



نشریه تابش
شماره اول |
تابستان ۱۴۰۱

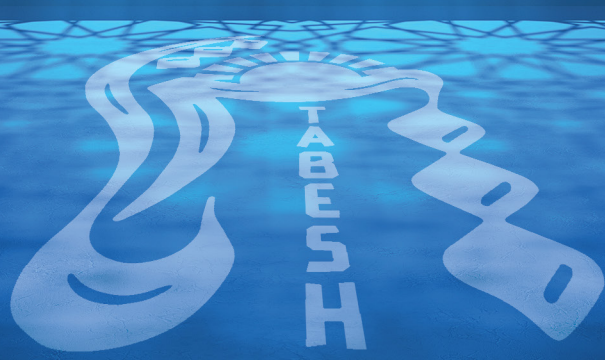
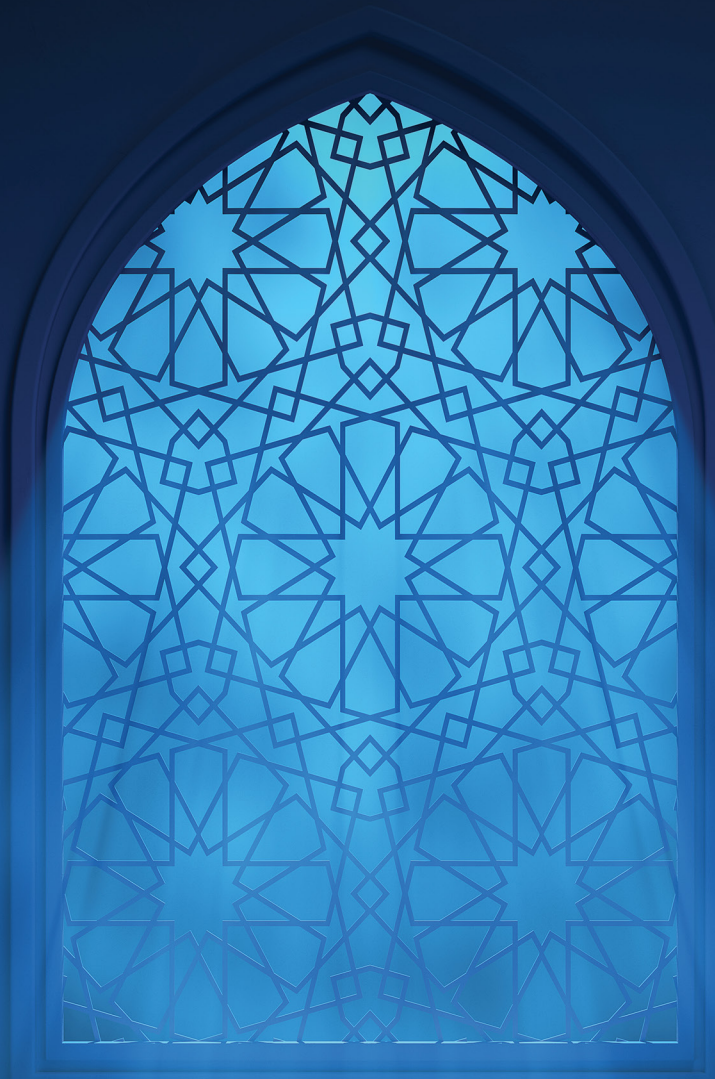
شورک در نوای حسینی و شعر آیینی عاشقورایی

ترویج فرهنگ کتابخوانی

مهارت های معامی

تحریفات شناختی

زنجیر سرنوشت





این نسخه مخصوص انتشار الکترونیکی و چاپی می‌باشد.
لذا با کلیک بر روی لینک فضاهاى مجازى با ما
ارتباط برقرار کنید.

راه‌های ارتباطی نشریه

 **tabesh_mag**

 **t.me/tabesh_mag**

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



«معلّمی شغل انبیا است» این فقط يك شعار دل خوش كن نیست؛ این يك حقیقت قرآنی است: وَ يَعْلَمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ؛ از جملهی خصوصیات پیامبران، تعلیم است. یعنی شما دارید راهی را حرکت می‌کنید که برترین انسان‌های تاریخ بشریت، آن راه را رفته‌اند و برای آن مقصود و برای آن پیمایش، مبعوث شده‌اند؛ یعنی پیغمبران. تأثیر بی‌نظیر، نقش بی‌نظیر تعلیم و تربیت عمومی در پیشرفت کشور، در سعادت کشور يك مسئله ی فوق‌العاده مهمی است. به نظر ما این جزو واضحات است، جزو بدیهیات است. اگرچه بعضی متأسفانه این امر بدیهی را درست درك نمی‌کنند که آموزش و پرورش و تعلیم و تربیت عمومی، زیرساخت اصلی سعادت يك ملت و پیشرفت يك کشور و در جمهوری اسلامی، حرکت به سمت آرمان‌ها است.

بیانات رهبر انقلاب در دانشگاه فرهنگیان

به مناسبت هفته بزرگداشت معلم

۱۳۹۷/۰۲/۱۹

سخن سردبیر



حسین جعفری محمدآبادی

آموزش ابتدایی پردیس شهید باهنر اصفهان

عرض ادب و احترام

سپاس خدایم که خود را به ما شناساند و شکر خود را به ما الهام کرد و در هر پروردگاری اثر را به دور ما گسود و ما را به سوس علم و دانایی رهنمود کرد. بر خود وظیفه دانستیم در مسیر تعلیم و تربیت، انتقال معلومات و تجربیات ارزشمند در کنار برقرارر رابطه صمیمی و دوستانه با دانشجویمان و اساتید محترم برابر کسب علم و ترویج آن که توفیق خدمت، نصیب ما شده است به بهترین نحو این فریضه را به سرانجام برسانیم. همانگونه که امام علی علیه السلام میفرمایند:

«لَا عَمَلَ كَالْتَّحْقِيقِ»

هیچ عملی مانند پژوهش نیست.

ما نیز بر این باور هستیم که تمام سع و تلاش خودمان را در جهت ارتقاء سطح پژوهش برابر پیشبرد اهداف، به کار ببندیم تا بهترینها را به ثبت برسانیم.

از خداوند متعال سلاقت، موفقیت و شادمانی را برایمان مسئلت دارم.

ارادتمند شما: حسین جعفری محمدآبادی

سردبیر نشر تابش



گامنامه علمه - پژوهش - ادب - قابشی

صاحب امتیاز: دانشگاه فرهنگیان، انجمن علوم

تربیتی مرکز امام خمینی (ره) کاشان

شماره مجوز: ۵۰۴۰۰/۱۲۰۶/۲۱۰

شماره اول | تابستان ۱۴۰۱



دست اندر کاران این شماره

مدیر مسئول: زهرا فخارزاده نائینی | سردبیر: حسین جعفری محمدآبادی | دبیر علمی: امیرارسلان عطااللهی | دبیر روانشناسی: مسعود هاشمی | دبیر فرهنگی-اجتماعی: زینب مرادی | دبیر ادبی: مهدیس رفائی | سرپرست ویراستاران: فاطمه ابن علی | ویراستاران: زهرا هاشمی نژاد، زهرا سورانی، زینب مرادی | طراح و صفحه آرا: محمدحسین صیادی | طراح فضای مجازی: مهدی یزدانی | مدیر گروه روابط عمومی: فاطمه کاظمی | گروه روابط عمومی: ریحانه رضوانی، بهاره سلمانی

هیئت تحریریه

استاد محسن حسامی آرانی، دکتر هادی آبانگاه ازگمی، زهرا فخارزاده نائینی، ثنا آداک، فرزانه معیری، زهرا هاشمی نژاد، زینب شکوری آرانی، فاطمه ابن علی، محدثه نوری، بهاره سلمانی، مهدیس رفائی، زینب مرادی، امیرارسلان عطااللهی

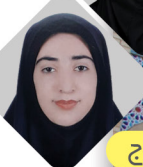
فهرست مطالب

- | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|
| همین حوالی | ۱ | ترویج فرهنگ کتابخوانی در | پیامدهای مثبت و منفی نور | | |
| مدیریت صحیح کلاس (۱)..... | ۴ | مدرسه | ۹ | خورشید برای سلامتی | ۱۷ |
| شوری در نوای حسینی و شعر | | کودکی مجرمان | ۱۱ | گمشده در خاطرات | ۲۰ |
| آیینی عاشورایی | ۵ | مهارت‌های معلمی | ۱۳ | | |
| تحریفات شناختی | ۷ | زنجیر سر نوشت | ۱۵ | | |



زهرا فقارزاده نایینی

آموزش ابتدایی مرکز امام خمینی (ره) کاشان



تانا اداک

امور تربیتی پردیس بنت‌الهدی صدر سندج



گفت‌وگویی با سرکار خانم دکتر پوران، رئیس دانشگاه فرهنگیان کاشان

دکتر پوران، دکترای تخصصی آموزش ریاضی و رئیس دانشگاه فرهنگیان کاشان، در سال ۱۳۵۵ در خانواده‌ای مذهبی در شهرستان کاشان متولد شدند. تحصیلات ابتدایی و متوسطه را در مدارس شهرستان کاشان به پایان رسانده و در سال ۷۳ در رشته‌ی ریاضی محض دانشگاه دولتی کاشان مشغول به تحصیل شدند.

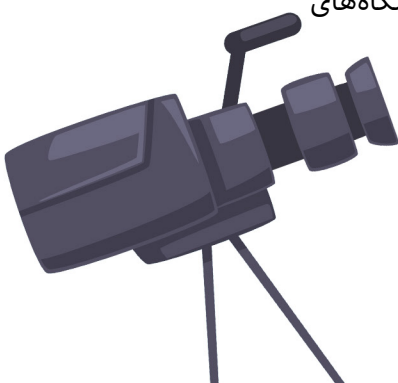
در سال ۸۵ در رشته‌ی کارشناسی ارشد آموزش ریاضی با رتبه‌ی ۳ و در سال ۸۷ با رتبه‌ی ۱ در کنکور دکترای تخصصی آموزش ریاضی واحد علوم و تحقیقات تهران پذیرفته شدند. همچنین در شهریورماه ۱۳۹۸ به ریاست دانشگاه فرهنگیان کاشان منصوب شدند.

۱- خودتان را معرفی کنید.

پوران هستم، دکترای تخصصی ریاضی و رئیس دانشگاه فرهنگیان کاشان. حدود بیست سال سابقه‌ی تدریس در دانشگاه فرهنگیان دارم و در مقاطع متوسطه و پیش‌دانشگاهی در دبیرستان‌های دولتی، غیردولتی و آموزشگاه‌های کنکور مدرس ریاضی بوده‌ام.

از دوران دبیرستان عاشق تدریس ریاضی بوده‌ام و همچنان هستم و هیچ چیز مثل تدریس دروس ریاضی حالم را خوب نمی‌کند.

۲- چه مشکلاتی در ابتدای کار خود داشتید و چگونه با آنها مقابله کردید؟



زمانی که من مشغول به کار در دانشگاه شدم، دانشگاه فرهنگیان کاشان، ساختمانی قدیمی داشت و نیمی از یک دبیرستان پسرانه بود. از لحاظ فضای آموزشی و خوابگاهی واقعا درخور و شایسته‌ی دانشجومعلم‌ان نبود و تمام دغدغه‌ی من این بود که فضای مناسبی را برای دانشجومعلمانی که با رتبه‌های عالی وارد دانشگاه فرهنگیان می‌شدند، فراهم آورم.

۳- بهترین و مسرت‌بخش‌ترین اقدامی که برای دانشجویان دانشگاه فرهنگیان امام خمینی کاشان انجام داده‌اید، چه بوده است؟

یکی از خیرین کاشان به نام حاج احمد آقای فتاحی که مدیرعامل شرکت فرش یلدایی کویر کاشان هستند، ساختمانی را ساخته و به آموزش و پرورش تحویل داده بودند تا به عنوان مدرسه‌ی متوسطه‌ی اول و دوم بهره‌برداری شود. هنوز ساختمان بهره‌برداری نشده بود که من به خاطر آشنایی خانوادگی که با حاج آقا داشتم و ارادت خاصی که ایشان به پدرم داشتند، با حاج آقا تماس گرفتم و از ایشان درخواست کردم که این ساختمان را به دانشگاه ما واگذار کنند. خلاصه با رایزنی‌هایی که با حاج آقا داشتیم و جلسات متعددی که با ایشان تشکیل دادیم، در شهریور ۱۳۹۹ با انعقاد تفاهم‌نامه‌ای ساختمان جدیدالاحداث، به دانشگاه فرهنگیان واگذار شد. من این اتفاق را معجزه‌ای الهی در دوران خدمتم می‌دانم.

در دوران کرونا هم فرصتی فراهم شد که ما بتوانیم بحث جابه‌جایی را انجام دهیم و اثاثیه‌ها را از ساختمان قدیمی به ساختمان جدید جابه‌جا کنیم، برای فضای آموزشی و خوابگاهی تجهیزات نو خریدیم و در واقع الان دانشگاه فرهنگیان کاشان در میان تمام دانشگاه‌های فرهنگیان کشور برند است و در حال توسعه است. با کمک حاج آقا فتاحی بحث خرید زمین‌های مجاور دانشگاه را هم پیگیری می‌کنیم تا ان‌شاءالله بتوانیم دانشجویان بیشتری را پذیرش کنیم.

۴- یک خاطره از دوران دانشجویی‌تان تعریف کنید.

دوران تحصیل و مخصوصاً دوران دانشجویی، دوره‌ای پرخاطره است.

یکی از مواردی که من در دوران تحصیل خیلی به آن توجه می‌کردم، بحث تقلب در امتحان بود. هیچ وقت وجدانم راضی نمی‌شد تقلب کنم. تنها یک بار تقلب کردم آن هم در دوره‌ی ابتدایی بود که امتحان علوم داشتیم و من بیست و پنج صدم از دوستم تقلب کردم و نمره‌ام بیست شد. تا حالا هم در ذهنم هست و وجدانم ناراضی است.

در دوران دکتری یک امتحان سخت داشتیم که اتفاقاً آن روز هم استادمان مراقب جلسه‌ی امتحان نبودند و یکی از همکاران امور اداری دانشگاه را مراقب جلسه گذاشته بودند. یکی از سؤالات خیلی سخت بود و ۳ نمره هم بارم داشت. هیچ کدام از دانشجویان جوابش را نمی‌دانستیم. نزدیک پایان امتحان بود که مراقب گفت می‌توانید کتاب‌هایتان را باز کنید و جواب سؤال را بنویسید. بچه‌ها همه یکی‌یکی مشغول پیدا کردن جواب سؤال در کتاب شدند. من یک لحظه با خودم گفتم که من تا حالا تقلب نکرده‌ام. اگر بنشینم قطعاً شیطان مرا گول می‌زند و کتاب را باز می‌کنم. بلافاصله از جایم بلند شدم و بدون اینکه به سؤال جواب دهم، برگه را تحویل دادم. بچه‌ها خیلی تعجب کردند و گفتند حالا که می‌توانی تقلب کنی، بنشین سؤال را جواب بده، اما من قبول نکردم و از کلاس خارج شدم.

نمرات که اعلام شد، من کمترین نمره‌ی آن ترم را در آن درس گرفتم ولی خدا را شکر می‌کنم که تقلب نکردم و وجدانم راضی است که این نمره، نمره‌ی خودم است. این بحث را مطرح کردم که بگویم ما باید سعی کنیم در کلاس‌های درس، هدف اصلی‌مان که تربیت انسان‌هاست، مدنظر قرار دهیم؛ چون تنها چیزی که در ذهن دانش‌آموزان ماندگار است، اخلاق و رفتار معلم است.

۵- توصیه‌ی شما به دانشجویان تربیت معلم و مدیران حوزه‌ی آموزش و پرورش و نومعلم‌ان چیست؟

توصیه‌ی من به دانشجومعلم‌ان عزیز این است که علاوه بر ارتقای سطح دانشی و مهارتی خود در زمینه‌ی روش‌های تدریس، بعد فرهنگی و تربیتی خود را نیز تقویت کنند و حواسشان باشد که در کلاس‌های درس فقط وظیفه‌ی آن‌ها آموزش مطالب درسی نیست؛ بلکه وظیفه‌ی اصلی همه‌ی معلم‌ان مخصوصاً در دوران ابتدایی، این است که انسان تربیت کنند و بعد معنوی و تربیتی را در کلاس‌های درس‌شان مدنظر قرار دهند چون اخلاق و رفتارشان در تربیت دانش‌آموزان و پرورش انسانیت در آنها واقعا تأثیرگذار است.

ان‌شاءالله که همه‌ی دانشجومعلم‌ان موفق باشند. قدر خودتان را بدانید، شغل مقدسی را انتخاب کرده‌اید. سعی کنید بتوانید وظیفه‌ی خود را به نحو احسن انجام دهید.





گفت و گویی با حاج آقا فتاحی، خیر مدرسه ساز، که دانشگاه فرهنگیان کاشان به همت ایشان ساخته شد

چشم مادری نخبان جهان خواهد بود
تا جهان باقی و آیین محبت باقیست...

۱- حاج آقا چی شد که به سمت کار خیر رفتید؟

انگیزه‌ی اصلی من مربوط به سی سال قبل می‌شود، وقتی که اولین مدرسه را در کاشان به نام چهارده معصوم (ع) ساختم. من همیشه این جمله‌ی همسرم را که گفتند: این بچه‌ها هم مثل فرزندان خودمان هستند، مد نظر قرار داده ام.

همه‌ی ما جدا از اینکه اهل یک کشور هستیم، به قول سعدی: بنی آدم اعضای یک پیکرند و ان شاء الله خدا به ما کمک کند که بتوانیم وظیفه‌ای را که در زندگی داریم، به درستی انجام دهیم.

۲. آیا کار خیر در زندگی شما تأثیر هم داشته است؟

تمام روح و روان من با این اموری که انجام می‌دهم، ارضا شده است و دلیل شاد بودن من هم این است که می‌بینم قدمی برداشته ام که با آن دیگران خوشحال شده اند و مصداق این آیه «یرزق من یشاء بغیر حساب» در زندگی من کاملاً مشخص است.

۳- کار خیر را از چه کسی یاد گرفتید؟

من از سن پانزده سالگی به پرداخت وجوهات اعتقاد داشتم و حتی دفتر وجوهات داشتم. همین تمرین، برای من تبدیل به عادت شد. به جوانان هم توصیه می‌کنم که این کار را انجام دهند و برای خودشان دفتر وجوهات تهیه کنند.

۴- هدفتان از ساخت مراکز آموزشی چیست؟

حضرت امام نصف هزینه‌ی ساخت مدارس را به عنوان وجوهات قبول کرده اند و در واقع ریشه‌ی همه‌ی مسائل به آموزه‌های دینی برمی‌گردد که برای من بسیار اهمیت دارد.

۵- در پایان، اگر سخنی هست بفرمایید.

بر اساس آنچه به آن معتقدم و از همه‌ی تجربیاتم می‌توانم خدمت عزیزان عرض کنم این است که بعد معنویتان را دریابید و به هرجا که می‌خواهید برسید، پایه‌ی اصلی باید معنویات باشد.





برای مشاهده
ترجمه متن بر
روی کد QR
کلیک کنید

دکتر هادی آبانگاه ازگمی

مدرس و پژوهشگر دانشگاه



مدیریت محیط کلاس

معلمان توانا هدف خود از معلمی را می‌شناسند. آن‌ها می‌دانند که عاشق خود و دانش آموزانند. دوستدار آموزش هستند و با نهایت مهربانی و با تمام وجودشان در پی انتقال تجربیات، علم و محبت و انگیزه به فراگیران هستند. می‌دانند که معلم شده‌اند تا حال همه با بودن آن‌ها در کلاس خوب باشد. معلم شده‌اند تا دیگران با دیدن آن‌ها انرژی بگیرند. به تحصیل و یادگیری علاقه‌مند شوند. به خوب بودن و مفید بودن و انسان خوب بودن بیندیشند. آری معلمان خوب عاشق کارشان هستند و دیگران را در این مسیر با خود همراه می‌کنند.

ماریو آنجلو شاعر آمریکایی می‌گوید: «مردم ممکن است کارهایی که به نفع یا ضررشان انجام می‌دهید روزی فراموش کنند ولی هرگز احساس شما نسبت به خودشان را فراموش نمی‌کنند.»

دوباره درباره اینکه چگونه مدیریت درستی داشته باشیم و از ابتدا و در ادامه چه باید بکنیم با شما سخن خواهیم گفت.

ادامه دارد...

مدیریت کلاس؛ عبارتی که همواره ذهن معلمان بویژه دانشجو معلمان را به خود مشغول می‌کند از کلیدی‌ترین پارامترهای موفقیت یک معلم به شمار می‌رود. در تعریف مدیریت کلاس گفته‌اند: «هنر به کار بردن دانش تخصصی در هدایت دانش‌آموزان به سوی اهداف مورد نظر» و برخی دیگر گفته‌اند: «سازماندهی مراحل کار و محیط کلاس به منظور ارتقای آموزش فراگیران» و اما به طور خلاصه می‌توان گفت مدیریت کلاس عبارت است از: ایجاد شرایط لازم جهت تحقق یادگیری.»

اصولاً معلمی که بتواند کلاس درس خود را مدیریت کند، می‌تواند بذره‌های دانش و انسانیت و موفقیت را در سرزمین اندیشه و قلب فراگیر بکارد پس اهمیت این بحث و مذاقه در آن بیش از پیش مبرز جلوه می‌کند. نکته مهم این است که برای این کار باید ابتدا از خود شروع کنیم. یعنی بدانیم چرا معلم شده‌ایم و از خود چه انتظاری داریم. اگر ابتدا این سؤالات را در خود پاسخ بگوییم گام اول را محکم برداشته‌ایم.





شوری در نوای حسینی و شعر آیینی عاشورایی

باز این چه شورش است که در خلق عالم است باز این چه نوحه و چه عزاد چه ماتم است

آیا این شعر معروف و شعرهای دیگر از شاعران که در وصف امام حسین علیه السلام نوشته و سراییده می‌شوند، در کدام حیطه از شعرها قرار می‌گیرند؟ آیا این گونه شعرها از نظر موضوعی تفاوت دارند یا موضوعی؟ اصلاً چه اتفاقی افتاد که محتشم کاشانی را به سمت وسوی نوشتن و سراییدن این شعر بُرد؟

هر مقوله‌ی شعری که صبغهی دینی داشته باشد و متأثر از آموزه‌های اسلامی باشد، در قلمرو شعر آیینی قرار می‌گیرد.

به طور کلی تنها مسأله‌ای که شعر آیینی را از سایر انواع شعر مجزا می‌کند، قلمرو موضوعی آن است. شعر آیینی با سه قلمرو موضوعی مشخص و قابل تعریف، به شرح زیر تقسیم می‌شود:

الف. شعر توحیدی، نیایشی و عرفانی.

ب. شعر اخلاقی و پندی، اجتماعی، مقاومت، بیداری و دفاع مقدس.

در گونه‌ی دوم، شاعر به رهایی انسان از اسارت دشمنان درونی، یعنی شیطان و نفس و هواهای نفسانی، و نیز رهایی انسان از بند دشمنان بیرونی، مانند قدرت‌های سلطه‌گر و خودکامه و استعماری می‌پردازد و با به کار بستن آن‌هاست که انسان به رهایی می‌رسد و از آنجا که دست او را می‌گیرد و از خاک به افلاک می‌کشاند، در مقوله‌ی ماورایی به شمار می‌آید.

ج. شعر ولایی.

شعر ولایی به لحاظ موضوعی، اختصاص به خاندان عترت و طهارت دارد و سخنان، سیره‌ی اخلاقی و فضای وجودی آنان در «شعر ولایی» بازتاب درخوری پیدا می‌کند. مانند: شعر نبوی، شعر علوی، شعر فاطمی، شعر عاشورایی، شعر رضوی و شعر مهدوی.

بنابراین شعر عاشورایی، جزو شعر ولایی است و شعر معروف محتشم کاشانی هم که نوعی شعر عاشورایی است، در حیطه شعر ولایی قرار می‌گیرد.

حال دلیل این که محتشم کاشانی به سراغ نوشتن این شعر می‌رود این گونه است که او خواب دیده است که ائمه اطهار علیه السلام (حضرت محمد یا حضرت علی یا حضرت زهرا سلام الله علیها) به خواب او آمده‌اند و به او می‌گویند که چرا برای پسر ما شعر نمی‌سرایی و یا این که به او، به گونه دیگری الهام شده است که در وصف امام حسین علیه السلام و واقعه کربلا شعر بسراید، اتفاق نظرهایی وجود دارد و به گفته دکتر عبدالرضا





امیرارسلان عمالاهی

مشاوره و راهنمایی مرکز شهید آیت نجف آباد



تعريفات شناختی

تأثیر تحریف کننده‌های واقعیات بر اضطراب و افسردگی

اضطراب و افسردگی چیست؟

هرکس ممکن است احساس ناراحتی، غم و استرس کند. چنین احساساتی هم طبیعی‌اند و هم غیر قابل اجتناب. مردم برای بچه‌هایشان، صورتحساب‌هایشان، والدین‌شان، شغل‌شان و سلامتی‌شان نگران می‌شوند. خیلی‌ها ممکن است با دیدن یک فیلم غمناک چند قطره‌ای اشک بریزند و یا از شنیدن یک واقعه تراژدیک غصه‌دار شوند. این طبیعی است، زیرا داشتن مقدار کمی اضطراب یا افسردگی جزئی از زندگی روزمره است.

آن هنگام که ناراحتی و پریشانی شدید شود. طوریکه اکثر روزهای شخص را در بر بگیرد و زندگی او را تا حد زیادی مختل کند، ممکن است فرد به شکل جدی افسردگی و اضطراب را تجربه کند.

از ویژگی‌های اضطراب و افسردگی تأثیرگذاری منفی آن بر همه ابعاد ذهنی، رفتاری، احساسی و روابط اجتماعی است که در نهایت منجر به حس ناامیدی و منزوی شدن افراد می‌شود.

نکته مهم در ایجاد افسردگی و اضطراب افکار انسان‌هاست. به همین دلیل افکار خیلی تیره، منجر به افسردگی می‌شوند و احساس مورد قضاوت قرارگرفتن یا ترس از آسیب دیدن منجر به اضطراب می‌شود که البته مردم اغلب هر دوگونه این افکار را یدک می‌کشند.

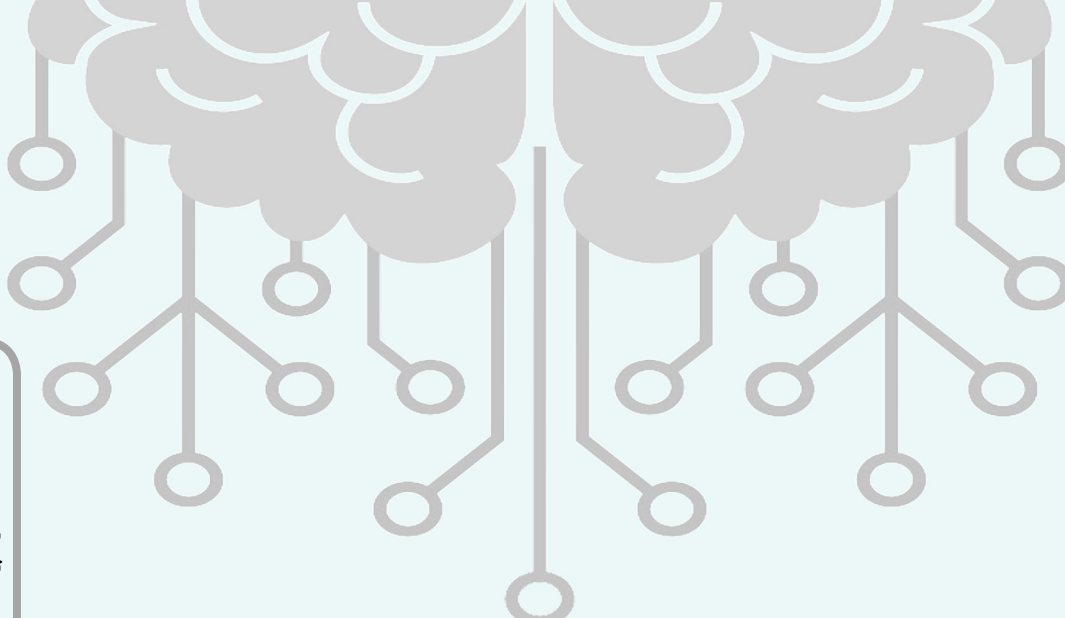
در ادامه به موضوع اصلی بحث (تأثیر تحریف کننده‌های واقعیات بر اضطراب و افسردگی) خواهیم پرداخت.

تحریف کننده‌های پرداخت

تحریف کننده‌های واقعیات، ادراک شما را از دنیای اطرافتان و وقایعی که دور و برتان اتفاق می‌افتد، منحرف می‌کند. آنها نوع تفکر شما را نسبت به آنچه اتفاق می‌افتد، دچار نقض می‌کنند. ممکن است خودتان از وجود این تحریف کننده‌ها مطلع نباشید ولی اگر کمی فکر کنید می‌بینید که آنها در شما وجود دارند.

تحریف کننده‌های واقعیات، شیوه‌های گوناگونی هستند که ذهن برای تحریف کردن اطلاعاتی که دریافت می‌کند،





به کار می‌برد و در اینجا به هشت مورد از آنها می‌پردازیم.

بزرگنمایی: ذهن شما وقایع ناگوار را جذب و بزرگ می‌کند و در مقابل ارزش‌ها و اهمیت وقایع مثبت را کوچک جلوه می‌دهد. برای مثال فرض کنید که کار یک مرد افسرده در محل کارش، متوسط ارزیابی شده باشد او احتمالاً با بزرگنمایی این اتفاق و بی‌ارزش و بی‌لیاقت دانستن خود از آن یک فاجعه می‌سازد و یا دانش‌آموز ممتازی در یکی از دروس خود نمره متوسط بگیرد آن را بسیار بزرگ کرده و مدام خود را سرزنش می‌کند.

فیلتر ذهنی: ذهن شما بیشتر به دنبال وقایع ترسناک، تاریک و پریشان‌کننده است تا موارد مثبت. در نتیجه دنیای شما بسیار تاریکتر و ترسناکتر از آن چیزی می‌شود که در واقع هست. فرض کنید برای تعطیلات آخر هفته می‌خواهید با خودرو شخصی به مسافرت بروید و مدام ذهن شما از سوانح رانندگی و تصادف شما را می‌ترساند و نگران می‌کند. بنابراین با در سر داشتن این افکار منفی از لذت بردن از سفر محروم می‌شوید.

سیاه و سفید دیدن وقایع (قوانین همه یا هیچ): ذهن شما وقایع و اتفاقات را یا سیاه می‌بیند یا سفید و اصلاً خاکستری وجود ندارد. یعنی کافی است که گرفتار یک شکست یا یک نمره بد یا یک عملکرد ضعیف شوید تا احساس کنید یک بازنده هستید. برای مثال یک نوجوان در دوران بلوغ یک جوش روی صورتش زده و او با همان یک جوش احساس می‌کند که قیافه‌اش وحشتناک است.

حذف و انفصال دلایل: ذهن شما دلایل و مدارکی را که با افکار منفی‌تان تعارض دارد پس می‌زند. برای مثال فرض کنید برای یک سخنرانی آماده می‌شوید و در حین آماده‌سازی به‌طور دائم فکر می‌کنید که ضمن سخنرانی وحشت‌زده خواهید بود و نمی‌توانید درست صحبت کنید زیرا ذهن شما به صورت خودکار کتمان می‌کند که تاکنون بارها سخنرانی کرده‌اید و هرگز ترس بر شما غلبه نکرده است.

تعمیم افراطی: شما با در نظر گرفتن یک واقعه تنها و ناخوشایند، آن را به تمام مسائل تعمیم می‌دهید. برای مثال دانش‌آموزی که در یک درسی ضعیف است خود را آدم خنگ و نفهم تلقی می‌کند.

ذهنخوانی: شما تصور می‌کنید از درون ذهن همه خبر دارید بدون آنکه آن را امتحان کرده باشید. برای مثال وقتی در خیابان به دوستان سلام می‌کنید و او جواب سلام شما را نمی‌دهد وارد می‌شود، فکر می‌کنید حتماً از دست شما عصبانی است و کار اشتباهی کرده‌اید درحالی که در حقیقت او شاید حواسش جای دیگر بوده و متوجه حضور شما نشده.

استدلال هیجانی: احساسات را با واقعیات اشتباه می‌گیرید. برای مثال اگر امروز حوصله مطالعه ندارید فکر می‌کنید که در انجام این فعالیت عاجز و ناتوان هستید.

پیشگویی: شما پیامد منفی را بدون هیچ مدرکی، قطعی می‌دانید. به طور مثال اگر با همسرتان دعوا کرده‌اید، باور می‌کنید که او شما را ترک خواهد کرد.





زینب مرادی

مشاوره و راهنمایی پردیس بنت‌الهدی مدر قزوین



کتاب‌خوانی را ترویج نمود. معلم می‌تواند با ایجاد تغییر سطحی در طرح درس، فرصتی را فراهم کند که چند دقیقه‌ی پایانی کلاس به مطالعه‌ی آزاد اختصاص یابد. اقدامات دیگری را نیز می‌توان در ایجاد عادت کتاب‌خوانی در پیش گرفت. از ساده‌ترین اقدامات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **برگزاری مسابقات کتاب‌خوانی:** به خصوص اگر به همراه اهدای جوایز مناسبی باشد، انگیزه را در دانش‌آموزان برای شرکت در مسابقه افزایش می‌دهد. مسابقات کتاب‌خوانی اشکال گوناگونی می‌تواند داشته باشد مانند: پرسش و پاسخ، اعلام تعداد کتب خوانده شده، انجام یک فعالیت هنری و ادبی براساس موضوع کتاب و...

سرانه‌ی مطالعه در ایران وضعیت خوبی ندارد. برای ایران ۳۰۰۰ ساله، شایسته است ساعات مطالعه‌ی بسیار بیشتری نسبت به خیلی از کشورها داشته باشد. یکی از قشرهایی که باید مأموس با کتاب‌خوانی باشند، دانش‌آموزان هستند اما متأسفانه درصد کمی از دانش‌آموزان ما مطالعه می‌کنند. دو نهادی که بسیار بر ایجاد عادت به مطالعه در دانش‌آموزان تأثیر دارند، خانواده و مدرسه می‌باشد. در اینجا، به بررسی اقداماتی می‌پردازیم که می‌توان با اجرای آن‌ها وضعیت مطالعه را در مدرسه بهبود بخشید. امروزه با توجه به بودجه‌ی ناکافی مدارس بهتر است فعالیت‌هایی انتخاب شوند که هزینه‌ی کمتری دارند. این بدان معنا نیست که فعالیت‌هایی کم‌کیفیت اجرا شوند. با کوچک‌ترین اقدام نیز می‌توان فرهنگ





انگیزه مطالعه را در آن‌ها ایجاد کند. مشاوران و مربیان پرورشی می‌توانند به کمک شاگردان از محتوای کتب، روزنامه‌دیواری یا بروشور تهیه کنند و در اختیار دانش‌آموزان مدرسه قرار دهند. در صورت امکان و با توجه به بودجه‌ی مدرسه، تهیه‌ی نشریات دانش‌آموزی نیز کمک‌کننده خواهد بود.

- اهدای کتاب به عنوان جایزه:

اگر به عنوان جایزه به فراگیران کتاب بدهیم، گامی بسیار بلند برداشته‌ایم. البته در انتخاب نوع کتاب تفاوت‌های فردی در نظر گرفته شود و تلاش کنیم علائق و نیازهای هر کدام از فراگیران را بشناسیم تا هدیه‌ای شایسته بدهیم. بسیار جالب می‌شود همراه با جایزه‌های موردعلاقه دانش‌آموزان، یک یا چند جلد کتاب نیز اهدا شود.

- و در نهایت اجرای هرگونه فعالیت‌های فرهنگی در راستای اشاعه‌ی فرهنگ کتاب‌خوانی: از قبیل برگزاری کارگاه‌ها و جمع‌خوانی. همچنین مربیان و مشاوران و معلمان در کلاس می‌توانند به طرق مختلف و در موقعیت‌های گوناگون در ساعات‌های تفریح، فوق برنامه و در اردوها به تبلیغ کتاب‌خوانی بپردازند.

بگویم که گسترش فرهنگ کتاب و کتاب‌خوانی به اقدامات ذکر شده ختم نمی‌شود. بی‌شک معلمان و والدین نسل جوان، با قدرت ابتکار و خلاقیت خود، گام‌های مؤثرتری برخواهند داشت.

- استفاده از جلسات اولیا و مربیان و آموزش خانواده

به نحو مطلوب: به والدین گفته شود به صورت مستمر در حضور فرزندان خود کتاب یا مجله بخوانند تا فرزندان الگوی مناسبی دریافت کنند. اگر مدرسه دارای فضای مناسبی برای کتابخانه است، جلسات در آنجا برگزار شود تا اولیا از کتابخانه بازدید کنند

و در جریان فعالیت‌هایشان قرار گیرند. می‌توان برای والدین نیز مسابقات کتاب‌خوانی برگزار کرد.

- تجهیز کتابخانه‌ها: کتاب‌ها

در حد امکان جذاب باشند. قدیمی و پوسیده نباشند. لازم نیست منابع گران‌قیمت تهیه شود اما اولین عاملی که باعث جلب نگاه و توجه انسان به کتاب می‌شود، ظاهر آن است.

- تقدیر از اعضای فعال

کتابخانه‌ها: شایسته است هر از گاهی طی مراسمی، از دانش‌آموزانی که در امور کتابخانه‌های کلاس و مدرسه فعالیت داشتند، در حضور دیگر دانش‌آموزان مدرسه تقدیر و تشکر به عمل آید تا دیگر دانش‌آموزان برای داشتن چنین فعالیت‌هایی مشتاق شوند.

- معرفی کتاب: به عنوان کار انگیزشی برای ترویج

فرهنگ کتاب‌خوانی مؤثر است. خلاصه کردن کتاب و معرفی آن در تابلو اعلانات تأثیر زیادی در تشویق دانش‌آموزان به مطالعه دارد. خواندن خلاصه یا بخشی از کتاب در مراسم صبحگاهی نیز می‌تواند





چه اتفاقی می افتد که نوزادی با ذاتی پاک به یک مجرم تبدیل می شود؟

در مسیر رشد چه اتفاق هایی رخ می دهد تا کودکی با قلبی پاک در خانواده ای بدون سو سابقه به یک مجرم تبدیل شود؟

چه چیز پیش می آید در جامعه ای که به نیروی کار نیاز هست، افراد بیکار به تعدد دیده می شوند؟

در صدر این عدم آگاهی است که دامن به این مسائل می زند. اگر از آغاز تربیت یک انسان، ما مدام دایره دانش و سوادمان را در حوزه تربیت و مسائل کودکان گسترش بدهیم کمتر به مشکل برخورد خواهیم خورد.

در پی تحقیقاتی که در مورد پیشینه یک مجرم ۲۰ ساله انجام می دادم به معلم ابتدایی-شان برخورد کردم و محض کنجکاوی از ایشان خواستم تا از رفتارهای کودکی او بگویند.

برایم جالب بود که تا اسم شان را بردم به یاد آوردند از چه کسی حرف می زنم و شروع کردند از دردسرهايش گفتن.

- یادتان هست سر کلاس چه رفتارهایی داشت؟

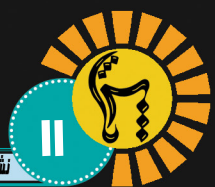
- مگر می شود آن سال را فراموش کنم. سال اول کارم بود و با کلی ذوق و شوق و انرژی اما امان از زمانی که ندانی و بلد نباشی چکار کنی.

- می توانید برایم از آن سال ها بگویید؟

- آن سال من کلاس دوم را تدریس می کردم و امیر یکی از بچه های باهوش من بود. اما یک سری حرکاتش را متوجه نمی شدم. آن زمان هم مثل الان تکنولوژی نبود که بتوانیم سریع اقدام کنیم و دلیل کارهای این بچه را متوجه شویم و دست به درمان بزنیم.

- از رفتارهایش برای من بگویید.

- بله حتما. خیلی دانش آموز پر جنب و جوشی بود و اصلا از بازی های آرام استقبال نمی کرد. زمانی که باید آرام می نشست و به درس گوش می داد، پاهایش مدام



تکان می‌خورد و از طرفی اصلا صبر نداشت. تا می‌آمدم سوالی بپرسم قبل از کامل شدن جمله ام شروع به جواب دادن می‌کرد. هرچه هم به او می‌گفتم شاید من خواستم سوال دیگری بپرسم، چرا آنقدر عجله داری؟ دوباره کار خودش را انجام می‌داد.

- دانش‌آموز پرحرفی بود؟

- بچ‌بچه زیاد می‌کرد اما یادم است مادرش هم از پرحرفی‌هایش در خانه می‌نالید.

- یادتان هست مادرش از او چه می‌گفت؟

- بله من چون سال اول تدریسم بود خیلی بیشتر از سال‌های دیگر یادم مانده به‌خصوص اطلاعات در مورد امیر و که چرا این‌گونه شد؟ خودم را نمی‌بخشم اگر تقصیر کار من بوده باشم.

- خودتان را ناراحت نکنید. از درد و دل مادرش برای من بگویید.

- مادر امیر مدام از پرحرفی‌هایش می‌گفت. یادم است یک روز قبل رفتن نفس‌نفس در کلاس را باز کرد و گفت که کاپشن امیر جا مانده. بار اولش نبود که وسیله جا می‌گذاشت. تنها این موضوع نبود که مادرش را عصبی می‌کرد. مدام از این می‌نالید که هفته‌ای یک دانه پاک‌کن باید برایش بگیرد به خاطر اینکه این بچه وسایلش را گم می‌کرد.

- سال اول دبستان هم این جور بود است؟

- اتفاقا من چون کنجکاو شده بودم با معلم سال پیش او، آن موقع حرف زدم و ایشان هم از همین مشکلات گله داشت. علاوه بر این‌ها می‌گفتند اصلا نمی‌تواند منتظر بشیند و در انجام کارهای روزانه‌اش مشکل دارد.

- خیلی ممنون از اینکه وقت خود را به بنده دادید.

- خواهش می‌کنم. امیدوارم زودتر این بچه اوضاعش درست بشود.

- ان شاء الله.

رفتارهایش انگار نشانه‌های یک اختلال هست.

با توصیفات که صورت گرفت آیا می‌توانید به ما کمک کنید تا اختلال امیر را از نشانه‌های مورد نظر متوجه شویم.

جواب مورد نظر را برای آی دی زیر ارسال کنید:

@tabesh_mag

در شماره‌های بعدی نشریه، منتظر جواب درست و همچنین اطلاعات کامل و جامع در مورد این اختلال باشید.

زهرا هاشمی‌نژاد

آموزش کودکان استثنایی مرکز امام خمینی (ره) کاشان

بهاره سلمانی

آموزش ابتدایی مرکز شهید شرافت تهران



تلاش علمی

در هر نظام آموزشی، معلمان نقش اساسی و مهمی بر عهده دارند به گونه‌ای که عملکرد نادرست آن‌ها، فرایند و هدف اصلی تعلیم و تربیت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. معلمي پیش از اینکه به عنوان یک شغل شناخته شود، مملوء از عشق و مهارت‌هایی است که در موقعیت‌های مختلف با توجه به حساس بودن مخاطبان (دانش آموزان) باید اجرا گردد. هدف معلم باید خدمت صادقانه به فراگیران خود باشد و این خدمت نیازمند مهارت و تبحر معلم در حرفه خودش است. مهارت‌هایی که بدون اهتمام به آن‌ها، فرایند آموزش و پرورش در مسیر درست و اصولی خود حرکت نخواهد کرد.

این مهارت‌ها به سادگی به دست نمی‌آید و باید آن‌ها را به عرصه عمل کشاند. همچنین مهارت‌های معلمي بسیار حساس و جزئی هستند. بنابراین معلم باید جزئی‌نگر باشد. این مهارت‌ها نیازمند زمان و تلاش دوجانبه معلم و دانش‌آموز است و بسیاری از آن‌ها در محیط عملی و فیزیکی مدرسه و کلاس درس قابل اجرا می‌باشد. در نتیجه، قبل از هر چیزی آموختن این مهارت‌ها و تلاش در زمینه کاربرد آن‌ها توسط معلمان بسیار حائز اهمیت است.

در ادامه سلسله مهارت‌هایی را که برای عملکرد معلمان و داشتن یک کلاس بانشاط و موفق مورد نیاز است، بیان می‌کنیم:

هنگام ورود به کلاس

معلمان باید تلاش کنند در اولین جلسه هنگام ورود به کلاس آرامش خود را حفظ نمایند و با نشاط، لبخند، ظاهری مناسب و برخوردی صمیمانه وارد کلاس شوند؛ چرا که همیشه اولین برخورد در ذهن فراگیران ماندگار می‌شود. معلمان نیز می‌توانند برای آشنایی و تسلط بیشتر با محیط مدرسه و کلاس، چند روز زودتر از شروع سال تحصیلی به محل کار خود بروند و با مسئولین مدرسه ارتباط برقرار کنند. همچنین می‌توانند در کلاس درس، بدون حضور فراگیران حاضر شوند و شروع به تمرین برای برقراری ارتباط و تدریس کنند. معلمان بایستی قبل از شروع کلاس، مباحث درسی آن جلسه را حاضر کنند و بر آن تسلط یابند تا در حین فعالیت‌های کلاس طبق برنامه از پیش تعیین شده پیش روند و مشکلی ایجاد نشود.



بعد از ورود به کلاس

معلمان بعد از ورود به کلاس ابتدا با دانش‌آموزان خود به برقراری ارتباط پردازند؛ بدین صورت که با آن‌ها احوال‌پرسی کنند و یک گفت‌وگوی کوتاه برای آشنایی با همدیگر داشته باشند.

در گام دوم، معلم به حضور و غیاب فراگیران پردازد و با پرسیدن حال دانش‌آموز، علت غیبت او در روزهای قبل و... نشان دهد که حضور فراگیران برای او (معلم) باارزش و مهم است. معلم می‌تواند بعد از آشنایی با دانش‌آموزان، بیشتر از حضور و غیاب نگاهی به جای حضور و غیاب ندایی بهره بگیرد؛ چرا که اثر روانی بیشتری خواهد داشت.

در گام بعدی معلم از ذکر الهی یا یک بیت شعر به صورت متنوع بهره گیرد و دانش‌آموزان را به تفکر درباره‌ی آن ذکر الهی یا بیت شعر دعوت کند و در این باره به صورت کوتاه با دانش‌آموزان صحبت کند.

در گام آخر، معلم به مناسبت‌های مهم روز یا هفته مثل تولد و شهادت ائمه اطهار (ع) اشاره کند و سعی کند از آن‌ها در راستای تعلیم و تربیت به دانش‌آموزان بهره گیرد و در نهایت اگر معلم و دانش‌آموزان در رابطه با مناسبت صحبتی دارند، بیان کنند.

در شماره‌های بعدی نشریه، با دیگر مهارت‌های مورد نیاز معلمان در خدمت شما هستیم.

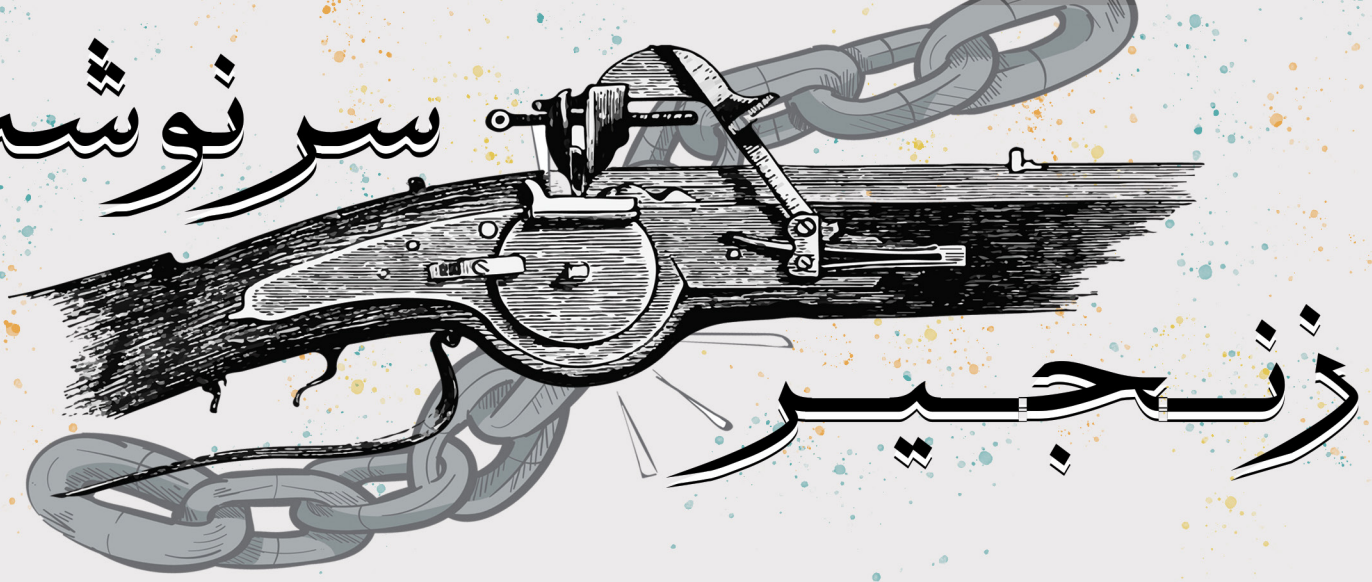
فرزانه معیری

آموزش ابتدایی مرکز امام خمینی (ره) کاشان

زینب شکوری آرانی

آموزش ابتدایی مرکز امام خمینی (ره) کاشان

سرنوشت



بند پوتین‌هایم را ببندم. در همان حال گفتم: باشه فقط به خاطر تو، زمستون که تموم شد زمین یکی از همسایه‌ها رو کرایه می‌کنم و روش کار می‌کنم. با بدخلقی گفتم: پارسال هم همین قول رو دادی اما ..

کمرم را راست کردم و سریع گفتم: تو رو خدا کمتر حرص بخور قلبت دوباره درد می‌گیره. مگه یادت نمی‌آد دفعه پیش منو از نگرانی تا پای مرگ بردی؟ پا تند کردم در حیاط را نیمه باز گذاشتم. برگشتم و انعکاس لبخندم را در چشم‌هایم دیدم. دو گوی سیاه شفافش کافی بود تا دستم را تکان دهم و بگویم: این دفعه قولم قوله. می‌دونم دیگه از دستم دلخور نیستی پس خداحافظ. در را پشت سرم بستم.

پیرمرد دستش را روی سنگ سرد می‌گذارد. ای کاش می‌دانست آن آخرین خداحافظی بود، که حالا دلش نمی‌خواست به جای پرندگی روی درخت، فریاد بزند. انگار تابوتش را آن‌جا آورده‌اند که این گونه تنش را بر زمین تکیه داده، مانند همان روزی که دیاکو آن‌جا آرمیده بود.

کارم همین بود. همیشه با باد مسابقه می‌دادم. آن موقع‌ها جوان بودم و سرحال. با خیال این‌که من برنده‌ام

پیرمرد نگاهی به تقویمش می‌اندازد، پنچشنبه است. خرما را از یخچال بیرون می‌آورد. به دفک و اسلحه گوشه خانه نگاه می‌کند. به آن‌ها پوزخندی می‌زند. پوزخندی که انگار دستش را در گذشته دراز کرده و گویا رها نمی‌کند این پیرمرد پشیمان را، علف‌های هرز یک به یک بر پاها و عصای پیرمرد خیمه می‌زند. او هم با تنگ خلقی آن‌ها را از خود جدا می‌کند. پلکان‌های روستا برای زانوهای زوار در رفته پیرمرد، حکم جنگ را دارد؛ اما با امیدی آهنین هر هفته این درد را درمان می‌کند و اما آیا امیدی زیباتر از دیدار با خانواده‌اش برای پیرمرد وجود دارد؟

روستا هنوز همان طراوت قبل را دارد. اما پیرمرد، زمان برایش در همان روز نحس متوقف شده است. با دیدن دختر بچه‌ها که خاله بازی می‌کنند یا مردانی که با بیل و داس بر دوش در پی لقمه‌ای حلال به سمت زمین‌هایشان می‌روند، می‌توان فهمید زندگی هنوز هم جریان دارد. اهالی روستا استواری کوه و پاکی آسمان را پیشه‌ی دل‌هایشان کردند و سبزی درختان را داروی روحشان می‌دانند.

تنها صدای عصایش در گوش خود و جاده‌ی روستا انعکاس پیدا می‌کند. سال‌هاست که درد پایش را به دل این جاده می‌سپارد و با معجزه‌ی عشق این درد را تسکین می‌دهد. بالاخره به آرامگاه‌اش می‌رسد. جایی که نه تنها فرزند و همسرش، بلکه خودش هم آرام می‌گیرد. میان قبر راضیه و دیاکو می‌نشیند. در اوج گرما تابستان می‌توانست شلاق سرمای زمستان آن روزها را، بر تن و روحش حس کند. آن روز هم نصیحت‌های لایلا که می‌گفت:

-بسه دیگه

-خجالت نمی‌کشی.

-آبروی همه‌مون رو توی روستا بردی.

-تا کی می‌خواهی حیوونای زبون بسته رو بکشی؟

-برو دنبال یه کار و بار حلال و ..

مانند ناقوسی در گوشم پیچید. خم شدم تا





محدثه نوری

راهنمایی و مشاوره پردیس بنت الهدی مدر سنندج

سختی راه را حس نمی‌کردم. سعی کردم تا راهی را که خودم از مین، بازنده‌ای از جنگ، پاک‌سازی کرده بودم را زیر انبوه برف پیدا کنم. هیچ‌وقت نتوانستم صدای ناله‌ی برف‌ها را زیر پایم آرام کنم. انگار که با خرچ خرچ‌شان، به تو می‌فهمانند که داری جان‌شان را می‌گیری. درست مانند وقت‌هایی که کبک‌ها را جان به سر می‌کنی. با هر جان‌کندنی بود، بالاخره به مکان همیشگی‌ام، جایی در میانه دامنه کوه، رسیدم. دفک را روی زمین مستقر کردم و درانتظار کبک‌ها نشستم. انگار آن‌ها زندگی و خوشی خود را در همین چهل تیکه رنگارنگ می‌دیدند. دریا از این‌که گاهی دلبستگی‌ها، به نابودی کشانده هر آن‌چه سر راهش بوده. به آرامی نوک اسلحه را داخل سوراخ دفک گذاشتم. چشمانم را در دوربین اسلحه تیز کردم و آن را به سمت کبکی نشانه گرفتم. داشتم کم کم ماشه را به سمت داخل می‌فشردم، که ناگهان صدای بسیار مهیبی کوهستان را به لرزه درآورد. انگار که فریاد زده بود، از بی‌رحمی من. با پاهایی لرزان دویدم. ندانستم کجا، شاید فقط به دنبال ردی از خون بودم تا می‌توانست صدای هولناک انفجار مین را به من ثابت کند. هر چه پایین‌تر رفتم زانوانم سست‌تر شد. تا جایی که کنار تن تکه تکه شده‌اش زانو زدم. اشکی نبود. ناله‌ای نبود. حالم مانند همان کبک‌هایی بود که در چشمانم خیره شده بودند و کم کم جان می‌دادند. اما من چشم در چشم آسمان غرق سیاهی نگاهش شده بودم. انگار قطره قطره خون دیاکو از دل دشتی سفید هم‌چون لاله سر برآورده بود.

کم کم اهالی روستا جمع شدند. بعضی‌ها دلداری‌ام دادند. دیگری طاقت نیاورد و روی برگرداند. صداها آرام آرام راه خودشان را در مغزم پیدا کردند.

_ بیچاره پسرش همین نیم ساعت پیش با کلی استرس از جلوم گذشت.

هی روزگار زندگی چقدر کوتاهه.

_ اره بابا، زخم می‌گفت فرستادمش که خیر سگته مادرشو به باباش بده که اینطوری شد.

_ ای بدبختی حتما راضیه‌ی بیچاره هم دق می‌کنه از غصه‌ی پسرش.

چشمانم را بستم. گاهی خوب است که آدم فکر کند خواب است تا تلخی حقیقت کامت را زهر نکند. کاش راضیه در این مصیبت کنارم بود. اما مثل این‌که سبرنوشت داغ هر دو تایی‌شان تا ابد بر دلم گذاشت.

به خودش می‌آید. انگار با صدای بلند گریه‌اش می‌خواهد قبر راضیه و دیاکو را بشکافد، تا خود نیز کنار آن‌ها آرام بگیرد. با شانه‌هایی خمیده بر عصایش تکیه می‌زند. از قبرستان خارج می‌شود. البته روحش که خیلی وقت است آن‌جا مانده جسمش را می‌گویم. حالا پیرمردی کمان قامت در تاریکی جاده زندگی محو می‌شود. باد هم او را مانند خاطره‌هایی بی‌یادبود در دل آسمان گم می‌کند.





مهندس محسن حسامی آرانی

مدرس و پژوهشگر دانشگاه

پیامدها مثبت و منفی نور خورشید بر آسلا منی

خورشید تنها ستاره در مرکز منظومه شمسی است که حدود ۱۰۹ برابر زمین است و در فاصله‌ای به حدود ۱۴۹٫۶ میلیون کیلومتری زمین واقع شده و دمای داخلی آن حدود ۱۵ میلیون درجه سانتیگراد است. خورشید علی‌رغم داشتن فواید زیادی مانند گرما، نور، انرژی برای دوام زندگی انسان، می‌تواند خطراتی را نیز برای سلامت جوامع انسانی در پی داشته باشد. در مقالات فراوانی مواجهه طولانی مدت با نور خورشید را عامل بروز آفتاب چین و چروک‌های پوستی، سوختگی‌های خطرناک، راش‌های پوستی گرمایی و در نهایت سرطان پوست معرفی کرده‌اند. در این پژوهش به اثرات مثبت و منفی نور خورشید جهت افزایش آگاهی شما مورد تحلیل قرار می‌گیرد. نور خورشید سبب افزایش فعالیت غده هیپوفیز در مغز می‌شود که با ترشح هورمون‌های مفید، سبب بهبود وضعیت روحی شما می‌شود. از طرف دیگر مواجهه با اشعه ماورای بنفش به عنوان یک عامل مهم در سرطان پوست شناخته شده است.

بر این اساس نور خورشید شامل سه جزء اصلی است:

الف. نور مرئی با طول موج بین ۳۸۰-۷۸۰ نانومتر (نیمی از کل تابش دریافتی در سطح زمین)؛

ب. نور ماورای بنفش با طول موج‌های کوتاه تر از ۴۰۰ نانومتر؛

ج. پرتو مادون قرمز، با طول موج‌های بیشتر از ۷۰۰ نانومتر؛

بیشترین فواید نور خورشید مربوط به نور مرئی است که مهم‌ترین آن‌ها شامل موارد ذیل است:

۱- کاهش احتمال بیماری‌های قلبی و دیابت در انسان؛

۲- تقویت دستگاه ایمنی بدن انسان؛

۳- کنترل هورمون استرس یا کورتیزول در انسان (کاهش بروز استرس و اضطراب)؛

۴- کاهش افسردگی (مواجهه روزانه ۳۰ دقیقه با نور خورشید یا سفر به مناطق گرمسیر در فصل زمستان)؛

۵- افزایش ترشح هورمون‌های مفید در بدن و کاهش بیماری‌های عصبی و ام اس؛

۶- افزایش سطوح ویتامین D در بدن (مواجهه روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پوست با نور خورشید).



هرچند نور فرابنفش مقدار بسیار کمی از کل تابش را تشکیل می‌دهد.

چنانچه در مطالب قبلی بیان شد نور خورشید علی‌رغم فواید اثربخش، دارای مضرات فراوانی نیز است که مهم‌ترین آن‌ها: خستگی گرمایی، آفتاب سوختگی، گرم‌زدگی، آسیب به بینایی و سرطان پوست است که در مواجهه طولانی‌مدت با نور خورشید بروز می‌کنند.

پرتوهای فرابنفش دارای چهار طیف A، B، C و V است که بیشترین آسیب‌ها را به خود اختصاص داده‌اند. پرتوهای V کم‌انرژی‌ترین و کم‌انرژی‌ترین آن‌ها A است. طیف C و V، توسط لایه ازن استراتوسفر جذب می‌شود، لذا تخریب لایه ازن می‌تواند سبب ورود طیف خطرناک آن، که منجر به سرطان پوست می‌شود، به زمین شود. بیشترین زمان انتشار انرژی فرابنفش از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر است. این اشعه، نفوذ به نسبت ضعیفی دارد و فقط بر چشم و پوست اثر دارد. اثرات حرارتی آن، انعقاد پروتئینی و تخریب سریع بافت چشم است و در درازمدت سبب پیری پوست، افزایش پیگمانتاسیون، چین و چروک پوست و سرطان پوست می‌شود. تیرگی پوست نیز پس از قرمزی پوست و در طول موج ۰/۳ تا ۰/۳۶ میکرومتر ایجاد می‌شود.

پرتوهای طیف A به راحتی از لایه‌های اتمسفر عبور می‌کند و در مواجهه با بدن از لایه پوست خارجی عبور و انرژی خود را در اپیدرم تخلیه و باعث تحریک رنگدانه‌ها و تیرگی پوست می‌شود؛ لذا بیشترین آسیب‌های پوستی و چشمی توسط پرتوهای فرابنفش خورشیدی طیف A ایجاد می‌شود. در ایران بیش از ۷۰ درصد علل سرطان‌های پوست، پیرپوستی زودرس و آب‌مروارید ناشی از مواجهه عموم مردم با پرتوهای فرابنفش خورشیدی است. التهاب قرنیه و ملتحمه، نورترسی، درد چشم، التهاب پلک، اشک ریزش و احساس سوزش در چشم، مهم‌ترین عوارض مربوط به این پرتو است.

لازم به ذکر است که به جز خورشید، منابع عمده دیگر تولیدکننده اشعه ماورای بنفش شامل: لامپ‌های پرفشار یا کم فشار بخار جیوه، فلورسنت، دستگاه‌های جوشکاری، لوله‌های پلاسما، لیزر، تجهیزات سولاریزاسیون پوست و... است.

نزدیک به نیمی از کل تابش خورشیدی دریافتی در سطح زمین مادون قرمز است؛ نفوذ آن در لایه‌های داخلی پوست بسیار کم و حداکثر نفوذ آن در عمق پوست سه میلی‌متر است. پرتو مادون قرمز به طور عمده به وسیله پوست و چشم جذب می‌شود و مهم‌ترین اثر پرتو مادون قرمز افزایش دمای بافت است. از عوارض دیگر پرتو مادون قرمز روی پوست، ایجاد سوختگی و تیرگی رنگ پوست است. اثر این پرتو روی عدسی چشم باعث ایجاد آب مروارید می‌شود. این عارضه در کارگران ذوب فلز، جوشکاران و کارگران کوره مشاهده می‌شود. دوره‌ی کمون این بیماری ۱۵ تا ۲۰ سال است.

پیشگیری از خطرهای نور خورشید:

۱- استفاده از کلاه‌های لبه دار در زمان فعالیت محیط روباز جهت حفاظت از گوش‌ها، صورت و پشت گردن در برابر نور خورشید مانند کلاه‌های بلند حصیری؛

۲- استفاده از وسایل حفاظت فردی مناسب در مشاغل کشاورزی و جوشکاری مانند: عینک مخصوص، نقاب، دستکش و پیش‌بند چرمی؛



۳- استفاده از کرم ضد آفتاب، میزان محافظت نور خورشید یا SPF کرم باید ۱۵ به بالا باشد؛

۴- عدم حضور در محیط باز بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر؛

۵- استفاده از عینک آفتابی مناسب در مقابل اشعه‌ی نور خورشید، این عینک باید بتواند میزان درجه‌ی نور خورشید را تا ۹۰ درصد کاهش دهد؛

۶- عدم از لامپ‌های ماورای بنفش و برنزه کردن بدن.

عینک‌های آفتابی

۱- عینک آفتابی UV ۴۰۰: مناسب‌ترین عینک‌های محافظ ماورای بنفش هستند؛ زیرا لنز این عینک‌ها اشعه ماورای بنفش تا طول موج ۴۰۰ نانومتر را مسدود می‌کند تا آسیبی به چشم وارد نشود.

۲- عینک UV ۸۰۰: در لنز این عینک‌های ارزان ماده‌ای به نام (Triace tate) است که فقط ۴۰ درصد UV را جذب می‌کند و برای چشم بسیار مضر هستند؛ لذا بهترین راه شناخت عینک‌های استاندارد، استفاده از دستگاه UV متر موجود در عینک‌فروشی‌های معتبر است.

۳- عینک آفتابی پلاریزه: انعکاس نور سطوح صاف، سنگفرش خیابان‌ها، سطح آب، برف و شیشه در مواجهه‌های طولانی، موجب اختلالاتی در بینایی شود. شیشه پلاریزه عینک‌های آفتابی موجب خنثی‌شدن این نورها شده و فقط نورهای عمودی بازتاب پیدا می‌کند و اثر منفی بر روی چشم ندارد. این عینک‌های آفتابی پلاریزه برای افرادی که در برف و کنار آب کار می‌کنند و نیز زمان رانندگی جهت جلوگیری از خطای دید مفید است.

مفهوم VLT یا انتقال نور مرئی

منظور، مقدار نوری مرئی است که از طریق لنز عینک به چشم می‌رسد. مقدار VLT ۰-۲۰ درصد برای شرایط آفتابی و نورانی مناسب است، ۲۰-۴۰ درصد جهت استفاده همه منظوره، ۴۰ تا ۸۰ درصد در شرایط کم نور و ابری، و VLT بالاتر از ۸۰ درصد برای شرایط بسیار کم‌نور و شبانه مناسب است.

کاربرد رنگ‌های مختلف عینک آفتابی

۱- خاکستری: مفید برای رانندگی و ورزش‌های خارج از خانه مانند گلف، دویدن یا دوچرخه سواری.

۲- زرد و نارنجی: جهت افزایش کنتراست در شرایط مه‌آلود و کم‌نور فعالیت و ورزش در شرایط برفی مفید است.

۳- رنگ‌های کهربایی و قهوه‌ای: برای شرایط ابری و در فعالیت‌های ماهیگیری، گلف، بیس بال، دوچرخه سواری و ورزش‌های آبی مناسب است.

۴- رنگ قرمز؛ به قابلیت دید هنگام رانندگی کمک می‌کند.



برای مشاهده
ترجمه متن بر
روی کد بالا
کلیک کنید





مهدیس رفایا

آموزش ابتدایی مرکز شهید شرافت تهران

گمشده در خاطرات...

امروز که برایت می‌نویسم،

به دور از شلوغی و هیجانات آدم‌ها به گوشه‌ای کز کرده‌ام و طالع‌م را با طلوع و غروب خورشید می‌بینم.

در خیالم سوار بر ابره‌های پندبار، همسفر پرستو شده‌ام و در سر سودا می‌رسیده‌ام به تو را دارم.

عطر درخت پرتقال و شکوفه‌های انار تنها یادگار از تو در این حیات سبز است که اینگونه گاه و بی‌گاه می‌ماند و منم می‌شود.

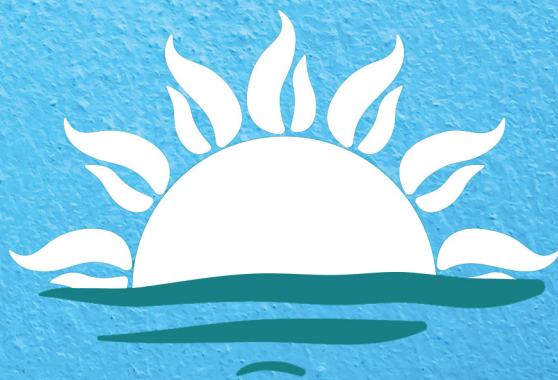
گاهی فکر می‌کنم روحم، بدوخت ازین من، اینجا در این جنگل سکوت با صدای جیرجیرک‌ها می‌ماند و هر شب با سگ‌های بر خانمان باز می‌کنند که اینگونه روزها به انتظار شب‌ها می‌نشینند.

گاهی صدایس را می‌شنوم، کودک خردسال است که می‌خندد، می‌رقصد و بلند گریه می‌کند و آسوده از درد آدم بزرگ‌ها قاصدک را با نوای آژانس‌ها می‌کنند.

گاهی دور تاب قدیم این خانه پرواز می‌کند و رویای بال‌دانش را دارد و تو را همراه با لبخند بزرگ و شانه‌های پهن به یاد دارد و برابر زنده نگه‌دانش خاطرات تو به خواب‌هایش پناه می‌برد.

فکر می‌کنم سادگی آدم‌ها گاهی نمک‌گیری می‌کنند، گاهی می‌خواهند پیلد نظار را بشکافند و بگویند تو هم از جنس آنها نیستی و لیس افان از فکرهای بی‌بهره، روزها رخت و دست‌های پست پرده.





به امید آن که بتوانیم با کمک یکدیگر گام‌های بلندی
در بهبود فضای علم و پژوهش
کشورمان برداریم