چند دقیقه‌ای با استفاده از انواع روش‌ها به اندازه‌گیری می‌پردازند. بچه‌ای که از خط‌کش کوچکی استفاده می‌کرد، با صدای بلند

درس پژوهی و بهسازی آموزش

دکتر محمد رضا سرکارآرانی



قرح چون دور من اقتد به هیاران مجلس ده
مرا بکذاز تا حیسر ابا نام چشم در ساقی

سعد

درس پژوهش به مدل های گوناگون

خداوند بزرگ را برای این همه لطف سپاسگزارم. بیش از همه، شاکر عطای ذی‌قیمت «حیرانی» او هستم. دعای «رب زدنی تحیراً» زمزمه‌ای عاشقانه است که بسیار دوست می‌دارم و در ازدحام بازار ایده‌ها و داده‌ها و اندیشه‌ها، این پیام از مولانا را همه گاه به خاطر داشته‌ام:

زیرکی بفروش و حیرانی بخر!

راه‌حل‌ها در درون مسئله‌ها نهفته‌اند! اندیشه‌ای باید! نسخه‌های بیرونی، اغلب تجربه‌ای به همراه دارند ولی همیشه نسخه درمان نیستند! تجربه یکصد ساله ما نشان می‌دهد که بعضاً «پزشکی بدون درمان‌اند»!

جهدی و اندیشه‌ای از درون لازم است. ایران زمین، دست کم یکصد سال است که در تکاپوی فهم و غصه عقب‌ماندگی و قصه توسعه است!

اندیشه‌ای باید! چگونه آیا و کی؟

«از وقت سحر خبر ندارم!»

ژاپنی‌ها به سرکارآرانی، که تازه پنجاه سالگی را پشت سر گذاشته است، می‌گویند:

- تو پنجاه ساله‌ای اما به اندازه سه نفر آدم پنجاه ساله کار کرده‌ای! یعنی به اندازه ۱۵۰ سال زندگی!

وقتی معلمان در فرهنگ‌های مختلف به دنبال بهسازی آموزش باشند، راه را هم پیدا می‌کنند. در همه جای دنیا آنان می‌توانند از یکدیگر بیاموزند. مدل‌های محلی خود را برای پژوهش در آموزش (درس پژوهی) داشته باشند و به روش خود مسیر موفقیت برای بهسازی آموزشی را طی کنند. نکته مهم، وجود چنین مدلی است که معلم را توانمند کند و به او این ظرفیت را بدهد که بتواند کلاس درس خود را به گونه‌ای اداره کند که حاصل آن فهم عمیق‌تر و مشارکت دانش‌آموزان در فرایند تدریس، و خروجی آن حل مسئله باشد. در گفتگو درباره درس پژوهی به عنوان مدلی برای بهسازی آموزش این موضوع مورد بررسی قرار گرفته است.

نباید گمان شود که فقط هر کشوری که مدل درس پژوهی ژاپنی را دنبال می‌کند، موفق می‌شود. هر کشوری ممکن است مدل بومی خودش را برای پژوهش در آموزش داشته باشد. کشوری مانند انگلیس ممکن است از اقدام پژوهی استفاده کند و آن را در مدارس ترویج کند.

چینی‌ها مدلی دارند که هفتاد سال است آن را به کار می‌برند. طبق این مدل، معلم‌ها هر ماه یکبار می‌آیند کلاس درس مشخصی را به نوبت مشاهده می‌کنند، با هم چای می‌خورند، یک ساعتی با هم درباره تدریس گفتگو می‌کنند و بعد هم می‌روند. در این شیوه، نه داده (Data)‌ها مرور می‌شود، نه تدریس مجدد یا طرح درس متمرکزی دارند. پس فرایند درس‌پژوهی در آموزش در همه این کشورها هست اما سطح و شکل و کیفیت آن تفاوت دارد.

سنگاپور از این هم جلوتر رفته است. در آنجا موضوع کار فقط پژوهش در آموزش نیست و بخشی از طراحی برنامه درسی را به مدارس واگذار کرده‌اند تا متناسب با نیازهایشان طراحی شود.

پس کشورها در همه جای دنیا می‌توانند مدل‌های محلی خود را برای پژوهش در آموزش داشته باشند و به روش خود مسیر موفقیت برای بهسازی آموزشی را طی کنند. مسئله مهم وجود چنین مدلی است که معلم را توانمند کند و به او این ظرفیت را بدهد تا بتواند کلاس درس خود را به گونه‌ای اداره کند که حاصل آن فهم عمیق‌تر و مشارکت دانش‌آموزان در فرایند تدریس و خروجی آن، حل مسئله باشد.

در درس‌پژوهی اجازه نمی‌دهیم که معلم مسئله را به آسمان پرتاب کند و وضعیت به گونه‌ای پیش برود که وقتی به خودمان آمدیم، زمان بحث و گفتگو هم به پایان رسیده باشد. در کلاس درس به دنبال تحقق کلمه طیه هستیم و خیلی جزئی صحبت می‌کنیم. مسئله مشخص است؛ شواهد عینی روی میزاند، فرایند گفتگو، دقیق و محصول مورد انتظار قابل اندازه‌گیری.

وقتی در فرایند درس‌پژوهی کنار هم می‌نشینیم، باید بحث از این باشد که مثلاً اگر این واژه را عوض کنیم، بچه‌ها مسئله را بهتر می‌فهمند و یا اگر جمله را این‌گونه بیان کنیم مفهوم آن برای بچه قابل فهم‌تر است.

اصل و هسته درس‌پژوهی، از هم‌آموزی است. وقتی معلمان هنگام غروب کنار هم می‌نشینند و از خودشان و همدیگر می‌پرسند که «تو چه می‌کنی و من چه می‌کنم» کار مشارکتی آن‌ها برای حل مسئله شروع می‌شود.

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد ژاپنی‌ها از نظر تاریخی به جایی مدرسه می‌گویند که در آن بیش از صدای معلم و ناظم، صدای بچه‌ها شنیده می‌شود. این‌ها همه کلیدهایی است که درس‌پژوهی را در ژاپن و در بین معلمان و بچه‌ها نهادینه کرده است.

این موضوع خیلی اهمیت دارد که درس‌پژوهی یک روش مداوم، شوق‌انگیز و بستر کار معلمی است که باید به تدریج و با استمرار و به انتخاب خود معلمان شکل گیرد و آنان ضمن برخورداری از حفظ معلمی، بدون تأکید و صفت‌بندی‌های اداری آن را زمینه اصلی کار خود قرار دهند.

تبلیغ و تهییج و سر و صدا و تعجیل برای هرگونه نوآوری سم است! باید آرام‌آرام جلو برویم و کار را هم از معلم و مدرسه شروع کنیم. چرا؟ این نکته بسیار ظریفی است. شما در ایران وقتی کاری را بی حساب تعمیم می‌دهید و به قول معروف «شلوغش می‌کنید»، آن را تمام می‌کنید و در واقع می‌کشید. ژاپن هم این کار را نکرده است. آن‌ها کم‌کم شروع کرده‌اند و جلو آمده‌اند و کار را هم به نتیجه رسانده‌اند.

باید به مقتضیات فرهنگ ایرانی توجه داشته باشیم. حالا اگر قرار باشد در همان مرحله اول سر این موضوع بحث کنیم که درس‌پژوهی شش مرحله دارد و هر مرحله چه شرایطی دارد و مثلاً نظر سرکارآرانی و دیگران در مورد فلان اصل چیست و همین جا گیر کنیم، کار از دست خواهد رفت. اگر روی ۴ یا ۶ مرحله با هم بحث کنیم، طرف مقابل خداحافظی خواهد کرد و این کار پا نخواهد گرفت. ضمناً اگر معلمان ما ۶ مرحله را هم با دقت و موفقیت اجرا کردند و برایشان کف زدیم و کار را به صورت جشنواره و مراسم رسمی درآوردیم و از صد نفر به یکی جایزه دادیم، باز هم کار پیش نخواهد رفت. این کار باید جزء ذات کار معلمی شود. معلم از آن خیر ببیند، لذت ببرد و آن را اجرا کند و شوق و ذوق بچه‌ها موتور محرکه آن باشد.

ما اساساً در درس‌پژوهی بعضاً کلاس درس را با بیش از ۲۸ منظر یا پنجره و پیش‌فرض ذهنی می‌بینیم که موضوعاتی مانند بیش‌فعالی، بدرفتاری، بداخلاقی، کندی و مسائلی از این دست هم در آن مورد توجه‌اند. به همین جهت هم در گروه درس‌پژوهی مسئولیت‌ها را مشخص می‌کنیم و هر کدام از اعضا وجهی خاص از کلاس درس و دانش‌آموز را مورد توجه قرار می‌دهد.

درس‌پژوهی در ژاپن ماشین آموزش نیست، بلکه کنش تربیتی است. بنابراین، بخش‌های مختلف را قیچی نمی‌کنند و بگویند این‌ها کار من نیست. چون چنین نگاهی به معلمی وجود دارد، کمتر می‌شنویم که به همدیگر بگویند شما صفحه چندم هستید، و عجله داشته باشند و یا مسابقه بگذارند که کتاب درسی را تمام کنند. نباید فراموش کنیم که تربیت، هدف است و این‌ها همه مقدمه هستند. ما خیلی اوقات قبله را عوضی می‌گیریم. اینکه کتاب درسی و محتوای آن اصل شود، یکی از دلوپسی‌های ماست؛ در صورتی که تربیت اصل است و مهم تلقی می‌شود.

دلیل اینکه درس‌پژوهی جهانی شده این است که تأکیدش بر معلمی است نه معلم.

مشکل این است که ما آدم‌های کوتاه‌مدت هستیم؛ مدام می‌گوییم زمان نداریم. در حالی که در همان لحظه زمان دارد سپری می‌شود و ما از آن غافلیم.

با توجه به آنچه گفته شد، در می‌یابیم که «دی‌ان‌ای» استعاره است. از سوی دیگر، می‌خواهیم بگوییم که این مسئله در خیلی از کشورها سهل گرفته شده است اما در عین حال که سهل گرفته شده، ممتنع نیست؛ یعنی بشری که ژن حیوان - به عنوان مخلوق خدا - را دست‌کاری می‌کند، حتماً می‌تواند پداگوژی مخلوق دست خودش را مدیریت و بهسازی کند.

من از آمریکا گزارش دارم که تأیید می‌کند گرفتن مدرک بالاتر الزاماً مساوی با حرفه‌ای شدن بیشتر نیست، در ژاپن مقالات متعددی وجود دارد و خودم نیز مقالاتی دارم که در آن‌ها استدلال شده است که گذراندن دوره آموزش مساوی با بهسازی کلاس درس نیست. بر این اساس است که گفته‌ام توانمندسازی معلم از مسیر بهسازی آموزش می‌گذرد.

کارکرد برنامه ملی همین است که در ذهن وزیر تا دانش‌آموزی در دورافتاده‌ترین نقاط کشور فهم مشترکی ایجاد می‌شود و به همین جهت است که تشکیلات صنفی معلمان محترم می‌شود، وزیر هم محترم و کارشناس برنامه درسی محترم است و معلم هم محترم.

موضوع صحنه‌پردازی کلاس درس همین است که معلم تک‌تک استعدادها و ظرفیت‌های دانش‌آموزان را پیدا کند و به آن‌ها جهت دهد و آن‌ها را به مشارکت بگیرد.

روح درس‌پژوهی با جشنواره و جایزه دادن و رتبه دادن و تشویق‌نامه دادن و ارزیابی معلم سازگار نیست.

درس‌پژوهی موضوعی نیست که بتوان در آن وحدت رویه ایجاد کرد و برای آن نسخه پیچید. درس‌پژوهی برای این است که به شما کمک کند که در هر جا ایستاده‌اید، یک گام به جلو بردارید و بهتر شوید.

تا دیروز می‌گفتم آن که ایستاده معلم است و آن که نشسته دانش‌آموز است ولی الان می‌گوییم جای این دو عوض شده است؛ معلم باید بنشیند و دانش‌آموز باید بایستد و فعالانه بیاموزد؛ در حالی که ما مثلاً در سال‌ها پیش یادگیری فعال را تنها یک تکنیک می‌دانستیم و اکنون خود آموزش مشارکتی یک فلسفه جدی آموزشی شده است.

سر کلاس درس من می‌گویم آموزش یعنی این که به من اعتماد کن. فکر نکن؛ چون من به جای تو فکر همه جایش را کرده‌ام؛ در حالی که چنین رویکردی اثربخش نیست. ژاپنی‌ها این‌طور نگاه نمی‌کنند. در کره، مالزی، چین و سنگاپور هم چنین چیزی نبوده است. عرض کردم نسخه ندارد. شدنی است و در یک رقابت نفس‌گیر پیدایش می‌شود. داستان سیمرغ است از منطق‌الطیر عطار!

بگذارید روشن‌تر بگویم اساساً چنین نبوده که ماهاتیر محمد برای مردم مالزی نازل شده باشد تا آنها را به جایگاه امروزین برساند. این‌گونه نبوده است و آنها هر روز با چالشی روبه‌رو بوده‌اند. در این میان، ماهاتیر محمد هم پیدا شده و نقش پیشرو را یافته است. این همان قصه سیمرغ خودمان است که در آن، سیمرغ همان سی مرغی هستند که در پایان سفر باقی می‌مانند.

در یک جمله کوتاه، آن سودا در جهان امروز «کاهش آلام بشر» است. در جهان امروز، هدف را در آسمان و پیش خورشید نمی‌گذارند که کسی دستش بدان نرسد؛ نه برای فهم مشترک نه برای عمل مشترک نه برای ارزشیابی عینی. یعنی طوری هدف‌گذاری می‌کنند که قابل فهم و دسترسی و بررسی باشد.

در دل ما ایرانی‌ها غمی عمیق نشسته است. این غم که ما را بیچاره کرده، همان غم عقب‌ماندگی است. کوچک و بزرگ ما هم این غم را در دل دارد و وقتی صحبت از سودا می‌شود، شاید یکی از سوداهای ما رهایی از این غم باشد که راهش رسیدن به توسعه است.

جان دیویی می‌گوید: کلاس درس برای به خاطر سپردن چیزهایی نیست که فراری است. اصلاً خود این کلاس درس، زندگی است. اگر این زندگی را توسعه بدهی آدمی که صحنه‌پرداز این زندگی است (بخوانید معلم) نیز در متن آن توسعه می‌یابد و به تدریج، جامعه توسعه پیدا خواهد کرد. به علاوه او نیز در این فرایند فربه‌تر خواهد شد. در واقع، کیفیت تعامل‌های درون کلاس درس و مدرسه با مدرسه و مدرسه با جامعه است که تعامل اجتماعی برای توسعه را شکل می‌دهد.

فرازهایی از کتاب

در ضیافت آموختن



در پداگوژی ژاپنی

✓ اگر دانش آموزان دچار اشتباه شوند

اگر دانش آموزان در درک و فهم موضوع در کلاس دچار اشتباهی شوند. معلم کل فرایند تدریس را متوقف می‌کند. واکنش کلامی ندارد. ممکن است سرش را تکان دهد یا به دیوار بگذارد.

رو به بچه‌ها می‌گوید: دوستان راجع به این مسئله چگونه می‌اندیشید؟ باهم مشورت کنید و به من اعلام کنید. شما چه فکری می‌کنید؟

بنابراین اشتباه یک دانش‌آموز، به فرصت یادگیری برای تمام دانش‌آموزان تبدیل می‌شود. در نتیجه اینگونه اشتباهات کمتر اتفاق می‌افتد و یادگیری عمیق و با کیفیت می‌شود.
در مالزی!

در مالزی معلم به دانش‌آموز می‌گوید، بعد از کلاس بیا تا برای درس را توضیح دهم. در حالی که این اشتباه ممکن است برای دیگران هم باشد. یا ممکن است بگوید: عجب هنوز این را یاد نگرفته‌ای؟

در چین! معلم سریع و مستقیم پاسخ می‌دهد. در پداگوژی ایرانی کاری شبیه به مالزی انجام می‌شود.



← جایزه جادویی →

معلم ژاپنی

معلم در پایان تدریس که با گروه‌های چهار نفره انجام شد برای تعیین میزان یادگیری، یک آزمون انفرادی هم می‌گیرد. و به نفر اول یک بسته شکلات جایزه می‌دهد بچه‌ها به گروه‌های اول خود بر می‌گردند اما وقتی شکلات را باز می‌کنند می‌بینند که معلم با مهارت حرفه‌ای خود برای همه اعضای گروه شکلات گذاشته است.

به این ترتیب معلم با این تدبیر فرهنگی هم انرژی سازنده رقابت را به کار گرفته و هم شادمانی ناشی از آن را بین اعضای گروه ضمانت کرده است. که آنها به در گروه بودن و مشارکت ترقیب می‌شوند.



! می‌خواهی چه کاره شوی؟

در ایران:

در ایران اگر این سؤال را از بچه‌ها بپرسید در بیشتر موارد آنها به والدین یا معلمان خود نگاه می‌کنند. نتیجه این مناسبات پیدایش چرخه تولید وابستگی‌ها است.

در ژاپن:

در ژاپن معلم و والدین دائماً به بچه‌ها می‌گویند. توجه کن زندگی این جهان یک بار است! که به تو هدیه داده شده. چکار می‌خواهی بکنی؟

آموزش باید تبدیل به جان شود



محور آموختنی‌ها باید در مسیر تبدیل به جان حرکت کند. بخشی از آموزش‌ها به جان تبدیل می‌شود.

یعنی وجودی می‌شود و در رفتار تجلی می‌یابد و و در زندگی روزمره مورد استفاده قرار می‌گیرد.

اگر آموزش به جان تبدیل نشود سرمایه و عمر دانش‌آموز به هدر رفته است.



ما باید از ذهنیت ایستا، به ذهنیت رشد سفر کنیم.



هوش یک ویژگی ذاتی نیست

ما می‌توانیم با تلاش بیشتر باهوش‌تر شویم

برداشت از کتاب
ذهنیت؛ روان‌شناسی جدید موفقیت

❁ از ذهنیت ایستا، به سوی ذهنیت رشد

بر اساس آخرین یافته‌های تعلیم و تربیت، ما! باید از ذهنیت ایستا به ذهنیت رشد سفر کنیم. ما مریبان! ما والدین! تا شاهد پیشرفت افسانه‌ای فرزندانمان باشیم و شهروندانی متخصص و سلامت به جامعه هدیه کنیم!

❁ برای ایجاد ساختار فکری رشد در مدرسه

تغییر نوع نگرش همه کارکنان مدرسه گام اولیه به سمت این هدف است. این مهم است که ابتدا مشخص شود که در حال حاضر کارکنان به چه سیستم تربیتی باور دارند.

بر اساس این باور ساختار فکری رشد، همه دانش‌آموزان می‌توانند با تلاش‌های حساب شده به موفقیت‌های زیادی دست یابند.

پاسخ آنها به سؤال شماره یک و یا مشابه آن راه را کمی هموار می‌سازد.

قیاسی که می‌توان در هنگام گفتگو در مورد این تغییر تفکر به کار برد این است که از بزرگ‌ترها بخواهید تا در مورد چگونگی درمان دندان درد فکر کنند. پنجاه سال پیش، زمانی که کسی دندان درد داشت، چگونه آن را درمان می‌کرد؟ به احتمال زیاد، دندان کشیده می‌شد. امروز، به دلیلی پیشرفت‌های زیاد در زمینه دندانپزشکی و نیز امکانات جدید فناوری، گزینه‌های بیشتری در دسترس هستند.

در کتاب: هنر تغییر قلب، ذهن و عمل، نوشته‌ی گای کاوازاکی در سال ۲۰۱۱؛ او دو نوع انسان را در جهان توصیف کرد:

خورنده‌ها و پزنده‌ها. خورنده‌ها، بزرگ‌ترین قطعه از کلوچه موجود را می‌خواهند؛ پزنده‌ها، می‌خواهند بزرگ‌ترین کلوچه را بپزند. خورنده‌ها، فکر می‌کنند که اگر آنها برنده شوند، شما می‌بازید و اگر شما برنده شوید، آن‌ها می‌بازند. پزنده‌ها، فکر می‌کنند که همه می‌توانند با یک کلوچه بزرگ‌تر زندگی کنند.

درست مثل پزنده‌ها، همه دانش‌آموزان می‌توانند بدون وجود «بازنده» در کلاس برنده شوند. «کلوچه بزرگ‌تر» در این حالت یک فرهنگ ساختار فکری رشد در کلاس درس است. هوش یک ویژگی ذاتی را کد نیست! ما همه می‌توانیم با تلاش بیشتر باهوش‌تر شویم.

ساختار فکری رشد: البته! که من می‌توانم این کار را انجام دهم

فقط باید تلاشم را بیشتر کنم. ساختار فکری ایستا! من هرگز! نمی‌توانم این کار را انجام دهم.

و یا تو هرگز! نمی‌توانی این کار را انجام دهی.

مطالعات نشان می‌دهد که نه تنها هوش قابل توسعه است بلکه احساساتی مانند شادی و همدلی را نیز می‌توان توسعه داد.

ما! در ساختار فکری رشد، چگونه دانش‌آموزان خود را تحسین می‌کنیم؟ گفتن جمله: «تو خیلی باهوش هستی» مانند ستودن یک ویژگی ژنتیکی است مثل اینکه! به دانش‌آموزی بگوییم: «تو خیلی بلندقامتی» در این نوع از تحسین، هیچ تلاشی

از طرف دانش‌آموز تشخیص داده نشده است و هیچ اقدامی از سمت او مورد توجه قرار نگرفته است.

بزرگسالان در تحسین! باید اقدامات فرزند و یا انجام وظایفی را که از طرف او صورت گرفته مورد تحسین قرار دهند. مانند: کار شما عالی بود، تلاش سختی کردید و ...

❁ درک مفهومی و پایه‌ای از مغز!

در عین حال که: بزرگ‌ترها فکر می‌کنند راجع به چگونگی عملکرد مغز اطلاعات لازم را دارند نظر به اینکه حوزه علوم اعصاب بسیار پیچیده است آنها باید دوره‌های جدید را ببینند.

وقتی که شما! چیز جدیدی یاد می‌گیرید نوروها ارتباطات جدیدی ایجاد می‌کنند. این ارتباطات با تمرین و تلاش قوی‌تر می‌شوند. هر چه ارتباطات بیشتر شود، مغز متراکم‌تر می‌شود.

تراکم بیشتر مغز به معنی «هوشمندتر» بودن شما است. بزرگ‌ترها باید درک روشنی داشته باشند که هر چه از این اتصالات یا مسیرهای عصبی بیشتر استفاده شود، آن‌ها قوی‌تر می‌شوند. تجارب یادگیری جدید را به عنوان نوروهایی که توسط یک تکه ریسمان نازک به هم متصل شده‌اند تصور کنید. هر بار که این یادگیری جدید تمرین و به کارگیری می‌شود، آن ریسمان نازک قوی و قوی‌تر می‌شود تا زمانی که بر یادگیری تسلط ایجاد می‌شود. حال، آن ریسمان ضعیف، قدرت یک طناب ضخیم و قوی را دارد. برای تقویت این اتصالات عصبی در دانش‌آموزان، مهم است که معلمان به طور مداوم با دانسته‌ها و تجارب قبلی ارتباط برقرار نمایند. هر چه در طول یک توالی یادگیری ارتباطات بیشتری

چگونه می‌توان چالش‌ها را در آغوش کشید؟ بعد از هر تمرین در رابطه با پدیده‌های علمی و مهارتی کار راحت‌تر می‌شود؟

زیرا اتصالات نورون‌ها بر اثر تمرین و تلاش هر لحظه محکم‌تر و قوی‌تر می‌شود پس! دانش‌آموز مصمم‌تر می‌شود و چالش‌ها را در آغوش می‌کشد. در سیستم آموزشی رشد‌محور این اصطلاحات بین مربیان، والدین و دانش‌آموزان مرسوم و تکرار می‌شود: تو می‌توانی! - اگر یک تمرین دیگر حل کنی، باهوش‌تر می‌شوی - اگر تلاش کنی همه چیز ممکن می‌گردد. همه با اراده و انگیزه همدیگر را تشویق می‌کنند. ما می‌توانیم! - ما به تلاش ادامه می‌دهیم.

❖ والدین و خطر باور قدرت گسترده زن‌ها

نقش والدین، برای انتقال پیامی هماهنگ در منزل به دانش‌آموز، دارای اهمیت است.

والدین اغلب، موفقیت یا عدم موفقیت فرزندان خود را به خصوصیت‌های ژنتیکی آنها نسبت می‌دهند. به گفته روانشناس بالینی و نویسنده، الیور جیمز (۲۰۰۸)، «این باور که زن‌ها به حد گسترده یا به تمامی تعیین کننده توانایی‌های فرزند شماست به قدر کافی مخرب است».

والدین مهربان! از تشویق ساختار فکری رشد استفاده کنید. همیشه تمایل کودک به تلاش کردن، صبر داشتن و تمرین کردن را تشویق کنید.

موفقیت را به «باهوش بودن» یا «بهترین بودن» نسبت ندهید بلکه به سخت‌کوشی و پشتکار نسبت دهید.

۲. ایجاد فضای برنده-برنده در کلاس است.

✍ در کلاس درس

تفکر انتقادی در ساختار فکری رشد مهم است!

زیرا دانش‌آموز را به سوی اهمیت دانستن اشتباهاتش سوق می‌دهد. طرز تفکر دانش‌آموز در این سیستم: اگر نمره خوبی در تکلیفم نگرفتم اهمیتی ندارد، من فهمیدم که اشتباهاتم کجاست؟

✍ تفکر انتقادی

به اعتقاد ویلسنگهام تفکر انتقادی یک فرایند است که دوشادوش آموزش پیش می‌رود و در اشکال استدلال کردن، تصمیم گرفتن، قضاوت کردن و حل مسئله ظاهر می‌شود. این فرایند به مهارت‌های مختلف احتیاج دارد.

✍ ارتباط چگونگی کارکرد مغز با آموزش

ضرورت آشنایی دانش‌آموزان با چگونگی کارکرد مغز این است که:

آن‌ها باید بدانند زمان انجام بازی، یادگیری و... در مغز آنها چه می‌گذرد؟

❖ اطلاع از وضعیت نورون‌ها در مغز، برای دانش‌آموز چه فایده‌ای دارد؟

دانش‌آموز با تسلط بر این چگونگی، می‌داند وقتی که برای حل مسائل سخت بیشتر تلاش می‌کند نورون‌ها در مغزش به هم پیوسته‌اند و هر لحظه قوی‌تر می‌شوند.

بر، اثر این تصویرسازی انگیزه‌اش برای تلاش بیشتر می‌شود.

ایجاد شود، با توسعه و تقویت مسیرهای عصبی، تغییرات فیزیکی بیشتری در مغز رخ می‌دهد.

بزرگ‌ترها و دانش‌آموزان باید بدانند که یک مسیر عصبی جدید مانند راه رفتن در یک جنگل ناشناخته برای اولین بار است.

هر چه بیشتر از یک مسیر استفاده شود، سدها و موانع کمتری در راه وجود خواهد داشت.

✍ در مورد مغز به دانش‌آموزان آموزش دهیم

دانش‌آموزان باید درک کنند که هوش بسته به تلاش، پشتکار و انگیزه به طور مداوم در حال تغییر است. آن‌ها به زودی متوجه خواهند شد که هوش چیزی است که در صورت استفاده از آن رشد می‌کند و اگر از آن استفاده نشود پژمرده می‌گردد.

✍ والدین را در جریان بگذاریم

آن‌ها باید نحوه گفتگو با فرزندان خود را از ذهنیت ایستا به ذهنیت رشد تغییر دهند.

برای مثال: اگر فرزند آنها، صبح برای آمدن به مدرسه دیر آماده می‌شود، به جای اینکه به او بگویید:

«شما بسیار کند هستید» باید بگویید: «از تلاشی که برای رسیدن به موقع به مدرسه به خرج می‌دهی تشکر می‌کنم»

✍ اهداف ما! در رابطه با ایجاد ذهنیت رشد‌محور:

۱. ثبت مفاهیم واژه‌های پرتلاش و کم‌تلاش به جای پرهوش و کم‌هوش



✍️ **انعطاف پذیری را به آنها بیاموزید.**

تغییر! بخشی از زندگی است. والدین می‌توانند، زمانی که اوضاع طبق برنامه آنها پیش نمی‌رود، این رفتار را به فرزندان نشان دهند. برای مثال، اگر والدین برنامه‌ای برای رفتن به موزه می‌چینند و یکباره متوجه می‌شوند که موزه آن روز بسته است، می‌توانند بلافاصله با انتخاب یک فعالیت جایگزین (یا ارائه چند فعالیت جایگزین که کودک از میان آنها انتخاب کند) انعطاف پذیری را آموزش دهند. انعکاس این رفتار در زندگی هر روزه والدین، به ویژه در شرایط آزاردهنده مهم است.

❖ **به فرزندان کمک کنید جایگاه خود را پیدا کنند.**

این به این معنا نیست که او را به کلاس‌های آموزشی، ورزشی و کلوب‌های متعدد بفرستید. بلکه به این معنی است که فرصت‌هایی را برای او فراهم کنید تا بتواند تنوعی از موضوعات گوناگون، مثل آشپزی، خاطره‌نویسی، شطرنج،

تمبر جمع کردن، عکاسی و... را تجربه کند.

✍️ **اطلاع‌رسانی به والدین**

ارائه اطلاعات، به پدر و مادر در مورد اهمیت تلاش و پشتکار باید مداوم باشد. می‌توان از دانش‌آموزان خواست با والدین خود در مورد باورهایشان در رابطه با هوش مصاحبه کنند. کودکان در واقع می‌توانند کاتالیزورهایی برای کمک به والدین در درک درست و کامل اثرپذیری ذهن باشند.

✍️ **برچسب تیزهوشی**

«رشد، باید همه جانبه باشد»

کارل دوک می‌گوید: هر قدر کودکان باور کنند که دارای مزیت باهوش بودن و با استعداد بودن هستند، به همان اندازه تلاش کمتری برای حفظ این استعداد می‌کنند. به علاوه، برچسب تیزهوشی که امروزه هنوز به دانش‌آموزان زیادی داده می‌شود، ممکن است آنها را به دانش‌آموزانی تبدیل کند که بیش از حد محتاط هستند و از چالش اجتناب

می‌کنند چون می‌ترسند اشتباه کنند و دیگر لیاقت آن برچسب را نداشته باشند. (نقل شده در هوروویتز، سابوتیک، و متیوز، ۲۰۰۹، صفحه ۷)

کارول دوک همچنین در سخنرانی افتتاحی خود برای دانشجویان پزشکی کانتی بالتیمور در می ۲۰۱۲ گفت: "تأکید بیش از حد بر روی اینکه چه کسی تیزهوش است موجب پرورش افرادی می‌شود که فکر می‌کنند مصون از اشتباه هستند" به رشد همه جانبه توجه داشته باشیم تا فرزندان سلامت بماند (جسمی-روحي-عاطفی-اجتماعی)

✍️ **به جای برچسب تیزهوشی**

به جای استفاده از عبارت تیزهوش، استفاده از عبارات دیگری مانند "دانش‌آموز دارای توانایی‌های بالقوه بالا" یا "با انگیزه" را جایگزین آن کنید. هر کسی استعدادهای بالقوه‌ای دارد که قابل رشد می‌باشد. به همین خاطر از کلمه "بالقوه" به جای کلمه "تیزهوش" بیشتر استفاده کنید. همچنین توجه داشته باشید که اگر نیازهای آموزشی

شود که: توانایی باهوش‌تر شدن را دارند، هر مغزی دارای قابلیت انعطاف پذیری است که به نحوه استفاده از آن بستگی دارد.

مغز آنها حکم یک ماهیچه را دارد که با ورزش قوی‌تر می‌شود و ورزش مغز آنها، تلاش پیگیر و استقبال از چالش‌های یادگیری می‌باشد.

مدل مناسب برای تشویق فرزندان، توسط والدین

هر کلمه‌ای که پدر و مادر به زبان می‌آورند و هر عملی که انجام می‌دهند پیامی به کودک می‌دهد. این کلمه‌ها و اعمال به کودکان می‌آموزد، در مورد خودشان چطور فکر کنند. آن‌ها باید همیشه تلاش و کوشش فرزند خود را بستانند. برای مثال:

مناسب

- واقعاً سخت کار می‌کنی و در آن زمینه همیشه با دقت هستی!
- در مدرسه سخت تلاش می‌کنی و این کاملاً مشخص است!
- می‌بینم که در نقاشی خیلی تمرین کرده‌ای؛ چقدر پیشرفت داشتی!
- به تمرین ادامه بده؛ تو نتیجه‌های فوق‌العاده‌ای از آن خواهی دید!
- وقتی تلاش می‌کنی، کاملاً در نمره‌هایت تأثیر می‌گذارد. باید به خودت افتخار کنی. ما هم به تو افتخار می‌کنیم.

تقسیم‌بندی کودکان در سنین پایین کار خوبی است. در حالی که اینطور نیست؛ دانش‌آموزان باید به طور پیوسته از طریق دوربین سنجش امکانات و توانایی‌های بالقوه مورد نظارت و ارزیابی قرار گیرند. مربیان آموزش باید یاد بگیرند که نشانه‌ها را تشخیص دهند و چالش‌های مناسب را فراهم کنند. کودکان باید هرگاه که نیاز دارند در هر سطحی و در رابطه با هر مفهومی، به آموزش چالش برانگیز دسترسی داشته باشند. حضور مشاورانی قوی بین معلمان می‌تواند به نیازهای علمی-عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان بسیار متمایز پاسخ داده و در صورت لزوم در مقاطع بالاتر آنها را به مراکز مرتبط معرفی نماید.

یادآوری پیوسته به دانش‌آموزان

به دانش‌آموزان باید پیوسته یادآوری

نامناسب

- واقعاً ورزشکاری
- خیلی باهوشی!
- نقاشی‌ات عالی است، تو نقاش کوچک منی!
- تو ورزشکار عالی هستی، تو می‌توانی پله بعدی باشی!
- همیشه نمره‌های خوبی می‌گیری، این من را خیلی خوشحال می‌کند.

دانش‌آموزان به طور مرتب در نظر گرفته می‌شود، به کار بردن برچسب تیزهوش لزومی ندارد.

کلاس‌های جداگانه تیزهوشان درست نکنید!

مدارسی که این کار را می‌کنند مرتکب اشتباهی بزرگ در حق دانش‌آموزان، چه آنها که در کلاس تیزهوشان هستند و چه سایرین، می‌شوند.

برای دانش‌آموزان ابتدایی که در کلاس تیزهوشان قرار می‌گیرند. این کار موجب پیدایش ساختار فکری ثابت می‌شود.

آن‌ها فکر می‌کنند «من باهوش هستم، پس باید سعی کنم شکست نخورم» و در بسیاری از موارد این دانش‌آموزان از فرصت‌های خطرکردن اجتناب می‌کنند.

باور والدین راجع به کلاس‌های ویژه تیزهوشان

والدین عده‌ای از دانش‌آموزان «تیزهوش» فکر می‌کنند که کلاس تیزهوشان در سطوح ابتدایی نه تنها باید وجود داشته باشد بلکه باید انحصاری هم باشد. چون باور دارند سایر دانش‌آموزانی که هنوز توانایی‌های شکوفا شده‌ای ندارند باعث می‌شوند فرزندان آنها عقب بمانند. آن‌ها عقیده دارند که سیاست‌ها و فلسفه مدرسه باید برای فرزندان آنها که سریع‌تر یاد می‌گیرند، «باهوش» به دنیا آمده‌اند یا "شکوفه" شده‌اند تغییر کند. سیاست‌های تیزهوشان در بسیاری از مدارس به ساختار فکری ثابت کمک می‌کند. این سیاست‌ها باعث می‌شود دانش‌آموزان، والدین و آموزگاران باور کنند که

برای مجال بلوغ او، ابتدا باید ما بالغ شویم

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

که والدین، دوستان و مدرسه را شامل می‌شود. در این دوران روابط نوجوان با همسالانش عمیق‌تر می‌شود، نیاز به خود مختاری 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 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 هرچه بیشتر فراهم شود، هیچکدام از آنچه که تاکنون گفته شد رخ نمی‌دهد، نوجوانی عقیم می‌ماند یا در کودکی دفن می‌شود و یا به سیاه چاله‌های 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.

نوجوانی دوره بحرانی است که با رشد 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 سرخ‌های 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، 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



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 قالب بندی کند.

نوجوانی دوران رابطه با همسالان، آزمایش کردن باورهای مختلف، عاشق شدن برای بار اول و کشف تمام خلاقیت‌های آینده است. تمامی منابع و تحقیقات به این نتیجه‌گیری رسیده‌اند که اکثریت نوجوانان با خوش‌بینی، اعتماد به نفس، رابطه خوب با همسالان و رابطه هماهنگ با خانواده‌های خود از این بحران می‌گذرند. ولی برای تمام این خوب‌ها، خوش‌ها و عالی بودن‌ها مجالی لازم است برای آزمایش کردن،

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

«اریک 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

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 افسردگی، تغییرات خلقی را به وفور تجربه می‌کند ولی عمده نوجوانان مبتلا به علائم بیماری‌های روانی نمی‌شوند وقتی تا ۷۵٪ 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٪ 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 مشکل‌دار نیز خواهند بود.

❁ دوران اولیه (۱۲ تا ۱۴ سالگی):

انزوای انفعال می‌کشاند. اگر خانواده و مدرسه توان شنیدن را نداشته باشند، به او می‌آموزند که «هیچ باشد» و این هیچ، هیچ وقت بالغ نخواهد شد و یا پرخاشگری را می‌آموزد، آنجا که به او یاد نمی‌دهد مرز او کجاست، آنجا که خودشان جز رفتار پرخاشگرانه هیچ تحفه‌ای برای مدل‌آموزی ندارند و نوجوان با یک خشم تکراری تغییر شکل می‌دهد خشمی که معمولاً از بین نمی‌رود و چون هرزآبی می‌شود که کشتزار خلایق را ناتوان می‌کند 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 بی‌ثباتی بسیار طبیعی وجود دارد تا نوجوان بتواند رفتارهای خاص خودش را پیدا کند برای مثال: بعضی از ۱۲ ساله‌ها به موزیک‌های رایج گوش می‌دهند، لباس‌های نوجوانان را می‌پوشند حال آنکه بعضی‌ها حتی تا ۱۳ یا ۱۴ سالگی هم به این مسائل هیچ توجهی نشان نمی‌دهند.

به طور کلی، در حالی که بسیاری از

بیشترین تغییرات رفتاری، بدنی و گرایشی مربوط به این دوران است. جوانه‌های رشد اغلب در این دوران برای پسران شروع می‌شود، هرچند که دختران ممکن است از ۱ یا ۲ سال قبل رشد سریعی را تجربه کرده باشند. در این فاز پسرها و دخترها شروع به شناخت خود به عنوان عضو مجزایی از خانواده می‌کنند، رفتارهای معمول خانواده را انتقاد می‌کنند، اصرار دارند که بیشتر اوقات خود را با همسالان خود بدون نظارت سپری کنند و حتی ارزش‌های از قبل پذیرفته شده خانواده را به چالش می‌کشند.

در این زمان کمتر حوصله دارند با خانواده به سفر بروند، به ظاهر و سر و وضع خود بیشتر توجه می‌کنند، می‌خواهند که مستقل باشند و نیاز کمتری به خانواده را احساس می‌کنند. 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.

«می‌توانم بگویم ولی از بین نروم»
«می‌توانم اعتراض کنم اما حذف نشوم»
عملکرد غلط منابع قدرت (خانواده - مدرسه)، هر کدامشان، منجر به دو سیر بیمارگونه خواهد شد یا نوجوان را به

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 امکان‌پذیر نمی‌باشد. 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، دستانمان در کنارشان و قدرت باورهای ما توان تجربه کردنشان. والدین در این راستا وظیفه سنگینی را به عهده دارند. در این فضا نوجوان زمین می‌خورد اما ایستادن را خود می‌آموزد. آن‌ها سهم تجربه کردن زندگی را دارند، زندگی خودشان، باید بند ناف را جایی برید حتی به دندان، تا بتوانند دنیایی بزرگتر را ببینند، 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 خاز شد و هزاران نباید دیگر...

❁ مراحل نوجوانی:

نوجوانی را عمدتاً در سه مرحله طبقه‌بندی می‌کنند: 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 درگیری‌ها و دست یافته‌های خودش را دارد که به اختصار به آن می‌پردازیم:





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 دالان سیاه ضعف اعتماد به نفس هل می‌دهد و فریاد و خشونت با نوجوان پرخاشگر او را بیشتر عصبی و بیشتر ترسیده می‌کند. نوجوان پرخاشگر داد می‌زند چون می‌ترسد، چون می‌خواهد کسی به او بازویی محکم پیشکش کند تا با تکیه به آن بر ترس‌های خود قدم بگذارد. پرخاشگری و خجالتی بودن دو روی 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

اعتماد به نفس له شده به شدت خودش را پنهان می‌کند، در هیچ جمعی شرکت نمی‌کند و تلاش می‌کند که خودش را فراموش کند.

در این مرحله رشدی، نوجوان تمایل دارد با گروهی از همسالانش همانندسازی کند که به شدت در انتخاب‌های بعدی او در فعالیت‌های اجتماعی، مدل برداری و روش زندگی اثر خواهد گذاشت. نوجوان با نیاز به خودمختاری بسیاری از اوقات با درخواست‌های خانواده مشکل پیدا می‌کند و نمی‌تواند توقعات آنان را برآورده سازد.

این دوری گاه خودش را به صورت انفعال و منزوی شدن نشان می‌دهد و گاه با پرخاشگری و حمله به اعضای خانواده، چنان که پیشتر اشاره شد هر دو روش مخرب است و کور.

در اینجا مجدداً به نقش مهم والدین و معلمین برمی‌گردیم که باید بدون تحقیر، فریاد و حذف کردن، مسئله

نوجوانان دوستان جدیدی پیدا می‌کنند و تصویرهای اجتماعی خودشان را تعدیل می‌کنند اکثراً ارتباط مثبت خود را با اعضاء خانواده، دوستان قدیمی و ارزش‌های خانوادگی حفظ می‌کنند.

با وجود آنکه برخی این دوران را دوره آشفتگی، جدا شدن‌های دردناک از ارزش‌های خانواده و بیگانگی زیاد تصویر کرده‌اند ولی عمده نوجوانان با ارزش‌های خانواده خود کنار می‌آیند و دگردیسی مثبتی به سمت استقلال پیدا می‌کنند.

◎ دوره میانی (۱۴ تا ۱۶ سالگی):

عمده هدف نوجوان در این دوران کسب استقلال است. برای مثال: در کشورهای که امکان آن هست نوجوان گواهینامه رانندگی را می‌گیرد و به دنبال راهی برای به دست آوردن هرچه بیشتر خود مختاری می‌باشد.

توانمندی او برای تفکر انتزاعی و قوه تصمیم‌گیری و آمیختن آن با معیارهای اجتماعی منجر به رشد هر چه بیشتر او می‌شوند، رفتارهای جنسی تشدید می‌شود، روابط عاطفی او پیچیده می‌شود و بسته به میزان اعتماد به نفس، در رفتارهای مخرب یا مفید شرکت می‌کند، هرچه اعتماد به نفس کمتر باشد نوجوان بیشتر تلاش می‌کند تا با اقدام به رفتارهای خطرناک، خودش را نمایش دهد و گاهی نیز کاملاً برعکس به خاطر



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 و منحل نشویم تا او بفهمد که «نه گفتن» شروع جرأت‌ورزی است، شروع «من» است. اگر در برخورد با ما هر 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 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 هرچه بیشتر قابلیت‌هایش با جامعه اطرافش، حالا او دیگر، آهسته آهسته، یک فرد بالغ تلقی می‌شود.

کلام آخر

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

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!

- Sadock Sadock, comprehensive textbook of psychiatry
- Edition, uppincott Williams wilkins/2009
- David Baunbridge, teenagers, a natural history, creystonebooks/2009

➤ فرزندان خجالتی یا پرخاشگر، دکتر پروانه محمدخانی، نشر قطره / ۱۳۸۸

➤ رابطه والدین و نوجوان، دکتر شکوفه موسوی، نشر قطره / ۱۳۸۷



انجمن پویا

معرفی انجمن و اهداف آن

معلمان و مربیان و ارتقای سطح آگاهی آنان با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، جلسات آموزشی، جمع‌آوری تجربیات و
۳. کمک به توانمندسازی کودکان با نیازهای خاص از جمله کودکان کار، کودکان در معرض تبعیض، آزار، بدرفتاری و ... از طریق حمایت‌های آموزشی، پژوهشی، روان‌شناختی، مشاوره‌ای و

❁ مخاطبان اصلی انجمن

بیشترین توجه و تمرکز انجمن شامل گروه‌های زیر است:

کننده فعالیت‌های آن بود، منتشر شد. پس از انقلاب اسلامی، اساسنامه جدید انجمن در سال ۱۳۶۷ تدوین شد و به نام «انجمن پژوهش‌های آموزشی پویا» به ثبت رسید.
مهم‌ترین اهداف انجمن به شرح زیر است:
۱. کمک به بهبود وضعیت آموزشی و پرورشی از نظر روش‌های آموزشی، محتوای کتاب‌های درسی، شیوه‌های ارزش‌یابی و از طریق انجام پژوهش، تشکیل سمینارها، تألیف و ترجمه منابع و
۲. کمک به توانمندسازی مدیران،

انجمن پویا! سازمانی غیر دولتی، غیرانتفاعی و مستقل است که در سال ۱۳۵۶ خورشیدی به همت گروهی از معلمان، مربیان، کارشناسان در زمینه آموزش و پرورش شکل گرفت و فعالیت‌های آموزشی و پژوهشی خود را آغاز کرد.

❁ شرح بانک‌های اطلاعاتی

در سال ۱۳۵۸، اساسنامه انجمن توسط هیئت مؤسس تدوین و به نام «انجمن ملی پژوهشی در آموزش و پرورش» به تصویب مجمع عمومی رسید. در سال ۱۳۵۹ اولین خبرنامه انجمن که منعکس

۱. خردسالان (کودکان پیش دبستانی)
۲. دانش آموزان دوره ابتدایی (کودکان)
۳. دانش آموزان دوره راهنمایی و متوسطه (نوجوانان)
۴. معلمان، مربیان و مدیران مرکز آموزشی
۵. خانواده‌ها

۲. فعالیت‌های پژوهشی
۳. فعالیت‌های اجرایی

توضیح اینکه پس از انتشار ویروس کرونا انجمن پژوهشهای آموزشی پویا از طریق رسانه‌های مختلف مجازی ارتباط خود را با مخاطبین حفظ می‌کند.

◀ مداخله زودهنگام

امروزه برای پیشگیری از تاخیرهای تحولی کودکان، مداخله زودهنگام از تولد تا ۵ سالگی متداول شده است تا مشکلات کودکان بموقع شناسایی

فعالیت‌های و برنامه‌های انجمن فعالیت‌های انجمن در سه زمینه انجام می‌گیرد:

۱. فعالیت‌های آموزشی - تربیتی

و مداخله انجام شود. در این روش، مهارت‌های کودک را با مهارت‌هایی که همه کودکان دنیا در آن سن انجام می‌دهند، مقایسه می‌کنند و در صورت وجود تأخیر معنی دار، به آموزش گام به گام مهارت‌ها می‌پردازند. این برنامه می‌تواند برای والدین و مربیان به عنوان ارزیابی و برنامه ریزی آموزشی مورد استفاده قرار گیرد. در سطح کلینیک‌ها کاربرد دارد و در نواحی دوردست نیاز به متخصص را مرتفع می‌سازد.

دکتر فریده ترابی میلانی

آموزش با کیفیت ضرورتی اجتناب ناپذیر

روحیه تفاهم، صلح، مدارا، برابری، مساوات بین زن و مرد و دوستی میان همه گروه‌های مختلف انسانی ۴. افزایش احترام به محیط زیست این اهداف، همانگونه که مشاهده می‌شود، هم مبتنی بر رشد و تحول کودکان است که معیار مناسبی برای آموزش کودکان است و هم با نیازهای فردی و اجتماعی جهان امروز، هماهنگی دارد.

در ارتباط با روش‌های آموزش، با توجه به تنوع آن‌ها براساس نظریه‌های مختلف، اهداف متفاوت و امکانات نابرابر، می‌توان به اصول کلی به این روش‌ها پرداخت. با توجه به این اصل مهم‌ترین روش‌ها را می‌توان به شرح زیر ارائه کرد:

۱. توجه به تفاوت‌های فردی کودکان یا به عبارتی توجه به هوش‌های چندگانه آنان در حوزه روانشناسی
۲. خودداری از مقایسه در همه زمینه‌ها

آموزش یکی از مهمترین حقوق کودکان است که اگر از نظر اهداف، محتوا و روش، مناسب باشد، راه را برای دستیابی به سایر حقوق کودکان هموار می‌سازد. اما چنین اثربخشی باید از زمانی حاصل می‌شود که آموزش کودکان از کیفیت مناسب برخوردار باشد و به همین علت، آموزش با کیفیت یکی از موضوعات اساسی تعلیم و تربیت محسوب می‌شود.

برای دستیابی به آموزش با کیفیت، برنامه‌ریزی ضرورت دارد. برای برنامه‌ریزی، باید به دو عامل اساسی که شامل اهداف و روشهای آموزش است، توجه شود. در مورد اهداف می‌توان به عنوان نمونه مناسب، اهداف یونسکو و پیماننامه حقوق کودکان را به اختصار ارائه داد.

یونسکو برای دسترسی به آموزش با کیفیت، چهار هدف اصلی را ارائه

- می‌دهد:
۱. آموزش برای یاد گرفتن یا آموختن
 ۲. آموزش برای به کار بردن در زندگی
 ۳. آموزش برای زندگی کردن
 ۴. آموزش برای با دیگران زندگی کردن
- این اهداف بسیار روش قابل درک و درضمن اساسی و عمیق است و تا حد امکان، همه ابعاد رشد و تحول کودکان را شامل می‌شود.
- در پیمان‌نامه حقوق کودک که جمهوری اسلامی ایران نیز آن را به صورت مشروط پذیرفته است، در مواد ۲۷ و ۲۸ اصول کلی اهداف و روش‌های آموزش کودکان ارائه می‌گردد.

۱. برخورداری همه کودکان، به صورت رایگان، از حق آموزش
۲. رشد شخصیت، استعدادها و توانایی‌های ذهنی و جسمی کودکان تا حد امکان
۳. آماده‌سازی کودکان برای زندگی مسئولانه در جامعه‌ای آزاد و با

۱۰. آموزش حقوق کودک به کودکان با هدف آشنایی آنان با حقوق خود و مسئولیتهای خویش و در نتیجه حقوق دیگران و رعایت آن‌ها

۱۱. آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان برای پیشگیری و کاهش رفتارهای زیانبار برای خود و دیگران، از جمله خشونت، انزوا، بی‌مسئولیتی در برابر خود و دیگران و ...

۱۲. برقراری ارتباط فعال با والدین و کمک به آموزش و رفع مشکلات آنان، ایجاد هماهنگی بین خانه و مدرسه و در نتیجه کاهش مشکلات کودکان، خانواده‌ها و مراکز آموزشی

زیرا براساس تجربیات مختلف، نشان داده شده است که کودکان متفاوت، در کنار هم، بیشتر و بهتر می‌آموزند.

۷. استفاده از این روش‌های آموزشی متفاوت مانند مشاهده‌ای، گروهی، فردی، علمی و...

۸. محدود نکردن آموزش فقط در مدارس و بردن کودکان به مراکز مختلف و مرتبط برای یادگیری عملی و اکتشافی آنان

۹. استفاده از انواع روش‌های آموزشی با توجه به تفاوت‌های کودکان، مانند روش‌های عملی، گروهی، فردی، مشاهده‌ای و...

ورقابت بین کودکان که دو عامل مخرب در نظام‌های آموزشی است

۳. توجه به خلاقیت و آزادی عمل کودکان در انتخاب روش‌های یادگیری

۴. استفاده از روش‌های آموزشی کودک - محور

۵. کاربرد روش‌های مشارکتی و گروهی

۶. اجرای آموزش «فراگیر» منظور از آموزش فراگیر که سال‌ها پیش از طرف یونسکو مطرح شد، جدا نکردن کودکان از یکدیگر با عناوین (کودکان تیزهوش)، (نخبگان)، (کم‌توان)، از نظر جسمی یا ذهنی، کودکان دارای مشکلات جسمی و... می‌باشد.

ارتباط، محور تربیت

همیشه به مازور می‌گویند و» راستی چرا این همه بچه‌ها و بزرگترها از یکدیگر گله دارند؟ چرا در کنار هم احساس آرامش و شادی نمی‌کنند؟ چرا با هم مهربان و صمیمی نیستند؟ یکی از دلایل اصلی این نارضایتی‌ها، نحوه ارتباط بزرگترها با بچه‌هاست.

انسان‌ها به عنوان موجوداتی اجتماعی همیشه با یکدیگر ارتباط دارند و این ارتباط به ویژه در محیط خانه و مدرسه بیشتر به چشم می‌خورد پدر و مادر زمان زیادی در کنار فرزندان خود هستند، معلمان ساعات مفید روز را با دانش‌آموزان می‌گذرانند. اما آنچه در مورد ارتباط مهم است، نه کمیت آن بلکه کیفیت آن است.

در جمع بندی‌ای که در مورد روابط گروهی از پدر و مادرها و معلمان با بچه‌ها به عمل آمده، نشان داده شده که

«دانش‌آموزان به درس علاقه نشان نمی‌دهند، در کلاس انضباط را رعایت نمی‌کنند، به ما اعتماد ندارند، حرمتان را نگه نمی‌دارند، به ما علاقه ندارند و...»

بارها از بچه‌ها شنیده‌ایم که: «پدر و مادرها به ما احترام نمی‌گذارند، به ما آزادی عمل نمی‌دهند، همیشه با عصبانیت و داد و فریاد با ما حرف می‌زنند ما را دوست ندارند، معلمان با ما صمیمی و مهربان نیستند، بزرگ‌ترها

بارها از پدر و مادرها شنیده‌ایم که: «بچه‌ها به حرفهای ما گوش نمی‌کنند در خانه هیچ مسئولیتی را برعهده نمی‌گیرند، با ما لجبازی می‌کنند و درست، برعکس آنچه ما می‌گوییم عمل می‌کنند، به ما احترام نمی‌گذارند، با خشونت و تندی با ما برخورد می‌کنند، کارهای خود را به موقع انجام نمی‌دهند و»

بارها از معلمان شنیده‌ایم که:



متاسفانه بیشتر این ارتباط‌ها، مناسب و صحیح نبوده است. این گروه، پدر و مادرها و معلمانی بوده‌اند که اغلب با فرزندان و دانش‌آموزان خود مشکل داشته‌اند و ریشه این مشکلات عمدتاً در نحوه برخورد آن‌ها بوده است.

در این جمع‌بندی با پرسش‌هایی که از پدر و مادرها، معلمان و بچه‌ها به عمل آمده است، محور برخورد و ارتباط آنان با بچه‌ها - یعنی رفتارهای ثابت و همیشگی آن‌ها مشخص شده است. از این نظر می‌توان پدر و مادرها را به گروه‌های اصلی‌تر تقسیم کرد:

- رفتار گروهی از پدر و مادرها با فرزندان خود همیشه خشک، خشن و همراه با تحکم و زورگویی است و مدام آن‌ها را مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌دهند و بیشتر از تنبیه استفاده می‌کنند. به ندرت با لحن آرام و مهربان با آن‌ها هم به گفت‌وگو می‌پردازند و کمتر به آنان روی خوش نشان می‌دهند. بچه‌ها در حضورشان احساس آرامش و امنیت خاطر ندارند و از آن‌ها فاصله می‌گیرند. به علت ترسی که بر این کودکان حاکم

است، اغلب به دروغ‌گویی، تظاهر و فریب متوسل می‌شوند و به جای انضباط آگاهانه، اطاعت کورکورانه را می‌آموزند. این کودکان، به ویژه در دوران نوجوانی، به علت کمی ارتباط با والدین، تکیه‌گاه خود را در بیرون از خانواده جست‌وجو می‌کنند و در نتیجه، بیشتر در معرض آسیب‌ها و انحرافات قرار می‌گیرند، اینان اعتماد به نفس کمتر دارند و چون محبت کافی ندیده‌اند، نمی‌توانند آن را نسبت به دیگران و به خصوص به پدر و مادر خود ابراز دارند. شادی و جنب و جوشی طبیعی کودکان را ندارند و اغلب مضطرب و افسرده‌اند. از نظر درسی، به رغم دستگیری پدر و مادر با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند. هیچ رفتاری بیشتر از خشونت، تأثیرات منفی بر کودکان بر جای نمی‌گذارد.

- رفتار گروه دیگری از پدر و مادرها با فرزندان خود بر اساس تسلیم و محبت بیش از حد است. آن‌ها مطیع بی‌چون و چرای دستورات بچه‌های خود هستند. هرگز، حتی در برابر خواست‌های غیر منطقی فرزندان

خود به آن‌ها «نه» نمی‌گویند. آنان آزاد هستند هر کاری که دلشان می‌خواهد، انجام دهند. هیچ نظم و انضباطی را به کودکان خود نمی‌آموزند. چنین کودکانی عادت می‌کنند که با گریه، داد و فریاد و عصبانیت خواسته‌های خود را عملی کنند، غذا خوردن، خوابیدن، درس خواندن و سایر فعالیت‌های روزانه و عادی این کودکان اغلب با دشواری انجام می‌گیرد و پدر و مادر باید با انواع بازی‌ها، جایزه‌ها و سرگرمی‌های مختلف آن‌ها را به این کارها وادار سازند. این بچه‌ها اغلب بهانه‌گیر پرتوقع، نازپرورده و عصبی‌اند، با محیط‌های اجتماعی به سختی سازگار می‌شوند. خجالتی، وابسته و غیر فعالند و کمتر می‌توانند توانایی‌های خود را نشان دهد.

- گروه دیگری از والدین، نسبت به فرزندان خود بی‌تفاوت هستند. کمتر با آنان ارتباط فعال برقرار می‌سازند. در برابر رفتارهای مثبت و منفی کودکان، عکس‌العمل مناسب نشان نمی‌دهند، از وضع درسی، بازی و سایر فعالیت‌های آن‌ها کمتر اطلاع دارند، نیازهای روزانه





آن‌ها را برطرف می‌کنند اما کم‌تر با آنان به گفت‌وگو و کار می‌پردازند. چنین کودکانی بیشتر از آن‌که آزاد باشند، رها شده‌اند. اینان به خانواده و پدر و مادر خود احساس تعلق و وابستگی عاطفی کم‌تری دارند. آن‌ها سعی می‌کنند بیشتر با همسالان خود در خارج از محیط خانه ارتباط برقرار سازند و در نتیجه احتمال بیشتری وجود دارد که دچار آسیب‌های اجتماعی شوند. کمبود محبت و وابستگی خانوادگی و خلاء عاطفی ناشی از آن، گاه این کودکان را در زمینه‌هایی با رشد زودرس روبه‌رو می‌کند و در نتیجه مشکلاتی برای آن‌ها و دیگران به وجود می‌آید. آنان اغلب برای درس خواندن انگیزه و تمرکز کافی ندارند و چون هیچ‌گونه راهنمایی و کنترلی نمی‌شوند، وقت خود را بیهوده هدر می‌دهند. بی‌تفاوتی پدر و مادرها نسبت به فرزندان خود، عکس‌العمل‌های مختلفی را برحسب سن و شرایط دیگرشان در آن‌ها ایجاد می‌کند که ظاهر متفاوتند اما ریشه یکسانی دارند. پرخاشگری، اضطراب، خجالت، لجبازی، افت درسی و ... از جمله این رفتارهاست که سلامت روانی آنان را تهدید می‌کند.

در این بررسی، تعداد کمی از پدر و مادرها برخورد درست و سنجیده با فرزندان خود داشتند. این گونه والدین، در برخورد با کودکان خود، عملاً کم‌تر با مشکل مواجه بودند. این امر، اهمیت برخورد صحیح والدین را در تربیت و فرزندان نشان می‌دهد.

برخورد معلمان با دانش‌آموزان نیز تقریباً وضعیتی مشابه با رفتار پدر و مادرها دارد. تعداد بسیار کمی از معلمان در برقراری ارتباط درست و سازنده با شاگردان خود موفق هستند. بیشتر

و سازنده با کودکان و نوجوانان امکان پذیر نیست؟ آیا ارتباط مناسب - آن گونه که برخی از معلمان می‌گویند - رفتارهای منفی آنان را تشدید می‌کند؟ آیا دو نسل دیروز و امروز نمی‌توانند با زبانی جز زبان زور با یکدیگر سخن بگویند؟

واقعیت این است که بدون ارتباط درست نمی‌توان کودکان را تربیت کرد. ارتباط، گذرگاهی است که جریان تربیت از آن عبور می‌کند. پلی است که دنیای کودکان و بزرگ‌ترها را به یکدیگر مرتبط می‌سازد. جریان سیال و پویایی است که به تفاهم و همدلی می‌انجامد، به شرطی که ویژگی‌های آن را به درستی بشناسیم و برای برقراری آن تلاش کنیم.

متأسفانه کرونا و تداوم سویه‌های آن، مشکلات بسیاری را در حوزه ارتباط بین معلمان و به ویژه والدین ایجاد کرده است که نیاز به بررسی و تحلیل دیگری دارد...

دکتر فاطمه قاسم‌زاده

معلمان رفتارهای سرد، خشن و سلطه جویانه دارند. تنبیه‌های سخت، تهدید و تحقیر دانش‌آموزان، نداشتن روابط دوستانه و صمیمانه با آن‌ها، اجبار آنان به رعایت سکوت و اطاعت محض، خودداری از سؤال و جواب، سختگیری در درس و ... از رفتارهای رایج این معلمان است. بیشتر آنان در توجیه دلایل این نوع برخوردهای خود می‌گفتند که «نباید به بچه‌ها رو داد وگرنه کلاس را روی سر ما خراب می‌کنند».

مسئلاً دانش‌آموزانی که در چنین محیط‌های هراس‌انگیز و با این‌گونه برخوردهای تهدیدآمیز پرورش می‌یابند، تا حد یبزاری، از درس و مدرسه گریزان می‌شوند. آگاهانه و ناخودآگاه با معلمان لجبازی می‌کنند و به روش‌های مختلف و در نهان، نظم کلاس را برهم می‌زنند. کنجکاوی و خلاقیتشان سرکوب می‌شود. با اکراه و طولی‌وار درس‌ها را حفظ می‌کنند. شوق و انگیزه کسب دانش و تجربه در آن‌ها از بین می‌رود و در پایان کلاس، انرژی و نیازهای سرکوب شده خود را به صورت رفتارهای منفی بروز می‌دهند.

به راستی، آیا برقراری ارتباط خوب



چکیده کتاب هفت عادت مردان مؤثر

نویسنده: استفان کاوی

ترجمه: گینی خوشدل

تعامل نرم و خوانگیخته

می‌سازد پس اگر طالب تغییر رفتار هستیم اول باید شیوه نگرش ما عوض شود. زیرا آنچه که مهم است خود واقعه نیست بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن واقعه می‌باشد.

✓ عادت، یک اصل درونی شده یا قابلیت تولید یا مؤثر بودن است و نقطه تماس دانش و مهارت و اشتیاق می‌باشد باید توجه داشته باشیم که مهم‌ترین دارایی ما قابلیت تولید ماست.

دانش یعنی اینکه بدانیم چه کاری را باید انجام دهیم.

مهارت یعنی اینکه بدانیم به چه شیوه‌ای آن کار را انجام دهیم.

اشتیاق یعنی اینکه میل به انجام آن کار داشته باشیم.

✓ ما می‌توانیم از طریق این هفت عادت عناصر اصلی مؤثر بودن را در درازمدت بیاموزیم و درونی سازیم.

✓ ما باید با این هفت عادت زندگی کنیم تا بخشی از وجودمان گردد.

✓ ما می‌توانیم به محض مطالعه عمیق این مطالب بی‌درنگ آن را به دیگران تعلیم دهیم زیرا وقتی آن را تعلیم دهیم خودمان بهتر در می‌یابیم که فرایند تعلیم بسیار قدرتمند و مؤثر است.

✓ اگر معلم هستید و می‌خواهید شاگردانتان مطالب درسی را خوب فراگیرند آنها را موظف کنید تا آنچه را می‌آموزند فوراً به والدین خود تعلیم دهند.

✓ برداشت‌های ما از امور جهان، شیوه نگرش و نقش ما را

اندوخته عاطفی

اندوخته‌های قبلی است.

جوهره تعامل نرم در تمامی موارد (زندگی خانوادگی، روابط کاری، تعلیم و تربیت و ...) میزان سطح اعتبار و اعتماد به معنای قابلیت تولید است که خودمان ایجاد کرده‌ایم هیچ تکنیک یا راه روش مؤثری به غیر از این در جهان وجود ندارد که ما بتوانیم دیگران را تغییر داده یا روی آنها اثر بگذاریم.

ما می‌توانیم از طریق: ادب، نزاکت، تواضع، مهربانی،

اندوخته عاطفی مانند حساب بانکی است باید به طور مرتب در آن واریز کرد تا امکان برداشت از آن میسر باشد.

اندوخته عاطفی نزد دیگران برای ما اعتماد و اعتبار می‌سازد بدیهی است که هر چه این اعتماد و اعتبار بالاتر رود روابط ما بیشتر حالت نرم، خودانگیخته و ملایم به خود می‌گیرد در چنین حالتی شما به محض اینکه اشتباه کردید فوراً به آن اقرار و عذرخواهی می‌کنید.

افزایش اندوخته عاطفی مستلزم زمان و مراقبت از

- ۱- مهربانی‌های ساده و کوچک
- ۲- صداقت
- ۳- تشریح و تصریح انتظارات از دیگران
- ۴- وفاداری نسبت به غایبین
- ۵- تمامیت وجود (پرهیز از دو رنگی، نفاق و غیبت)
- ۶- اقرار به اشتباه و عذرخواهی فوری

صداقت، وفای به عهد، خوش‌قولی و ... سپرده عاطفی خود را افزایش داده و هر رابطه‌ای را (با همسر، فرزندان، کارمندان، همکاران، مشتریان، دانش‌آموزان، مراجعان و یا هر کس دیگر) اعتبار و تعالی بخشیم.

از این شش طریق کیفیت روابط خود را ارتقاء می‌بخشیم:

عادت یک

اموری می‌شود. حالا موارد حلقه نگرانی‌های خود را دو قسمت می‌کنیم بخشی که می‌توانیم در آن نفوذ کنیم یا بر آن اثر بگذاریم و بخشی که از اختیار ما خارج است. افراد عامل وقت و انرژی خود را صرف نگرانی‌هایی می‌کنند که می‌توانند در آن نفوذ کنند و برایش کاری انجام دهند.

برای مثال



نگرانی‌های ما :

- بدیهی است که هر بشری در زندگی با یک سری از نگرانی‌ها دست و پنجه نرم می‌کند این نگرانی‌ها دو دسته‌اند :
۱. دسته‌ای که ما می‌توانیم بر آن اثرگذار باشیم و شاید آن را از بین ببریم.
 ۲. دسته‌ای که از حلقه نفوذ ما خارج‌اند و اصطلاحاً زورمان به آن نمی‌رسد یا از محدوده اختیار ما خارج است. پس! با دقت هر دو حلقه را برای شخص خودمان رسم می‌کنیم.
- انسان عامل انسانی است که حداقل دایره نگرانی و حلقه نفوذ او برابر باشد.
- انسان‌های غیرعامل مقدار زیادی از انرژی، شادابی و فرصت‌های گرانبه‌ای خویش را در نگرانی‌هایی می‌سوزانند که از حیطه قدرت آنها خارج است.

در اجرای عادت یک باید مسئولیت کارها و زندگی خودمان را بپذیریم و رفتار و گفتارمان حاصل تصمیم و انتخاب آگاهانه خودمان و مبتنی بر ارزش‌هایی باشد که خودمان انتخاب کرده‌ایم نه ثمره اوضاع و شرایط.

مثال: اگر بعد از برنامه ریزی و اجرای یک پیک‌نیک، هوا طوفانی شد کسی و چیزی را سرزنش نمی‌کنیم برنامه را هم کنسل نمی‌کنیم پیک‌نیک خود را با شیوه‌ای دیگر برگزار می‌کنیم و سعی می‌کنیم همان نتایج را حاصل کنیم.

✓ هیچکس بدون تمایل خودمان نمی‌تواند ما را بیازارد و اگر خودمان احتراممان را به دست دیگری ندهیم هیچکس نمی‌تواند آن را از ما بگیرد.

✓ برای اینکه بر نگرانی‌های خود مدیریت کنیم آنها را به دو حوزه تقسیم می‌کنیم دسته‌ای که در اختیار ما نیست و دسته‌ای که می‌توانیم درباره آنها کاری انجام داده و روی آنها نفوذ کنیم.

لذا! فقط به مسائلی می‌پردازیم که در حلقه نفوذ ما قرار دارد برای مثال نقاط ضعف رفتار و گفتار سایر مردم خارج از حلقه نفوذ ما قرار دارد پس هرگز زندگی عاطفی خود را روی آن بنا نمی‌کنیم و با انتخاب پاسخ یا واکنش‌های خودمان بر رویدادها اثر می‌گذاریم و این قدرت را داریم که احساس‌هایمان را تابع ارزش‌هایمان نماییم و با تغییر نگرش‌های خودمان اندیشه‌هایمان را بازسازی می‌کنیم.

✓ مفهوم عادت یک که عامل بودن است یعنی آغاز عمل.

✓ اختیار یعنی انتخاب میان اوضاع و شرایط گوناگون محیط، پس اختیار زاییده اوضاع و شرایط است.

اما آزادی یعنی قدرت درون برای به کار گرفتن آن انتخاب‌ها و راه‌ها.

✓ برای تشخیص میزان عامل بودن خود حلقه نگرانی‌هایمان را از حلقه چیزهایی که برای آن نگران نیستیم جدا می‌کنیم تا بدانیم وقت و انرژی ما صرف چه

عادت دو

«ذهناً از پایان آغاز کنید»

- ✓ نظام ارزشی خود را مشخص کنید.
- ✓ شعار رسالت شخصی خود را در دل و ذهنتان حک کنید.
- ✓ از طریق تخیل، خود را به توانایی خویش متصل کنید.
- ✓ گذشته را به عنوان بخشی از خاطراتتان و تجربه آن در دوردست‌ها نگه دارید یعنی در حقیقت چشم‌انداز زندگیتان را برای سال‌های آینده ترسیم کنید.
- ✓ با استفاده از قدرت تخیل و آگاهی و شعور، خودتان را در سال‌های آینده قرار دهید زیرا تخیل، از خصایص بشری است و محدودیت زمان و مکان ندارد.
- ✓ عصاره عادت ۲ نوشتن شعار رسالت شخصی است.
- ✓ رهبر کسی است که از بلندترین درخت جنگل بالا می‌رود و جنگل را از آن بالا و از کل به جزء نگاه می‌کند. از آن بالا فریاد بر می‌آورد که کارهایتان درست نیست و مدیرانی که در داخل جنگل مشغول کار و تولیداند آنقدر در تله مشغله‌های خود گرفتار شده‌اند که داد می‌زنند، بگذار کارمان را بکنیم داریم پیشرفت می‌کنیم در حالی که مسیرشان درست نیست کسی که از بالا نگاه می‌کند و رهبر است این را می‌فهمد.
- ✓ اگر شما به عنوان یک مدیر در چنین سازمانی بخواهید خودتان را از غرق شدن نجات دهید باید کارهای روزمره را به دیگران سپرده و به بالای درخت بروید تا بتوانید به رهبری سازمانتان بپردازید.
- ✓ کنار گذاشتن این مدیریت سخت است زیرا شما از انجام کارهای جزئی و فوری احساس رضایت آنی می‌کنید کارهایی که رودررویتان ایستاده است.
- ✓ شما تا زمانی که به بالای درخت نرفته‌اید راحت در دسترس دیگرانید و در حل مشکلاتتان به آنها کمک می‌کنید انرژی شما در جزئیات می‌سوزد و سازمانتان هر لحظه از ترقی و توسعه باز می‌ماند.
- ✓ در وهله اول از اینکه این امور را رها کرده و به بالای درخت بروید چندان راضی نخواهید بود اما استقامت کنید زیرا در چند سال آینده شاهد پیشرفت‌های شگفت‌انگیزی خواهید بود.
- ✓ عادت ۲ بر رهبری ارزش‌های بنیادی شخص یا سازمان تأکید می‌کند و لازمه آن یعنی شعار رسالت شخصی یا

رسالت سازمانی است.

- ✓ در خانواده نیز بعد از تعیین رسالت شخصی باید با اعضای خانواده بنشینیم و رسالت خانواده را بنویسیم.
- ✓ این شعار رسالت را باید مدام در ذهن خود مرور کنیم و مراقب باشیم از آن منحرف نشویم باید مطابق آن زندگی کنیم تا فرهنگ ما شود این فرهنگ مبتنی بر اصول و نگرش برنده-برنده و سرشار از سینرژی یعنی انرژی جمعی است.

چگونه هر چه سریع‌تر عنان زندگی خود را به دست بگیریم؟

- برای انجام این مهم دو راه اساسی وجود دارد :
۱. هدفی برای زندگی خود تعیین کرده و مصمم شویم که به آن هدف برسیم.
 ۲. عهدی ببندیم و حتماً بر سر پیمان خود بایستیم.
 ۳. بر اثر موارد فوق اعتماد به نفس ما بالا می‌رود که این اعتماد به نفس ناشی از خویشتن‌داری و احساس امنیت درونی است.



- ✓ می‌خواهید که آنها چه توفیق‌ها، چه ایثارها و چه کمک‌هایی را نام ببرند.
- ✓ با دقت بنویسید چون اکنون سه سال برای بازسازی و جبران فرصت دارید.
- ✓ یادتان باشد که شما اکنون مفهوم عادت ۲ یعنی ذهناً از پایان آغاز کنید را دریافتید.
- ✓ شما با نوشتن این چهار متن در حقیقت برنامه زندگیتان را می‌نویسید و رسالت‌های خویش را رقم می‌زنید اکنون چند سال وقت دارید تا آنچه را که می‌خواهید به وجود بیاورید.
- ✓ عادت ۲ بر اساس محورهای می‌چرخد که خود شما آن را تعیین کرده‌اید.
- ✓ حالا نقش‌هایی را که در زندگی ایفا می‌کنید بنویسید (خواهر، همسر، معلم و ...)
- ✓ هدف‌هایی را که برای هر یک از این نقش‌ها دارید بنویسید.
- ✓ لطفاً! اول احساس‌هایی را که از تجسم مراسم خاکسپاری خود داشتید بنویسید و سپس برای بقیه موارد از جدول زیر استفاده کنید.

✓ بر این اساس ما باور خواهیم کرد که خودمان منشأ احساس امنیت خودمان هستیم و با تمام وجود به اصول و نظام ارزشی خودمان پایبندیم وقتی که منشأ احساس امنیت ما دیگران باشند ذهنیت ما ذهنیت کمبود خواهد بود و از مورد مقایسه قرار گرفتن خواهیم هراسید.

شرکت در مراسم خاکسپاری خودتان

«که سه سال دیگر برگزار خواهد شد»

دوستان و آشنایان و خویشان شما در مجلسی گرد آمده‌اند که در مراسم بزرگداشتتان شرکت و زندگی شما را توصیف کنند چهار نفر در این جلسه سخنرانی می‌کنند.

۱. یک نفر از اعضای خانواده (فرزند، خواهر، برادر و ...)
 ۲. یکی از دوستان دور یا نزدیک شما
 ۳. یکی از همکاران شما
 ۴. یکی از مسئولین اجتماعی (مساجد، سازمان‌ها، ادارات و یا ...) که به آن خدمت کرده‌اید.
- حالا در چهار متن جدا و از قول هر دسته بنویسید که دوست داشتید آنها در مورد شما چه چیزهایی را بر زبان آورند و زندگی شما را چه طور توصیف کنند آنها شما را چگونه همسری، چگونه معلمی، چگونه مادری معرفی نمایند.

زمینه فعالیت	منش	خدمات	توفیق‌ها
خانواده			
دوستان			
کار			
خدمات اجتماعی			



عادت سه

برنامه‌های دیگر

شعار رسالت

✓ امور مهم به ارزش‌ها و رسالت و نتایج برنامه‌های ما بر می‌گردد ما نباید به تله امور اضطراری افتاده و از امور مهم غافل شویم.
پس برنامه هفتگی خود را بنویسید نه برنامه روزانه را. برنامه روزانه ممکن است ما را در یکی از نقش‌های زندگی غرق کند.

با حضور تک تک اعضای خانواده رسالت آن را با حضور یک‌یک همکاران رسالت سازمان را با حضور تک‌تک دوستان رسالت گروه دوستان را. آنگاه هرگونه فعالیت دیگر را بر اساس این محورها تعیین و اجرا می‌کنیم.
حالا برنامه سه سال آینده - یکسال آینده - شش ماه آینده - یک ماه آینده و هفته خود را بنویسید.
تا سه سال دیگر در مجلس خاکسپاری خودتان خجالت زده نشوید.

در این حالت زمان، خادم شما و ابزار دستتان خواهد بود نه فرمانروای شما.

به شرطی که دائم از چهار خصیصه مهم بشری (خودآگاهی - تخیل - شعور و اراده آزاد) استفاده کنید.
شما با تأکید بر اساس ارزش‌هایتان عمل می‌کنید حتی اگر کاری را دوست نداشته باشید و این نقطه، تمامیت وجود تا منش شما را می‌سازد.

با پرورش این سه عادت شما به احساس امنیت درونی می‌رسید.

خودتان عهده‌دار مسئولیت‌های زندگی خودتان هستید و برای اینکه خودتان را ارزشمند بدانید خودتان را با دیگران

«امور مهم را در صدر برنامه‌های خود قرار دهید»

به جای مدیریت بر زمان، بر دیگران و بر خودتان مدیریت کنید.

درگیر مسائل کم اهمیت نشوید و به مسائل بی اهمیت نه بگویید در این حالت است که به مسائل مهم آره خواهید گفت پس اولویت‌های خود را مشخص و برای آن برنامه ریزی کنید.

رهبری تعیین می‌کند که امور نخست کدامند؟

به چهار خصیصه مهم انسانیت توجه داشته باشیم:
خودآگاهی - تخیل - شعور و اراده آزاد

مدیریت مؤثر خویشتن امری یک شبه یا یک بار برای همیشه نیست بلکه قدرت حاصل از تصمیم‌گیری‌های روزانه ماست. پس از چهار خصیصه مهم بشری خود به خوبی استفاده کنید زندگی هلن کلر نمونه بارز اراده آزاد انسان است.

در این مسیر موضوع تمامیت وجود را به خوبی رعایت کنید یعنی به گفتار خود عمل کنید، به تعهدات خود پایبند باشید و... این‌ها نشان می‌دهد که تا چه اندازه به ضمیر خویش ارج می‌نهد.

افرادی که به طرز مؤثری بر خویشتن مدیریت می‌کنند: نظم زندگیشان ناشی از درون خودشان و اراده آزاد آنهاست یعنی آنها پیرو ژرف‌ترین ارزش‌هایی هستند که خودشان انتخاب کرده‌اند.

آن‌ها قدرت آن را دارند که احساسات و علایق خود را تابع این ارزش‌ها و معیارها سازند.

مدیریت بر زمان

در این راستا در حقیقت ما وقت خود را صرف دو دسته از امور می‌کنیم.

۱. امور مهم

۲. امور اضطراری

✓ امور اضطراری نیاز به اقدام فوری دارند مثل صدای زنگ تلفن، ملموس و مرئی هستند و ما را تحت فشار قرار می‌دهند. روبروی ما قرار دارند و بیشتر مورد علاقه دیگرانند. انجام آنها آسان و شوق‌انگیز است.

مدیر کسی است که برای دست یافتن به نتایج مورد نظر با سایر افراد همکاری می‌کند (به مفهوم اتکای متقابل) به مدیر تبدیل می‌شود مانند مادری که شستن ظرف‌ها را به بچه‌اش می‌سپارد. تولیدکننده می‌تواند با یک تلاش مشخص در مدت واحد یک را به انجام برساند. مدیر می‌تواند با تفویض اختیار به وسیله دیگران در آن واحد همان تولید را به چندین برابر افزایش دهد.

تفویض دو گونه است: آمرانه - نظارت کننده در نوع آمرانه می‌گوید این کار را بکن و این کار را نکن در حالی که خودش هم حتی اگر در موضع مدیریت باشد با تولیدکننده عملاً وارد کار می‌شود به روش‌ها و شیوه‌ها کار دارد.

در نوع نظارت‌کننده به افراد ماهر و مسئول می‌گوید این کارها را بکن و خودش بدون اینکه وارد عمل شود و چون تولیدکننده بیندیشد با نظارت منتظر نتیجه کار می‌شود به روش‌ها و شیوه‌ها کاری ندارد.

الزامات تفویض ناظر

۱. کاملاً روشن کنید چه نتایجی باید حاصل شود به شیوه و چگونگی، کار نداشته باشید نتیجه مورد نظر را چنان تجسم کنید که طرف مقابل بتواند آن را به خوبی ببیند زمان اخذ نتیجه را هم معین کنید.
۲. عوامل و معیارهای سنجش را که شخص باید در آن محدوده کار کند معلوم کنید به طوری که به شیوه و روش تبدیل نشود.
۳. منابع انسانی و مالی را که شخص می‌تواند برای اخذ نتیجه به آن رجوع کند معلوم کنید.
۴. معیارهایی را تعیین کنید تا کار در زمان اخذ نتیجه قابل ارزیابی باشد.
۵. تعیین کنید که پس از ارزیابی که نتیجه کار مطلوب یا نامطلوب باشد پاداش و جزا چه خواهد بود.

مقایسه نمی‌کنید احساس شما از ارج و قرب بر اساس عقاید دیگران درباره‌تان نخواهد بود.

در ذهنیت فراوانی دیگر خودتان را با دیگران مقایسه نمی‌کنید وقتی دارای ذهنیت فراوانی هستیم در می‌یابیم که وقتی نسبت به دیگران واکنش مثبت نشان دهیم نه تنها از ما نمی‌کاهد بلکه بر ما می‌افزاید زیرا برای ارتباط متقابل با افراد دیگر برای ما مجال‌هایی ایجاد می‌کند.

اگر بانک عاطفی خود را غنی نگه دارید ذهنیت فراوانی شما گسترده می‌شود و بیشتر می‌توانید با مردم همدلی و هم‌نوایی کنید و با استفاده از قدرت تخیل توانایی‌های نامرئی مردم را ببینید و به این ترتیب در راه استقلال به آنها کمک کنید.

کسانی که دارای ذهنیت فراوانی هستند فکرشان چنین است که برای همه به قدر کافی فرصت هست.

آن‌هایی که دارای ذهنیت کمبوداند بیشتر این جملات را به کار می‌برند: فقط یک نفر می‌تواند برنده شود. فقط یک نفر پذیرفته می‌شود و مرتب در مقام مقایسه می‌باشند چنین افرادی با زحمت می‌توانند از پیشرفت دیگران خوشحال شوند حتی اگر ظاهراً ابراز خرسندی نمایند. آن‌ها در انتظار بداقبالی دیگرانند.

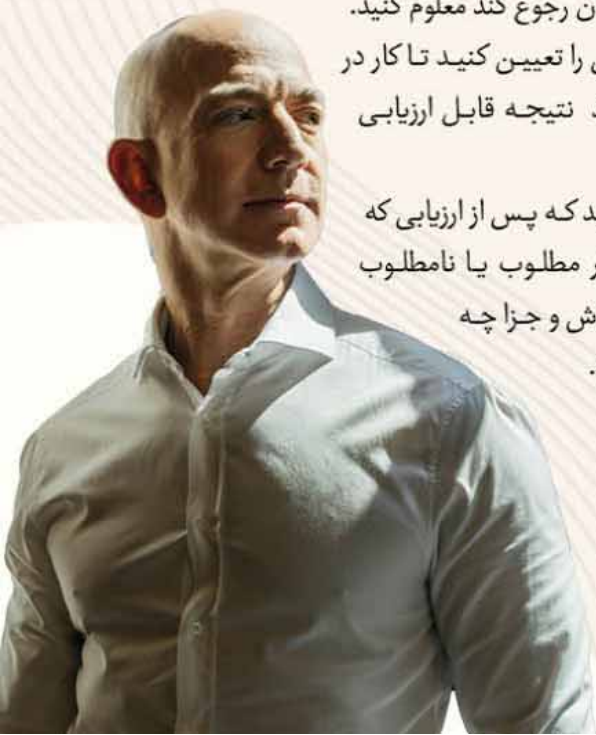
تفویض مؤثر امور به دیگران

بیشتر مردم اصرار دارند که همه کارها را خودشان انجام دهند و عقیده دارند که خودشان بهتر و سریع‌تر انجام می‌دهند در حالی که تفویض امور به دیگران مسئله‌ای مهم است. باید در سازمان کارها به افراد ماهر و آموزش دیده واگذار شود این هم موجب پیشرفت افراد و هم موجب پیشرفت سازمان است.

مدیر بزرگترین فروشگاه‌های زنجیره‌ای جهان می‌گوید: خردمندانه‌ترین تصمیمی که در زندگی‌م گرفتم رها کردن بود و این باور که دیگر خودم نمی‌توانم همه کارها را انجام دهم. پس عادت ۳ با نگرش برنده-برنده نیز در ارتباط است.

تفاوت نقش مدیر و نقش تولیدکننده:

تولیدکننده کسی است که هر کاری را که برای رسیدن به نتایج مورد نظر لازم باشد خودش انجام می‌دهد مانند مادری که ظرف‌ها را می‌شوید، معماری که نقشه ساختمان را می‌کشد و ...



عادت چهار

نگرش برنده-برنده می‌گوید علاوه بر نیکی باید شهامت داشته باشید علاوه بر همدلی باید اعتماد به نفس داشته باشید. از نظر منش به حد بلوغ رسیده باشید یعنی بتوانی احساس و عقیده خودت را با ملاحظه کاری به طرف مقابل ابراز کنی.

در حالت برنده-برنده همیشه باید میان منافع گوناگون (مادی، معنوی و ...) خودت و دیگران تعادل ایجاد کنی. قانون سینرژی (انرژی گروهی) می‌گوید کل بزرگتر از مجموعه اجزاست.

اگر بانک عاطفی شما غنی نباشد و اعتماد و اعتبار کم‌رنگ شده باشد مجبورید به جای رهبری، دیگران آنها را کنترل کنید.

راه و روش رهبری این است که از سر راه کنار بروید تا افراد نسبت به تعهدی که پذیرفته‌اند احساس مسئولیت کنند رهبری مدیریت با نظارت مستقیم نیست.

در نگرش برنده-برنده باید پاداش‌هایی که می‌دهید بر هدف‌ها و ارزش‌های شما استوار باشد.

در این عادت نگرش، برنده-برنده است. یعنی باید جویای منافع متقابل برای دیگران هم باشید و یا قبول کنید که دیگران هم حق و حقوقی دارند.

در این طرز نگاه جایی برای مقایسه و رقابت وجود ندارد. در این حالت به جای من می‌گویید ما و برای ما ارزش قائلید. برای انجام توفیق در عادت چهار باید عادت‌های ۱، ۲، ۳ در ما نهادینه شده باشد.

در عادت چهار و نگرش برنده-برنده اگر با کسی که نقش مهمی در زندگیتان دارد (همسر، فرزند و ...) دچار اختلاف نظر هستید به او می‌گویید: «که بیا برای این موضوع راه حلی بیندیشیم که برای هر دومان مطلوب باشد» آیا موافقی؟ بیشتر افراد در این حالت جواب مثبت می‌دهند اگر پاسخ طرف مقابل منفی بود بدانید که بانک عاطفی شما اندوخته‌ای ندارد.

عادت‌های ۱، ۲، ۳ منش ما را پرورش و رشد می‌دهد و برای انجام عادت ۴ آماده می‌سازد.

عادت ۴ یا رعایت منافع متقابل یا نگرش برنده-برنده ملاحظه کاری فراوانی را طلب می‌کند.



عادت پنج

و بهم بریزد برای ایجاد ارتباط باید بتوانید انگیزه ایجاد کنید.

انگیزه عبارت است از آرزوهای برآورده نشده افراد. طبیعی است که اگر اتاق فرزندان را جمع و جور کنید وقت کمتری می‌گیرد و بهتر انجام می‌شود اما وقتی که حوصله می‌کنید تا خودش این کار را انجام دهد به او فرصت دست‌ورزی داده و می‌دانید این سرمایه‌گذاری در آینده به نفع هر دوی شما خواهد بود.

پس در این قسمت صبر و شکیبایی لازم است. همدلی و همدردی با یکدیگر متفاوت است همدلی ارتباط را آسان می‌کند و درک طرف مقابل است. همدردی نوعی قضاوت و موافقت است که یا دیگران را متکی می‌سازد و یا به آنها خوراک منفی می‌رساند مانند اینکه به شخصی می‌گوییم خیلی متأسفم که عزیزت را از دست داده‌ای.

در حالی که همدلی، موافقت با دیگری نیست بلکه به او گوش می‌دهید تا موقعیتش را درک کنید. شما با این کار سپرده فراوانی در بانک عاطفی خود می‌گذارید.

علت سوء تفاهم: ما هر یک جهان را نه‌آنگونه که هست، بلکه همانگونه که خود هستیم می‌بینیم. بنابراین دو شخص می‌توانند به امری واحد بنگرند و با یکدیگر مخالفت کنند و حق با هر دو نفر آنها باشد.

یعنی اول اجازه می‌دهم تو حرفت را بزنی.

وقتی هر کس بخواهد اول حرفش را بزند یا دو نفر با هم حرفشان را بزنند مونولوگ یا گفتگوی مرده ایجاد می‌شود و در حقیقت گفتگوی یک نفره است که در حضور یک نفر دیگر انجام می‌شود.

عادت ۵ می‌گوید اول گوش کن خودت را جای طرف بگذار احساس او را بفهم آنگاه بخواه که تفاهم ایجاد شود. پس عادت ۵ کلید ارتباط است و در ارتقاء وضعیت شغلی اثر خوبی دارد.

در آموزش هم اول باید بیاموزی تا بتوانی تعلیم دهی. در تربیت فرزند هم اول باید حرف آنها را گوش بدهی. با رعایت عادت ۵ فضای ارتباط پر از همدلی می‌شود. مشتاق نصیحت کردن و اندرز حکیمانه دادن و صحبت دیگران را قطع کردن نباشید برای اینکه حرف خودتان را بزنید به زمینه پذیرش فکر کنید.

در انجام عادت ۵ و گوش دادن به دیگران شما وارد یک حیطة ناشناخته می‌شوید لذا باید قابلیت انعطاف داشته باشید و سرشار از احساس امنیت درونی باشید شما نمی‌دانید پایان این گوش دادن به کجا می‌رسد و طرف مقابل چه چیزهایی به شما خواهد گفت پس باید با انجام عادت‌های ۱،۲،۳ بینش خود را ارتقاء بخشیده باشید.

در این حالت شما خودتان را به کانون تغییرناپذیر درونیتان متصل می‌کنید که با نظام ارزش‌هایتان منطبق است پس گفته‌های طرف مقابل نمی‌تواند شما را تغییر دهد

عادت شش

برنده در تضاد است بلکه با همدلی و تفاهم و استفاده از خلاقیت به جستجوی راه‌حل‌های تازه‌ای هستید.

نگرش شما برنده-برنده است و صبر و حوصله و شکیبایی آن را از عادت‌های ۱،۲،۳ به دست آورده‌اید.

امنیت درونی نیز بر شما حاکم است که آن را در اثر صداقت و تعهد نسبت به ارزش‌های خود کسب کرده‌اید. بدانید، افراد جهان را نه‌آنگونه که هست، بلکه آنگونه که خود هستند می‌بینند برای این تفاوت‌ها احترام قائل باشید.

غنی‌ترین منابع شما ارتباط متقابل با ذهن و دل

حالت خلاق عادت ۵ است اینجاست که از قدرت خلاقیت خود استفاده کرده و راه‌حل‌های تازه‌ای پیدا می‌کنید در این حالت سینرژی یا همکاری خلاق به وجود آمده است بیشتر مردم به جای همکاری خلاق و ایجاد سینرژی، ستیز یا گریز را در پیش می‌گیرند.

سینرژی انرژی گروهی ایجاد می‌کند. با طرف مقابل هر کس که باشد همسر، فرزند، همکار ... و یا آنقدر با حوصله و با محبت گفتگو نموده و چاره‌اندیشی می‌کنید تا او باور کند که موقعیتش را درک کرده‌اید.

عادت ۶ با مصالحه، حالت بازنده-بازنده یا برنده-

انسان‌های دیگر است.

انسان مؤثر به تفاوت‌ها ارج می‌نهد زیرا این توجه باعث وسعت فهم و دانش خودش می‌شود.
در فرایند خلاق که بخشی از سینرژی است شما به (در

جریان گفتگوها و به گوش بودن‌ها) جهانی سراسر ناشناخته گام می‌نهد اما در حیطه‌های تازه می‌توانید راه‌گشای خود و دیگران باشید.

عادت هفت

«اره خود را تیز کنید»

عادت ۷ یعنی بازسازی خویشتن و یا اینکه به خودتان مجال بدهید که اره‌تان را تیز کنید.

عادت ۷ انجام سایر عادت‌ها را ممکن می‌سازد.

عادت ۷ یعنی ایجاد تعادل بین چهار بعد وجود (جسمانی - ذهنی - معنوی - اجتماعی و عاطفی)

بعد جسمانی: بهداشت و تغذیه و ورزش. بدانید که عقل سالم در بدن سالم است.

۱. ذهنی: این بعد به ارزش‌گذاری‌هایتان (عادت ۲ از پایان آغاز کنید) بر می‌گردد و باعث می‌شود رهبری زندگیتان را به عهده بگیرید.

۲. معنوی: نباید بعد از پایان تحصیلات مطالعات ژرف را کنار گذاشته و به تماشای تلویزیون و ... بپردازیم. در این صورت رشد ذهنی خود را متوقف کرده‌ایم. شما باید در سال، ماه و هفته حداقل یک کتاب بخوانند که موضوع آن شاهکاری‌های ادبیات، کلاسیک و ... باشد.
۳. اجتماعی - عاطفی: این دو مورد در اثر ارتباط‌هایی که با دیگران داریم پرورش می‌یابد.

هیچ وقت خودتان را اینقدر مشغول نکنید که فرصت تیز کردن اره‌تان را نداشته باشید.

عادت ۷ قابلیت تولید شخصی و بازسازی و بزرگ‌ترین سرمایه را که خودتان هستید حفظ می‌کند.
پس مواظب باشید که فرصت تیزکردن اره‌تان را از دست ندهید.

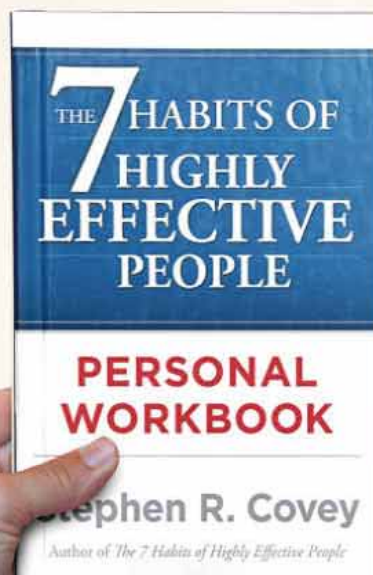
نکته‌های قابل توجه :

✓ شعار رسالت، ارزش‌ها و آنچه را که می‌خواهید به وجود آورید بنویسید.

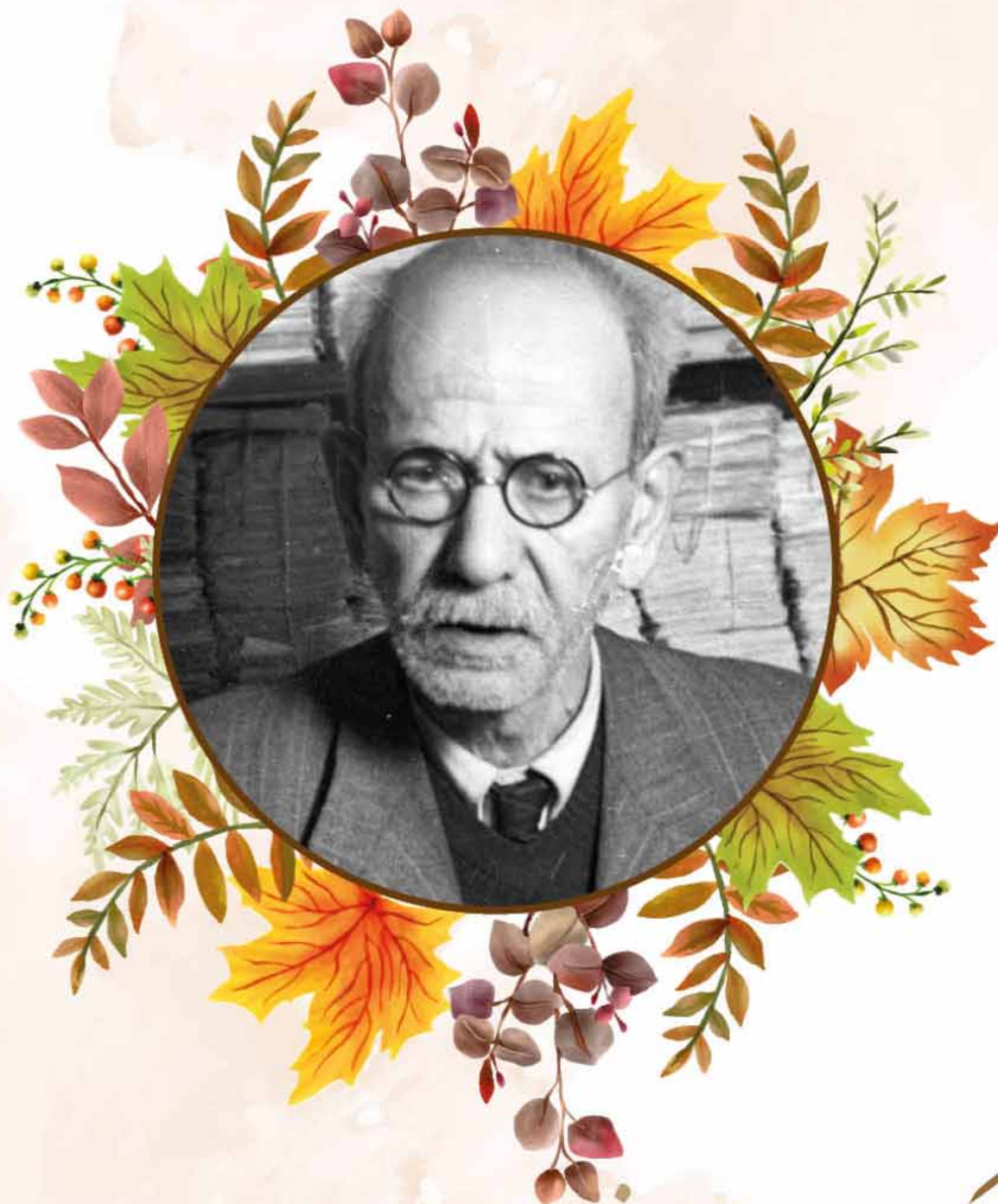
✓ به جای تقویم روزانه تقویم دوربردتری برای خود بنویسید.

✓ به نگرش برنده - برنده بیندیشید وقتی که شما دارای

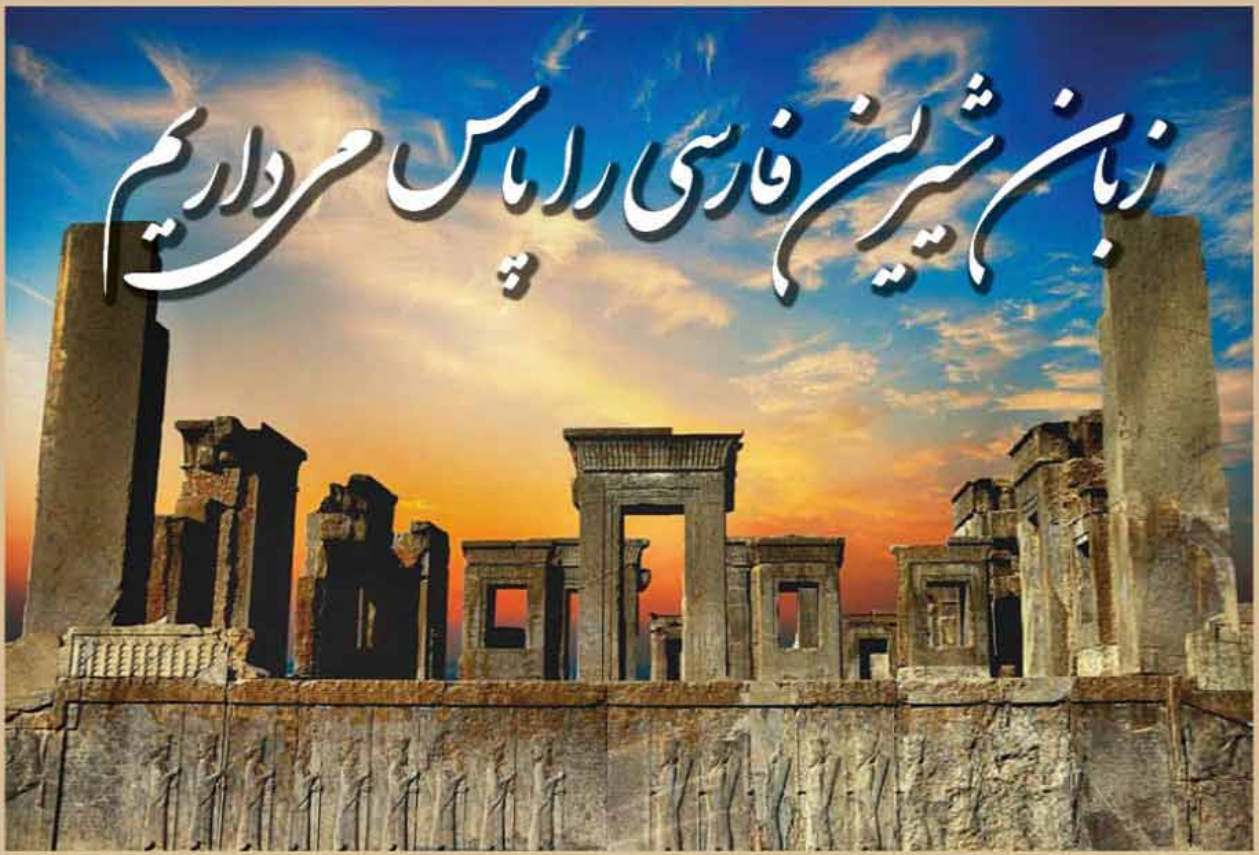
- ✓ نگرش برنده - بازنده باشید در برابر بردن شما یک نفر باید ببازد.
 - ✓ نخست گوش فرا دهید آنگاه بخواهید که به شما گوش بدهید.
 - ✓ سینرژی یا انرژی گروهی ایجاد کنید این حالت به غیر از مصالحه و مذاکره است با هیجان، خلاقیت در جستجوی راه‌حل‌های تازه‌ای باشید.
 - ✓ ما بین رشد چهار بعد وجودتان تعادل ایجاد کنید.
 - ✓ به عادت‌های هفت‌گانه مانند پله‌های یک نردبان توجه کنید. یعنی بیش از عادت ۶ باید در پنج عادت قبلی به مهارت رسیده باشید.
 - ✓ آنچه که خواندید قصه‌پردازی نیست در حال حاضر در امریکا صدها شرکت با این راه و روش کار می‌کند.
 - ✓ در سازمان دقیقاً به نیاز مشتریان خود توجه کنید.
 - ✓ اصول را به مردم بیاموزید اما اجازه دهید راه کارهای عملی را خودشان انتخاب کنند.
- ماهی ندهید، ماهیگیری را بیاموزید.



ادبی - فرهنگی - اجتماعی



که میراث خود را بدید دوست!



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 طور کلی ضرب‌المثل‌ها معرف و نشانه فرهنگ، تمدن و پیشینه یک ملت است و ضرب‌المثل‌های فارسی به علت غنای فرهنگ دیرینه ایران بسی پربارتر و بسی شیرین‌تر از ضرب‌المثل‌های ملل دیگر است. پس! آن را به فرزندان خود می‌آموزیم تا در گفته‌ها و نوشته‌های خود از آن استفاده کنند.

امثال و حکم

علی‌اکبر دهخدا

ضرب المثل

آب صفت هر چه شنیدی بشوی آینه سان هر چه ندیدی مگویی

«نظامی»

مانند آب شوینده آنچه باش که می شنوی و مانند آینه چیزایی را که ندیده ای مگو.



آب که آمد تیمم باطل می شود!

مانند: تیمم باطل است آنجا که آب است.

یعنی وقتی اصلی می آید دیگر برای فرع مکانی باقی نمی ماند.



آب هم که یک جا بماند می کند!

مانند:

من اینجا دیر ماندم، خوار گشتم عزیز، از ماندن دائم شود خوار

زندگی در حرکت و حرکت در زندگی است.





آب نطلبیده مراد است!

وقتی که ناخواسته آب برای کسی می‌آورند او به فال نیک می‌گیرد.

آب نمی‌بیند و کرنه‌شناکر ماهر می‌است!

یعنی اگر به شرارتی دست نمی‌زند از عهده‌اش بر نمی‌آید.

آب و روغن با هم نیامیزد!

یعنی هیچ‌گونه توافق و هماهنگی نشان وجود ندارد.

مانند:

با من از روی طبیعت گرنیامیزد رواست

از برای آنکه من در آب و او در روغن است

آبی به جوش آمده!

یعنی رونق و پیشرفتی در کارش پیش آمده.





آتش از خانه همسایه درویش نخواه کانچه بر روزن اومی گذرد و دل است

«سعدی»

در جایی استفاده می‌شود که تقاضا غیر منطقی و غیر معقول باشد.



آب رفته به جوی باز نمی‌گردد

معنای این ضرب‌المثل در نگاه صائب تبریزی:

دست طمع که پیش دیگران می‌کشد دراز پل بسته‌ای که بگذری از آبروی خویش



آب روشنایی است

پس! ریختن آب دلیل بر پشیمانی‌های خیر است.



آب زیر پوستش افتاده است

بعد از مدتی فحش، مالی به دست آورده باشد.

یا

بعد از مدت‌ها، کمی چاق شده است



آب زیرگاه

این ضرب‌المثل در مورد آدم‌های مکار استفاده می‌شود.

کرچه غم سوز و غصه گاه است او زو برم کاب زیرگاه است او

«اوصدی»

قابل ذکر است که گاه به راحتی چنان سطح آب را می‌پوشاند که آب زیر آن اصلایید نیست.

چون شود دشمن ملایم احتیاط از کف ده مکرها، در پرده باشد آب زیرگاه را

«صاب»

آبشان در یک جوی روان نمی‌شود. یا آبشان توی یک جوی نمی‌رود.

در زمانی به کار می‌رود که دو نفر بر اثر اختلاف عقیده نتوانند با هم کار کنند.

آب که از سرگذشت، چه یک زرع و چه صد زرع

در جایی به کار می‌رود که گرفتاری و بدبختی زیاد باشد.

مانند: غرقه در بحر چه اندیشه کند طوفان را؟ «سعدی»

مانند: بالای سیاهی رنگی نیست.



آتش اگر اندک است حقیر نباید داشت

نظیر: دشمن توان حقیر و پچاره شمرد! سعدی
به این معنا که پدیده‌های زندگی را کوچک نشماریم

آتش را با آتش خاموش نتوان کرد

نظیر: آتش را با آتش نتوان کشت یا آتش را با روغن نتوان فرو نشانند
به این معنا که در برابر افراد خشمگین نباید تن‌دی کرد

آدم به کیسه اش نگاه می‌کند

معنی: با هم چشمی و تقلید از دیگران نباید در خرج اسراف کرد.

آدم تا کوچک می‌نماید بزرگ نشود

معنی: برای رسیدن به درجات بزرگی باید از اطاعت و فرمانبرداری شروع کرد.



آدم! چرا روزه شک دار بگیری

معنی: نباید به کاری دست بزنی که احتمال شکست در آن وجود دارد.

آدم خوش معامله شریک مال مردم است

معنی: کسی که دام‌های خود را به موقع می‌پردازد اغیار بازم به او دام می‌دهند.

آدمی را عقل می‌باید نه زر

معنی: عقل برای آدمی از ثروت مهم‌تر است.

پیاده شو، با هم بریم
به این معنا که نگبرند داشته باش

پیا ز هم خودش را داخل میوه ماکرده است.

به این معنا که بعضی افراد موقعیت واقعی خود را نمی‌شناسند.



چخلوی هر گل، نهاده است خاری!
به این معنای معمولاً در کنار هر شادی غمی نهفته است



تا به آب زنی شناگر نمی‌شوی!
به این معنای جرأت افراد باید زیاد باشد



تا تو کرم است نان را بچبان!
به این عنوان که از موقعیت‌های مناسب باید فوراً استفاده کرد



تا تو انستم، ندانستم و چون دانستم، نتوانستم.
به این معنای که از توانایی خود به موقع استفاده نکرده ایم



تا که دست می‌رسد، کاری بکن!
به این معنای که تا توانایی داری تلاش و نیکی کن، معلوم نیست همیشه توانا باشی



تاندانی که سخن عین صواب است مگوی.
به این معنا که سخن بی جا و پیوده نگویم.

تا نکرید طفل، کی نوشد لبن؟
به این معنا که تا تلاش نکنی نتیجه نمی‌رسی.

بدان کنج شوشاد، کز رنج تو ست
به این معنا که: بابت مال و ثروتی که دستان است باید زحمت کشیده باشیم.

بدان که که یابی تنست زورمند ز بیماری اندیش و درد و کزند
به این معنا که: وقتی از نظر قدرت و بنیه بدنی خودت راقوی حصی کنی
مغرور نشو و به روز بیماری و رنج ونداری هم بیندیش.

بدخواه کسان، هیچ به مقصد نرسد
به این معنا که: کسی که بدبختی دیگران را آرزوی کند به خوشبختی نمی‌رسد.



بادمش کردومی‌شکند و یاروی پای خودش‌نندمیت

به معنای خوشحالی زیاد

آسایش دوکیتی، تفسیر این دو حرف است بادوستان مروت بادشمنان‌مدارا
به معنای درایت و تدبیر برای حفظ آرامش در زندگی



گفته‌ها و نکته‌ها

هر چیز که اندر پی آنی، آنی!



در فتنه نمرود:

وقتی که آتش روشن و مصیبت آغاز شد دو حیوان دست به کار شدند. یکی زنبور عسل و دیگری مارمولک.

زنبور عسل به سرعت دهانش را پُر از آب می‌کرد و روی آتش می‌ریخت. مارمولک به خنده گفت: داری چه کار می‌کنی؟ این کار تو چه اثری دارد؟ زنبور جواب داد: من تلاشم را می‌کنم، چه می‌دانم که خدا چه طوری می‌خواهد این آتش را خاموش کند. مارمولک هم مارمولک‌بازی در آورده بود از زیر، زمین را می‌کند و آتش را فوت می‌کرد.



مسابقه و جایزه

خاطرات مشابه خود را بنویسید
آخرین مهلت ارسال: دهم خرداد ۱۴۰۱

نگاهمان را عوض کنیم بیشتر مشکلات حل می‌شود.

شخصی برای خریدن لیوان به مغازه‌ای مراجعه کرد. فروشنده لیوان‌ها را دمر گذاشته بود، خریدار دستی بر لیوان‌ها کشید و گفت: آقا چرا لیوان‌های شما درش بسته است؟ بعد یک لیوان را معاینه کرد و گفت: ته آنها هم که سوراخ است. فروشنده با خونسردی جواب داد: آقا اگر لیوان را از آن سمتی بگیرد هر دو اشکال آن برطرف می‌شود.



مسابقه و جایزه

چطور نگاهمان را عوض کنیم؟
یک مثال بزنید
آخرین مهلت ارسال: دهم خرداد ۱۴۰۱

گاهی تلخی می‌آید تا جیغ بکشیم!

«گاهی باید استعدادهایمان بروز کند»

سختی لازم است! مثل چوب عود، آتش می‌زنیمش تا بوی خوش از آن پیدا شود. گاهی حوادث می‌باید ما را از خواب غفلت بیدار کند. وقتی شیئی را می‌شویم آن را مشت و لگد می‌کنیم تا تمیز شود. گاهی حوادث زندگی ما به علت رفتار خودمان است. درس نمی‌خوانیم، مردود می‌شویم، سیگار می‌کشیم، ریه‌مان مریض می‌شود، بد رانندگی می‌کنیم، تصادف می‌کنیم.

مسابقه و جایزه

ادامه دهید ...

حداقل پنج مورد

آخرین مهلت ارسال: دهم خرداد ۱۴۰۱



از بزرگان بشویم

شکسپیر

به همه عشق بورز، به تعداد کمی اعتماد کن و به هیچ کس بدی نکن.

آنتونی رابینز

نه موفقیت و نه شکست یک شبه ایجاد نمی‌شود؛

اعتقادات ما اعمال، افکار و احساسات ما را شکل می‌دهد؛

با هر تصمیمی تغییری تازه در زندگی ایجاد می‌کنید؛

این روشنی هدف است که به شما نیرو می‌بخشد؛

در زندگی شکست وجود ندارد بلکه فقط نتیجه موجود است؛

ژوزف مورفی

به ضمیر باطن خود به صورت یک هوش زنده و یک یار موافق بنگرید؛

اندیشه‌هایتان را عوض کنید تا سرنوشتتان عوض شود؛

مارک فیشر

ترس باعث می‌شود تا بسیاری از مردم به رویاهایشان نرسند؛

زندگی دقیقاً به ما آن چیزی را می‌دهد که به دنبالش هستیم؛

زندگی آماده است تا بسیار بیشتر از آنچه تصورش را می‌کنید به ما ببخشد؛

تنها کسانی می‌توانند کارهای بزرگ انجام دهند که به قدرت ذهن ایمان دارند؛

برای شروع باید باور داشته باشی که می‌توانی، سپس با اشتیاق شروع کنی؛

همیلتون

بر روی زمین چیزی بزرگ‌تر از انسان نیست و در انسان چیزی بزرگ‌تر از فکر او!

الکساندر سولژنیسن

معنای حیات دنیوی بر خلاف آنچه به ما آموخته‌اند در رفاه و رونق و آسایش نیست، در پرورش جان است.

جیمز اوینهم

انسان نادان در دوردست‌ها به دنبال شادی می‌گردد اما انسان دانا آن را در زیر پاهای خود پرورش می‌دهد.

سقراط

جامعه‌ای فرزندی و سعادت می‌یابد که مطالعه، عادت روزانه‌اش می‌باشد.
هیچ‌کس از قلب شما به شما نزدیک‌تر و راست‌گوتر نیست. بنابراین از کسانی که قلب پاک شما آنان را به خود نمی‌پذیرد دوری کنید.

جبران خلیل جبران

مگر نه چیزی که امروز در تسلط توست ناچار روزی از دست تو خواهد رفت؟
پس اکنون از ثروت خویش ببخش و بگذار فصل بخشش یکی از فصل‌های درخشان زندگی تو باشد.

سخاوت، بخشیدن بیشتر از توان است و غرور، ستاندن کمتر از نیاز!

ژوزف مورفی

ضمیر باطن شما سازنده بدن شماست و می‌تواند شما را درمان کند؛

ترس را از خود بران و با خود بگو: «من با نیروی شعور خود قدرت انجام هر کاری را دارم»

هر کس از قدرت انتخاب برخوردار است پس سلامتی و شادی را انتخاب کن؛

قانون زندگی، قانون باور است؛

گوته

اشخاص بزرگ و با همت به کوه مانند، هرچه به ایشان نزدیک شوی عظمت و ابهت آنان بر تو معلوم می‌شود و مردم پست و دون همانند سراب مانند می‌باشند که چون کمی به آنان نزدیک شوی به زودی پستی و ناچیزی خود را بر تو آشکار سازند.

موریس مترلینگ

آدمی ساخته افکار خویش است، فردا همان خواهد شد که امروز اندیشیده‌ای!

لینکلن

این که چقدر زمان داری مهم نیست، اینکه چگونه آن را می‌گذرانی مهم است.

پاسکال

سرچشمه همه فسادها بیکاری است، شیطان برای آدم بیکار، کار تهیه می‌کند.

جان ماکسول

وقتی خدا می‌خواهد کسی را تربیت کند او را به مدرسه‌های پر زرق و برق نمی‌فرستد، بلکه او را در مدرسه احتیاج تعلیم می‌دهد.

یک بچه همیشه از محیط خود اولویت‌ها، نگرش‌ها و علایق و اصول اعتقادی را می‌گیرد.

برایان تریسی

مشکلات نباید ما را متوقف کند بلکه باید به ما آموزش دهد.

خواجه نصیرالدین طوسی

اگر رنج نبود شکوه کار خود را هیچ‌گاه باور نمی‌کردیم.

الکولم فوریس

وظیفه آموزش این است که ذهن‌های خالی را به ذهن‌های باز تبدیل کند.

ادبیات و تربیت دینی دانش‌آموزان

برداشت از: سخنرانی آقای محمد ناصری

اندیشکده مطالعات راهبری مفید

آذر ۱۴۰۰

ناهید ناصری‌نژاد

پیشنهاد می‌شود یک مدرس دینی اثرگذار:

پیوسته انبانی از کتاب همراه داشته و آن را مطالعه کرده باشد تا بتواند دانش‌آموزان را همراه خویش نماید. علاوه بر آن فیلم‌های روز را دیده باشد و راجع به آن اطلاعاتی داشته باشد. به غیر از تکیه بر ادبیات افتخارآفرین ایران به ادبیات جهان هم اشراف داشته باشد و رمان‌های اخلاقی جهان را نیز مطالعه نماید. مشاهیر ایران خود، در حوزه دین از ادبیات بهره گرفته‌اند، دو اثر ارزشمند سعدی (بوستان، گلستان) سراسر اخلاق و عرفان و اعتقاد است.

قهرمانان حماسی شاهنامه، چون رستم و اسفندیار برای دانش‌آموزان در جهت حفظ ارزش‌ها، انگیزه و اعتماد به نفس ایجاد می‌کنند. مولانا بعد از یک عمر دین‌داری و ارزش‌گذاری در آشنایی با شمس دوباره به گونه‌ای دیگر متولد شد.

شایسته است مدارس، همه معلمان بالاخص معلمان دینی دانش‌آموزان را به سمت ادبیات، عشق‌ورزی به آن، کتاب و قصه هدایت کنند. آموزش از راه قصه بسیار اثرگذار است، قدمت دیرینه دارد. و هرگز، کهنه و خسته‌کننده نمی‌شود. دکتر شریعتی در تعالیم، جلسات و کتاب‌های متعدد خود از ادبیات بسیار بهره جسته و در جذب مخاطبین خود توفیق فراوان داشته است. آقای الهی قمشه‌ای محتوای عمیق و اصیل خود را با ادبیات زینت می‌بخشد تا در کام خلق شیرین‌تر گردد.

تجربه زیسته و موفق آقای محمد ناصری خود حکایت از تمسک به ادبیات و قصه‌های شیرین مثنوی دارد. بچه‌ها ممکن است معانی علمی را فراموش کند اما آنچه از قصه‌ها حاصلشان می‌شود پیوسته در ذهن‌شان زنده و قابل یادآوری است. ایشان از قصه طوطی و بازرگان در کلاس‌های خویش یاد می‌کند که بچه‌ها تحلیل ماندگار و جذابی از آن داشته‌اند و یا گلی خوشبوی در حمام روزی.... تجربه شیرینی را به بچه‌ها هدیه می‌کند.

ادبیات موثرترین اهرم پیشرفت ارزش‌های اخلاقی و عرفان است که خوب است، معلمان دینی دستی بر آن داشته باشند. بچه‌ها را از راه انتقال دانش و منطق نمی‌توان دین‌دار کرد. باید از در عشق و ادبیات وارد شد. ما می‌توانیم مخاطبین خود را به جاهای دیگر متصل کنیم در رمان‌ها و قصه‌ها دانش هم یافت می‌شود. در دل قصه‌هاست که یادگیری‌های عمیق اتفاق می‌افتد.

طوطی و بازرگان

در قفس محبوس زیبا طوطیی
سوی هندستان شدن آغاز کرد
گفت بهر تو چه آرم گوی زود
جمله را وعده بداد آن نیک مرد
کارمت از خطه هندوستان
چون بینی کن ز حال من بیان
از قضای آسمان در حبس ماست
وز شما چاره و ره ارشاد خواست
جان دهم اینجا بمیرم در فراق
که شما بر سبزه گاهی بر درخت
من درین حبس و شما در گلستان
یک صبحی درمیان مرغزار
خاصه کان لیلی و این مجنون بود
من قدحها می‌خورم پر خون خود
گر نمی‌خواهی که بدهی داد من
چونک خوردی جرعه‌ای بر خاک ریز
وعده‌های آن لب چون قند کو
چون تو با بد بد کنی پس فرق چیست
با طرب‌تر از سماع و بانگ چنگ
و انتقام تو ز جان محبوب‌تر
ماتم این تا خود که سورت چون بود
وز لطافت کس نیابد غور تو
وز کرم آن جور را کمتر کند
بوالعجب من عاشق این هر دو ضد
همچو بلبل زین سبب نالان شوم
تا خورد او خار را با گلستان
جمله ناخوشها ز عشق او را خوشیست
عاشق خویشست و عشق خویش جو

بود بازرگان و او را طوطیی
چونک بازرگان سفر را ساز کرد
هر غلام و هر کنیزک را ز جود
هر یکی از وی مرادی خواست کرد
گفت طوطی را چه خواهی ارمغان
گفتش آن طوطی که آنجا طوطیان
کان فلان طوطی که مشتاق شماست
بر شما کرد او سلام و داد خواست
گفت می‌شاید که من در اشتیاق
این روا باشد که من در بند سخت
این چنین باشد وفای دوستان
یاد آرید ای مهان زین مرغ زار
یاد یاران یار را میمون بود
ای حریفان بت موزون خود
یک قدح می‌نوش کن بر یاد من
یا بیاد این فتاده خاک‌بیز
ای عجب آن عهد و آن سوگند کو
گر فراق بنده از بد بندگیست
ای بدی که تو کنی در خشم و جنگ
ای جفای تو ز دولت خوب‌تر
نار تو اینست نورت چون بود
از حلاوتها که دارد جور تو
نالم و ترسم که او باور کند
عاشقم بر قهر و بر لطفش بجد
والله آرزین خار در بستان شوم
این عجب بلبل که بگشاید دهان
این چه بلبل این نهنگ آتشیست
عاشق کلست و خود کلست او



گل خوش بو

گلی خوش بوی در حمام روزی
رسید از دست محبوبی به دستم

بدو گفتم که مشکی یا عبیری
که از بوی دل آویز تو مستم

بگفتا من گلی ناچیز بودم
ولیکن مدتی با گل نشستم

کمال هم نشین در من اثر کرد
وگر نه من همان خاکم که هستم

(سعدی)



این معنا و این آهنگ، در اهمیت دوست چنان در عمق وجود بچه‌ها نفوذ می‌کند که هزاران نصیحت و توصیه توان برابری با آن را ندارد.
پس! دست بچه‌ها را در دست ادبیات بگذاریم تا عاشقانه همراه کلاس شوند.
همه معلمان باید چنین کنند و معلمان دینی بیش‌تر



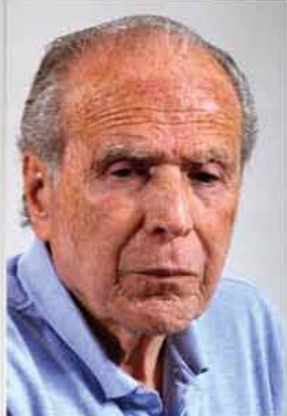
باران که شدی

سقف حرم و مسجد و میخانه کیست	باران که شدی مپرس این خانه کیست
جام و قهق و کاسه و پیمانه کیست	باران که شدی پیاله‌ها را شمار
توضیح بده عاقل و فرزانه کیست	باران تو که از پیش خدا می‌آیی
شیر و شتر و پلنگ و پروانه کیست	بر در که او چونکه بیفتد بخاک
حمد و فلق و نعره مستانه کیست	با سوره دل اگر خدا را خواندی
اینجا سند و قصه و افسانه کیست	این بی‌خردان، خویش، خدای دانند
در خلقت حق، رستم و موریانه کیست	از قدرت حق، هر چه گرفتند به کار
در کش نلنی، کعبه و تاجانه کیست	گر درک کنی خودت خدا را بینی

مهربانی هیچ هزینه‌ای ندارد
اما مار را از سوراخ می‌کشد بیرون

مهدی مختارزاده

راه فرزندگان در تعلیم و تربیت



توران میرهادی

درباره خانم

دختر ایران

خانم توران میرهادی استاد ادبیات کودکان و مؤسس مدرسه فرهاد بود. او در سال ۱۳۰۶ در تهران به دنیا آمد. پدرش ایرانی و مهندس راه و ساختمان، مادرش آلمانی و مجسمه‌ساز و نقاش بود. توران فرزند چهارم خانواده بود و زمانی به دنیا آمد که در ایران قحطی بود و مردم به سختی زندگی می‌کردند. او به شاهنامه و کتاب‌های ادبی علاقه زیادی داشت و گل‌ها را طوری لمس می‌کرد که همه تعجب می‌کردند. او پس از مرگ برادرش کودکانستان و مدرسه‌ای به نام او تأسیس کرد (فرهاد). او این مدرسه را با کمک محسن خمارلو که عاشق تاریخ ادبیات کودکان بود ساخت. خانم توران میرهادی در تاریخ ۱۸ آبان ماه ۹۵ در ۸۹ سالگی فوت کردند.

روحشان شاد

توران! دختر ایران

سعیدیا مرد نخونام نمیرد هرگز مرده آن است که ناش به کنوئی نبرند

درگذشت توران دختر ایران، جامعه فرهنگی ایران را در غمی بزرگ و از دست دادن سرمایه‌ای عظیم قرار داد.

قلم‌ها زدند، احساس ارادت‌ها نمودند، گفتند و نوشتند و غمی بی‌پایان را تصویر نمودند. تمام آنانی که قلم به دست گرفته و برای بانو میرهادی نوشتند بهترین کلمات و نغزترین واژگان را بر صفحه کاغذ نگاشتند انسان‌هایی اثرگذار از استادی تکرارنشده‌ی نوشتند مادری مهربان، معلّمی دلسوز و مدیری کارآمد و انسانی فرهیخته و اثربخش بر جامعه خویش. چند سال پیش وقتی وارد شورای کتاب کودک و نوجوان شدم هرگز فکر نمی‌کردم این دیدار بر کل زندگی و خط تحول فکری من تا این حد اثر بگذارد.

روز دیدار، دانشجوی فارغ‌التحصیل رشته دانشجوی مهندسی منابع طبیعی بودم که از دوندگی در بازار کار خسته و دستخوش نوسانات روزگار بود این بار به واسطه استاد خویش توانستم دیداری با توران میرهادی داشته باشم.

دیدار ما در محیط فرهنگنامه صورت گرفت مادرانه و استادانه با کامی که از شیرینی شکلات، شیرین شده بود دستم را گرفت. "طبیعت و کودک" خودت را باور کن تنها این جمله یا آن نگاه؛ نمی‌دانم ولی تأثیری شگرف بر وجودم گذاشت و من حرکت را آغاز نمودم.

حرکت در دنیای دانستن‌ها و یادگیری‌ها و از آن تاریخ من شورایی شدم شورایی که توران میرهادی بنا نهاده بودش شورایی که در آن آزادانه ایده می‌دهیم و می‌آموزیم و گروهی و داوطلبانه کار می‌کنیم.

امروز وقتی برخی از همسالان جوان خود را می‌بینم که پس از چند سال تحصیل به وطن باز می‌گردند و یکباره تمام آب و هوا و آواهای وطن را ناخوشایند می‌بینند، به این می‌اندیشم که به راستی چه اتفاقی برای نسل ما افتاده است تفاوت ما با توران‌ها چیست و انگیزه و نگرش ما چرا در این قدر دستخوش تغییر شده است. مگر نه این است که برای آبادانی و مهر به خاک و مردم آمديم تا چندی نقش ماندگار از خود بر جای بگذاریم.

زندگی ما مجموعه‌ای از خوشی‌ها، خاطره‌ها، سوءتفاهم‌ها و حسرت‌هاست. ناگفته‌ها و سکوتی بسیار مجموعه‌ای از عشق و تنهایی و امید و روزمزی و من در محضر توران میرهادی آموختم اگر بنا به دست روزگار از کوزه‌ام آبی ریخت با توجه به این که بدانم آب رفته به جوی باز نمی‌گردد، آن را آغاز حرکتی جهت رویش و حیات و شروعی قدرتمند بسازم همانند کاشت دانه و رویش نهال و از رنج‌ها مراقبت کنم تا سبز شوند و مهر پیروند و سازنده باشند.

توران بانو، من در شورای کتاب تو آموختم غم‌هایم را به کارهایی بزرگ مبدل سازم. از کتابخوانی برای کودکان سرزمینم تا تلاش برای سبز شدن برخی اندیشه‌ها در ذهن نوجوانان میهنم. من آموختم با کمترین امکانات می‌شود کارهایی بزرگ انجام داد و چه کاری مهم‌تر از درک واژه و آب و درخت و نسیم و انتقال تمام این مفاهیم به کودکان و نوجوانان. باد اگر قدرتمند باشد قطرات ظریف باران را با خود می‌برد و من در کنار شما آموختم قطره اگر به جان گیاه برود هیچ باد قدرتمندی اثر آن را ویران نخواهد ساخت. مهرورزی و احترام و همکاری و واژگان سنگینی برای اجرا هستند و ما صبورانه آموختیم بهترین باشیم و بهترین حس را به نمایش بگذاریم زیرا ما شورایی بودیم و هنوز در پیر و جوانمان این تلاش برای بهتر بودن و ثمربخش شدن ادامه دارد.

با تو وداع کردیم ولی با ارزش‌هایت هرگز
سفرت آرام استاد!

در این خاک در این خاک؛ در این مزرعه پاک؛ به جز مهر به جز عشق؛ دگر هیچ نکاریم.

از شاگردان کوچکش: پرنا بیات



دل نوشته‌هایی برای توران میرهادی



❁ ثریا قزل ایاغ

مانده‌ام از چه بنویسم!
او خود آنچه نوشتنی است نوشته است.
نوشته‌هایش بیش از آنچه بر صفحات کاغذ باشد، بر
اندیشه‌ها، قلب‌ها و خاطره‌هاست.
سروده‌هایی که در ستایش زندگی و مهر به انسان، به
خصوص کودکان تا سروده‌هایش را بخوانیم.
او با ماست. روانش شاد.

❁ محمود دولت‌آبادی

آنچه ما کم داریم مردان و زنانی‌ست که اندیشیدن را جدی گرفته‌اند!
اندیشیدن باید به مثابه یک کار مهم تلقی شود. «اندیشه ورزیدن»
بند زبان را ببندیم و بال اندیشه بگشاییم.
برای گفتن، همیشه وقت است اما برای اندیشیدن ممکن است دیر شود!



❁ سحر سلطانی

چرا ایران، توران می‌خواهد؟
۶۰ سال پیش وقتی کودکان صرفاً نان خوری بودند بر سفره پدر و مادر، باید می‌افتادند و بر می‌خواستند

و آفتاب‌ها و باران‌ها می‌دیدند تا از آب و گل درآیند؛ توران خانم میرهادی با کوله‌باری از دانش در حوزه علوم تربیتی و کودکان از سوربن فرانسه به ایران آمد، کودکان فرهاد را برای فرزندان ایران تأسیس کرد، «نظام نهاد کودکی» را هم‌زمان با تأسیس یونیسیف در دوران بعد از جنگ جهانی دوم در ایران راه‌اندازی کرد، همچون چوبی سترگ که زیر تک‌تک نهال‌ها می‌ماند تا راست‌قامت و رو به خورشید سر به آسمان بکشند جان و حیات خود را بر سر بالندگی کودکان ایران گذاشت، «شورای کتاب کودک» را راه‌اندازی نمود تا جان تشنه کودکان این سرزمین را با «ادبیات» سیراب کند؛ تا صلح را در ریشه نسل‌ها جاری کند. هدایت و راهبری «فرهنگ‌نامه کودک و نوجوانان ایران» را بر عهده گرفت تا بذر دانش و اکتشاف در دل کودک و نوجوان بکارد.

بعد از ۶۰ سال تلاش در مجموعه «گفتگو با زمان» در پاسخ به این پرسش که «رمز خستگی ناپذیری و انگیزه بی‌پایان برای خدمت به فرهنگ صلح و دوستی شما چیست؟» می‌گوید: سختی‌ها به من یاد دادند همه چیز را غنیمت بشمارم و تا زمانی که نفس می‌کشم، بکوشم خدمت کنم و هر کاری که از دستم برای هر کسی بر می‌آید انجام بدهم. در تمام عمرم هم شاگرد بوده‌ام و هم معلم. آنچه را بلد بوده‌ام یاد می‌دادم و آنچه را بلد نبودم یاد می‌گرفتم. و این جریان هنوز هم ادامه دارد و چون شاگرد خوبی هستم و بسیار می‌آموزم، خسته نمی‌شوم. «توران میرهادی همواره نگران آموزش مفاهیم و پرورش مهارت‌های کودکان بود و می‌گفت: «بزرگترین خطری که امروز آموزش و پرورش ما را تهدید می‌کند، عامل اسارت بار رقابت است؛ برای تربیت انسان سازنده باید رقابت را به رفاقت و همیاری بدل کنیم.»

امروز ۱۸ آبان ۱۳۹۵ توران خانم میرهادی بذرهايش را کاشت و علف‌های هرز را هرس کرد و آب امید و عشق بر پایشان ریخت و رفت. ایران امروز توران‌ها می‌خواهد تا این بذرها به بار نشینند؛ بذر صلح و دوستی، بذر عشق و آگاهی، بذر شادی و مهربانی...

ما معلمان و مربی‌ها امروز باید با توران خانم هم‌پیمان شویم که این بار سنگین را به منزل برسانیم و از او می‌خواهیم بعد از این جوشش عشق آرام بخوابد. ایران توران می‌خواهد و توران‌ها هرگز نمی‌میرند.

❁ مؤسسه خیریه مهرگیتی

توران میرهادی متولد ۱۳۰۶ بود. وی استاد ادبیات کودکان، نویسنده و متخصص آموزش و پرورش و یکی از شخصیت‌های برجسته فرهنگی است که بیش از ۶۰ سال در حوزه آموزش

و پرورش و ادبیات کودکان تلاش کرده و یکی از چهره‌های تأثیرگذار در این عرصه بوده است. وی یکی از بنیان‌گذاران شورای کتاب کودک است و از سال ۱۳۵۸ تاکنون نیز سرپرستی تدوین و تألیف «فرهنگنامه کودکان و نوجوانان» را بر عهده داشته است. بی‌شک یاد و نام نیک او نزد تمامی فرزندان ایران جاودان خواهد ماند. روحش شاد و یادش گرامی باد ...

✿ علیرضا یمینی نژاد

نوشته برای مهربان زمین
«زمین در آغوش زنی مهربان است. او زمین را در آغوش گرفته و نمی‌گذارد که بیفتد.»
این یکی از افسانه‌هایی بود که در بچگی درباره زمین شنیده بودیم. خیالمان راحت بود که آن مهربان، همچون مادر، هرگز زمین را رها نخواهد کرد.
بزرگ که شدیم دیدیم که زنانی بزرگ زمین را در آغوش گرفته‌اند تا آن را برای کودکان امن و زیبا کنند.

خانم میرهادی عزیز،
شما هم مادر مهربان زمین بودید.
از رفتن شما سخت دلتنگیم.

از شمار دو چشم یک تن کم وز شمار خرد هزاران پیش

✿ مبارک یونیمما

کانون کودک و نوجوان ققنوس، درگذشت استاد فرهیخته و بزرگوار توران میرهادی را به مردم ایران به ویژه دوستداران دانش، فرهنگ و ادب و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش کودکان تسلیت و تعزیت عرض نموده و از درگاه یزدان پاک برای ایشان علو درجات و شادی روان و برای بازماندگان و خانواده محترمشان صبر و بردباری خواستاریم.
خاموشی شمع فروزان بزرگ بانوی ادبیات کودک، به سختی باور می‌شود و اندوه مادر غم از دست دادن مادری مهربان، آموزگاری دلسوز، نویسنده‌ای دانشمند و مدیری کوشا در واژه‌ها نمی‌گنجد. اما چه می‌توان کرد که جرس کاروان خبر از بستن بار سفر می‌دهد و در مرگ مسافر،



جز تسلیم و رضا کو چاره‌ای!

حضور توران میرهادی ماندگار است.

توران میرهادی، طی شش دهه گذشته با صلابتی که ویژگی زنان ایرانی است و در آن اصالت انسان مراد است. همراه با اندیشه نو، نسلی را تربیت نمود که اکنون در اقصی نقاط کشور، با درک نقش کودکان در بنای جامعه‌ای آرمانی، آموزه‌های وی را تداوم می‌بخشند. باید یقین داشت جریان فکری وی و یارانش مبتنی بر حضور و کار جمعی، اصیل‌ترین جریان اندیشگی ایران معاصر در حوزه کودکان و نوجوانان بوده که وجوه مردمی خود را حفظ نموده است. تأسیس دبستان فرهاد، شورای کتاب کودک، فرهنگنامه کودکان و نوجوانان و ... از جمله دستاوردهای این بانوی بزرگ است.

از این حیث وی چهره‌ای اسطوره‌ای را به نمایش می‌گذارد و حضور وی ماندگار است.

❁ حسین شیخ رضایی

مرگ خانم میرهادی

توران میرهادی امروز درگذشت. برای کسانی که دنبال اطلاعاتی از او باشند، در صفحات دنیای مجازی چیزهایی هست. برای آنها که در شورای کتاب کودک و مدرسه فرهاد و فرهنگنامه کودک و نوجوان و ... با او بوده‌اند و توران خانم را از نزدیک می‌شناخته‌اند! که همه این معرفی‌ها یک چیز کم دارد! آن کاریزمای شخصی و منش ویژه خانم میرهادی می‌باشد.

آنها که خانم میرهادی را می‌شناسند از او خاطراتی دارند و این روزها می‌گویند و قبلاً هم گفته‌اند و شنیدنش البته غنیمت است. من نه سال پیش تولد هشتادسالگی خانم میرهادی در وبلاگی که آن زمان داشتم چیزی



نوشتن و حالا قصد تکرار یا تعریف خاطره ندارم. ذهن من اکنون به چیز دیگری مشغول است.

❁ فریدون عموزاده خلیلی

نسلی خوشبخت

ما نسل خوشبختی بودیم که توران میرهادی را دیدیم. ما نسل خوشبختی بودیم که توران میرهادی آمد و عشق به کودکان را تبدیل به آگاهی کرد. او ترکیبی از جسارت و عشق و آگاهی بود. او در جسورانه‌ترین اندیشه‌هایش به نفع کودکان با ما سهیم شد. کمک کرد تا بتوانیم عاشقانه کار کنیم و آگاهی را ترویج دهیم. بادا که کودکان سرزمین ما به یمن اندیشه‌های او لحظه‌های تابناکی داشته باشند.

❁ مهرداد واعظی نژاد - پژوهشگر تاریخ

جلوی اسمش می‌نویسند مادر ادبیات کودک و نوجوان ایران، یا مادر بزرگ همه بچه‌های ایران. خودش می‌گفت: «من مثل آن بچه ده ساله‌ام که اول بار این کتاب را باز کرده دنبال چیزی بگردد، این جور سخت که نوشته‌اید نمی‌فهمم. بروید بنویسید.» این را هر کس در فرهنگنامه کودکان و نوجوانان کار کرده شنیده، هر کس که فکر می‌کرده برای بچه‌ها گفتن، به زبان بچه‌ها گفتن، آسان است - از پزشک و مهندس بگیر،

تا جامعه‌شناس و اقتصاددان و هنرپژوه - هر کس که یک روز یک جا شاگرد توران میرهادی بوده و چه بخت‌یار بوده که بوده. چون توران خانم هر آموزگاری نبود. دیکته نمی‌گفت، مشق نمی‌خواست، سرکوفت نمی‌زد. درسش پرکاری بود، کمتر گفتن و بیشتر عمل کردن. درسش مهربانی بود، بدون هوار کردن و بر سینه کوفتن. درسش برابری بود، بیزاری از مقایسه و تبعیض. درسش دلیری بود، پس زدن خاکستر سختی‌ها و باز زبانه کشیدن. درسش - شرمسارم خانم میرهادی اگر صدای کلیشه می‌دهد - درسش درس عشق بود، بی‌دریغ و بی‌منت، بی‌های و هوی، تا آخر خط.

آری عشق کاشت و عشق درو کرد

۶۵ سال پیش برای برادر تازه درگذشته‌اش نوشته بود: «فرهاد عزیزم، به ایران می‌آیم تا آنچه را آموخته‌ام و از این پس خواهم آموخت، در راه پیشرفت کودکان کشورمان به کار گیرم. با تو عهد می‌بندم که غم از دست دادن را به کاری بزرگ تبدیل کنم. از این پس به جای تو هم کار خواهم کرد. من به ایران می‌آیم تا همه عشقم را، همه دانشم را در راه پیشرفت کودکان ایران به کار گیرم. تا پایان عمرم و با تمام نیرو و توانم» درسش، درس آخرش، وفای به عهد بود.

جایتان خالی است خانم میرهادی

❁ فریدون عموزاده خلیلی

همیشه مادر بزرگ

برای خانم میرهادی بزرگ

او را یک شب بارانی پیدا کردم

در یک شب بارانی که آسمان گرومپ، گرومپ می‌ترکید، درخت‌ها، شرق شرق شب را شلاق می‌زدند و باران شر شر دنیا را خیس می‌کرد.

در آن شب بارانی که همه حیوان‌های بی‌پناه عالم، گربه، سگ، مرغ، الاغ و گاو در خانه‌اش را کوبیدند.

تق، تق، تق

و او آن قدر مهربان بود که همه آنها را در خانه‌اش که به اندازه یک غریبیل بود، درست به اندازه یک غریبیل جا داد.

او آن قدر مهربان بود که حتی فردای آن روز که آسمان پشیمان شد و آرام گرفت و آفتاب درآمد، باز حیوان‌های بی‌پناه را از خانه‌اش بیرون نکرد چون، جیک جیک می‌کردند برایش، تخم کوچیک می‌کردند برایش، چون که قار قار می‌کردند برایش و همه را بیدار می‌کردند برایش ...

او را، آن پیرزن مهربان را، همان شب بود که پیدا کردم، تمام این سال‌ها که از کودکی‌هایم سفر کردم و به نوجوانی، جوانی و حالا میانسالی رسیدم همیشه، واقعاً نمی‌دانم چرا همیشه فکر می‌کردم که آن پیرزن که مهربان‌ترین پیرزن تمام عمرم بود چقدر شبیه اوست، شبیه خانم توران میرهادی



❁ مهتاب قوامی

شاید ۸ سالم بود یا کمتر که از کنج کتابخانه شورای کتاب کودک دیدمش. از پشت سرهای روسری به سر که گاهی سرک می‌کشیدم و نگاهش می‌کردم و دوباره سرم را مشغول نقاشی در کاغذی که مادرم بهم داده بود می‌کردم. زمان به آرامی در سر کوچکم که کوچک‌ترین فرد در جمع بودم می‌گذشت و روی پای مادرم نشسته بودم. دست‌ها آرام آرام از ردیف جلو به حرکت افتادن و دست به دست تکه کاغذ تاشده‌ای را به یکدیگر منتقل می‌کردند تا در دست مادرم ثابت ماند. از مادرم خواستند که اگر من مایل باشم به عنوان تنها کودک در جمع، هدیه شورای کتاب کودک را به مهمان جلسه تقدیم کنم. من! می‌خوان که من برم!

آرام خودم را از بین جمعیت به گوشه دیگر اتاق رساندم و در همین فاصله شاید چندبار برگشتم و مادرم را که با چشمانش دنبال می‌کرد نگاه کردم. کتاب را به دستم دادند و مرا به سمت خانمی که عینک بزرگی داشت و از دور با لبخند نگاهم می‌کرد هدایت کردند. کتاب سبز رنگ بزرگی را در دستم داشتم «فرهنگنامه کودکان». کتابی که بعدها همراه خواهرم و کودکان دیگری در جلسات شرکت می‌کردیم. فضا کوچک بود اما در دل من غوغایی بود. دست می‌زد و به آرامی به سمت آمد و دستش را روی شانه‌ام گذاشت؛ از من تشکر کرد و به سمت مهمان برنامه هدایت کرد. کتاب را به دست مهمان جلسه دادم و مثل روباه توی قصه‌ها دو تا پا داشتم، دو تا پا دیگه هم قرض کردم و به سرعت خودم را به مادرم رساندم و با زبان کودکی‌ام در گوش مادرم گفتم: آن خانم که عینک داشت و به من لبخند می‌زد کی بود؟

مادرم آرام گفت: خانم توران میرهادی!

بعد از آن خیلی دیدمش، در کودکی‌ام، نوجوانی و جوانی‌ام و یک بار با او همسفر بودم در سفر یک روزه برای بازگشایی کتابخانه‌ای در اصفهان. زنی توانمند و پرنثری و ساده و استوار در راه رسیدن به اهدافش.

مادرم بسیار از او آموخت و به ما و شاگردانش هم منتقل کرد.

به عنوان مربی و آموزگار کودک به مانند همه کودکان سرزمینت که از تو آموختند و اکنون بزرگ شده‌اند، امید دارم بتوانیم راه و اندیشه‌ات را ادامه بدهیم خانم توران میرهادی عزیز تا از این طریق راحت و نامت را در زندگی جاری نگه داریم.

❁ یادداشت‌های از شورای کتاب کودک

بانو توران میرهادی، مادر آموزش و پرورش مدرن ایران در سن ۸۹ سالگی درگذشت. والد ویتمن شاعر بزرگ آمریکایی گفته بود: «هر چقدر هم که مخارج آموزش زیاد باشد، در مقایسه با هزینه داشتن ملتی نادان، هیچ به حساب نمی‌آید» به همین قیاس باید گفت تمام کسانی که قادر به خواندن این سطور هستند، به نوعی مرهون تلاش مستمر توران میرهادی در بهبود شیوه آموزش و پرورش کشورمان در خلال بیش از نیم قرن می‌باشد. این وامداری، چیزی است که میرهادی از روی عزت نفس هرگز آن را نپذیرفت و فروتنانه می‌گفت: «جمع کار را پیش می‌برد نه فرد» یاد این آموزگار بی‌همتا گرامی باد.





بانو توران میرهادی را نمی‌شناختم ... و شاید هرگز نمی‌شناختم ... اصلاً اسمش را تا آن زمان نشنیده بودم، تا آنکه سبد مهر دانش؛ از شورای کتاب کودک برای دبستانی که در آن خدمت می‌کردم را دریافت کردم. در آن زمان هرگز فکر نمی‌کردم که این سبد مهمان دائمی دبستان ما خواهد بود. بعدها دریافتیم که هدایت این نهاد دانش پرور توسط بانویی شریف، دانشمند و دوستدار ادبیات کودکان این سرزمین، بانو توران میرهادی صورت می‌گیرد ... هر بار که سبد سخاوتمندانه سرشار از مهر و دانش به دستمان می‌رسید، زنگ کتاب در دبستان نواخته می‌شد ... کار قفسه‌بندی و مرتب کردن کتاب‌ها با شوق کودکان چنان بهم تنیده بود که هر بار از من می‌خواستند که خودشان مسئول نگهداری و امانت کتابخانه باشند. نه سال از زمانی که شورای کتاب کودک دبستان ما را مفتخر به لباس دانش کرد می‌گذرد. می‌دانم که خاک جان پرور سرزمین من با سبدهای دانش شورای کتاب کودک همیشه بالنده خواهد ماند. درخت پُر بار اندیشه جان پرور بانو میرهادی شکوفه‌های دانستن کودکان را در هر نسلی از این سرزمین بهره‌مند خواهد نمود.



خوشا بر چنین مسافری که در کردار و گفتار، همواره الگویی راستین بود در نیکی، مهربانی، کوشش، تدبیر، پشتکار و ابتکار. کسی که نام نیکی از خود بر جای گذاشت و خدمات ارزنده و ماندگارش، پشتوانه‌ای برای نظام نوین آموزش و پرورش کودکان این مرز و بوم و امیدبخش آیندگان شد. یادش گرامی و راهش پر رهرو باد!



بانو توران میرهادی در کتاب «گفتگو با زمان» می‌نویسد:
 نسل ما آرام آرام خداحافظی می‌کند و به دیدار باقی می‌رود. مرتضی زربخت، حسن مرنندی، صابری فومنی، شاملو، اخوان ثالث، بیرشک و ...
 و حال خانم مافی، معصومه سهراب.

ما که بودیم و چه کردیم؟

ما فرزندان انقلابیون مشروطیت و آغازگران سازندگی ایران بودیم.

این نسل ماست.

نامش را گذاشته‌ام نسل خدمت بی‌شائبه، بدون انتظار. نسلی که عاشقانه ایران و ایرانی را دوست دارد و پایداری و کار فرهنگی را از مردمش آموخته‌است.

این نسل را دوست داریم؟

چگونه دوست داشتن؟

اگر واقعاً دوست داریم یک بار دیگر مرحله‌ای از تاریخ کشورمان را مرور کنیم، ببینیم، بسنجیم و تغییر جهت‌ها را درک کنیم و در جهت آرمان‌های نسلی که دوست داریم قدم برداریم.

موفقیت فردی را به موفقیت جمعی تبدیل کنیم.

فرهنگ خودی را درست بشناسیم و ارزش جهانی آن را درک کنیم.

به جای من، ما را بگذاریم.

آنچه را که در کار و تلاش عزیزان ما ساخته‌اند حفظ کنیم و پیش ببریم.

نگرش عمیق جمعی را جایگزین نگرش سطحی و مادی کنیم.



میرهادی از همان نسل بود که «کار» برایشان تمامی نداشت. نسلی که می‌کوشید به اندازه توان خود دنیا را مکان بهتری برای زیستن دیگران کند و سر از این دنیای جدید درآورد. نسلی که «وطن» برایش پُررنگ بود و دوست داشت از دل مرده ریگ تاریخ باستانی این کشور چیزی برای آویزان شدن پیدا کند. میرهادی تجلی آن روحیه در ادبیات کودک بود. یادش گرامی ...



دو چشمم امشب ز غصه اشک باران است!

به خاطر دارم روزی که در سالن همایش‌های دایره‌المعارف بزرگ اسلامی به همت انجمن زنان پژوهشگر تاریخ نکوداشتی برای بانوی بزرگ ایران زمین و تکیه‌گاه معنوی شورای کتاب کودک میرهادی بزرگ، برپا شده بود، دوست عزیزمان و دوستدار همیشگی شورا علی میرزایی، که عشق بیکرانی به توران خانم دارد، گفت: «دنیای بدون میرهادی» برایم قابل تصور نیست»

آن روز استاد شفیع کدکنی - که هرگز در هیچ مراسم رسمی نکوداشتی شرکت نمی‌کند - همراه با شاگرد و همراه وفادارش دکتر جعفری به احترام این بانوی یکتا در کمال فروتنی وارد شد و خانمی که اداره‌کننده جلسه بود، از ایشان درخواست کرد که سخن بگویند، ایشان با خضوع نیم‌خیز شد و سر تعظیم فرود آورد، اما سخن نگفت. من که نزدیک ایشان و کنار یار همیشگی شورا محمدهادی محمدی نشسته بودم، یادداشتی برای خانم اجراکننده فرستادم و دو دقیقه وقت خواستم، وی هم محبت کرد و خارج از برنامه تدوین شده به من وقت داد؛ خوب سخنان آن روز را به خاطر دارم که اول از بزرگان شورا بانوهای گرانقدر

سرکار خانم انصاری و قزل‌ایاغ و زنده‌یاد جناب یحیی مافی کسب اجازه کردم و بعد با خواندن شعر دریای استاد شفیی (... دریایم و نیست باکم از طوفان ...) خطاب به دکتر شفیی عزیز گفتم: «استاد شما شاعر و غزل‌سرای برجسته‌ای چون هوشنگ ابتهاج (سایه) را در شعری «همچو آفتاب سایه‌ای» خوانده‌اید و من آن را از شما وام می‌گیرم و نثار خانم میرهادی می‌کنم»

در بزرگی میرهادی همین بس که بزرگان فرهنگ معاصر همگی مهر تأیید بر جایگاه والای او می‌زدند. پس غم بزرگ نبودنش را با کار شورایی و خرد جمعی و از خودگذشتگی بکاهیم و از وی بیاموزیم غم بزرگ را به کار بزرگ بدل کنیم.

آنچه نوشتیم تنها گوشه‌ای از مادرانه‌های توران میرهادی برای فرزندان این مرز و بوم است. بارها خسته شدم و از شوق دیدار و هدفمندی دوباره ایستاده‌ام.

نمی‌دانم این حس لذت و شور عجیب در اتاق‌های ساختمان قدیمی خیابان وصال از کجا ناشی می‌شود. از در ورودی تا طبقه انتهایی فرهنگنامه در جای خالی این ساختمان با هم بودن است، ما شدن است و این کاشت بذر توران میرهادی است همان رنج است که کاری بزرگ شده است، همان آب ریخته از سبو است که روان شده و حیاتی دوباره ایجاد نموده است.

این روزها سعی می‌کنم از تمامی انسان‌های مؤثر و آگاه در زندگیم بیاموزم و در حرکت باشم. سعی می‌کنم شاگرد خوبی باشم و از شاگرد بودن لذت می‌برم و اینها همه به لطف اندیشه انسان‌های بزرگی است که سخاوتمندانه آن را به ما ارزانی داشته‌اند.

❁ شجاع جزایری

حیف از کسانی که وقتی می‌روند ما برای رشد ماندگاری مان دچار یأس می‌شویم. توران دخت میرهادی از جمله ایشان بود هر چه دارم از جلسات حضور در محضر ایشان و کتاب کار مربی با کودک دارم.

بیش از چهل سال است که سر کلاس می‌روم هر بار و در هر کلاس سعی می‌کنم آموخته ایشان را در کلاس به کار بندم.

در دیداری، نگرانی خودشان را از فضای مجازی و استفاده بچه‌ها از بازی‌های الکترونیک و کامپیوتر بیان کردند و گفتند که این پدیده به روز، بچه‌ها را از هویت، طبیعت و فرهنگشان دور خواهد کرد! همه عمر سپاسگزار آموخته‌هایم از ایشان خواهم بود:



امروز کسی چشم از جهان فرو بست که تاریخ هرگز شبیه آن را بر خود ندیده است. او عاشقی از عاشقان، گوهری از گوهران، رهروی از رهروان، شاکری از شاکران، صابری از صابران، فخر معلمان جهان و امیری از هادیان بود.

چه کسی به غیر از او می‌توانست: واژه امکانات را از کنار هر اقدام بزرگی بزدايد و کار را فقط به عشق پیامیزد؟

چه کسی به غیر از او می‌توانست: بر پاره، پاره‌های قلب خویش از داغ جانکاه برادر عزیزش فرهاد، مدرسه



فرهاد را بنا کند؟

چه کسی به غیر از او می‌توانست: در فضای زیرپله مدرسه فرهاد، پرشورترین و شوق‌انگیزترین کتابخانه کودکان را برپا دارد؟
 چه کسی به غیر از او می‌توانست: در جستجوی فرصت‌های یادگیری وقتی که برف می‌بارید پارو به دست بگیرد، نفس‌هایش ببرد، عرق بریزد برف پارو کند و خیل کودکان به دنبالش عشق پارو کنند آری! این صحنه‌های زندگی در مدرسه فرهاد بود!
 چه کسی به غیر از او می‌توانست: واژه من را از مقدمه و مؤخره کارها بردارد و ما را به جای آن بنشانند و کار شورایی را در عمل و در عاشقانه‌ترین فضاها پیاده کند؟ شورای کتاب کودک! فرهنگنامه کودک و نوجوان!

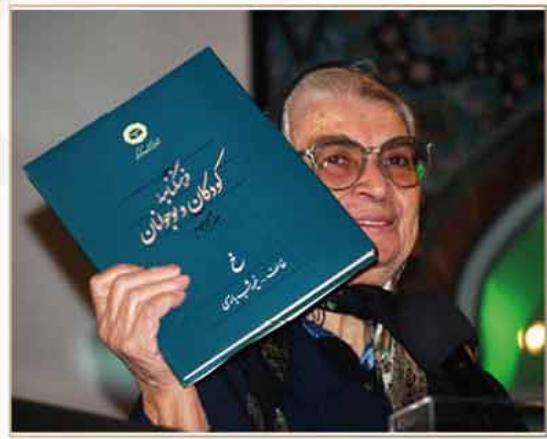
چه کسی به غیر از او می‌توانست: در متن مدرسه و غوغای کودکان و ضمن زندگی با کودکان معلم تربیت کند؟ و صدای صمیمانه‌اش را به گوش همه برساند! که چه کسی بچه‌ها را دوست دارد، تا این‌گونه، اینجا و در متن مدرسه معلم شود.

چه کسی به غیر از او می‌توانست: نام کوچک خود را چنان در قلب بچه‌ها حک کند که قوی‌ترین انگیزه‌ها برای تلاش باشد. توران خانم نامی آغشته بر دنیایی از عشق و انرژی!
 آری! به تعداد نفس‌هایش به معلمان و کودکان درس داد! و بابت آن هیچ ادعایی به غیر از تواضع و فروتنی نداشت. عشق کاشت و عشق درو کرد.

من این منظره‌ها و هزاران منظره ملکوتی دیگر را با چشمان خودم بارها و بارها در مدرسه فرهاد مشاهده کردم.

من در دوره تربیت معلم کارآموز این استاد بزرگ و بعد از آن ده سال فرزندانم از شاگردان مدرسه فرهاد بودند و بعد از آن با ایده کوچکی که به اندازه ظرفیت اندک وجود خودم از تلاش صادقانه او گرفته بودم مدرسه تقوا را تأسیس کردم تا نسبت به کارهایی که او کرد شرمی بر شرمندگی‌هایم بیفزایم! ... اکنون او رفته است! اما راه تربیت همچنان ادامه دارد و فرهنگنامه کودک و نوجوان میراث پاک او برای بچه‌های ایران است.

روحش شاد! که حاصل عمرش به اندازه چندین بار زیستن روی زمین بود.

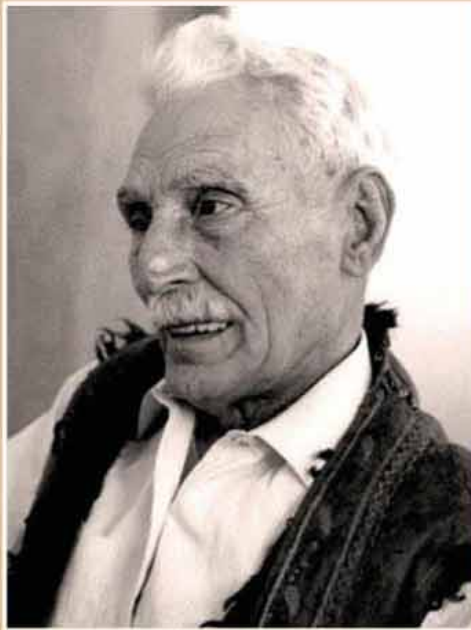


پیمان نامه ما، با مادر ادبیات کودکان ایران
«خانم توران میرهادی»

ما دانش‌آموزان پایه ششم مدرسه تقوا با هم برای ارزش‌های والای انسانی می‌نویسیم:
می‌خواهیم و باور داریم با خواندن و مطالعه می‌توان جهانی را متحول ساخت.
می‌خواهیم و متعهد می‌شویم به ایرانی بودن و به واژگان سرزمین خود مفتخر باشیم.
می‌خواهیم نبض گیاهان را لمس کنیم و مراقب حیات سرزمین‌مان باشیم.
می‌خواهیم صلح و مدارا، را بر بال‌های اندیشه‌مان بنا کنیم و با تمام ارزش‌های آن هم‌پیمان شویم.

این طومار امضا شده یادگاری از ما بر دیوار کتابخانه مدرسه‌مان می‌باشد و ما ق‌ردان
بزرگ‌زنانی چون توران میرهادی هستیم که سال‌ها برای صلح و جهانی‌کاری از خشونت
تلاش نمودند.

در این خاک، در این خاک، در این مرز و پ‌اک
به جز مهر، به جز عشق دگر هیچ نگاریم



جبار باغچه بان

جبار باغچه بان در سال ۱۲۶۴ خورشیدی در ایران متولد شد.

جد او رضا از اهالی تبریز بود. پدرش عسکر در شهر ایروان با شغل معماری و قنادی روزگار می‌گذراند.

تحصیلات باغچه بان با اصول قدیمی و در مساجد بود او در ۱۵ سالگی مجبور به ترک تحصیل شد و به حرفه پدر روی آورد.

در دوران جوانی در منازل به داوطلبان درس می‌داد، از خبرنگاران روزنامه قفقاز و از فکاهی نویسان و شاعران روزنامه نصرالدین بود. در سال ۱۹۲۲ میلادی به مدیریت مجله فکاهی لک لک در ایروان رسید.

در آخرین سال جنگ به ترکیه رفت، پس از چندی تحویلدار شهرداری شهر ایگدیر شد و چندی بعد فرماندار آن شهر گردید.

در جریان قحطی، بیماری و جنگ‌های محلی، پس از فوت پدر و مادرش، در سال ۱۲۹۸ به طرف وطن خود راه افتاد و بالاخره پس از گریز از چنگال چند بیماری مهلک که در آن زمان شایع شده بود و پس از قطع انگشتان پایش بعد از رهایی از مرگ حتمی به مرند رسید. او در مدرسه دولتی احمدیه در مرند با ماهی ۹۰ ریال به سمت آموزگاری مشغول به کار شد.

به واسطه روش ابتکاری در تدریس، در سال ۱۲۹۹ به موجب حکم ریاست فرهنگ تبریز، به آن شهر رفته و مشغول به کار شد.

باغچه بان در سال ۱۳۰۳، اولین کودکستان ایرانی در تبریز را با نام باغچه اطفال تأسیس کرد و از همان زمان نام فامیل خود را از عسکرزاده

به باغچه بان تغییر داد؛ با این منظور که همان گونه که معلمین دبستان و دبیرستان‌ها، آموزگار و دبیر نامیده می‌شوند، مربیان کودکستان‌ها هم باغچه بان نامیده شوند.

باغچه بان در سال ۱۳۰۳ خورشیدی در تبریز اولین مدرسه را ایجاد کرد.

بین دانش آموزان اولین کلاس درس باغچه بان، سه کروال هم بودند که وجود همین سه کروال او را به فکر ایجاد مدرسه مخصوصی برای کودکان کروال انداخت و به دنبال این فکر در سال ۱۳۰۵ خورشیدی در باغچه اطفال کلاسی برای تعلیم و تربیت کروال‌ها تأسیس نمود. رئیس فرهنگ، اعانه باغچه اطفال را قطع کرد و باغچه بان در سال ۱۳۰۶ خورشیدی باغچه اطفال را بدون

دریافت اعانه اداره کرد.

سال خدمت کرد.

کرولال را تأسیس نمود. باغچه بان طی سال‌ها تعلیم و تربیت به کودکان به روشی دست یافت که امروز آن را روش ترکیبی می‌گویند.

میرزا جبار عسکرزاده باغچه بان در روز چهارم آذر ماه سال ۱۳۴۵ خورشیدی در گذشت.

میرزا جبار عسکرزاده باغچه بان در روز چهاردهم آذر ماه سال ۱۳۴۵ خورشیدی در حالی به خاموشی گرائید که سکوت تلخ کودکان کرولال را شکسته و آنها را به زندگی عادی بازگردانده بود. آثار زیادی از او به جا مانده است که از همه مهم‌تر روش آموزش کودکان کرولال است.

باغچه‌بان در سال ۱۳۱۲ خورشیدی به تهران آمد و نام کودکان را به کودکان دبستان بان تغییر داد. در همین سال دبستان کرولال را در تهران تأسیس کرد و در همان سال دستگاهی اختراع کرد که کرولال‌ها از طریق دندان و حس استخوانی قادر به شنیدن می‌شدند این دستگاه پس از تکمیل شدن به نام تلفن گنگ در اداره ثبت اختراعات به تاریخ ۲۲ بهمن ۱۳۱۲ به شماره ۱۱۸ به ثبت رسید.

در سال ۱۳۲۲ خورشیدی جمعیتی به نام جمعیت حمایت از کودکان

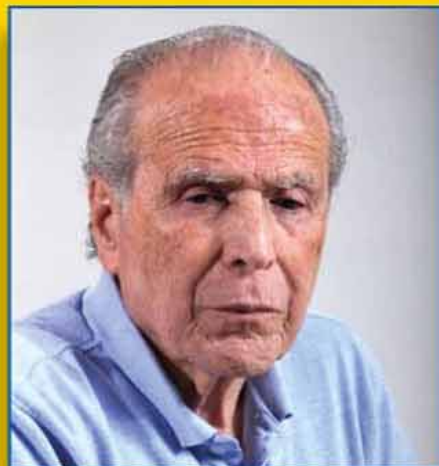
جبار باغچه‌بان، مردی روشن فکر بود و در سال ۱۳۰۳ خورشیدی گروهی از روشنفکران را برای ایجاد مکتبی به نام "مکتب نسوان" دعوت کرد که این مکتب راهگشای تعلیم و تربیت دختران، همپای مردان بود و به تشکیل جمعیتی در این زمینه پرداخت. البته این هدف باغچه‌بان در تبریز عملی نشد و علی‌رغم تلاش او، مکتب نسوان در تبریز پا نگرفت.

در سال ۱۳۰۷ خورشیدی، بر حسب تقاضای رئیس فرهنگ وقت به شیراز رفت و کودکانی در شیراز تأسیس کرد؛ در این کودکان پنج

سعدیا! مردنکونام نمیرد هرگز
مرده آن است که نامش به نکلویی نبرند



منوچهر آریان‌پور هفتم شهریورماه سال ۱۳۰۸ در کاشان به دنیا آمد. منوچهر آریان‌پور مدرسه عالی ترجمه را به کمک پدرش در سال ۱۳۴۸ بنیان نهاد و پس از فارغ‌التحصیلی در دانشگاه‌های آمریکا تدریس می‌کرد. منوچهر آریان‌پور در سال ۱۹۵۸ با نگارش رساله‌ای درباره والتر رالی از دانشگاه کلرادو دکترا گرفت. منوچهر آریان‌پور در سن ۹۲ سالگی در آمریکا درگذشت.



دکتر منوچهر آریان‌پور

زندگی منوچهر آریان‌پور

او سال‌ها در دفعات مختلف به ایران، زادگاهش کاشان، و دانشگاه کاشان آمد و برای دانشجویان و اساتید کرسی درس و سخنرانی علمی عمومی برگزار و با حضور در مجامع مختلف به ترغیب و تشویق اقشار مختلف مردم از دانش‌آموزان تا دانشگاهیان و عموم شهروندان اقدام کرد.

بخشش حق‌التألیف کتاب‌ها، املاک موروثی در ایران و اعطای جایزه سالانه آریان‌پور بخشی از اقدامات مهرورزانه این استاد مبرز و فرهنگ‌دوست در دانشگاه کاشان بوده است.

منوچهر آریان‌پور کاشانی فرزند عباس آریان‌پور کاشانی در سال ۱۳۰۹ به دنیا آمد و پس از اخذ دیپلم برای ادامه تحصیل به ایالات متحده رفت و کارشناسی و کارشناسی ارشد را در

همان مدرسه عالی کار تألیف فرهنگ آریان‌پور را آغاز کرد که ثمره آن امروز انواع لغت‌نامه‌های فارسی به انگلیسی و انگلیسی به فارسی است. او علاوه بر فرهنگ لغت آثار دیگری نیز تألیف و ترجمه کرده است. یکی از این آثار «دستور زبان و آیین نگارش انگلیسی پیشرو» نام دارد.

آثار منوچهر آریان‌پور

برخی از آثار وی که توسط انتشارات جهان رایانه به چاپ رسیده است، عبارت است از:

مجموعه کتاب‌های فرهنگ پیشرو آریان‌پور مشتمل بر فرهنگ‌های هفت جلدی انگلیسی به فارسی، چهار جلدی فارسی به انگلیسی، دو جلدی گسترده، یک جلدی فراگیر، همراه و همسفر و هدیه فرهنگ فارسی آموزش پیشرو آریان‌پو

منوچهر آریان‌پور در هفتم شهریور ماه سال ۱۳۰۸ در کاشان به دنیا آمد. مدرسه عالی ترجمه را به کمک پدرش در سال ۱۳۴۸ بنیان نهاد. پس از فارغ‌التحصیلی در دانشگاه‌های آمریکا تدریس می‌کرد در سال ۱۳۴۸ به همراه پدرش مدرسه عالی ترجمه را در ایران بنیان گذاشت که در همان سال اولین دوره دانشجویان در آن مشغول به تحصیل شدند. این مدرسه عالی دانشجویانی را در رشته‌های مختلف ترجمه تربیت کرد. او در سال ۱۹۵۸ با نگارش رساله‌ای درباره والتر رالی از دانشگاه کلرادو دکترا گرفت. این فرهنگ‌نویس، مترجم و صاحب «فرهنگ لغت آریان‌پور» دوشنبه ۶ دی‌ماه ۱۴۰۰ در آمریکا از دنیا رفت. منوچهر آریان‌پور کاشانی در سال‌های آغازین دهه ۱۳۵۰ به کمک دانشجویان و برخی استادان

گرایش ادبیات انگلیسی و زبان‌شناسی و دکتری را در گرایش ادبیات قرن ۱۶ و ۱۷ (ادبیات رنسانس) اخذ کرد.

ی پس از چند سال تدریس در دانشگاه‌های آمریکا در سال ۱۹۰۷ به ایران برگشت و با همراهی پدرش دکتر عباس آریان‌پور مدرسه عالی ترجمه را بنیان‌گذاری کرد.

حصول یک عمر تحقیق و مطالعه ایشان، تألیف فرهنگ لغت‌های متعدد انگلیسی به فارسی به همراه پدر، فرهنگ لغت‌های پیشرو، نگارش مقاله‌های متعدد درباره ادبیات انگلیسی و ترجمه و تألیف چند کتاب به فارسی و انگلیسی است.

این استاد فرهیخته هم‌اکنون دوران بازنشستگی خود را در ایالات آمریکا سپری می‌کند و چند بار تاکنون به همراه همسرش خانم «شری اندرسون» برای تدریس دوره‌های کوتاه مدت آموزش زبان انگلیسی به صورت افتخاری به دانشگاه آمده است.

مسئول ستاد جلب مشارکت‌های مردمی دانشگاه کاشان از واگذاری و اهداء کل اموال موروثی خاندان آریان‌پور کاشانی به این دانشگاه خبر داد.

دکتر «عباس زراعت» افزود: ارزش این اموال که شامل چند واحد مسکونی، باغ، زمین و مرکز آموزش

عالی می‌باشد بیش از یکصد میلیارد ریال پیش‌بینی شده است.

وی خاطر نشان کرد: با مرادده‌ای

که دکتر «منوچهر آریان‌پور» با دانشگاه کاشان دارند و پتانسیل‌های بالقوه موجود در این دانشگاه را دیده‌اند علاوه بر اموال یاد شده، حق تألیف کتاب‌های خود را نیز پس از مرگ به این دانشگاه واگذار کرده‌اند.

رئیس دانشکده علوم انسانی دانشگاه کاشان افزود: ایشان همچنین سالانه جوایزی را برای دانشجویان و دانش‌آموختگان رشته زبان انگلیسی این دانشگاه در نظر گرفته‌اند.

دکتر زراعت، ضمن قدردانی از تلاش‌ها و اقدام خیر خاندان آریان‌پور و دیگر افراد نیکوکاری که با این دانشگاه همکاری دارند ابراز امیدواری کرد تا در راستای ارتقاء سطح علمی دانشجویان و توسعه دانشگاه، افراد نیکوکار و خیر دیگری برای رفع نیازهای این دانشگاه به این ستاد جذب شوند.

شایان ذکر است

این استاد فرهیخته هم‌اکنون دوران بازنشستگی خود را در ایالات آمریکا سپری می‌کند و چند بار تاکنون به همراه همسرش خانم «شری اندرسون» برای تدریس دوره‌های کوتاه مدت آموزش زبان

انگلیسی به صورت افتخاری به دانشگاه آمده است.

دکتر منوچهر آریان‌پور حق تألیف کتابهایش را به دانشگاه کاشان بخشید

«بنده خیلی تحت تأثیر هستم. تصور من این بود که دانشگاه کاشان دارای یک ساختمان کرایه‌ای با تعداد محدود دانشجویست اما با دیدن این محیط و ساختمانهای مناسب و عرصه وسیع، بسیار برای آینده آن خوشوقت و امیدوار شدم و به عنوان یک کاشانی از وجود چنین موسسه‌ای آموزشی در کاشان به خود می‌بالم.»

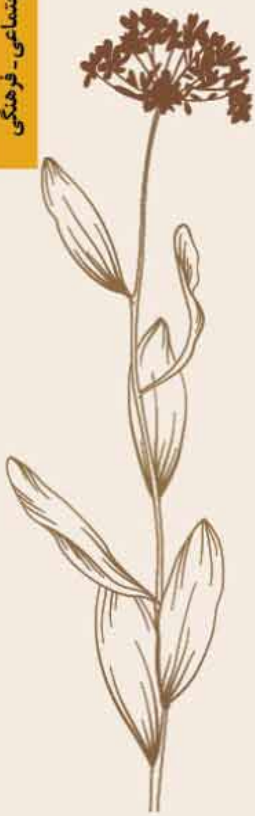


درد بی وفایی

ماهی به آب گفت، من عاشق تو هستم
 آیا تو می‌پذیری، عشق خدایم را؟
 آب روان به ماهی، گفت که باشد اما
 باید که خلوتی با، انکار خود نمایم
 ماهی قبول کرد و، آب روان گذر کرد
 وقتی که آمدش باز، تا این که گوید آری
 خود را پیش ما می، دیشب که برده بودش
 نالید و یادش افتاد، از ماهی آن صدایی
 ای کاش آب می‌ماند، آن شب کنایه می
 آری من و شام، مانند آب و ماهی

از لذت حضورت، می‌را نخورده‌ستم
 تا این که بر تابی، دیگر جدایم را؟
 لطفاً بده مجالی، تا صبح روز فردا
 اینجا بمان که فردا، با پاخت بیایم
 تنها برای یک شب، از پیش او سفر کرد
 یک حله دید و عکس، بر آن به یادگاری
 آن شاه ماهی عشق، بی آب مرده بودش
 وقتی که گفت با عشق، می‌میرم از جدایی
 ماهی دلش نمی‌مرد، از درد بی وفایی
 یک سحله غفلت از هم، یعنی همین جدایی

علی میرزایی



خیلی زود دیر می‌شود
 پیمانۀ عمر خیلی زود پُرمی‌شود
 نلکند که زمان از دست شود

و مادر رابط با خندان دوستان برای خودمان حسرت جمع کرده باشیم!



سلامتی خوردنی است

سلامتی تاجی است، بر سر افراد سالم
که فقط بیماران قدر آن را می‌دانند



غذای شما! دواي شما - دواي شما! داروي شماست



بالاخره یک خبر خوب

علم ثابت می‌کند که دود از کنده بلند می‌شود

بیاید. و به همین دلیل توانمندی عقلانی در افراد تا (۳۰٪) سیصد درصد در مقایسه با معدل عقلانیت نسبی افزایش یابد. نقطه اوج این گونه فعالیت گفته می‌شود بین سال‌های ۶۰ تا ۸۰ اتفاق بیافتد. چیزی که جالب است این است که در حقیقت بعد از ۶۰ سالگی شخص از هر دو نیمکره مغزی بطور همزمان بهره‌گیری می‌نماید. در این مرحله از سن، شما می‌توانید مسائل بغرنج‌تر و پیچیده‌تری را حل کنید.

پرفسور «مونچی اوری» دانشگاه مونترال معتقد است که مغز یک انسان مسن برای انجام هر کاری کمترین انرژی را برای حل مشکل بکار برده و موضوعات بی ارتباط را حذف می‌کند. یک مطالعه که در آن افراد با سنین متفاوت شرکت داشتند، مشاهده شد که افراد جوان‌تر برای تست زنی بیشتر از افراد مسن سردرگم شده بودند در حالیکه افراد بالای شصت سال تصمیمات صحیح‌تری می‌گرفتند.

حال بیایید به مشخصه‌های افراد بین ۶۰ تا ۸۰ سال پردازیم.
آن‌ها واقعاً مثل لعل فام هستند.

مدیر دانشکده پزشکی دانشگاه جورج واشنگتن آمریکا این موضوع را به چالش کشیده است که مغز یک انسان مسن دارای قابلیت بیشتری بلحاظ انعطاف است تا آنچه که عوامانه تصور می‌شود.

در این مرحله تداخل و همکاری بین طرفین نیمکره‌های چپ و راست مغز هماهنگ‌تر عمل کرده که باعث خلاقیت بیشترمان می‌گردد. و به همین دلیل است که بین افراد ۶۰ ساله خصوصیات فردی را می‌باید که مانند این است که گویا دوران خلاقیتشان تازه شکوفا شده.

البته سرعت فعالیت مغز بسرعت دوران جوانی نیست، ولی بسیار قابل انعطاف‌تر است. و به همین دلیل است که با بالا رفتن سن تصمیم‌گیری‌ها صحیح‌تر و کمتر در معرض احساسات منفی قرار داده می‌شوند. نقطه اوج فعالیت عقلانی ما در حدود هفتادسالگی بروز می‌کند، زمانیکه مغز با تمام توان خویش بکار گرفته می‌شود.

در گذر ایام، مقدار "مایلین" در مغز افزایش یافته و باعث می‌شود که پیام (سیگنال) ها بین نرون افزایش



مشخصه‌های یک فرد مسن:

برگزیده و تحرک کافی داشته باشد و یک سری حرکات فیزیکی را انجام بدهد و از تمام ظرفیت مغزی‌اش استفاده می‌کند، خردورزی وی با بالا رفتن سن کاهش نمی‌یابد بلکه بطرف بهتر شدن رفته و اوج آن در ۸۰ تا ۹۰ سالگی پدیدار می‌گردد. پس نگران پیر شدن نباشید و کوشش کنید خردمندانه به پیش رفته سرگرمی‌های جدید بیاموزید، از موسیقی لذت ببرید و سعی کنید تا حرفه‌ای جدید فراگیرید، نقاشی کنید! شادی کنید، جاذبه‌ای در زندگی بیابید، طرح‌هایی برای آینده بریزید، به جاهایی که دوست دارید مسافرت کنید. فراموش نکنید که به فروشگاه‌ها، کافه‌ها و کنسرت‌ها بروید. در را بروی خودتان قفل نکنید - این برای هرکسی ویران کننده است. با این اندیشه زندگی کنید که: تمام چیزهای خوب در پیش روی من هستند.

۱. در افرادی که با دیگران ارتباط عقلانی برقرار نمی‌کنند، نرون‌های مغز آنها، آنگونه که اطرافیان ایشان معتقدند از بین نمی‌روند بلکه فقط بطور ساده گفته می‌شود که ارتباط بین آنها ناپدید شده است.
۲. حواس پرتی، عدم تمرکز، فراموشکاری که به دلیل حجم سنگین و زیاد اطلاعات ممکن است اتفاق بیافتد.
۳. قدر مسلم آن است که نباید شما تمام زندگیتان را بروی چیزهایی متمرکز کنید که با اهمیت نبوده و بی‌ارزشند.
۴. تصمیم‌گیری در اوایل پای گذاشتن به ۶۰ سالگی شخص نه از یک نیمکره بلکه از هر دو نیمکره‌های مغز بهره‌وری می‌کند در حالیکه جوانان برای حل مشکلات فقط از یک نیمکره.
۴. نتیجه‌گیری: اگر شخص یک زندگی سالمی را

اطلاعات

یک مطالعه در امریکا نشان داده است که:

- بالاترین بازدهی فرد در سن بین ۶۰ تا ۷۰ اتفاق می‌افتد؛
 - دومین سال‌های بازدهی بالا در سن ۷۰ تا ۸۰ اتفاق می‌افتد؛
 - سومین سن برای بازدهی بالا بین ۵۰ تا ۶۰ سال است.
 - بدانید (مترجم) تا این سن به بازدهی حداکثری خود نرسیده‌اید.
 - معدل سنی برندگان جایزه نوبل ۶۲ سال است؛
 - میانگین سنی ۱۰۰ نفر از مدیران ارشد شرکت‌های بزرگ جهانی ۶۳ سال است؛
 - روحانیون ارشد در یکصد کلیسای بزرگ جهان در امریکا ۷۱ سال، و معدل سنی پدران ۷۶ سال است.
- مطلب بالا تأییدکننده این حقیقت است که بهترین سال‌های بهروزی حداکثری افراد بین ۶۰ تا ۸۰ سال است. این تحقیقات توسط تیمی متشکل از پزشکان و روانشناسان و در ژورنال پزشکی نیو انگلند به چاپ رسیده است. آن‌ها دریافته‌اند که در ۶۰ سالگی شما در اوج عواطف روحی و پتانسیل عقلانی هستید و این موضوع تا ۸۰ سالگی دوام خواهد آورد.
- بنابراین چنانچه بین سال‌های ۶۰، ۷۰ یا ۸۰ هستید بدانید که دارید بهترین سنوات عمرتان را طی می‌کنید.

منبع

New England Journal of Medicine

لطفاً این نوشتار را به خانواده و دوستان که در سن‌های ۶۰، ۷۰ یا ۸۰ هستند بدهید تا آگاهی یابند که باید بخود و سانشان ببالند.





یک تاک قد کشیده یک دنیا خاصیت



پروفسور ابوالقاسم متین، دارای مدارج علمی دکتری، متخصص تغذیه گیاهی، شیمی گیاهی و خوراک‌دارو از دانشگاه گوتینگن و علوم زمینی دانشگاه فنی برلین آلمان می‌باشد. وی از سال ۱۳۴۵ عضو هیأت علمی دانشگاه تبریز بوده و در سال‌های متمادی سمت استادی دانشگاه جندی شاپور، مبادرت به تدریس و پژوهش کرده‌اند.

پروفسور متین برای اولین بار کتاب درسی دانشگاهی تغذیه گیاه، کاربرد و تولید صنعتی کودهای شیمیایی، آلودگی منابع طبیعی و اکولوژی بر مبنای پژوهش در شرایط اکولوژیک ایران را تألیف و تدریس کرده‌اند. با آغاز انقلاب فرهنگی، در دفتر طرح‌ریزی و مشاور نخست‌وزیر، آثاری را در ۵ جلد در زمینه استراتژیک و پتانسیل‌های کشاورزی منابع طبیعی منتشر نمودند. به مدت یک سال نیز در دفتر نظارت و سنجش وزارت علوم و فناوری اشتغال یافته و در مؤسسه تحقیقات جنگل‌ها و مراتع کشور همکاری کردند.

پروفسور متین ۲۴ جلد کتاب در زمینه تندرستی، تغذیه گیاهان، گیاهان دارویی، خوراک‌داروها، درمان‌های طبیعی، طب سوزنی، حجامت و انرژی‌های نهفته طبیعت تألیف نمود که با استقبال خوانندگان قرار گرفته است؛ وی همچنین به مدت ۵ سال در شبکه جام‌جم، برنامه‌های زنده‌ای تحت عنوان تندرستی، خوردنی است، اجرا کردند. مقالات متعدد، تحلیل و تفسیرهای علمی، آینده‌گری، مصاحبه‌ها، سخنرانی‌ها، راهنمایی پایان‌نامه دانشجویی از دیگر خدمات ایشان در سال‌های اخیر بوده است.

انگور یکی از میوه‌های شیرین و بسیار مقوی در میان میوه‌های دیگر است که دارای رنگ و اندازه‌های مختلفی است.

این میوه در روی درختی است رونده که به دور خودش می‌پیچد و بالا می‌رود. این درخت بیش از آب نیاز به تکیه‌گاه دارد تا بتواند به رشد خودش ادامه دهد. انواع و اقسام انگور در فصل تابستان و پاییز در دسترس عموم مردم قرار دارد. این میوه یکی از منحصر به فردترین میوه‌هایی است که در رنگ‌های گوناگون و سایزهای مختلف در بازار وجود دارد. این همه رنگی که خداوند در تک‌تک میوه‌ها قرار داده بی‌حکمت نیست و هر رنگ خواص مفیدی برای بدن دارد.

درخت انگور با نام علمی *Vitis vinifera* از خانواده انگورسانان *Vitaceae* است. در این خانواده حدود ۱۱ جنس و بیش از ۶۰۰ گونه وجود دارد. مهم‌ترین جنس این خانواده جنس انگور است. این گیاه حالت بوته‌ای و رونده دارد و در

مقابل بعضی از برگ‌ها پیچک دارد. میوه انگور به نوع دانه‌دار و بی‌دانه تقسیم می‌شود. هر یک از این دو نوع در رنگ‌های سرخ و سیاه و زرد و تقریباً سبز دیده می‌شوند. این میوه در مناطقی که حداکثر دمای آن بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد و حداقل آن کمتر از ۱۵ درجه زیر صفر نباشد بهتر رشد می‌کند. ایران در سال‌های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۰ پس از کشورهایی مانند چین، ایتالیا، ایالات متحده، اسپانیا، فرانسه، ترکیه، شیلی، آرژانتین و هند، با سطح زیر کشت بیش از ۲ میلیون و ۲۵۰ هزار تن انگور در رده دهمین تولیدکننده بزرگ انگور قرار دارد و حدود ۳٫۳ درصد از کل تولید انگور دنیا را به خود اختصاص داده است.

تاکستان‌های ایران انگورهای مختلفی را عرضه می‌کنند که نام‌هایی از قبیل عسگری، بی‌دانه، شاهانی، کشمش، صاحبی، فخری، لعل حسینی، مراغه‌ای، یاقوتی، نباتی، مسکه، خلیلی، گزنه‌ای، ملائی، مهدی‌خانی، کندری، مثقالی، روچه، ابی، الفی سیاه، لوغن، شانی، شاماما،



روش کاشت و برداشت انگور

برای کاشت بوته مو ابتدا قلمه‌هایی از آن را در فصل بهار، قبل از جوانه زدن در جایی به عنوان مخزن می‌کارند و در بهار آینده که دارای ریشه شد از مخزن با احتیاط در می‌آورند و آن را در گودال‌های آماده شده به ردیف می‌کارند. پس از کاشت آن را آب می‌دهند. بوته جدید با گرم شدن هوا باید هر ۵ روز یا هر هفته آب داده شود. این بوته بعد از چهار سال بار می‌آورد و در ۱۰ سالگی بار آن کامل خواهد شد. یک بوته کامل می‌تواند بیش از ۲۰۰ کیلو انگور بدهد.

بوته مورا بعد از چهار ساله شدن هرس می‌کنند، یعنی شاخه‌های فرعی و دراز یا شاخه‌های ضعیف آن را می‌برند تا هم فرصت رشد به شاخه‌های قوی‌تر داده باشند و هم مقدار بار آن را تحت کنترل درآورند و کیفیت بار آن را بالا ببرند. بوته مورا می‌توان روی زمین یا در حال تکیه بر چیزی بالاتر از خاک و زمین قرار داد. محل کشت موهایی که روی زمین قرار گرفته است را با بیل

و تخمیرهای روده‌ای را کاهش می‌دهد. انگور یکی از میوه‌های ضد سرطان شناخته شده است و این به خاطر خواص ضد عفونی‌کنندگی آن است.

انگور برای سلامتی قلب، ریه و کلیه نافع است و به علت داشتن املاح و مواد سلولزی، ملین و مدر بوده و برای مبتلایان به اوره خون مناسب و سازگار است. این نکته را هم بدانید، یبوست که عوارض آن بی‌اشتهایی، نفخ، سردرد، تشنگی مفرط و بدبویی دهان است با خوردن آب انگور تازه برطرف می‌شود.

افرادی که در دوره نقاهت یک بیماری هستند و یا ضعف عمومی بدن دارند و در نتیجه قدرت دفاعی بدن آنها کم شده است، سعی کنند از انگور، هویج، سیب و هلو به مقدار زیاد استفاده کنند. البته باید این میوه‌ها را با هم در آب میوه‌گیری ریخته و آبمیوه حاصل شده را جرعه جرعه در طول روز بنوشند. خوب است بدانید انگور پتاسیم زیادی دارد که به جبران ضعف بدنی کمک می‌کند.

یزدانی، گوهر، کمری، شاهرودی، الوان، خلیفه حصار، دم خروسی، رازقی شیرازی را دارند.

انگور هم لاغرکننده و هم چاق‌کننده است. بدین‌گونه که اگر انگور را از صبح تا ظهر، خالی میل کنید لاغرکننده است و اگر آن را همراه با غذا میل کنید چاق‌کننده است. توجه داشته باشید وقتی انگور میل می‌کنید پشت آن آب سرد ننوشید و یا میوه‌های خشک مانند برگه هلو و ... را با انگور و آب میل نکنید زیرا دچار دل‌درد می‌شوید.

یکی از خواص انگور، صاف‌کننده و مولد خون بودن آن است. انگور قند خون را نیز تنظیم می‌کند. به علاوه انگور قرمز برای تصفیه خون و خون‌سازی از انگور سبز هم بهتر است. افرادی که قند خون پایین دارند می‌توانند از انگور بهره زیادی ببرند. آب انگور مغذی عضله قلب است. اختلالات قلبی حاصله از ازدیاد فشار خون را از بین می‌برد و دارای ترشخ صفر می‌شود و عمل هضم را تحریک می‌کند و تسریع می‌بخشد

شخم می‌زنند تا علف‌های موجود که در فصل بهار می‌روید از بین برده شود. زیرا این علف‌ها می‌توانند به بوته مو و بار آن آسیب وارد کنند. به علاوه با شخم کردن زیر مو، نفوذ آب برای رسیدن به ریشه راحت‌تر انجام می‌پذیرد.

روغن هسته انگور

روغن هسته انگور چنان که از نامش بر می‌آید از روغنی است که از هسته انگور به دست می‌آید. این روغن فاقد سدیم و کلسترول است و میزان اسیدهای چرب غیراشباع آن تا ۹۰ درصد می‌رسد. خاصیت آنتی‌اکسیدانی عصاره انگور ۵۰ برابر بیشتر از ویتامین E و ۲۰ برابر بیشتر از ویتامین C است.

روغن هسته انگور جرو گران‌ترین قیمت روغن‌های موجود در قفسه فروشگاه‌های مواد غذایی است که تا یک سال پیش در کشور ما اصلاً تولید نمی‌شد و تا سال گذشته ایران جزو واردکنندگان این روغن به صورت آماده و بسته‌بندی بود. روغن هسته انگور بیشتر در کشورهای که این میوه کشت می‌شود مانند فرانسه تولید و به مصرف می‌رسد. این روغن به دلیل قیمت بالا، نتوانسته جای خودش را بین مردم کشور ما به خوبی باز کند اما خیلی‌ها معتقدند خواص فراوان آن به قیمت بالایش می‌چربد و به دلیل همین خواص است که باید آن را در سبد غذایی خانواده گنجانند.

به طور کلی ما دو نوع انگور داریم: انگورهای بدون هسته یا با هسته‌های بسیار ریز که به آن‌ها انگور «بی‌هسته» یا «بی‌دانه» گفته می‌شود و انگورهای درشت با هسته‌های نسبتاً درشت. روغن‌کشی از هسته انگورهایی با دانه‌های درشت انجام می‌شود. برای این کار باید هسته این انگورها هنگام فرآوری انگور برای تهیه انواع آب‌میوه‌ها از آن‌ها جدا و جمع‌آوری و بعد با دستگاه‌ها و روش‌های مخصوصی روغن آن‌ها گرفته شود. این روغن با بسته‌بندی مناسبی به بازار فروش راه پیدا می‌کند.

به این دلیل که تولیدکنندگان برای تهیه یک شیشه روغن به تعداد بسیار زیادی هسته انگور نیاز دارند و از آنجا که انگور به اندازه دانه سویا، آفتابگردان یا حتی میوه زیتون کشت نمی‌شود و فراوان نیست، هزینه‌های تولید این روغن خیلی بیشتر از سایر روغن‌هاست. تولیدکننده مجبور است برای داشتن صرفه اقتصادی مناسب، قیمت نهایی محصولش را بالا ببرد پس گران بودن این روغن به دلیل داشتن خواص بیشتر آن نسبت به سایر روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون یا کانولا نیست.

از این روغن می‌توان در تهیه انواع سس و سالاد استفاده کرد یا طبخ غذاها را با آن انجام داد. روغن هسته انگور برای تفت دادن مواد غذایی مختلف هم مناسب است ولی

به دلیل گران بودن، استفاده از آن برای پخت‌وپز یا سرخ کردن چندان توصیه نمی‌شود.

روغن هسته انگور ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی و فنولی نسبتاً بالاتری نسبت به سایر روغن‌ها دارد. ترکیب‌های آنتی‌اکسیدانی و فنولی در پیشگیری از ابتلا به برخی بیماری‌ها از جمله ناراحتی‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ها نقش مهمی دارند و می‌توانند باعث کاهش تولید رادیکال‌های آزاد هم بشوند. از طرفی اسیدهای چرب امگا ۳، ۶ و ۹ بالاتری در این روغن وجود دارد بنابراین مصرف متعادل آن می‌تواند به ارتقای سطح سلامت کمک کند. هر چه این روغن تازه‌تر باشد، خواص سلامت‌بخش آن هم بیشتر خواهد بود.

توصیه می‌شود هنگام مصرف انگورهای هسته‌دار، حتماً هسته انگور را بجوید تا از خواص بی‌نظیر روغن موجود در این هسته بهره‌مند شوید. با این کار خواص بسیار



برگ مو همچنین منبع خوبی از انواع مواد مغذی از جمله ویتامین‌های K, A, E, C, B۶. مقدار قابل توجهی نیاسین، آهن، فیبر، ریبوفلاوین، فولات، کلسیم، منیزیم، مس و منگنز نیز در برگ مو وجود دارد.

برگ مو یا برگ درخت انگور سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هست و برای سلامت قلب و کاهش وزن مناسب است. میل کردن مقداری برگ مو در هر روز باعث سلامت قلب و کاهش چربی و کلسترول و قند و سدیم در بدن شما می‌شود که مثل یک داروی سالم عمل می‌کند.

برگ مو دارای خواص ضدالتهابی است و بیماری‌هایی همچون ورم مفاصل و بسیاری از بیماری‌های گوارشی و التهابی رو درمان می‌کند. از بیماری‌های قلبی، انواع سرطان و بیماری آلزایمر نیز جلوگیری می‌کند. برگ انگور برای درمان اسهال، خونریزی‌های قاعدگی، خونریزی‌های رحمی و ترشح بیش از حد واژن کاربرد دارد. تهیه یک چای از برگ انگور برای اسهال و هپاتیت و درد معده، تسکین سینه‌درد، روماتیسم، سردرد و تن مناسب است.

برابری می‌کند. البته در زمان تغلیظ مقداری از ویتامین‌های حساس به حرارت شیره تخریب می‌شود. این شهد لذیذ حاوی ویتامین‌های A, B, C و املاحی چون آهن، منیزیم، فسفر و مقداری کلسیم است. در مقایسه با انگور کالری فوق‌العاده بالایی دارد و مصرف مقدار اندک آن انرژی از دست رفته را جبران می‌کند. این شیره رژیمی نیست و برای افراد چاق و دیابتی منع مصرف دارد. کودکان و نوجوانان در حال رشد، افرادی که در اثر بیماری طولانی یا عمل جراحی ضعیف شده‌اند یا کسانی که بسیار لاغرند و ضعف عمومی دارند می‌توانند از این شهد استفاده کنند.

برگ مو

بسیاری از ما برگ مو یا همون برگ انگور را فقط با غذا شناخته و استفاده می‌کنیم در حالی که این گیاه خواص بسیار زیادی برای سلامتی دارد. برگ مو دارای ساکاروز، لوولز (Levulose)، اینوزیت (Inosite)، کوئرستین، کاروتن، اجسام تانیک، بتائین، تارتاریک اسید، مالیک اسید، اسکوربیک اسید، پتاسیم، آهن و سیلیکون است.



بیشتری نبت به مصرف روغن هسته انگور به بدنتان خواهد رسید.

شیره انگور

شیره انگور ماده‌ای است بسیار شیرین که از آب انگور به دست می‌آید. ابتدا آب انگور را از انگور جدا می‌کنند سپس نوعی خاک قلیایی به آن اضافه می‌کنند که باعث می‌شود تفاله انگور به همراه خاک ته نشین شود بعد آب انگور را داخل دیگ‌هایی ریخته و می‌جوشانند تا به رنگ طلایی نزدیک به سرخ در آید. شیره انگور فرآورده‌ای با ارزش غذایی بالاست. این شهد دلپذیر تا حدودی جایگاه خود را در سفره شهرنشینان از دست داده و بیشتر به روش سنتی و از سوی زنان روستایی تهیه می‌شود. شیره انگور به دلیل مزه شیرین، مطبوع و ملایم، در نان‌های محلی، شیربرنج، فرنی و حلوا به کار می‌رود.

شیره انگور از نظر میزان مواد مغذی تا حدودی با انگور تازه





دانه‌های روغنی یا مغزهای خوراکی



۱- تخم آفتابگردان

آفتابگردان بوته‌ای قوی است که نیاز فراوان به آب، مواد غذایی در خاک، نور و حرارت دارد. از نظر رفتاری، هارمونیک و هم‌آهنگ با نور خورشید است. بذر آفتابگردان حاوی ۵۰٪ روغن با ارزش و ۳۰٪ پروتئین زودهضم و کمی کربوهیدرات است. به علت درصد کم آب و به مقدار فراوان که ویتامین E دارد چنانچه پوست کنده نباشد، برای مدتی ارزش غذایی خود را حفظ می‌کند. بذر آفتابگردان غنی از آهن و انواع ویتامین‌هاست. خوردن آن جهت تقویت بنیه افراد رنجور و ضعیف توصیه می‌گردد. مخلوط آن با کشمش و بادام غذایی کامل پرانرژی و تقویت‌کننده حافظه است و بازده مغزی و فکری انسان را بالا می‌برد. در اروپا به ویژه در آلمان به این سه ترکیب: غذای دانشجو می‌گویند. معمولاً در افراد میانسال و در دوران پیری خطر فراموشی و ضعف حافظه وجود دارد. تغذیه مناسب از کوبیده تخم آفتابگردان برای این افراد بسیار مفید است. با خوردن میوه خشک‌کرده، قند موردنیاز اعصاب تأمین می‌شود. چربی موردنیاز بدن همراه لسیترین (LECITHIN) به وسیله خوردن دانه‌های روغنی و مغزهای خوراکی میسر و کمک شایانی به سیستم مغزی و فکری انسان کرده و نهایتاً خوراک سیرکننده و برای پوست، مو و اعصاب هم بسیار مفیدند. به طور کلی هسته آفتابگردان راندمان و قوای تحلیل رفته بدن انسان را تقویت و ترمیم می‌کند. لذا غذایی مفید برای تمامی دوران زندگی به ویژه دوران پیری و در فصل پاییز و زمستان است. بهترین روش هضم این خوراکی‌ها همانا مختصری بو دادن و یا اینکه به صورت جوانه است و نهایتاً می‌توان کوبیده بذر آن را همراه نان و یا بیسکویت مصرف نمود.

۲- بادام



محل رویش اولیه بادام آسیای صغیر بوده است و امروزه در اکثر کشورها آن را کاشته و پرورش می‌دهند. مغز بادام پوست نکنده حاوی مواد فیبری زیادی است. بادام تلخ به علت داشتن ماده آمیگدالین تلخ و سمی است. زیرا آمیگدالین نوعی سیانور است. حداکثر در روز می‌توان ۵ عدد بادام تلخ خورد. بادام در انواع شیرینی‌ها، غذاها، سالاد و در انواع نان‌ها در اروپا مخلوط و طبخ می‌گردد. حتی بادام به صورت کرم با شکلات روی نان مالیده و غذایی مقوی و پرانرژی برای جوانان و افراد میانسال است. بادام بو، داده خوشمزه‌تر از بادام خام است. در ایران نان بادامی و باقلوا مصرف عمومی دارد. در اروپا به ویژه در آلمان به نام (Marzipan) نوعی شیرینی از بادام و شکر و با روکش شکلات تولید می‌شود. روغن بادام اثر زیادی در ترمیم بیماری‌های پوستی دارد. بادام سرشار از ویتامین E و B کمپلکس و مواد معدنی می‌باشد. بادام برخلاف سایر مغزهای خوراکی فاقد اثر نقرس‌زا است.

۳- فندق

فندق انواع مختلف دارد. تفاوت‌ها در بزرگی و رنگ‌دانه‌ها می‌باشد. در اروپا فندق مدور درشت به نام (Roemer) و فندق درشت و نوک‌تیز (Levantiner) است. فندق به مانند بادام، تخمه‌کدو و ... جزو آجیل‌ها محسوب می‌شود. در اروپا برای کودکان غذای Nougat و Krokant از فندق و شکلات تهیه می‌کنند بسیار خوشمزه، مقوی و خوش‌خوراک است. معمولاً جزو غذای صبحانه کودکان است. فندق در انواع شکلات‌ها، بستنی‌ها، سالادها جایگاه خود را دارد.

در نان به عنوان پوک‌کننده نان مصرف زیاد دارد. دارای مقدار زیادی لستین Lecithin است که به عنوان غذای اعصاب و تقویت اعصاب استفاده می‌شود. فندق را پوست نکنده می‌توان برای مدتی نگهداری کرد، پودر فندق و پوست‌کنده شده آن سریعاً بدطعم و فاسد می‌گردد. فندق سالم در وسط دارای گوشت سفیدرنگ و سفت است. چنانچه رنگ داخل فندق زرد و پوسیده گردد فاقد ارزش غذایی است.

فندق حاوی مینرال‌ها، کلسیم و آهن، ویتامین E و ید فراوان است. از خوراکی‌های مفید برای افراد میانسال است. فندق بو داده خوشمزه و سریع هضم است.



۴- گردو

زادگاه این درخت در ایران است. مغزی خوردنی، خوشمزه، مقوی و چرب که گاهی مزه گس دارد. به علت سرشار بودن از اسید لینول که یک اسید چرب است، سریعاً فاسد و بدمزه می‌گردد. لذا گردو را نمی‌توان به مدت طولانی به مانند سایر مغزهای خوراکی نگهداری کرد. در واقع کیفیت آن حداکثر یک ساله و اغلب شش ماهه حفظ می‌گردد. گردو روی شبکه مغزی و اعصاب مؤثر و مفید واقع می‌گردد. معمولاً خام همراه نان و پنیر و به صورت نان گردویی، در بستنی‌ها، شیرینی‌ها و حتی شکلات جایگاه خود را دارد. گردوی نرسیده به صورت ترشی گردو و در ایران مغز گردو به صورت خورشت فسنجان مصرف می‌گردد. گردو حاوی تانن، کلسیم، منیزیم، ویتامین E و ویتامین B می‌باشد. بعضی‌ها به تانن گردو حساسیت دارند. مصرف نصف گردو در روز به هنگام صبحانه معده را جمع منقبض و از افزایش کلسترول خون هم جلوگیری می‌کند. مصرف بی‌رویه آن موجب چاقی بیش از حد می‌گردد.

۵- پسته

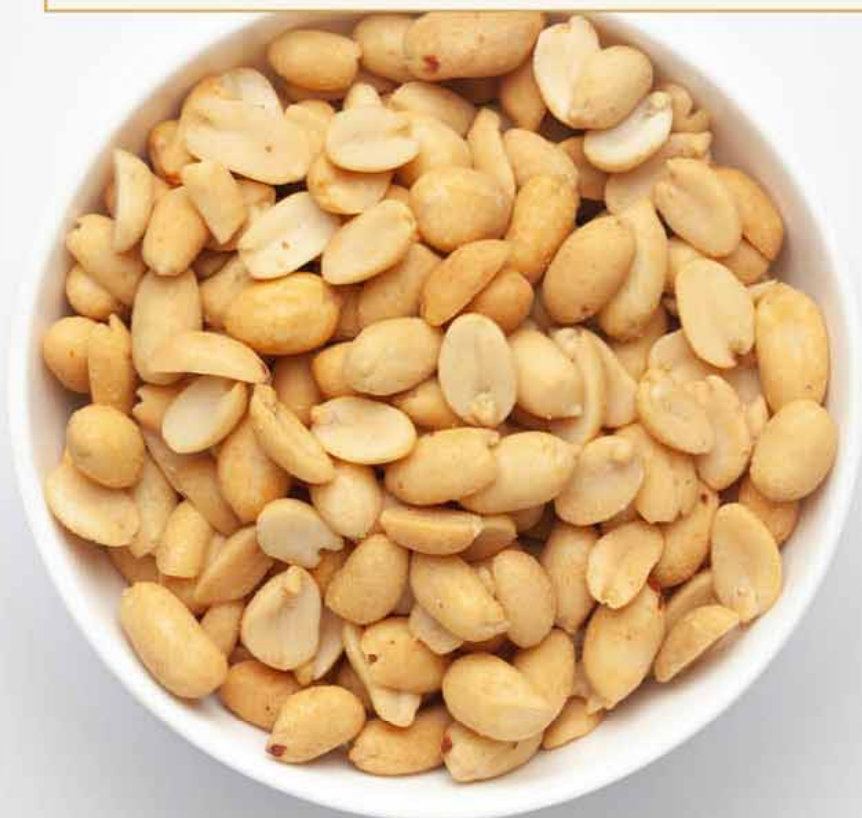
از ویژگی‌های پسته همان سبز بودن این مغز خوراکی است و علت آن انتقال کلروفیل یا سبزینه گیاهی از برگ به مغز پسته است. پسته قوی و انرژی‌زا بوده و به بدن سریعاً نیرو می‌دهد. حاوی روغنی بی‌نهایت با کیفیت بالاست. سرشار از آهن، کلسیم بوده و مقدار زیادی ویتامین E و B دارد. تنها مغز خوراکی است که حاوی ویتامین C است و معمولاً در هر ۱۰۰ گرم حدود ۷ میلی‌گرم ویتامین وجود دارد. پسته سریعاً بدمزه و فاسد می‌گردد. باید در یخچال نگهداری کرد و پسته بو داده، خوشمزه‌تر بوده و دیرتر فاسد می‌گردد. پسته به صورت خام، در کالباس‌سازی، بستنی، باقلوا، گز، سوهان و دیگر خوراکی‌ها کاربرد گوناگون دارد. افراد مسن نباید از پسته شور مصرف نمایند. نمک اضافی موجب افزایش فشارخون می‌گردد. مخلوطی از پودر انواع مغزهای خوراکی همراه با ماست و یا روی سالادها، از نظر حفظ تندرستی و تقویت بنیه افراد مسن بسیار مفید و مؤثر است و اشخاص به علت داشتن دندان مصنوعی نباید خود را از خوردن این خوراکی محروم نمایند. پسته خاصیت رقیق کردن خون دارد و ضد کلسترول است.

۶- بادام زمینی

این مغز خوراکی در داخل خاک تولید می‌گردد. دانه‌ای مقوی و سرشار از پروتئین و چربی است. پروتئین بادام زمینی با ارزش بوده و به راحتی هضم می‌گردد. این مغز خوراکی سیرکننده مناسبی می‌باشد و معمولاً به صورت‌های مختلف تهیه و مورد استفاده قرار می‌گیرد. نوعی کره از بادام زمینی تهیه می‌شود که در آمریکا طرفداران زیادی دارد. مخلوط آن با انواع نان‌ها و شیرینی‌ها غذایی خوشمزه است. بو داده آن بسیار خوشمزه و خوش خوراک است. افرادی که استعداد چاقی دارند باید با احتیاط و امساک مصرف نمایند.

نوشیدن قهوه، چای و کولا: در قهوه و چای سیاه و سبز ماده‌ای به نام تانن وجود دارد. این ترکیب مانع جذب آهن در بدن شده و استمرار آن موجب کم‌خونی و کمبود آهن می‌شود. کمبود آهن سبب خستگی مفرط و ادامه آن قرمزی موی سر است و نهایتاً آغاز بحران‌های خونی است. در نوشابه کولا و دیگر نوشابه‌های شیرین و گازدار علاوه بر مقدار زیادی شکر وجود اسید فسفریک نیز با کلسیم مواد غذایی ترکیب شده و به صورت فسفات کلسیم یعنی ترکیب غیرمحلول تبدیل می‌گردد و آغاز اختلال در بافت استخوان‌هاست. یعنی نرمی، پوکی و خوردگی دندان‌ها، ریزش مو، شکستگی ناخن و... است.

بعضی از مواد مؤثر دارویی مانع تجزیه سریع کافئین قهوه و چای در بدن می‌شوند. در نتیجه ضربان قلب تند، به انسان حالات واهمه، ناآرامی درونی دست می‌دهد، این حالات به ویژه نزد بیماران با نقص کاری غده تیروئید و مصرف داروی ضد آنفکسیون (Ciproby)، هورمون استروژن و ژستگن مشاهده می‌گردد. نوشیدن چای غلیظ و قهوه زیادی اثر داروهای قلبی را شدیداً تضعیف کرده و به عکس اثر مشتقات داروی Theophylline را به علت تأخیر در دفع آنها شدیداً افزایش می‌دهد که با خطراتی مواجه است. افراد مسن و غالباً در میان جوانان شب خوابی امری رایج شده است. استرس‌های روزانه و نگرانی‌ها می‌تواند از عوامل بی‌خوابی باشند. لذا این افراد باید از ساعات ۳ تا ۴ بعد از ظهر به بعد از مصرف قهوه و چای خودداری نمایند. زیرا هر دو این نوشیدنی موجب تأخیر خواب می‌شود.





فواید شگفت انگیز لیمو ترش و شیرین

سرماخوردگی و تب ناشی از آن مورد استفاده بوده است و خاصیت سم زدایی از بدن دارد. در طب سنتی از آن به عنوان میوه‌ای خنک و مفید در رفع التهاب و تشنگی یاد می‌کنند. مصرف روزانه دو عدد لیمو شیرین ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند و به گفته پزشکان مصرف روزانه یک عدد لیمو شیرین به کلیه افرادی که از ناراحتی‌های معده رنج می‌برند توصیه می‌شود.

اسید فولیک موجود در لیمو شیرین نقش مؤثری در پیشگیری از کم خونی ایفا می‌کند و از آنجا که لیمو شیرین منبع فراوانی از کلسیم می‌باشد در جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در زنان نقش مؤثری ایفا می‌کند.

منبع: موسسه علوم بهداشت، 819N.L.L.C

تومورهاست. خاصیت این گیاه در بهبود سرطان از همه نوع ثابت شده است. همچنین به عنوان یک داروی ضد میکروبی در برابر عفونت‌های باکتریایی و قارچ‌ها و مقابله با انگل‌ها مؤثر است. لیمو تنظیم‌کننده فشار خون، ضد افسردگی، استرس و اختلالات عصبی است.

تست‌های آزمایشگاهی بیش از ۲۰ سال (از سال ۱۹۷۰)، نشان داد، که عصاره لیمو در تخریب سلول‌های بدخیم در ۱۲ نوع سرطان، از جمله روده بزرگ، پستان، پروستات، ریه، لوزالمعده و ... تأثیر دارد.

لیمو شیرین حاوی مواد مغذی مفیدی همچون ویتامین B و C، آنتی‌اکسیدان‌ها، پتاسیم، فلاونوئید و عنصر سلنیوم است که کاربردهای متفاوتی در حفظ سلامت بدن دارند. لیمو شیرین از دیرباز در درمان

این آخرین دست آورد، در طب مؤثر برای سرطان است! با دقت بخوانید و خودتان قضاوت کنید.

لیمو محصولی معجزه آسا برای کشتن سلول‌های سرطانی است؛ که به موقع خود بسیار قوی‌تر از شیمی درمانی عمل می‌کند.

خوب است بدانید مشابه‌های شیمیایی مصنوعی این میوه هرگز نمی‌تواند خواص تازه آن را به بدن شما برساند. هم اکنون می‌توانید به دوستانتان کمک کنید تا بدانند که آب لیمو در پیشگیری از بیماری‌ها و مبارزه با سرطان تا چه اندازه مفید است.

همانطور که می‌دانید، درخت لیمو در دو نوع شیرین و ترش شناخته شده است.

لیمو خواص بیشماری دارد، اما جالب‌ترین اثر آن در علاج کیست‌ها و

لیموترش



پوست سر استفاده شود. ضد سرماخوردگی: آب لیمو یک ضد ویروس عالی می‌باشد و همچنین مصرف آن برای سرماخوردگی شدید بسیار مفید است. بدین منظور یک عدد لیمو را با مقداری نمک میل کنید. در صورت تمایل می‌توان عصاره گرفته شده را در آب رقیق کرد و سپس مصرف نمود.

تقویت کننده حافظه: لیمو تقویت کننده حافظه است. چند قطره از اسانس لیمو را روی یک دستمال ریخته و از طریق بینی استنشاق کنید.

همچنین می‌توان این کار را در مواقعی انجام داد که می‌خواهید چیزی را به یاد بیاورید. مغز شما با استنشاق اسانس لیمو نیروی تازه‌ای بدست خواهد آورد.

آرامش دهنده روح: لیمو همواره به عنوان یک ماده تسکین دهنده روح مطرح بوده است. استنشام رایحه معطر لیمو در طی تمرینات تمرکز و تعمق روح (مدیتیشن) بسیار مفید است. برای انجام این کار کافی است

که سه قطره از اسانس لیمو را به یک کاسه حاوی آب گرم افزوده و آن را در هوای اتاق قرار دهید. به این ترتیب در طول استنشام رایحه معطر لیمو به یک آرامش مطلوب فکری و روحی دست خواهید یافت.

سالم‌تری داشته باشید. همچنین در اثر نوشیدن مایعات حاوی آب لیمو، چشم‌های شما درخشان‌تر شده و پوستی سر حال‌تر از قبل خواهید داشت.

تسکین دهنده گلودرد: لیمو دارای اثرات ضد عفونی کننده و قابض است و بدین جهت می‌توان از آن برای درمان گلودرد استفاده نمود. با توجه به مقدار بسیار زیاد ویتامین «ث» موجود در لیمو، مصرف آن باعث افزایش مقاومت سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای فرد مبتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی مصرف مخلوطی از آب لیموی تازه با عسل در یک لیوان آب گرم بسیار مفید است.

تسکین دهنده درد: لیمو باعث تسکین سردردهای معمولی و سردردهای میگرنی می‌شود. برای این منظور می‌توان ۵ قطره اسانس لیمو را در ۲۵ میلی لیتر از یک روغن حامل مناسب (مانند روغن بادام) مخلوط کرد و آن را با استفاده از یک دستمال کتان بر روی ناحیه مبتلا به درد ماساژ داد.

ضد شوره و برطرف کننده خارش پوست سر: آب لیمو برای پوست سر بسیار مفید است و شوره سر را کاهش می‌دهد. همچنین آب لیموی تازه می‌تواند به عنوان تقویت کننده مو و ضد خارش، به صورت ماساژ بر روی

لیموترش سرشار از ویتامین‌های «آ» و «ب» و به ویژه ویتامین «ث» و دارای آهن، کلسیم، سدیم، منیزیم، فسفر و پتاسیم است. در لیموترش اسیدهای زیادی وجود دارد که از همه مهم‌تر اسید اسکوربیک و اسید سیتریک است. لیموترش به علت داشتن خواص اسیدی، ضد عفونی کننده قوی است. حتی اگر در مسافرت‌ها به آب آشامیدنی مشکوک هستید و می‌ترسید از آن بنوشید کافی است چند قطره آب لیموترش در آن بریزید. آب را کاملاً استرلیزه کرده و میکروب‌های موجود در آن را از بین می‌برد.

درخشان کننده چشم‌ها: سعی کنید در نوشیدنی‌هایتان از آب لیمو استفاده کنید. هر روز صبح یک عدد لیمو را با مقداری آب گرم میل کنید. نوشیدن این مایع به جالی نوشیدن جای باعث می‌شود شما بدن

بان کلینیک

غربالگری پزشکی در جستجوی بیماری یا نگاهبانی از سلامتی

کهنسالی نیز با همان منطق قابل قبولی توصیه می‌شود که در مورد نوزادان صادق است. توصیه‌های پزشکان و تیم مراقبت از سلامت شما تنها در جهت حفظ و ارتقای سلامت و کیفیت زندگی شما است و غربالگری سلامت پیشگیرانه را بر مبنای به روزترین پروتکل‌های پزشکی انجام خواهند داد. برخی نگرانی‌ها و مسائل خاص وجود دارند که باعث می‌شوند نسبت به انجام توصیه‌های غربالگری بی‌توجهی شود. در ادامه سعی کرده‌ایم به برخی از آنان بپردازیم.

امیدواریم که بتوانیم در جهت نگاهبانی از سلامت شما گام مؤثری برداریم.

معاینات و غربالگری‌های سلامتی، سالیان درازی است که بخشی اساسی از کار متخصصان و نهادهای معتبر سلامتی است.

امروز به سختی می‌توان متخصص، مجموعه یا فردی را یافت که با غربالگری نوزادان قبل و بعد از تولد مخالف باشد چرا که آینده و کیفیت زندگی نوزاد تازه به دنیا آمده و خانواده وی را وابسته به انجام غربالگری‌ها می‌داند. همه‌ی نهادها و متخصصین امر جهت این مهم، احساس مسئولیت می‌کنند و در انجام غربالگری‌ها حساس و پیگیرند.

غربالگری در هر سنی به خصوص در میانسالی و

۱- اهمیت محافظت از گوهر سلامتی و وجود احتمال آسیب‌پذیری

می‌توانند در سکوت و بدون علامت خاصی ایجاد می‌شوند و در صورت عدم کنترل به عوارض جدی تبدیل شوند. بنابراین، حتی اگر سالم هستید، کمک کنید تا شما را در همین وضعیت مطلوب نگاهبانی کنیم.

بیماری تنها خود فرد را درگیر نمی‌کند بلکه خانواده را نیز متأثر می‌کند. مراقبت از سلامتی خود به نوعی مراقبت از خانواده است. زنجیره‌ی درد را پیش از آنکه وسیع شود و عزیزان مان را در بر بگیرد، قطع کنیم.

این واقعیت پندآموزی است که سلامتی دارایی ارزشمندی نیست تا زمانی که بیماری از راه برسد. احساس آسیب‌پذیری معقول و متوسط همیشه باعث مراقبت فرد از خود می‌شود. سلامتی وضعیتی است که احتیاج به نگهداری دارد. از این سرمایه محافظت کنیم و آن را بیهوده هدر نکنیم.

خیلی از ما اینگونه تصور می‌کنیم که سالم هستیم و احتیاجی به غربالگری نداریم. مشکلات رایج سلامتی

۲- اهمیت تشخیص زودهنگام

عدد قابل توجهی باشد اما مطمئناً از هزینه درمان بیماری ارزان‌تر است. این هزینه را هم به لحاظ مادی و هم به عنوان هزینه‌ای روانی در نظر بگیرید.

بسیاری از بیماری‌های جدی در مراحل اولیه تشخیص با راه‌های ساده‌ای مثل دارو قابل درمان هستند و با احتمال بالا درمان موفقیت‌آمیز خواهد بود. هزینه غربالگری‌های تشخیصی اگر چه می‌تواند

۳- اجتناب از درد و ناراحتی

مقصد که همانا حفظ و ارتقا سلامتی است چشم‌پوشی نکنیم.

برخی از این اقدامات ناراحت‌کننده هستند. بله برخی از غربالگری‌ها ناراحتی‌های متخصصی را ایجاد می‌کنند اما تیم مراقبت از سلامت شما در بان کلینیک تلاش می‌کنند بهترین مراکز و متخصصان را برای انجام این اقدامات به شما پیشنهاد کنند تا ناراحتی حاصل از این اقدام به حداقل برسد.

برخی آزمایش‌ها و غربالگری‌ها دردناک هستند من چرا باید خود را در شرایط ناخوشایند قرار بدهم؟ بله برخی از غربالگری‌ها دردناک هستند اما بین یک ساعت تا نهایتاً فردای آن روز درد تمام خواهد شد و کاملاً حالتی گذرا است. بخش بزرگی از درد، قبل از متحمل شدن آن و در ذهن ما ایجاد می‌شود مانند دردی که قبل از مراجعه به دندانپزشکی آن را احساس می‌کنیم. درد حالتی گذرا است برای حالتی موقت از رسیدن به

۴- ترس از اشتباهات پزشکی

درصد ریسک را پایین آورد اما هرگز نمی‌توان آن را به صفر رساند. بان کلینیک می‌کوشد کم‌ریسک‌ترین مسیر را به شما معرفی کند.

ترس از اشتباهات پزشکی که موجب تولید صدمه شود. اشتباه پزشکی امری اجتناب‌ناپذیر است اما مانند خط هوایی که شما برای سفر آن را انتخاب می‌کنید می‌توان





۵- محدودیت زمانی مانعی برای رسیدگی به سلامتی

اولویت قرار می‌دهیم. بیشتر غربالگری‌ها ۳۰ دقیقه تا یک ساعت زمان می‌برند. این زمانی است که ممکن است هر روزه صرف دیدن برنامه‌ای خاص یا وقت گذراندن در فضای مجازی کنیم.

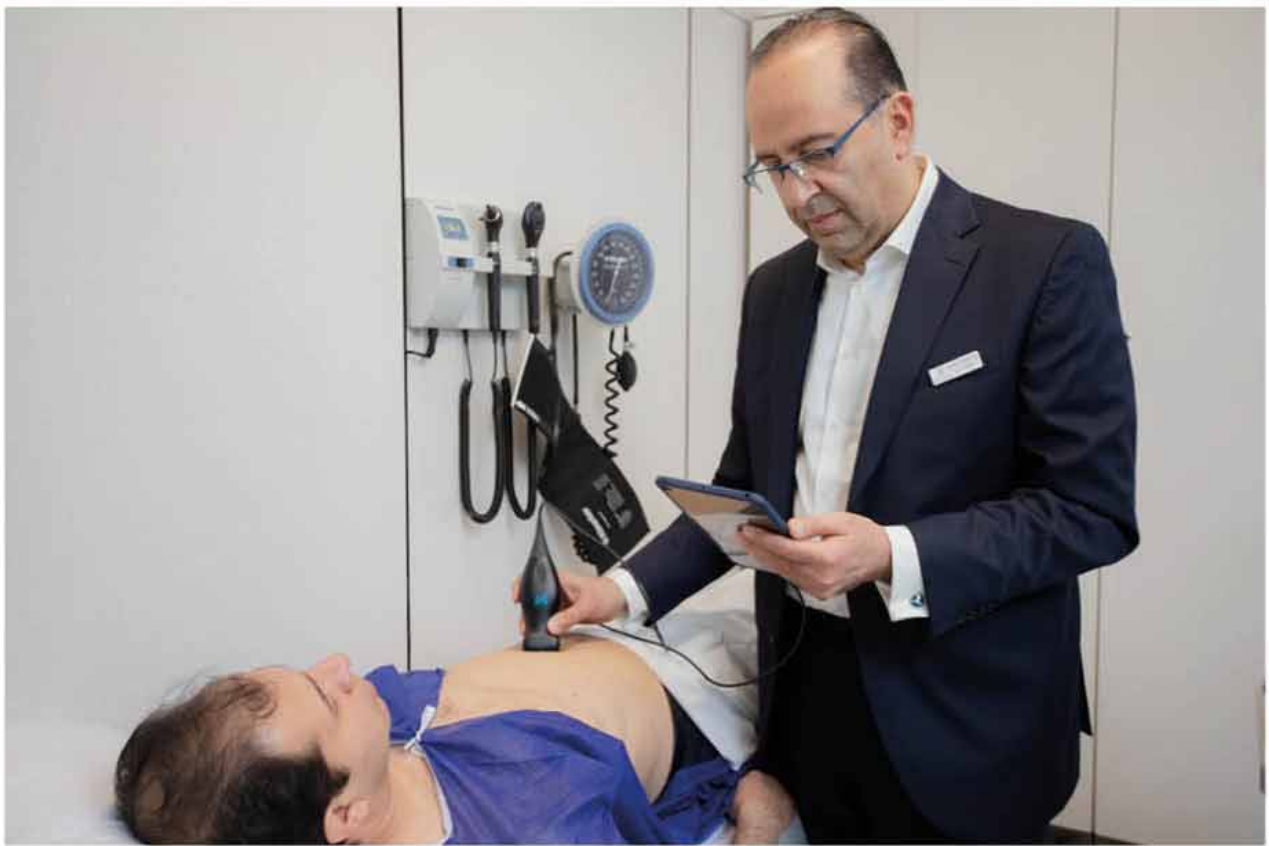
در برخی موارد محدودیت زمان، ما را از انجام غربالگری‌ها باز می‌دارد. همه ما به صورت منطقی اهمیت به سلامتی را موضوع مهمی می‌دانیم اما چنانچه به رفتار خود نگاه کنیم متوجه می‌شویم که در واقع، مسائل کم اهمیت‌تری نسبت به مراقبت از سلامتی را

۶- آیا روش‌های غربالگری غیرمعمول هستند؟

حادثه‌ای نشده است. در این صورت می‌توان گفت که وی فردی خوش شانس بوده اما با نبستن کمربند، خود را در معرض خطر بزرگی قرار داده است. خطر سر جای خود باقی است. روی شانس مان زیاد حساب نکنیم! ماموریت تیم مراقبت از سلامت شما این است که سن و عوامل خطر را با آزمایشات موجود و مزایای آنها متعادل کند. شما به تمام غربالگری‌های موجود نیاز ندارید اما اگر پزشک یکی از آنها را توصیه کرد حتماً آن را انجام دهید.

آشنایان من در همین سن هیچ کدام از این غربالگری‌ها را انجام نداده‌اند.

روش‌های غربالگری که توسط تیم درمان شما پیشنهاد داده می‌شوند با در نظر گرفتن سن، سبک زندگی و سابقه بیماری، سابقه ژنتیکی، ویژگی‌های بدنی و... توصیه می‌شود. در هر سنی انجام غربالگری‌ها برای حفظ سلامتی مهم هستند و چنانچه فردی آن را انجام نداده و دچار بیماری نشده است مانند فردی است که هنگام رانندگی کمربند ایمنی خود را نبسته و هنوز دچار



۷- روش‌های غربالگری می‌توانند بیماری‌های خفته را بیدار کنند و تحریک و تحت فشار قرار دادن بدن ممکن است بیماری را فعال کند.

خودمان آغاز می‌شود. بدن ما سنگری است که باید تا آنجا که می‌شود در برابر هجوم بیماری از آن مراقبت کنیم. بدون این سنگر، ما نیز وجود نخواهیم داشت. کار پزشکان و اعضای برجسته و متخصص ما در بان کلینیک حفظ همین سنگر است تا شما بتوانید به آرزوها و اهداف‌تان جامه‌ی عمل بپوشانید و زندگی را بدون درد و بیماری همچنان تجربه کنید. بان کلینیک حاصل یک تخصص یا رشته نیست بلکه جامعی است برآمده از متخصصان حوزه‌های مختلف سلامت تن و روان که در گفتگویی پویا و دائم با یکدیگر، تلاش می‌کنند شما را از زوایای مختلف بررسی و مراقبت کنند. خرد جمعی راهکار طلایی ما برای حفظ سنگر بدن شما در مواجهه با بیماری است. ما نمی‌گذاریم دشمن تا پشت در خانه برسد و سپس به فکر چاره باشیم اما حتی اگر این اتفاق نیز رخ داد، نگران نباشید! ما از شما نگرهانی خواهیم کرد. با ذهن‌ها، دست‌ها و قلب‌هایمان در بان کلینیک.

برای غربالگری‌ها معمولاً از روش‌های ساده، کم هزینه، کم خطر، غیرتهاجمی و با دقت بالا استفاده می‌شود. برای مثال سونوگرافی یک روش تشخیصی کاملاً بی‌خطر و غیرتهاجمی است. همچنین ماموگرافی یک روش غیرتهاجمی با حداقل اشعه است که برای سلامت فرد بی‌ضرر است.

روش‌هایی مانند کلونوسکوپی و نمونه‌برداری و... نیز با خطر بسیار کمی همراه است و هیچ کدام از این روش‌های تشخیصی غربالگری نه تنها خطری برای فعال شدن بیماری ندارند بلکه حین انجام برخی از این روش‌ها امکان درمان بیماری در مراحل اولیه وجود دارد. (مانند امکان برداشت پولیپ‌های روده طی کلونوسکوپی، غربالگری و پیشگیری از پیشرفت پولیپ به سمت سرطان)

سخن آخر اینکه، هرچند هر کدام از ما مسئولیت‌هایی بزرگ در قبال جامعه، فرهنگ، تاریخ و کشور خود داریم اما اگر دقیق‌تر بنگریم مسئولیت ما از بدن و سلامتی

غنچه‌ها شکوفه‌ها جوانه‌ها ثمره‌ها



لذت مطالعه را با نگاه درس مداری و اهمیت یادگیری مدرسه‌ای و کتاب درسی محدود و کم اثر نکنیم.



مطالعه مطالب
غیردرسی در یک نگاه

چه چیزهایی در اطراف ما قابل مطالعه است؟
کتاب، مجلات مختلف، علامت‌های روی بسته‌بندی
محصولات، علائم راهنما روی لباس‌هایی که خریداری
می‌کنیم، علائم خطر و هشداردهنده و...

خودم!

خودم را بشنوم.

با دیگران درباره خودم صحبت کنم.

رفتارم را تحلیل کنم.

نظرات پدر! مادر! و معلمان را راجع به خودم بدانم و به آن توجه کنم.

نظرات دوستان صمیمی و معتبر می‌تواند منابع خوبی برای شناخت
خودم باشد.

مهم‌ترین و لازم‌ترین
منبع مطالعه



گزنگ، گریه خیزد، روز وداع یاران

«سخت جدایی و کودکان»

کودک در روزهای اول مدرسه با توجه به وابستگی دیرینه‌ای که با والدین و محیط خانه دارد تحت فشار است.

در حقیقت خانه و مدرسه دست به یکی کرده‌اند تا غنچه‌ای را از بوته آن بچینند در حالی که دلایل آن برای کودک قابل قبول نیست.

در رابطه با نوع تربیت خانه و تفاوت‌های فردی نیز عکس‌العمل کودکان در برابر این پدیده متفاوت است. درجه سختی این جدایی و یا راحتی آن را نیز خانواده می‌سازد.

مادران می‌توانند با تمهیدات لازم کودک را از بدو تولد به جدایی منطقی، آرام و گام به گام از خود عادت داده و از درجه این وابستگی به شدت بکاهند چنین کودکانی در پنج سالگی قادر خواهند بود بین پنج تا شش ساعت را به دور از خانواده به گونه‌ای شادمانه سپری نمایند. در غیر این صورت توصیه‌های زیر برای مربیان این فرصت را فراهم خواهد کرد تا کودکان را نسبت به مدرسه علاقمند سازند.

با صبوری و آرامش کودک دلتنگ را آرام کنید

➤ با حالت چهره خود به کودک نشان دهید که او را دوست دارید و مشتاق او هستید.

➤ کودک در قدم اول باید جذب شما و در قدم دوم جذب کلاس شود..

➤ کودک به راحتی درک می‌کند که کدامین نگاه‌ها واقعاً صمیمانه و کدامشان تصنعی است او نوع تصنعی آن را تشخیص داده و رد می‌کند.

➤ آنچه که کودک را جذب کلاس می‌کند و او فریفته آن است صداقت و صمیمیت و

یکی بودن مربی با اوست.

- مربی باید به حقیقت کودکان را دوست داشته باشد تا بتواند او را درک و تحمل نماید عشق مربی تنها چیزی است که می‌تواند موانع را ذوب و اوضاع را سامان بخشد.
- شما باید در حضور کودک با پدر و مادر او بسیار گرم صحبت کنید و چنان رابطه‌ای برقرار کنید که او باور کند که شما پدر و مادر او را خوب می‌شناسید این تلاش شما به کودک احساس ایمنی و آرامش می‌دهد.
- شما باید در جلساتی که با والدین برقرار می‌کنید آنها را مطمئن کنید که برنامه‌های مناسبی را برای فرزندشان تدارک دیده‌اید.
- در شرایطی که کودک یا والدین او خیلی نگرانند می‌توانید اجازه دهید آنها مدتی همراه کودک خود در کلاس بمانند.
- اجازه دهید کودک قبل از لحظه جدایی والدین خود را ببوسد و با آنها خداحافظی کند تا جدایی به صورت ناگهانی اتفاق نیفتد.
- مسیر درب ورودی تا فضای کلاس را با چیزهایی تزئین کنید که کودک آن را دوست می‌دارد.
- فضا را شبیه خانه بچینید (انداختن فرش کوچکی در یک گوشه، گذاشتن مبل راحتی و ...) تا کودک احساس کند وارد خانه دیگری شده است.
- نوع پوشش و آرایش شما در جذب کودک بسیار مهم است مربی باید تمیز و خوش لباس و آراسته باشد استفاده از رنگ‌های شاد، بوی خوش و ...
- خوابیدن در شب به اندازه کافی، خوردن یک صبحانه کامل، ورزش صبحگاهی، گرفتن دوش در شادابی رفتار هر انسانی به خصوص آموزگاران مؤثر می‌باشد.
- در روزهای شروع سال تحصیلی مربیان باید تصمیم بگیرند که اصلاً عصبانی نشوند زیرا کودکان تازه وارد قادر به تحلیل و توجیه عصبانیت مربیان نمی‌باشند و این حالت را به عنوان ویژگی آنها در ذهن خود ثبت می‌کنند و در خانه به یاد می‌آورند.
- جواب‌های دقیق و واقعی را با اطمینان و دلگرمی بسیار به کودکان بدهید و به آنان نشان دهید که احساساتشان از قبیل ترس، اضطراب و ... را درک می‌کنید و آن را به عنوان پدیده‌ای طبیعی، قبول دارید.

- قبل از شروع سال تحصیلی به خانواده سفارش کنید که راجع به مدرسه با کودک صحبت نموده و در صورت امکان آنها را با فضا آشنا کنند و ناگهان آنها را به محیط غریبه و آدم‌های غریب نسپارند. در این رابطه شما باید اول اعتماد والدین را جلب کنید آنها باید باور کنند که افراد دیگری هم می‌توانند از کودک آنها مراقبت نمایند.
- در روز اول تمام فضای مدرسه را به کودک نشان بدهید تا تصورات واهی که در ذهن او وجود دارد بهم بریزد و باور کند که جای جدید خانه دیگری است و می‌تواند در مواقع لازم از همه این قسمت‌ها استفاده کند.
- در صورت امکان اولین روز کلاس خود را در فضای باز (حیاط مدرسه) برگزار کنید تا فشار حاصل از یک چهاردیواری به عنوان کلاس را از بین ببرید و در اوایل سال تحصیلی کودکان را زیاد و به دفعات مکرر به حیاط ببرید.
- در روزهای اول مدرسه کودکان را ساعات کمتری نگه داشته و یا به عبارت دیگر آنها را زودتر تعطیل کنید.
- برنامه‌های شما باید به گونه‌ای باشد، که کودکان خود را عضو مؤثر آن بدانند و احساس کنند حضور آنها در برنامه ضروری است. این برنامه‌ها باید جوری باشد که کودکان ناآرام را جذب و کودکان علاقمند را ارضا نماید.
- از اجرای برنامه‌های سخت و قوانین غلط پرهیز کنید که آنها کودکان را فراری می‌کند.
- در روزهای اول از کودکان نخواهید که نقاشی بکشند زیرا ممکن است کشیدن نقاشی برای عده‌ای سخت باشد کارهای شما در روزهای اول باید از کشیدن نقاشی هم راحت‌تر باشد از بازی، شعر و قصه شروع کنید سعی کنید بچه‌ها هر روز یک کار تازه یاد بگیرند و آن را در خانه برای والدین خود انجام دهند برای مثال: یک کاردستی ساده درست کنند و آن را به خانه ببرند و یا طرز درست کردن آن را به والدین خود یاد بدهند. یادتان باشد که در روزهای بعدتر بهترین طریق مرور و تمرین دروس این است که آنها آن درس را در خانه به والدین خود یاد بدهند.
- امانت دادن کتاب از کتابخانه را از همان روز اول شروع کنید برای این کار قبلاً کتابخانه کلاس خود را مرتب کنید. شما می‌توانید کتاب‌هایی را نیز که به درد والدین می‌خورد از طریق کتابخانه کلاسی خود به خانه امانت بدهید و رابط شما

در این دادوستد دانش‌آموز باشد.

➤ در روزهای اول آنها را با اعلام قوانین و بکن و نکن‌های زیاد روبه‌رو نکنید و از آنها زیاد ایراد نگیرید در روزهای آینده آنها را آرام، آرام با نظم و قوانین آشنا کنید. دست شما باید از اطلاعات و مهارت‌های گوناگون پر باشد تا بتوانید با برنامه‌های خلاق کودکان را جذب کنید.

➤ در پایان هر روز برنامه‌های فردای خود را به بچه‌ها اعلام کنید و در صورت امکان مسئولیت‌هایی را در این رابطه به آنها بسپارید. گاهی می‌توانید فعالیت‌هایی را نیمه‌کاره گذاشته و روز بعد آن را تمام کنید این حرکت باعث می‌شود که آنها با شوق بیشتری به مدرسه بیایند.

➤ در همه فعالیت‌ها به انجام کارهای گروهی و مشارکتی به قدر کافی تأکید کنید بچه‌ها باید در گروه یکدیگر را بشناسند و ارزش‌ها و ظرفیت‌های اجتماعی خود را بالا ببرند بتوانند یکدیگر را تحمل کرده و با هم دوست شوند هر چه این اتفاق زودتر بیفتد آنها بیشتر جذب کلاس می‌شوند.

➤ به بچه‌ها اجازه دهید بعضی از روزها به جای لباس مدرسه لباس راحت دیگری بپوشند، عروسک‌های خودشان را به کلاس بیاورند و عروسک بازی کنند. به این ترتیب کودکان گریزپا هم به کلاس می‌خکوب می‌شوند.

➤ اگر امکان دارد در روزهای اول آلبوم عکس‌های کودکی خودتان را به مدرسه ببرید که حاوی عکس پدر و مادر و خویشان و بستگانتان باشد و به این ترتیب به آنها اجازه دهید که از والدینشان یاد بکنند نه اینکه بخواهید آنها را فراموش نمایند.

➤ اگر بردن آلبوم عکس خودتان و خانواده‌تان امکان ندارد عکس‌هایی را که در موقعیت‌های مختلف در سال گذشته با شاگردانتان گرفته‌اید برای آنها به نمایش بگذارید. بچه‌ها در ارتباط با این آلبوم‌ها به احساس امنیت خوبی می‌رسند و دوست دارند چندین بار در سال آن را تماشا کنند.

➤ گاهی نیز اجازه بدهید آنها عکس‌هایی از خانواده خود را در یک آلبوم کوچک به مدرسه بیاورند و به یکدیگر نشان دهید البته در این زمینه اول باید با والدین هماهنگی‌های لازم را بکنید که جوانب فرهنگی موضوع رعایت شود.

➤ با کودکان، راحت، طبیعی و جدی صحبت کنید تا صحبت شما تأثیرگذار باشد با

کودکان مثل خودشان و باکش و قوس‌های شبیه آنها سخن نگویند آنها از این رویه خوششان نمی‌آید و فکر می‌کنند که مورد مسخره قرار گرفته‌اند.

در برخورد های اولیه کودک را در آغوش بگیرید و او را لمس کنید تا تبادل انرژی صورت گیرد این رویه اطلاعات بیشتری نیز راجع به حال و احوال کودک به شما خواهد داد. (ترس، درجه حرارت و ...)

بد نیست به کودکی که بسیار بی‌تاب است کمی هم اجازه گریه کردن بدهید تا احساس خودش را ابراز کند. اما نه اینکه در گوشه‌ای رهاش کنید که گریه کند شما می‌توانید روی صندلی بنشینید او را در آغوش بگیرید و بگویید اگر دوست دارد برای مادرش گریه کند این بهتر از آن است که به کودک وعده و وعید بدهید (الان به مامان زنگ می‌زنم، الان مامان می‌رسد، اگر گریه نکنی به تو جایزه می‌دهم و ...)

از آنجا که قرار بود با او صادق باشیم، به چشم‌هایش نگاه می‌کنیم و حقیقت را می‌گوییم که از این پس به این علت قرار است تو چند ساعت با ما باشی تا مادر کارش تمام شود و تو را به خانه ببرد پس اگر در جمع ما بازی کنی همه چیز درست می‌شود.

به تفاوت‌های فردی و جنسیتی توجه داشته باشید برای مثال کودکانی که در مدرسه بی‌تابی می‌کنند اگر دختر باشند باید از نظر عاطفی سیراب و به یک منبع امنیتی متصل شوند اما کودکان پسر بیشتر احتیاج به همدردی دارند. آن‌ها باید بفهمند که ناراحتی و تنهایی‌شان را درک می‌کنیم.

یادتان باشد که توجه شما به کودکان ناآرام کودکانی را که راحت به مدرسه می‌آیند به فراموشی نسپارد آنها به توجه احتیاج دارند و باید به قدر کافی مورد لطف شما قرار گیرند.

برداشت از: فصلنامه راه‌آورد - تربیت

شماره ۵۴ - ۵۵ / تابستان و پاییز ۹۲



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 دانش‌آموزی 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 ۶-۷ ساله شما دست‌اندرکار 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 عکس‌العمل‌های 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 درددل هایش خوب گوش کنید، جملات دردآلود او را با مهربانی تکرار نمایید اما نه رد و نه قبولشان کنید. در این مرحله همدردی شما برای او کافیست و 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 دانش آموز 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.



کرونا و نویسندگان کوچک

کرونا ویروسی است که در اسفند سال ۱۳۹۸ وارد ایران شد. وقتی این خبر در ایران پخش شد همه تصمیم گرفتند که در خانه‌هایشان بمانند و بیرون نروند چون این ویروس خیلی خطرناک است. بیشتر مغازه‌ها تعطیل شد و خیلی‌ها بیکار شدند. خیلی از مردم خودشان را در خانه قرنطینه کردند و به خودشان و مردم کشورشان احترام گذاشتند تا آنها هم به این ویروس مبتلا نشوند اما یک سری از مردم اصلاً رعایت نمی‌کردند نه ماسک می‌زدند نه در خانه می‌ماندند و هم باعث مبتلا شدن خودشان به این ویروس می‌شدند و هم باعث شیوع بیشتر کرونا در ایران یا جهان می‌شدند. وقتی کرونا آمد حتی مدارس هم تعطیل شد و کلاس‌ها به صورت آنلاین برگزار می‌شد. اوایل کرونا ماها خیلی خوشحال بودیم که مدرسه نمی‌رفتیم اما الان هممون دلمون برای مدرسه و معلم‌ها و دوستانمان تنگ شده و دوست داریم هرچه زودتر کرونا تمام شود و بریم مدرسه. درسته که کرونا وقتی آمد خیلی‌ها فوت شدند و خیلی اتفاق‌های بدی افتاد ولی خیلی چیزها را هم به ما یاد داد مثلاً یاد گرفتیم که قدر مدرسه و دوستانمان را بدانیم و قدر خانواده‌مان را هم بدانیم. امیدوارم هرچه زودتر کرونا تمام شود و ما به مدرسه برویم و دوستانمان و معلم‌هایمان را ببینیم و بتوانیم مهمانی‌های خانوادگی بگیریم.

دینا میرزایی



یادم می‌آید که قبل از اینکه کرونا بیاید، زندگی چقدر متفاوت بود و نسبت به الان فرق می‌کرد. با دوران کرونا همه چیز مثل یکدیگر شده است. روزها، شب‌ها، ماه‌ها و حتی رفتارهای ما که قبل از دوران کرونا، جور دیگری بود.

آخرین باری که می‌توانستم بدون دستکش و ماسک بیرون بروم را یادم نمی‌آید. فقط یادم می‌آید که چقدر راحت بودم و بدون ترس بیرون می‌رفتم. با خیال راحت به مدرسه و جاهای دیگر می‌رفتم. یادش به خیر! یادم می‌آید که بیشترین جایی که با آن خاطره دارم، مدرسه است.

یادم می‌آید وقتی که به مدرسه می‌رفتم، در حیاط مدرسه هوای خنک و پاک را راحت بدون ماسک تنفس می‌کردم. پیش همه‌ی معلم‌ها و بچه‌ها می‌رفتم و با آنان احوال‌پرسی می‌کردم. وقتی همه از دیدن یکدیگر خیلی خوشحال می‌شدیم، همیدگر را بغل می‌کردیم. یادش به خیر! چه دوران راحتی داشتیم. اگر کسی خودکار یا کاغذی می‌خواست به او کاغذ و خودکار می‌دادم. موقع ناهار خوردن نیز همگی

کنار یکدیگر می‌نشستیم. در زنگ تفریح‌ها هم با یکدیگر بحث می‌کردیم و با آنها ناراحت می‌شدیم، تعجب می‌کردیم و حتی گاهی وقت‌ها هم موافق بودیم اما بیشتر اوقات در حال خندید بودیم.

یادم می‌آید که همگی توی کلاس بزرگ و سفید رنگمان می‌ماندیم و بعضی از ما روی میزهای چوبی مان می‌نشستیم و بعضی‌های دیگر مثل من روی صندلی‌های سیاهشان می‌نشستند. یکی شروع می‌کرد به صحبت کردن، وقتی صورتش را نگاه می‌کردم، می‌توانستم خوشحالی و هیجان زیاد را در صورتش ببینم. صورتی که دوست داشت موضوعی را با بقیه به اشتراک بگذارد و امیدوار بود که همه چیز خوب پیش برود. وقتی صحبتش تمام می‌شد ناگهان سیلی از خنده‌های ما از کلاس بلند می‌شد و تعادل سکوت را می‌شکست، همه‌ی خنده‌ها از ته دل بودند. کسی نقاب تقلبی خنده روی صورتش نبود. همه از ته دل می‌خندیدیم و حتی گاهی اوقات هم از شدت خندیدن دلمان درد می‌گرفت. یادش به خیر! می‌توانستیم

چهره‌ی شاد یکدیگر را بدون ماسک ببینیم و از ته دل بخندیم و شادی کنیم. صدای خنده‌هایمان درست مثل یک سیلی بود که ناگهان از کلاس بیرون می‌رفت و همه جا را در بر می‌گرفت. هیچ وقت صدای آن خنده‌های دل‌نشین را یادم نمی‌رود، صدایی که می‌توانست حتی یک شخص ناراحت را هم نیز خوشحال کند.

با اینکه کرونا آمده و خنده‌هایمان کمتر و مجازی‌تر شدند و بیشتر افراد نیز نقاب خنده‌های تقلبی می‌زنند اما نباید امید خود را نیز از دست بدهیم. ما هنوز می‌توانیم شاد باشیم و با امید به فردایی بهتر و روشن‌تر از زندگیمان لذت ببریم و خوشحال باشیم.

رایکا مالکی



به نام خداوند جان و خرد

سلام، مهرآوا قربانی هستم، متولد ۲۷ آذر ۱۳۹۱. از زمانی که خواندن و نوشتن را یاد گرفتم، شروع به خواندن کتاب‌های مختلف کردم. قبل از آن، مادرم برایم کتاب می‌خواند و آرزویم آن بود که زودتر باسواد شوم. با خواندن کتاب‌ها چیزهای زیادی یاد گرفتم. من به فضا هم علاقه‌ی زیادی دارم و کتاب‌های زیادی در مورد آن می‌خوانم. وقتی ۸ سالم بود، برای تکالیف عید نوروز باید داستان می‌نوشتیم. من کتاب خود را با عنوان «ارادتمند شما اسب» را نوشتم.

اولین تجربه‌ی داستانی جدی من بود؛ کلی از طرف معلم مدرسه‌ی خوبم تقوا تشویق شدم و به من جایزه «کلاس گویندگی» دادند. این باعث شد از همان سال شروع به شاهنامه خوانی کنم و وارد دنیای بی‌نظیر و هیجان‌انگیز شاهنامه شوم. من خیلی خوشحالم از اینکه وارد این مدرسه شدم و از معلم‌های مهربان و دلسوز خودم خانم فراق‌کش عزیز و خانم عسکری عزیزم بابت همه‌ی زحماتی که برای رشد و شکوفایی من انجام دادن قدردانی می‌کنم.

ارادتمند شما مهرآوا قربانی

۱۴۰۰/۱۰/۸



پروانه اسکیت سوار

یکی بود، یکی نبود. غیر از خدا هیچ‌کس نبود. در سرزمین اناورپ پروانه کوچولویی بنام لوسی زندگی می‌کرد. که همیشه دوست داشت یک اسکیت به رنگ بنفش و صورتی داشته باشد. روزی او از مادرش پرسید: «مادر جان می‌شود روزی برای اسکیتی به رنگ بنفش و صورتی برایم بخری؟» مادر لوسی کلی به فکر فرو رفت بعد جواب داد: «البته دخترم، اما عزیزم تو هنوز خیلی کوچک هستی که بتوانی اسکیت سواری کنی!!!! لوسی خیلی ناراحت شد! مادرش ادامه داد: «باید کمی صبر کنی تا به خواسته‌ات برسی. باید سعی کنی تلاش کنی بعد روزی همین روزها می‌بینی که به آرزویت رسیدی! اما باید کمی بزرگتر بشی که بتوانی اسکیت سواری بکنی!!!!» لوسی خیلی خیلی خوشحال شود و بالا و پایین پرید گفت: «متشکرم مادر جان!» بعد مادرش گفت: «خواهش می‌کنم.» عزیزم الان وقت خوابه برو بخواب که فردا زود پاشی. خوب بخوابی عزیزم! لوسی گفت چشم و با خوشحالی به خواب فرو رفت. خواب دید که اسکیت سواری می‌کند. صبح روز بعد وقتی لوسی از خواب بیدار شد. به مدرسه کنبود رفت. در آن جا دید که کل مدرسه تزیین شده. از دوستش صبا پرسید از: «.... چرا کل مدرسه تزیین شده؟» صبا جواب داد: «به خاطر عید کریسمس یادت رفته؟» لوسی گفت: «اوه آره! تازه کریسمس مبارک!» «صبا گفت: «کریسمس تو هم مبارک باشه لوسی.» بعد از مدرسه به طرف خانه‌اش رفت. در آنجا یک درخت کریسمس بزرگ دیده می‌شد. جلوی آن چندتا کادو بود یک کادوی غول پیکر در حیاط خانه بود. لوسی از مادرش پرسید: «مادر جان می‌توانم کادویم را باز کنم؟»

مادرش جواب داد: «البته عزیزم امیدوارم که خوشت بیاد!!!!» لوسی در کادو را باز کرد و با خوشحالی فریاد کشید: «هورا بالاخره به آرزویی که همیشه دوست داشتم رسیدم. هورا این بهترین کریسمس بود که داشتم.»

بله همانطور که حدس زدید. لوسی یک جفت کفش اسکیت از پدر و مادرش هدیه گرفت و از آنها تشکر کرد. حالا دوست دارید بدانید آن هدیه غول پیکر داخل حیاط چه بود؟ یک ماشین زیبا و نو از طرف پدر که به مادر هدیه داد.

و حالا همه خانواده لوسی خوشحال بودند. و لوسی در آینده یک پروانه اسکیت سوار معروف شد. پروانه اسکیت سوار با بهترین نویسنده در جهان بنام مهرآوا قربانی که آدم خوب و باعلاقه زیادی به بچه‌ها این کتاب را نوشته است.

مهرآوا قربانی

کرونا چیزی که هممون باهاش آشناييم، چیزی که خیلی آدم‌ها را کشت، چیزی که زندگی‌ها را سخت‌تر کرد. اوایل بهمن بود نزدیک به تولدم، من و دخترخاله کوچک‌ترم با خالم داشتيم از مدرسه برمی‌گشتيم و با برف‌ها بازی می‌کرديم، که یک دفعه خالم گفت: «بچه‌های خیلی به برف‌ها دست‌نزنين ممکنه بقيه آدم‌ها هم به برف‌ها دست زده باشن.» من گفتم: «خب برف ديگه همه دست می‌زنن، بده اگه بقيه هم دست زده باشن؟» خالم گفت: «بله، يه بیماری جدیدی آمده به اسم کرونا، میگن که خیلی خطرناک است.» دختر خالم گفت: «چه جور مريضيه؟» خالم گفت: «مثل سرماخوردگی ولی خیلی خطرناک‌تر.»

هیچ آن روز را یادم نمیره. چند ماه پیش کرونا گرفتم، متوجه شدم آن زمان آدم‌هایی که کرونا می‌گرفتن چه قدر سختی کشدن. کرونا از نظر من هیچ شباهتی به سرماخوردگی نداره، کرونا یک مريضی گول زننده است که همه به کشتن می‌دهد. خیلی باید مواظب بود. امیدوارم بر سر هیچ‌کس نیاید! امیدوارم هرچه زودتر این بیماری وحشتناک از سر خانواده‌ها بردارد و زندگی‌ها به حالت عادی برگردد و شاهد پیشرفت بشر باشیم.

هستیا میر حیدری



دانش‌آموزان عزیز!

شما هم آثار و نوشته‌های خود را
برایمان بفرستید تا در این قسمت
چاپ شود.

بخش پایانی



فراورده‌های کرونا در جامعه

برداشت از کتاب در تمنای یادگیری
دکتر محمدرضا سرکار آرائی

در خانه و مدرسه فرصت کردند با صدای بلندتری پرسش‌های هر روز خود را مطرح کنند. این پرسش‌ها همه را سرگردان ساخته است. این روزها معلمان و خانواده‌ها بیشتر درباره درماندگی خود در این زمینه با مشاوران و روانشناسان به گفتگو می‌نشینند تا درباره مسائل رفتاری جدید بچه‌ها راه چاره‌ای بیابند. محصول نهایی آموزش‌های مدرسه نیز به زیر تیغ نقد رفت. حالا دیگر قابل مشاهده‌تر است که بچه‌ها همانقدر که با چند سال زبان خارجی خواندن نمی‌توانند با آن سخن بگویند. از نظر فهم ریاضی درک عملی مهارت بیان مقصود خواندن و نوشتن و... هم

صحنه یادگیری تبدیل شود. به شرطی که والدین و معلمان کمی عقب بایستند تا کودکان خودشان این فرصت‌ها را به آنها نشان دهند. کرونا بسته‌های دانشی را نیز که قبلاً دست به دست می‌شد به چالش کشید. بحران همه را اندکی هشیارتر کرد تا ببینند دارند چه می‌آورند و چه یاد می‌گیرند؟ آیا این‌ها دانش زنده است یا مرده! برای نمره است یا برای زندگی کردن؟ کرونا، به ما این ندا را داد که روزگار ارزشیابی از دانسته‌ها سپری شد! امروزه دیگر توانایی، عمل و به کارگیری دانسته‌هاست که محور ارزیابی قرار می‌گیرد و فرزندانمان

در حال حاضر نمی‌توان گفت کار کرونا به کجا خواهد انجامید. اما فراورده‌های کرونا شامل ایجاد: همدلی همکاری و خلاقیت در میان مردم کشورها و جهان است. همکاری و همدلی بین خانه و مدرسه و مدارس دولتی و غیر دولتی نیز بیشتر شده و همه یکدیگر را به یاری طلبیده‌اند تا از هم بیاموزند و از رنج و بیماری بکاهند. فرصت پداگوژی دست ساز معلمان بیشتر شد و نقش معلمان در جامعه مهم‌تر جلوه کرد. خانواده و معلم همکارتر دوست‌تر و همدل‌تر شدند. این نگاره تقویت شد که که آموزش و یادگیری تنها در انحصار کلاس درس نیست. بلکه هر رویداد و هر مکان می‌تواند به

توانایی بهتری از آموزش زبان خارجی ندارند. تنها تفاوت این بوده است که درس‌های دیگر چون به زبان فارسی و با رفتار فرهنگی ملی تدریس می‌شده است از بررسی و سنجش گری پنهان مانده بود. حالا کیفیت محصول نهایی آموزش مدرسه سنجه پذیرتر و مسائل پیرامون آن برای جامعه و خانواده فهم پذیر تر شده است. این روزها معلم و مدیر و اولیا نیز آنچه را در دل داشتند به راحتی بروز می‌دهند و در همراهی با کودکان درنگ نمی‌کنند و آنها را به آینده‌های مبهم و کسب و کارهای نادیده (حوالات تاریخی) نمی‌دهند.

با صدای رساتری درباره کیفیت دانستنی‌ها پرسش می‌کنند. دانسته‌هایی که بعضاً راهی به بصیرت نمی‌گشایند.

بحران کرونا فرصت بیشتری فراهم آورد تا خانواده‌ها به فرزندانشان بیشتر نگاه کنند و آنها را بهتر ببینند. در این شرایط نیز بچه‌ها هوشیارتر از همیشه فرصت را مغتنم شمردند و گاهی زیر گوش معلمان و والدین خود نجوا کردند که عزیزان! ما همه قرن بیست و یکمی هستیم و شما قرن بیستمی! برنامه درسی شما یک قرن عقب‌تر و محتوای درس‌ها قرن‌ها عقب‌تر است فکری به حال خود بکنید. ما راه خود را خواهیم یافت. چون

دیگر کسی جسارت گرفتن موبایل و گوشی هوشمند را از ما ندارد. این روزها پرسش (چه نکنیم) جان گرفته است و به جای (کاسه‌های چه کنم؟ چه کنم؟) دیروز نشسته است. تا دیروز در مدرسه گوشی‌های بچه‌ها را ضبط می‌کردیم حالا پویش رساندن گوشی به همه و بر خط کردن آنها را به راه انداخته‌ایم.

اکنون دیگر هیچ بچه‌ای بدون گوشی هوشمند و امکان دسترسی به اینترنت به رسمیت شناخته نمی‌شود.

در عین حال اجازه بدهید عرض کنم که این همه کوشش مانند تهیه توفو یا پنیر سویا است که با پنیر متفاوت است. پنیر سویا شکل و مزه و ارزش غذایی متفاوت از پنیر دارد. آموزش مجازی نمی‌تواند جای آموزش مدرسه را بگیرد

واقعیت‌های عینی تازه درس‌های تازه نقشه‌های تازه ارزش‌های تازه و فرصت‌های تازه به میدان می‌آیند.

این‌ها دعوت به اطاعت و پیروی و دنبال من بیا را در آموزش رسمی به چالش کشیده‌اند. یانگ ژائو از دانشگاه کانزاس زیر عنوان پنیر سویا پنیر نیست توصیه می‌کنند فضای بیشتری در اختیار عمل و مسئولیت معلمان بگذارند و اختیار بیشتری برای تصمیم‌گیری به اجتماعات محلی بدهند از هرس

نترسیم و آموزش‌هایی را که به جان تبدیل نمی‌شود و دانش مرده را و مسائلی را که گره زدن بر کیسه خالی است تازه حل هم که بشود درد و رنجی را کاهش نمی‌دهد. از دل و ذهن بچه‌ها کتاب‌های درسی و محتوای آموزشی کلاس‌ها بزداییم به نظر می‌رسد هر کس هر جا ایستاده است گامی به پیشنهاد بیشتر نیاز داریم.

آموزش در دوره کرونا شبیه پنیر سویا است که همه شکل و شمایل پنیر را دارد ولی پنیر نیست فرصت‌های بسیاری فراهم می‌آورد ولی امکان شبیه سازی مدارس سنتی معلمان مقتدر در برنامه درسی را به ما نمی‌دهد البته تعادل روابط را ترویج می‌کند.

غافل نباشیم که کرونا مسئله است پرسش‌های تازه ایجاد می‌کند ولی جای اندیشه را نمی‌گیرد. قطعاً به خاطر داشته باشید این نیز بگذرد با اندیشیدن و فهم پذیری مسئله گفت و شنود برای حل آنها یکسان نیست.

آنچه درباره فاجعه معنای خاص دارد در شرایط عادی معنای دیگری می‌یابد درک با رفتارهای فرهنگی مردم شناختی اجتماعی و اقتصادی و سیاسی و... که مسئله‌هایمان در آن جریان دارد به فهم‌پذیری آنها یاری می‌رساند.



خانواده در دوره کرونا

توصیه‌ها و استفاده از فرصت‌ها!

- با ورود بیماری همه گیر کرونا سبک زندگی و سیستم یاددهی و یادگیری همه دانش آموزان و معلمان، دانشجویان و اساتید در دنیا تغییر کرده است. بی شک همه وارد دنیای فناوری جدید در نظام آموزش و پرورش شده‌اند. استفاده از آموزش مجازی آنچنان وارد زندگی کاربران آموزش شده و راه نفوذ خود را در زندگی همه دانش آموزان دانشجویان و مدرسان باز کرده که نمی‌توان از کنار فضای مجازی با بی تفاوتی گذشت، بلکه باید با مدیریت صحیح و استفاده از ابزارهای آموزشی نوین تلاش کرد تا کیفیت آموزش تا آخرین حد امکان دچار رکود نشود. ارتباط والدین با مسئولین مدرسه و معلمان می‌تواند به رفع معایب کمک کند.
- آگاهی از استفاده صحیح وسایل الکترونیکی رایانه، لپ‌تاپ، گوشی هوشمند، تبلت، تلویزیون و استفاده از مدیریت زمان و نظارت
- صحیح والدین به امور فرزندان بسیار مهم است. زیرا عدم استفاده درست از نرم‌افزارهای موجود در فضای مجازی ممکن است تاثیرات منفی بر زندگی کودکان و نوجوانان بگذارد که در آینده جبران آنها بسیار مشکل باشد بنابراین در این مقاله تلاش می‌شود، ضمن راهنمایی والدین به نکاتی که رعایت آنها موجب آرامش فکرو بهداشت روانی می‌شود اشاره گردد. توصیه می‌شود با مطالعه دقیق راهکارهای ارائه شده در پیشرفت فکری و آموزشی فرزندان عزیزمان نقش خوبی ایفا نمائید:
- ۱- نقش پدر و مادر در حفظ آرامش محیط خانواده موجب آرامش فرزندان خواهد شد.
 - ۲- داشتن نظم و ترتیب در انجام تکالیف درسی و مدیریت زمان کار را بهتر پیش می‌برد.
 - ۳- همراهی والدین در نظارت بر انجام تکالیف دانش آموزان
- و نوع برخورد آنها با فرزندان آرامش آنها اثرات خوبی دارد.
- ۴- استفاده از بازی‌های سنتی در منزل، انجام ورزش‌های سبک و شادی بخش، مطالعه کتاب برای پر کردن اوقات فراغت بسیار مفید است.
 - ۵- گفت و شنودهای دوستانه در هنگام صرف غذا و دادن انرژی مثبت به فرزندان، حرکات چشمی مناسب و لبخند موجب آرامش ذهنی و فکری آنها می‌شود.
 - ۶- هم فکری و هم اندیشی پدر و مادر در تصمیم‌گیری‌های خانواده و مشاوره با فرزندان در برنامه‌های خانوادگی موجب اندیشمندی فرزندان خواهد بود.
 - ۷- تشویق به موقع و عدم تبعیض بین فرزندان و دادن مسئولیت با توجه به توان هر یک از آنها موجب رضایت مندی کلی آنها گردد.
 - ۸- تذکرات والدین باید از حالت



۱۳- نگاه فرزندان! به حرکات و عکس العمل‌های والدین است تلاش کنیم با رعایت اصول زندگی سالم، افکار درست و رفتار شایسته، الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم.

۱۴- به یاد داشته باشیم دوران کرونا تمام می‌شود. پس! تلاش کنیم در ایجاد خاطرات خوب برای فرزندان عزیزمان نقش مثبت داشته باشیم.

۱۵- در صورت بروز اضطراب‌های ناخواسته و هیجانات غیرقابل کنترل در فرزندان حتماً با مشاوران متخصص مشورت نموده و راهکار دریافت نمایید.

نکند! بر اثر بی توجهی! غنچه‌ای بی‌ثمر یا گلی بی‌فرد

محمد اقلامی
مشاور و مدرس آموزش خانواده
دی ماه ۱۴۰۰

امر و نهی و تکرار دور بوده و گاهی با بیان قصه‌ها به صورت داستان و نتیجه‌گیری درست انجام شود.

۹- باید توجه داشت فرزندان ما به دلیل عدم ارتباط با دوستان ممکن است دچار اضطراب بی‌حوصلگی و افسردگی شوند برنامه کوهنوردی خانوادگی، استفاده از طبیعت و پارک‌ها، برنامه‌ریزی جهت مسافرت‌های ایمن می‌تواند مفید باشد.

۱۰- شاید یکنواخت بودن زندگی کمی کسل‌کننده باشد. با تغییر دکوراسیون وسایل منزل جابه‌جایی تابلوها و استفاده از گلدان‌ها و گیاهان می‌تواند به ایجاد فضای زیباتر و روحیه بهتر کمک شود.

۱۱- مشارکت فرزندان در خریدهای خارج از منزل با نظارت والدین، شرکت فرزندان در امور تهیه غذا در آشپزخانه

و تهیه سالاد و چیدن میز غذا در پرورش خلاقیت و تمرین مهارت ضروری جالب خواهد بود.

۱۲- عدم استفاده از کلمات منفی در برخورد با فرزندان و ایجاد التهاب و اضطراب در دوره کرونا که موجب استرس و ناراحتی روحی و روانی عزیزان ما می‌باشد توصیه می‌گردد.



بشر! در برابر کرونا در مانده است!

جهانیان همه با هم دست به دعا بر می دارند

خدایا! اکنون از سرا سراین کره خاکی نام تو را صد می زنیم و چشم امید به رحم تو دوخته ایم از این بلاراه
نجاتی نشانان بده.

اکنون! سیاه و سفید، پیر و جوان، زن و مرد در برابر تو زانو زده ایم تا رحم تو را طلب کنیم. امید ما به
قدرت و توانایی توست؛ نه به لطف انسان ما
می دانیم برای تو مهم نیست که کجا و چگونه ایستاده ایم. برای تو مهم است که بایک تحول و توبه واقعی به
سویت آمده باشیم
می دانیم که قدرت و توانایی انسان ما، دیر یا زود بر خاک خواهد نشست ما به قدرت تو تکیه کرده ایم و تو را
می جوئیم.

بارالها! اکنون دستان را به بوی فیض کسرتده تو برافراشته ایم آن راتنی بر مگردان.
اکنون بیش از هر زمان دیگر به مهربانی تو نیازمندیم. دیگر با سلامتی و عافیت را بر ما بخشای!

ای زنده جاودانی



الهی! توفیقی ده که از بندگان عباد الرحمن تو باشیم
 از تکبر و خودنمایی پرهیز کنیم.
 در برخورد با جاهلان و نادانان به گفتن سلام و خدا حافظی قناعت کنیم.
 در دل شب خداوند را با نماز و سجده بستانیم.
 از خداوند به استغاثه بخواهیم که ما را از آتش جهنم در امان نگه دارد.
 در انفاق و بخشش نه اسراف کنیم و نه خست به خرج دهیم بلکه
 میانه‌رو باشیم.
 یکتاپرست باشیم، خون ناحق نریزیم و از زشتی‌ها بپرهیزیم.
 در صورتی که مرتکب اشتباهی شدیم به توبه و جبران اقدام کنیم.
 در ابراز شهادت صادق باشیم.
 در صورتی که رفتار لغو و بیهوده‌ای از دیگران دیدیم از آن چشم‌پوشی
 کنیم.
 در برابر حق و آیات پروردگار خاشع باشیم.
 پس! در برابر تو این گونه دعا می‌کنیم
 آفریدگارا! و همسر و فرزندان صالح به ما عطا فرما که مایه روشنی چشم و دل
 ما باشد و ما را در بین پرهیزگاران نمونه و سرمشق قرار ده.
 به ما صبر و استقامت عنایت فرما
 ای بخشنده رحمت گستر

برداشت از سوره مبارکه فرقان آیات شماره ۶۳ تا ۷۵



جان جهان

شما وقتی که دعا می‌کنید به معراج می‌روید و
با همه کسانی که در آن دم به دعا نشسته‌اند دیدار
می‌کنید و جز آنان که دعا می‌کنند کسی را
ملاقات نخواهید کرد.

پس! بگذارید تمنای شما، به خاطر چیزی جز همراز
شدن با جان جهان نباشد! که همین شما را کافی
است.

بارالها! این آرزوی توست که در ما آرزو می‌کند
این شوق توست که شب‌های ما را روز می‌گرداند،
شب‌هایی که از آن تو و روزهایی که ملکِ توست.
ما! نمی‌توانیم چیزی از تو بخواهیم، زیرا که تو
نیازهای ما را نیک می‌دانی، پیش از آنکه نیازها در ما
زاده شود.

نیاز حقیقی ما تویی! پس، اگر خود را بیشتر به ما
دهی آرزوهای ما را برآورده کرده‌ای.

جبران خلیل جبران

ای خدا

مهربانا! با دلی بشکسته، رو سوی تو کردم
رو کجا آرم اگر از درگهت گوئی جوابم؟
بی‌کسم، در سایه‌ی مهر تو می‌جویم پناهی
از کجا یابم خدائی گر بکویت ره نیابم
ای خدا! ای رازدار بندگان شرمگینت
ای توانائی که بر جان و جهان فرمان‌روایی
ای خدا! ای همنوای ناله‌ی پروردگانت
زین جهان، تنها تو با سوز دل من آشنایی
بود سوزی در آهنگم خدایا
تو می‌دانی که دلتنگم خدایا
دگر تاب پریشانی ندارم
نه از آهن، نه از سنگم خدایا

از کتاب طلوع محمد
مهدی سهیلی

ای خدا! ای رازدار بندگان شرمگینت
ای توانائی که بر جان و جهان فرمان‌روایی
ای خدا! ای همنوای ناله‌ی پروردگانت
زین جهان، تنها تو با سوز دل من آشنایی
اشک می‌غلند به مژگانم ز شرم روسیاهی
ای پناه بی‌پناهان! مو سپید رو سیاهم
بر در بخشایش اشک پشیمانی فشانم
تا بشویم شاید از اشک پشیمانی گناهم
وای بر من، با جهانی شرمساری کی توانم
تا به درگاهت برآرم نیمه شب دست نیازی؟
با چنین شرمندگی‌ها، کی ز دست من برآید
تا بجویم چاره‌ی درد دلی از چاره‌سازی
ای بسا شب، خواب نوشین، گرم می‌غلند به چشمم
خواب می‌بینم چو مرغی می‌پرم در آسمان‌ها
پیکر آلوده‌ام را خواب شیرین می‌رباید
روح من در جستجوییت می‌پرد تا بی‌کران‌ها
بر تن آلوده منگر، روح پاکم را نظر کن
دوست دارم تا کنم در پیشگاهت بندگی‌ها
من به تو رو کرده‌ام، بر آستانت سر نهاده‌ام
دوست دارم بندگی را با همه شرمندگی‌ها



سوگند

الهی به دل‌های افروخته
 به جان‌های از عاشقی سوخته
 به آهی که بر جانی آتش زده
 به جانی که سوزد چو آتشکده
 به اشکی که در ماتمی ریخته
 چو گوهر به مژگانی آویخته
 به چشمی که از غم در آن خواب نیست
 به جانی که یک دم در او تاب نیست
 به لبخند تلخ تهی دست‌ها
 به فریاد از عاشقی مست‌ها
 به هرکس که سوزیست در جان او
 به دردی که مرگ است درمان او
 به آن مادر پیر دل‌سوخته
 که چشمش به راه پسر دوخته
 به پاییی که پوینده راه توست
 به دستی که هرشب به درگاه توست
 به هر نوع عروسی که ناکام، مرد
 به پر بسته مرغی که در دام، مرد
 به پیر تهی دست با آبروی
 به زن‌های غمگین آشفته موی
 به دردی که در سینه‌ها خفته است
 به رازی که در سینه، ناگفته است
 به بیمار آشفته از دردها
 به اندوه فقر جوان مردها
 به انعام خود سر فرازیم ده
 ز دیگر کسان بی‌نیازیم ده
 خدایا! به خون شهیدان تو
 به آیات جان بخش قرآن تو
 به آه سحرخیز شب آشنا
 به بیمار با سوز تب آشنا
 به آن دل که از غصه ویرانه است
 به آن زن که آهش غریبانه است
 به شب‌ناله بینوایان پیر
 به طفل یتیمی که نلخورده شیر
 به عشقی که با شرم آمیخته
 به اشکی که در عاشقی ریخته
 به مردی که شرمنده و خسته پای
 به دست تهی رو نهد بر سرای
 به اشک جوانان پرهیزکار
 که ریزد ز بیم تو در شام تار
 به شب‌های تلخ دل‌افسردگان
 به بانگ عزای جوان مردگان
 به موئی که از غم پریشان شده
 به روئی که در گریه پنهان شده
 به آن واپسین دم که هنگام مرگ
 جوانی خورد جرعه از جام مرگ
 به شب‌ناله مادری دردناک
 که دارد عزیزی در آغوش خاک
 به آن بی‌پناهی که در بی‌کسی
 بنالد که یک دم به دادش رسی
 بده بخت آنم که یاری کنم
 ز غم خوارگان غم‌گساری کنم

طلوع محمد

مهدی سهیلی

بارالها....

از کور تو بیر و سز نشود

پای خیم

کنند فرق به عالم

چه برانی، چه بخوانی

چه به اوجم برسانس، چه به خالم بکشانس

نه من آنم که برنجم

نه تو آنم که برانرس

نه من آنم که ز فیض کلمت چشم بپوشم

نه تو آنم که کد را را توازی به لکاهی

در اگر باز کند و دروم باز به جایی

پشت دیوار شینم چو کد ابر سر راهر

کس به غیر از تو نخواهم

چه بخواهی چه نخواهی

باز کنس در که جز این خانه مرا نیست پناهی