



# گاهنامه اجتماعی پژوهشی ادبی تابش

[ شماره چهارم ]

بهار ۱۴۰۲



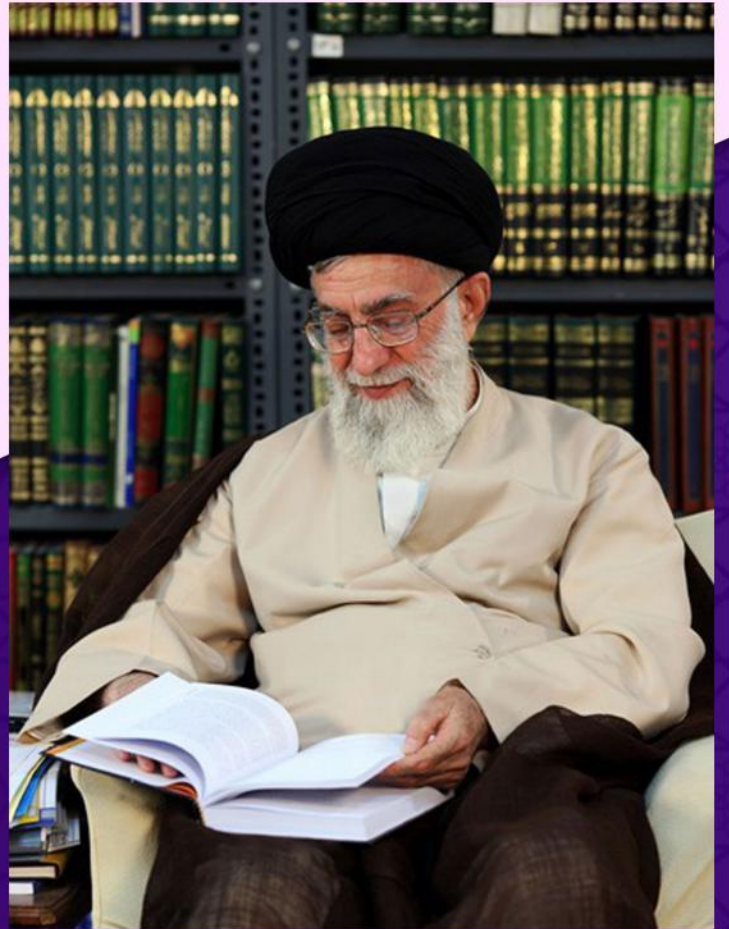
آنچه در این شماره  
خواهیم خواند:



ارزشیابی باطعم شکلات | معلم واقعی | مغز من در گذر زمان

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

معلم، یعنی آن کسی که می‌تواند خصوصیات اخلاقی خوب را در بچه پرورش دهد؛ معلومات خوب را؛ فکر کردن را؛ استقلال رأی را به کودک بیاموزد.



آیت الله خامنه ای

(مدظله العالی)

۱۳۷۸/۰۲/۱۵





امام علی علیه السلام می‌فرمایند:

به‌راستی که دانش، مایه حیات دلها، روشن‌کننده دیدگان کور و نیروبخش بدنهای ناتوان است.

آموزش و پرورش نیازمندان متفکرانی است که در عرصه‌ی علم و عمل و تلاش در جهت هم‌افزایی آن‌ها تلاش کنند و این مهم، تنها زمانی امکان‌پذیر است که بستر انتشار نتایج این تلاش علمی به اطلاع صاحب‌نظران برسد و در معرض نقد و گفت‌وگو قرار گیرد. نشریه‌ی اجتماعی پژوهشی تابش، نشریه‌ی است که سعی دارد بستری برای دغدغه‌های صاحب‌نظران تعلیم و تربیت در ارتباط با موضوع نشریه فراهم نماید و تسهیل‌گر عرصه‌ی عمل باشد. دانش و محتوای آن می‌تواند به‌عنوان برنامه‌ی علمی و کامل به شکل سخاوتمندانه‌ای در دست دانش‌جو، معلمان، معلمان و دوستداران تعلیم و تربیت قرار گیرد و از جان و وجود آن مسائل و مشکلات موجود حل شود.

چهارمین شماره گاهنامه تابش که هم‌اکنون از محضر دیدگان اساتید، معلمان و دانش‌جو، معلمان می‌گذرد؛ حاصل تلاش جمعی از دانشجویان سراسر کشور در رشته‌های مختلف است که امیدواریم گامی هرچند کوچک در راه ادب و علم برداشته باشیم.

نشریه از ابتدا با فصل تابستان آغاز شد و سپس شماره‌های بعدی آن به ترتیب با فصل پاییز، زمستان و هم‌اکنون بهار همراه بود و تابش همیشه درخشان، شاهد چهار فصل زیبای طبیعت بود.

در آخر، از تمامی همکاران و افرادی که با هم‌فکری و نظرات علمی و تخصصی خود ما را در این چهار فصل زیبا و هدفمند یاری کردند کمال تشکر و قدر دانی را به‌جا آورده و آرزوی موفقیت، شادکامی و تندرستی برای تک‌تک بزرگواران از پروردگار عالمیان مسئلت داریم.



زهرا فخارزاده نایینی  
مدیرمسئول و سردبیر نشریه تابش





# شش ماهه سناشنام

## گاهنامه اجتماعی - پژوهشی-ادبی تابش

صاحب امتیاز: دانشگاه فرهنگیان، انجمن علوم تربیتی، مرکز امام خمینی (ره) کاشان  
شماره مجوز: ۵۰۴۰۰/۱۲۰۶/۲۱۰  
شماره چهارم / بهار ۱۴۰۲

### دست اندر کاران این شماره:

مدیر مسئول و سردبیر: زهرا فخارزاده نائینی

ناظر کیفی: نیما فرهمندیان

ویراستار: فاطمه ابن علی

طراح و صفحه آرا:

امیر محمد بهارلوئی، بهار رضازاده

کارشناس مشاور مذهبی: نفیسه میرعسکری

روابط عمومی:

زهرا هاشمی نژاد، مهدیه قادری

تیم مصاحبه: زهرا فخارزاده نائینی، ثنا آداک

### هیئت تحریریه:

کار گروه تخصصی ادبیات:

فاطمه ابن علی، زهرا سورانی، فاطمه درون جلالی

کار گروه تخصصی آموزش ابتدایی:

سحر صیادی، بهاره سلمانی، صبا زاداحمدی

کار گروه تخصصی کودکان با نیاز ویژه:

مونا حدادی، الهه خادم حضرتی

کار گروه تخصصی علمی پژوهشی:

نیما فرهمندیان، زهرا فخارزاده نائینی

کار گروه تخصصی دینی و اعتقادی: استاد نفیسه میرعسکری



# ت

## مطالب

بهار ..... ۵

خوش باش! ..... ۶

نیسان آبی ..... ۷

ارزشیابی با طعم شکلات ..... ۸

من نمی‌خوام برم مدرسه ..... ۱۰

معلم واقعی ..... ۱۲

مغز من در گذر زمان ..... ۱۳

نمناز فارسی! ..... ۱۵

اختلال دقت دیداری ..... ۱۶

چگونگی برطرف کردن اضطراب دانش‌آموزان ..... ۱۸

همیشه ..... ۱۹





# بهار



اما بر خلاف آدم‌ها، مهاجرین آسمان نیک می‌دانستند که سرودشان را پیشکش بهار سازند و بهتر از آنان، درخت گیلاس و صبا بودند که به یمن رسیدن بهار؛ عطر عشق را پراکنده می‌ساختند. شکوفه در نوازش صبا می‌رقصید، آسمان به شوق آمدنش اشک می‌ریخت، ارکستر چلچله‌ها نوای رسیدنش را سر می‌دادند. او پنجره را گشود، دست بر جبین گذاشت و با لبخند گفت: آری بهار آمده‌است ...



فاطمه درون جلالی  
مرکز امام خمینی (ره) کاشان

سال‌ها بود که سرسپرده شده بود. بر گل‌سر صورتی رنگش و هر سحر بوسه‌های سخاوتمندانه‌اش را پیش کش عطر خوش گیسوانش می‌ساخت. او نیز دلبرانه در بشارت‌های عاشقانه‌ی باد سحر، به رقص درمی‌آورد، شاخه‌های به شکوفه نشسته‌اش را، آدمیان اما فارغ از تماشای عاشقانه‌های بادصبا و درخت گیلاس، رخت‌های کهنه‌شان را نو می‌ساختند و می‌چیدند سفره‌ای با هفت برکت اما شاید به فراموشی سپرده‌بودند که برکت عشق را نخست بگذارند میان زرق و برق هفت‌سینشان. خیابان‌ها مملو از رهگذر بود و آسمان سرشار از مهاجر؛ مهاجرین که پَرزنان نوای بهار را زمزمه می‌کردند در آسمانی نیلگون.

بهار، چمدان سبزرنگش را بر زمین تازه شکوفا شده گذاشته و دست بر کمر به تلاطم پیش از آمدنش می‌نگریست؛ شاید آدمیان بی‌خبر بودند که او بی که به پاس آمدنش جشن می‌گرفتند چند شب و چند روز را در گوشه‌ای با لبخندی ملیح نظاره‌گرشان است.





# خوش باش!



باید تاکنون این حدیث حضرت علی علیه السلام را شنیده باشید که می فرماید: «إِنْتَهَزُوا فَرَصَّ الْخَيْرِ فَإِنَّهَا تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ؛ فرصت‌های نیک را غنیمت بشمارید؛ به درستی که فرصت‌ها مانند گذر کردن ابر می‌گذرد»؛ بحث از عمر و فرصت‌ها، بحثی بسیار فراگیر و گسترده و مهم است که در ادبیات نویسندگان و شاعران بزرگی به آن توجه و به قول عطار: «جمله یک ذاتست اما متصف جمله یک حرف و عبارت مختلف»، هریک از آن‌ها با زبان مخصوص به خود بیان داشته‌اند. لحظه به لحظه از بارزترین نعمت‌ها، که می‌گذرد، برای خود جهانی است که باید همان لحظه را زندگی کرد؛ چه این که آن لحظه به شادی بگذرد و چه آن لحظه به غم ولی انسان باید در هر حالی به شادی و خوشی که او را و ذات او را سرشار از یار ازلی می‌کند، بگذراند. مهم است که بدانی در آن لحظه‌ای که به خوش باشی ایام می‌پردازی، آیا این خوش باشی در راه وصال کمال و رسیدن به معشوق است و برای اوست یا این خوشی در راهی است که انسان را از وصال یارش دور می‌سازد. در ادامه هم به ابیاتی از شاعران بزرگ که در این باره در سفته‌اند، می‌پردازیم.

و نیک دم عمر را غنیمت شمیرم  
با هفت هسنر سالک، سرب سریرم

لا دوست می‌تا غنم فردا نخوریم  
فردا که از این سر دیر کنه سر دگریم

## خیام

ولی دلم ترویر کنه سرچو، دگر که قره دل  
که به تلمیس و جیل دیو منگه، نشود  
چو، هنر با سر دگر موجب حرام، نشود

حافظ می خور و رند سر کنه و خوش باش  
لا عم اعظم بکن کار خود لا مردل خوش باش  
عشق می ورزم و امید که اینم فخر شریف

## حافظ

دلند که خوشی خوشی کشاند  
شاکر هر دم شکر ستاند

خوش باش که هر که راز دلند  
شیرین سرچو شکر تو باش شاکر

## مولوی



فاطمه ابن علی  
مرکز امام خمینی (ره) کاشان







STOP

# نیسان آبجا

## سلطان جاده‌ها! قسمت دوم



نویسنده:

زهرا سورانی

پردیس حضرت فاطمه الزهرا (س) استان اصفهان

یک چارت‌بندی با پس‌زمینه آبی ملایم تصویرسازی کردم. اول از همه مدیر راضی شد. بعد پویشی برای جمع‌آوری کمک‌های مردمی راه‌اندازی کنیم تا امثال علیرضا زودتر درمان بشود. اداره هم قول داده بود با نزدیک‌ترین مراکز شهر قرارداد ببندد؛ با مادر علی حسابی صحبت کردم و او نوید اتفاق‌های خوبی را به من داد، پذیرفته بود باید توجهش را تقسیم کند و مشکلات خانه را با مشاور خانواده در میان بگذارد. وقتی به او گفتم علی در تفکیک حروف مشابه پیشرفت کرده‌است، اشک در چشم‌هایش جمع شده بود و من آن لحظه فکر کردم مادر بودن عجب حس عجیب و غریبی است!

محمد با پدرش برگشته بود خانه و من مجدد مرور کردم «پسر کو ندارد نشان از پدر؟». بی‌شک این همه ادب و شخصیت محمد برگرفته از برخورد و تربیت فوق‌العاده پدرش بود. این خانواده دو نفره، تنها اتباعی نبودند که در این مدرسه سرسختانه برای مهارت آموزی و پیشرفت در دروس تلاش می‌کردند. یکی یکی فکرها منظم شده بود و رسیده بود به ابوالفضل؛ پلک‌هایم از شدت سردرد داغ شده بودند، مرور کردم: «ابوالفضل...، فرزند هفتم خانواده؛ پدر باربر، مادر خانه‌دار، دوتا برادر و چهارتا خواهر، به اسم‌های مریم، فاطمه، مرضیه، مینا، محسن و محمد؛ همه ازدواج کردند به جز محمد و ابوالفضل؛ مدیری که انتظار دارد در کمتر از دو ماه ابوالفضل عاشق درس و مدرسه شود و ابوالفضلی که از کتاب‌هایش تنفر دارد و تهدید به اخراج شده و منی که معتقد بودم تا احساس نیاز نکند به درس رو نمی‌آورد! این یک فکر نظم نمی‌گرفت؛ دستم را پایین تخت کشیدم و گوشیم را پیدا کردم؛ نور زیادش درد را تشدید کرد. نور صفحه را کم کردم و ساعت را دیدم: ۲:۰۰ بود؛ نفهمیدم چطور خوابم

برد.

ادامه دارد...

همین‌طور که دستانم را خیس می‌کردم، به آینه‌های زل زده‌بودم که از شدت لکه‌های آب پاشیده شده به آن دیگر شبیه آینه نبود. با جیغ ابوالفضل، گیره روسری‌ام را که باز کرده بودم و سعی در مرتب کردنش داشتم، از دستم افتاد و گم شد. پوفی کشیدم و به پسر بچه‌ای که به طرف برادرش پرواز می‌کرد، نگاه کردم! چاره‌ای نبود. شانه بالا انداختم و پسر روسری را یک دور، دور گردنم پیچیدم و پیش محمد و ابوالفضل رفتم. چشم‌های هر دویشان برق می‌زد. ابوالفضل بدانق تبدیل شده بود به ابوالفضل بازی‌گوش و مهربان و مدام سربه‌سر محمد می‌گذاشت. محمد کلاس پنجمی بود و ظاهرش برعکس ابوالفضل، موهای بور و مژه‌های بلندی که به تار پروهایش می‌خورد، صورت آفتاب‌سوخته با بدنی لاغرتر از حد معمول؛ موهایش خیلی مرتب شانه شده بود و خط اتوی پیرهن چهارخانه و شلوار پارچه‌ای‌اش جلب توجه می‌کرد. یک لبخند محبوب کنج لبش داشت و سعی داشت با چشم‌ها و حرکت سرش به ابوالفضل بگوید لبخند پتوپهنش را جمع کند. ابوالفضل را تا به حال این‌گونه ندیده بودم؛ با این‌که گاهی از دور حواسم به او بود اما همیشه اضطراب و تنشی که همراه داشت را درک می‌کردم. این بار اما انگار کاملاً آرام شده بود. محمد برای برادر کوچکش حکم تکیه‌گاه را داشت و این را هر دویشان به‌عنوان یک قرارداد ناشناخته قبول کرده بودند... سردرد ظهر خوب نشده بود و نمی‌توانستم بخوابم. همه جا در سکوت محض به سر می‌برد. چشم‌هایم را بسته بودم و سعی داشتم افکارم را منسجم کنم.

سردرگم بودم؛ ابوالفضل منتظر تلنگری بود تا از کلاس فرار کند؛ سعی می‌کردم در عین صمیمیت، جدی باشم تا به خودش اجازه ندهد هر کاری را سر کلاس انجام دهد اما گویا چندان هم موفق نشدم. کلافه با لبخندی که سعی در حفظ کردنش داشتم، دفتر تکتک بچه‌ها را بررسی کردم. حال علیرضا روزبه‌روز داشت بدتر می‌شد و کمک هزینه‌ای برای بردنش به مرکز اختلالات تهیه نشده بود. پدرش دچار اعتیاد بود و مادرش با شرافت تمام به نظافت خانه‌ها می‌پرداخت تا بتواند زندگی را بچرخاند. باید خودمان دست به کار می‌شدیم تا بیش از این به تعویق نیفتد. با خودکاری که لوله گچی‌اش جالب هم نبود، پایین شصتم ستاره‌ای کشیدم تا موضوع رو فراموش نکنم. فرامرز هر چند دقیقه یکبار از رنگ روسری ام که انگار امروز زیادی به دلش نشست بود تعریف می‌کرد و محمد با آرنج به هلویش می‌کوبید و زیر لب گوشزد می‌کرد که زشت است! همیشه وقتی زمان کلاس تمام می‌شد با وجود خستگی غیرقابل وصف، منتظر خانواده بچه‌ها می‌ماندم و دفترهایشان را بررسی می‌کردم تا اگر لازم بود صحبتی هم داشته باشم؛ با این حال غرزدن‌های پسرها هنگام بیرون رفتن از کلاس ذوق زدم می‌کردند.

پرده‌ها را کشیده بودم و آفتاب داغ به میز فلزی و رنگ و رو رفته می‌تابید و من فکر می‌کردم که چه قدر در برابر گرما کم صبرم! کسی در کلاس نبود. در مدرسه هم همین‌طور. همه رفته بودند و من بودم و مدیر و البته ابوالفضلی که می‌گفت محمد قول داده است که به دنبالم می‌آید، پس باید صبر کنم. خواستم با دستانم مانتوی گچی‌ام را بتکانم که فاجعه رخ داد و کل مانتو گچی شد. به ابوالفضل گفتم اگه دوست دارد می‌تواند

با من تا آب‌خوری بیاید. دستانتش را در جیب هودیش کرده بود و مغز من فریاد می‌کشید: «این بچه گرمش نمی‌شود؟» بدون حرف همراهم می‌آمد.





چشم‌امو بستم و با صدایی که خیلی وقته بهش قدرت پرواز برای رسیدن به گوش‌های امیرعلی را داده بودم، خطاب به همشون گفتم چشماتون رو ببندید و کف دست‌هاتون رو به سمت سقف سفید، نگه دارید. چشم چشم کردم تا ببینم اهالی قرق در چه حالی هستند. نه! مثل این‌که جواب داده، چون امیرعلی سر دسته بازیگوش قرق‌کنندگان دستور به همکاری داده است.

خب فکر کنم تا وقتی که از حالت اولیه خارج نشدند باید داستان را برایشون تعریف کنم. بچه‌ها خوب گوش کنید ببینید چی بهتون می‌گم. کف هر دستتون یه کارت قرار می‌دهم، روی کارت یک کلمه نوشته شده وقتی به دستاتون روی میز نگاه کنید چهارتا کلمه می‌بینید.

پارسا با هیجان همیشگیش خودش رو انداخت وسط کلاس و به امید این‌که اشتباه من و کشف کرده با صدای بلند گفت: «خانوووووم، خانوم شلمانی. ما فقط دو تا دست داریم؟ چطوری چهارتا کلمه ببینیم؟ مگه مثل مامان بزرگ‌ها آستیکماتیک گرفتیم؟»

بدون این‌که اجازه بدهند من کلمه‌ای از دهانم خارج بشه، خودشون شروع کردن به آروم کردن پارسا، حسین می‌گفت: «یک نفس عمیق بکش؛ دم، بازدم، دم، بازدم.» پارسا حرکتش رو تکرار کرد و دوباره شروع کرد به تکرار جملات قبلیش: «خانوووووم، خانوووووم، من آروممم. ولی من دو تا دست دارم فقط! چشم‌امو آستیکماتیک نداره، مگه پیر شدم؟»

این دفعه فرزاد بلند شد. با کمال آرامش که به نظر ذاتی می‌اد و این ذات از مادر مهربان و آرامش به او رسیده، عینکش رو جابه‌جا کرد و گفت: «آستیکمات درست‌ه پارسا جان.»

همین‌طور که جلوی کلاس بحث بود، امیرعلی بلند شد و با قلدری خاص خودش گفت: «بابا دستامون حوصله‌شون سر رفت؛ ما که مهم نیستیم.»

دوباره شروع کردم و طناب حواس همه‌ی بچه‌ها رو دوباره به سمت خودم کشیدم. ته کلاس ایستادم و این بار با صدای آروم گفتم: «خب! با بغل دستیاتون با هم چهار-تا کلمه دارید؛ درست‌ه پارسا جان؟» سر تکون داد و نشست. ادامه دادم: «با این چهار تا کلمه، هر دوی شما که روی یک نیمکت نشست‌اید، دو جمله می‌سازید.» شروع کردم به پخش کلمات همزمان برایشون بیشتر از بازی جدید می‌گفتم: «وقتی کارت و گرفتید دستاتون رو می‌بندید و بدون این‌که نگاهی به کلمه‌تون بندازید منتظر شمارش من باشید؛ یادتون باشه جرزنی، هیجان بازی رو از من می‌گیره.»

حسام همین‌طور که چشم‌اش بسته بود با لهجه بامزه‌اش گفت: «خالا، خانم جمله ها رو چه کنیم؟»

یک برگه آچار می‌دهم به میز اول از سمت راست، هر گروه جملاتش رو می‌نویسه و شکلات تو دست من و برمی‌داره، برای خوردنش دست نگه می‌دارید تا همه جملات نوشته بشه و داستانی که روی برگه با جملات شما خلق شده خونده بشه.

محمد با صدای رسای خودش اجازه خواست داستان آخر و خودش بخواند.

از آن طرف کلاس، صدای همهمه نشان می‌داد نوشتن داستان کمی ترسناک‌تره. صدامو دوباره کمی بالا بردم تا همهمه آن‌ها هم آرام بگیره. بهشون نوید این رو دادم که هر جمله‌ای قابلیت داستان شدن را دارد و فقط شما باید تلاش کنید که داستان را ادامه دهید آن هم با کلمات خودتان. برای خوندن داستان هم نگران نباشید، قرعه‌کشی می‌کنیم.

# ارزش‌بازی باطعم شکلات





این بار صدای همهمه، زیبا بود؛ چراکه برای خلق کردن با هم به گفت‌گو پرداختند نه جدال... کلماتی که قرار بود روی یک برگه چاپ شوند و برای امتحان جمله‌سازی، ناسازا نصیبشان شود؛ با خلق کردن یک داستان، حال خوب هدیه می‌دهند.

همان‌طور که پسرهای شیرینم با تمام حواس از کلماتشون استفاده می‌کردند تا ماجرای را بسازند، دفترچه کوچکم را برداشتم و با خودکار هفت رنگم تلاششون را ثبت می‌کردم.

ترتیب جملات و ردیف دانش‌آموزانم را خوب به یاد دارم و برای اطمینان دوباره ردیف نیمکت‌ها و اسامی آن‌ها را در برگه‌ای جدا رسم کردم. هنگام جمله‌سازی کنار هر کدوم از آن‌ها می‌ایستم تا روند کارشان را با دقت بررسی کنم؛ مثل این که اگر صحبت از خلق در میان باشد، آن هم خلق یک داستان، جملات زیبا و خلاقانه‌ای به دست پسرانم نوشته می‌شود. جملات از املای قبلی به مراتب بهتر است و این پیشرفت زمانی که داستان با صدای رسای علی و با جمله «ما دست به دست هم می‌دهیم» آغاز می‌شود، برایم شیرین تر از شکلات‌های گوشه لپشان بود.



بهاره سلمانی

مرکز آموزش عالی شهید شرافت تهران





# من نمی‌خواهم بروم مدرسه!

زندگی تفریح است. بعضی از بچه‌ها مشغول صحبت هستند و بعضی دیگر مشغول بازی. نیاز نیست برای پیدا کردنش وقت زیادی بگذارم. تنها کافیست به دنبال دختری باشم که به گوشه‌های ایستاده و به بازی بچه‌ها نگاه می‌کند.

از همون روز اولی که پا به کلاس گذاشتم، رفتار هر یک از دانش‌آموزانم را ارزیابی می‌کردم. باران یکی از بچه‌هایی بود که از ابتدا ذهنم را درگیر کرده بود. دختر خجالتی، ساکت و گوش‌گیر کلاس. سعی کردم بتوانم دیواری که بین خودم و او هست را خراب کنم اما این دیوار جنسش با دیوارهای دیگر متفاوت بود.

با صحبتی که امروز با مادرش کردم، متوجه شدم که این رفتار باران تنها در مدرسه است و البته حرفی که مادرش زد، زندگی خطر را برام روشن کرد.

راستش خانم پارسا، من می‌خواستم با شما تماس بگیرم. ممنونم که زندگی زدید. من هر روز برای آوردن باران به مدرسه مسئله دارم، یک روز می‌گویند سرم درد می‌کند، یک روز می‌گویند دلم درد می‌کند، امروز هم که رسماً اعلام کرد من نمی‌خواهم بروم مدرسه! نمی‌فهمم مشکلش چیست!

از پنجره فاصله می‌گیرم و به سمت کتابخانه می‌روم، حتماً باید فکری به حال این قضیه بکنم.

در این شماره قصد داریم، در رابطه با دانش‌آموزان خجالتی و گوشه‌گیر کلاس نکاتی را بیان کنیم.

در هر کلاسی ممکن است که ما با چنین دانش‌آموزانی روبرو باشیم، برای این‌که آن‌ها را تبدیل به افرادی فعال کنیم، لازم است نخست علت این رفتار را در دانش‌آموزان ریشه‌یابی کنیم. ممکن است این رفتار ناشی از حسادت، احساس حقارت، مورد تمسخر واقع شدن، سخت‌گیری معلمان و جدی بودن آن‌ها و همچنین شرایط خانواده و والدین باشد. برای از بین بردن این دیوار باید عزت نفس و اعتمادبه‌نفس این دانش‌آموزان را افزایش دهیم. مجموعه‌ای از راهکارها برای بهبود عملکرد دانش‌آموزان به شرح زیر است.

## ۱. زوم کردن ممنوع!

زمانی که متوجه این دیوار بین خود و دانش‌آموزتان شدید و سعی برای رفع آن کردید از توجه بسیار، زیر ذره بین قرار دادن دانش‌آموز و از اشاره کردن به موضوع خجالتی بودن آن‌ها پرهیز کنید. زوم کردن موجب افزایش این رفتار می‌گردد.

## ۲. همکلاسی فعال

بهتر است برای افزایش فعالیت این دانش‌آموزان، کلاس را به گروه‌های دو یا سه نفره تقسیم کنید و افراد فعال و پرشور را در کنار دانش‌آموز خجالتی قرار دهید، برای ایجاد روابط صمیمانه در کلاس، با برگزاری مسابقه، بازی کردن و کار گروهی انجام دادن این احساس را تقویت کنید.  
\*البته اگر دانش‌آموزتان تنها در برخورد با شما این رفتار را داشت و رفتار صمیمانه‌ای با همکلاسی‌هایش در کلاس برقرار کرده بود، او را در کنار دوستان خود قرار دهید.





### ۳. تو می‌توانی جواب بدهی؟

از پرسیدن سوالات سخت پرهیز کنید؛ ابتدا از سوالات ساده شروع کنید، با پاسخ دادن به هر یک از آنها او را تحسین و ترغیب کنید، این امر به افزایش اعتمادبه‌نفس دانش‌آموز کمک می‌کند.

### ۴. مواظبت در تصحیح

هنگام تصحیح اشتباهات دانش‌آموزان سعی کنید با ملایمت و آرامش خطایشان را گوشزد و توضیح دهید.

### ۵. بهبود رابطه و شکستن دیوار!

برای جلب اعتماد دانش‌آموزان در مورد علاقه‌اش از او بخواهید که صحبت کند و به این امر توجه داشته باشید که دانش‌آموزان، به خصوص مقطع ابتدایی پر تحرک و پر جنب و جوش هستند، پس اجازه تحرک و فعالیت در کلاس را به دانش‌آموزان خود بدهید.

### ۶. معلم یخی

در رفتار خود تعادل را حفظ کنید، رفتار سرد و جدی معلم باعث دوری دانش‌آموزان از او می‌گردد.

### ۷. قایم شدن!

این دانش‌آموزان اغلب تلاش می‌کنند که خود را از معلم پنهان کنند، مانع این رفتار شوید و محل نشستن آنها را به نیمکت‌های جلوی کلاس تغییر دهید.

### ۸. تماس با والدین

ممکن است این رفتار دانش‌آموز تناسلی از والدین سخت‌گیر و خشک باشد. برگزاری جلسات با مشاور خانواده در این زمینه کمک کننده است. با والدین همکاری کنید و از آنها بخواهید که با ثبت نام کردن فرزندان خود در کلاس‌های متفاوت روابط اجتماعی آنها را بهبود ببخشند.

باید توجه داشت که این راهکارها در درازمدت اثر خود را نشان می‌دهند، بنابراین انتظار تغییر یک‌دفعه‌ای از دانش‌آموزان را نداشته باشید.

با همکاری که بین معلم و والدین باران اتفاق افتاد، آنها متوجه روابط ضعیف باران با دوستانش و جدی گرفته نشدن توانایی‌های او توسط همکلاسی‌هایش شدند. خانم پارسا با تحسین توانایی‌های باران در کلاس و ایجاد روابط صمیمانه بین باران و دوستانش این رفتار را در باران کاهش داد. ادامه دارد...



سحر صیادی

پردیس فاطمه الزهرا (س) اصفهان





زنگ انشا بود و دانش‌آموزان شروع به خواندن کردند. در گوشه‌ای نشستیم تا انشاهایشان را بررسی کنیم. معلم نیز دفترچه ای در دست گرفت و شروع به یادداشت کرد. بعد از خواندن هر یک از آن‌ها، تعریف و تمجید کوتاهی صورت می‌گرفت تا این که نوبت به دانش‌آموزی متفاوت رسید. انشای او سرشار از امید و روشنایی و تلاش بود. در ذهن گفتم: «بالاخره پیدایش شد، امیدوارم سرکوب نشود. معلم نسبت به انشای او واکنش نادرستی نشان داد و به دنبال او دانش‌آموزان خندیدند. احساس بدی برای او داشتم.

سوآلی در ذهنم نقش بست؛ اگر یک معلم به دانش‌آموز خود باور نداشته باشد و او را مسخره کند، سایر شاگردانش چه رفتاری با یک‌دیگر و سایر انسان‌ها خواهند داشت؟

# معلم واقعی

وقتی هر یک از آن‌ها به خانه بروند و با دیگران ارتباط برقرار کنند، نور امید را خاموش نخواهند کرد؟ البته لازم به ذکر است که موارد استثنا نیز وجود دارد. من آن روز نقش دانش‌آموز نداشتم و تنها نظاره‌گر کار معلم بودم، اما علاقه‌ام را به زنگ انشای او از دست دادم. حال آن دانش‌آموز چه احساسی خواهد داشت؟ رفتار هم کلاسی‌هایش با او چگونه خواهد بود؟ در اطرافیان خود چند معلم را دیده‌اید که با قلب و روح خود به دانش‌آموز می‌آموزند و درس زندگی می‌دهند؟ حضور در مدرسه تنها فراگیری درس‌هایی نظیر ریاضی، علوم و... نیست.

به‌عنوان یک معلم باید فلسفه‌ی شغل خود را بدانیم، فلسفه‌ی دروس را بدانیم و در نهایت مسیر زندگی دانش‌آموزانمان را متحول و پر بار کنیم. دانش‌آموزان تأثیر عمیقی از معلم‌های خود می‌پذیرند. آن‌ها شما را الگوی خود می‌دانند. اگر خاطرات خود را مرور کنید، خواهید دید که کدام یک از معلم‌های شما، خاطره نیکی خلق کرده‌اند و یا کدام یک باعث فشار روانی شده‌اند. این خاطرات گویای تأثیر معلم در زندگی یک‌یک ماست. باید بدانیم و بیاموزیم که هر یک از گفته‌های ما در کلاس درس ممکن است زندگی کسی را متحول کند و یا بر عکس. ما توانایی این را داریم که لبخند بر لب دانش‌آموزانمان بیاوریم و آن‌ها را باور کنیم، با آن‌ها به گونه‌ای رفتار کنیم و اداره‌ی کلاس به صورتی باشد

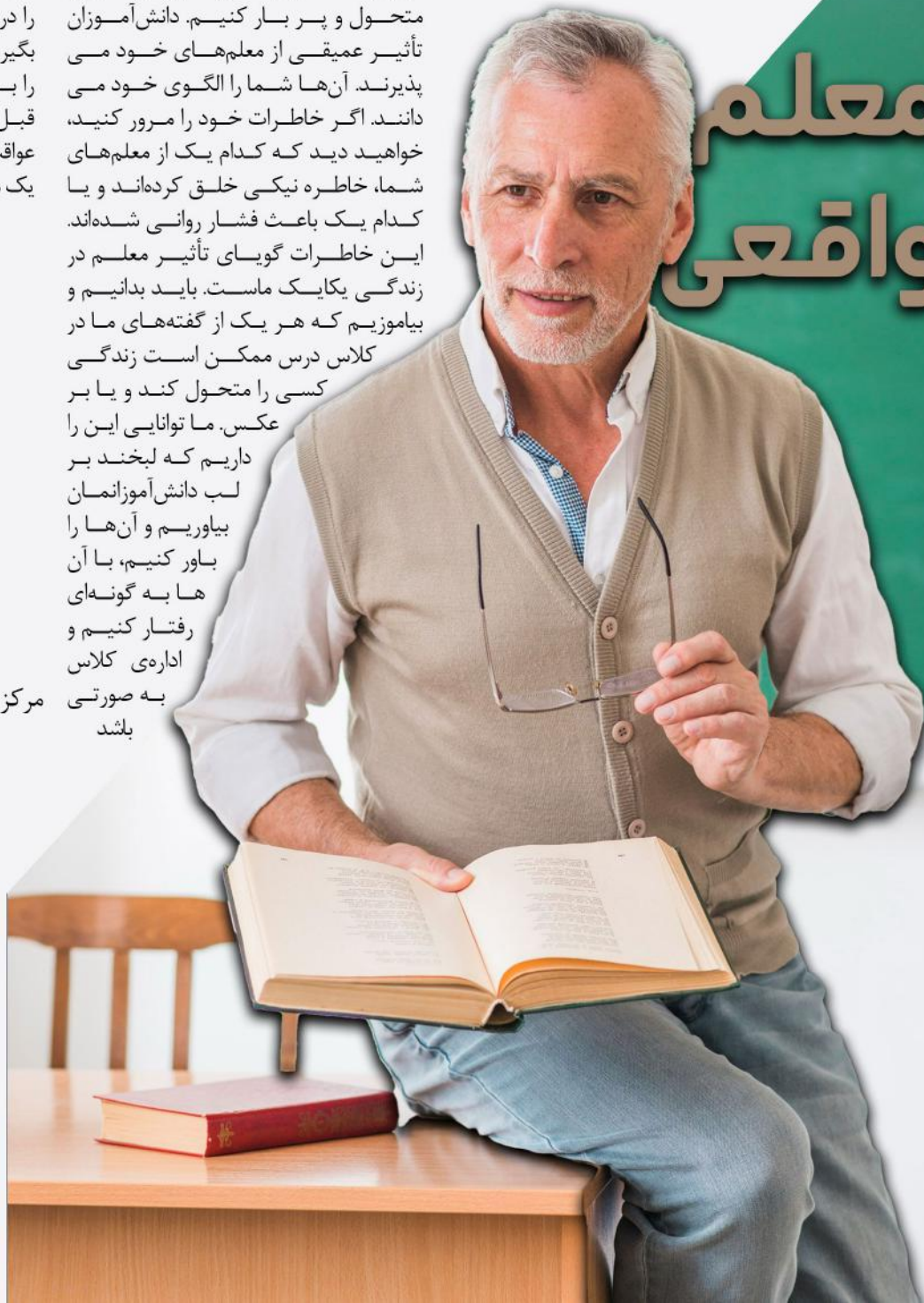
که مشتاق تک‌تک ثانیه‌ها باشند. این‌ها یک شعار نیست؛ شغل معلم شغل انبیاست، شغلی که اگر آگاهانه عمل کنیم امید را در نسل انسان‌ها می‌پرورانیم.

دانش‌آموزی که در کلاس درس شما نشسته است، گفته‌های شما را به انسان‌های دیگر منتقل می‌کند. او بزرگ می‌شود و به سراغ شغلی می‌رود و با افکار خودش جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اینجاست که نقش مهم ما در زندگی انسان‌ها آشکار می‌شود. گفته‌ها و رفتار معلم تنها در چارچوب کلاس درس نیست، آن‌ها در جهان گسترش می‌یابند و تکثیر می‌شوند.

من و شما به‌عنوان یک معلم مسئولیم که نیکی را در جهان گسترش دهیم. دنیای کودکان از بدو تولد سرشار از پاکی و زیبایی است. سرشار از صداقت و مهربانی. باید کوشش کنیم که این ویژگی‌های خالصانه را در آن‌ها خاموش نکنیم. باید از آن‌ها یاد بگیریم نه این‌که افکار و رفتار اشتباه خود را به آنان منتقل کنیم؛ یک معلمی که قبل از هر نوع سخن و رفتاری می‌اندیشد و عواقب آن را می‌سنجد. یک معلم واقعی باشیم.



صبا زادا احمدی  
مرکز آموزش عالی شهید شرافت





# کارکردهای شناختی چه هستند و چه اهمیتی دارند؟



حدود ۷۰ سال پیش در ایالت ورمونت کشور آمریکا، فینیاس گیج ۲۵ ساله مشغول کار نزدیک به یک ریل قطار در حال ساخت بود که ناگهان انفجاری رخ می‌دهد و به موجب آن یک میله آهنی کمتری از ناحیه پیشانی وارد سر او می‌شود و بعد از عبور کامل از سر و شکافتن آن از بالای سرش خارج می‌شود و حدود ۱۰ متر دورتر بر زمین می‌افتد. بر خلاف تصور پزشکان زنده ماند و حتی بعد از مدت بسیار کوتاهی به زندگی عادی خود بازگشت اما همزمان با بهبود جسمی گیج، اطرافیان او متوجه بروز تغییراتی در رفتار و شخصیت شده بودند که برایشان عجیب و باورنکردنی بود کارگری که پیش از وقوع حادثه به دلیل رفتار و شخصیتش سرآمد همکاران و دوستان خود بود، یک‌باره تبدیل به فردی شد که شخصیت و رفتار نامناسب باعث اخراج و از محل کار و کناره‌گیری از جمع دوستان و اعضای خانواده شد. ناسزاگویی، پرخاشگری، رفتار نامناسب اجتماعی و نوسان خلقی و نداشتن ثبات رفتاری از جمله علائم این حادثه بودند که در تحقیقاتی که برای او صورت گرفت به آسیب ناحیه پیشانی مغز بر اثر ورود میله آهنی نسبت داده شد.

داستان فینیاس که از همان زمان تا امروز یکی از مهم‌ترین نمونه‌های انسانی در حوزه مطالعات علوم اعصاب است، حامل نکات مهمی است که اشاره به آن‌ها در این بخش درک عمیق‌تری را در خصوص کارکردهای شناختی و اهمیت آن‌ها ارائه می‌دهد.

اولین نکته برتری سلامت شناختی بر سلامت جسمانی برای داشتن یک زندگی عادی است؛ بعد از حادثه انفجار منابع معتبر خبری اعلام کردند که گیج توانسته از در همان روز حادثه بر روی پای خود راه برود و جز چند مورد استخوان شکسته در جمجمه که همان روز نیز برداشته شد، مشکل جدی و نگران‌کننده جسمی نداشته است اما

برای تمامی رفتارهای روزانه ما انسان‌ها لازم است.

توجه، پردازش‌های شناختی انتخاب شده هستند که در راستای صرف انرژی شناختی و پرداختن به یک یا چند محرک خارجی مانند صدا و تصویر یا محرک داخلی مانند افکار و احساسات درونی به کار می‌روند. این کارکرد شناختی گاه ساعت‌ها روی یک موضوع به‌طور ثابت متمرکز می‌شود یا بین چندین محرک جابه‌جا می‌شود و انتقال می‌یابد که در حالت اول توجه از نوع پایدار و در حالت دوم از نوع تقسیم شده است اما گاهی نیز شرایطی پیش می‌آید که از بین چندین محرک یکی را انتخاب کنیم و بقیه را نادیده بگیریم؛ مانند زمانی که در اتاق کار خود در حال مکالمه تلفنی با رئیس خود هستیم و باید به گفت‌گویی همکاران صدای برنامه‌ای که از رادیو پخش می‌شود و زنگ پیوسته تلفن همراهمان بی‌توجه باشیم این توجه از نوع انتخابی است از آنجایی که توجه ارتباط بسیار نزدیکی با حافظه دارد، باید در بیماری‌های اختلال حافظه مورد بررسی قرار گیرد.

زیرا پنجره ورود اطلاعات به مرز برای ذخیره شدن توجه، به همین دلیل افراد با دقت و توجه پایین می‌توانند اطلاعات کاملی را درباره یک موضوع در حافظه خود ضبط کند. آگاه نبودن از رابطه‌ای نزدیک بین توجه و حافظه باعث می‌شود بسیاری از افراد به اشتباه نقص توجه را به ضعف شدن حافظه خود نسبت دهند و به راحتی خود را مبتلا به بیماری آلزایمر بدانند.

## ۲. حافظه کاری

حافظه کاری نوعی از حافظه است اما به دلیل اهمیتی که در فعالیت‌های روزمره دارد به‌طور مستقل بررسی می‌شود حافظه کاری در واقع اطلاعات را برای مدتی کوتاه و به‌منظور خاص ذخیره می‌کند، در صورتی که اطلاعات وارد حافظه بلند مدت نشوند به فراموشی سپرده می‌شوند. این حافظه مانند میز کاری است که اسناد مورد استفاده روی آن قرار دارند، زمانی که می‌خواهید یک شماره تلفن را تا زمان برقراری تماس تلفنی حفظ کنید آن را مرتب با خود تکرار می‌کنید اما بعد از برقراری تماس وقتی دیگر به آن نیاز ندارید به سرعت از حافظه کاری شما پاک می‌شود از دیگر ویژگی‌های این

سلامت جسمانی نتوانست او را به زندگی عادی باز گرداند.

نکته دوم این‌که در این داستان باید به آن اشاره کرد، اهمیت ناحیه پیشانی مغز در کارکردهای شناختی است که ورود میله آهنی به داخل آن آسیب‌هایی را ایجاد کرد که تا زمان مرگ نیز درمان نشد و او را از داشتن زندگی عادی محروم کرد.

بنابراین می‌توان چنین برداشت که همه ما انسان‌ها علاوه بر آن که بدنی سالم نیاز داریم برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی زیادی به مغز سالم که از پس مجموعه گسترده‌ای از کارکردهای شناختی برمی‌آیند، نیاز داریم. حافظه، توجه، تصمیم‌گیری، قضاوت، کنترل احساسات، برقراری روابط اجتماعی، مهارت‌های بصری، توانایی انجام محاسبات برنامه‌ریزی و مدیریت زمان و بودجه تنها بخش کوچکی از این مجموعه هستند که از همان زمان بعد از تولد، شروع به شکل‌گیری می‌کند و در طول عمر انسان تکامل می‌یابد. اگر هر یک از این کارکردها واحد مستقل را تشکیل می‌دهند، ارتباطات و تعاملات متقابل بین آن‌ها باعث می‌شود کوچک‌ترین آسیبی که به هر یک می‌رسد، در واحدهای دیگر نیز تأثیر بگذارد و عملکردشان را تغییر دهد. برای آن که بتوانیم بیشتر با تغییرات این کارکرد آشنا شویم در ادامه این مطلب برخی از مهم‌ترین عملکردهای شناختی انسان را معرفی می‌کنیم و در بخش‌های بعدی به تغییرات آن‌ها می‌پردازیم.

## ۱. توجه و تمرکز

حتماً تا به حال برای شما هم پیش آمده است که گفته باشید «نمی‌توانم حواسم را جمع کنم یا نمی‌توانم روی کار تمرکز کنم»، این جملات نشان‌دهنده عملکرد ضعیف یکی از مهم‌ترین کارکردهای شناختی مغز یعنی توجه است که تقریباً



نوع حافظه ظرفیت محدود آن است که گفته می‌شود تا حدی واحد اطلاعاتی را می‌تواند در خود نگه دارد؛ به همین دلیل است که حفظ ۷ عدد تک رقمی و مجزا از حفظ ۱۰ عدد آسانتر است.

### ۳. حافظه

انبار ذخیره اطلاعات وارد شده به مغز شما، حافظه است. اگر می‌توانید اتفاقات دوران کودکی خود را به یاد آورید، چهره دوستانتان را در بین افراد غریبه تشخیص دهید، تصاویر فیلمی را که هفته گذشته تماشا کرده به خاطر آورید و شعرهایی دبستان را از حفظ بخوانید به دلیل وجود این پایگاه ذخیره‌سازی اطلاعات است که این امکان را به شما می‌دهد تا هر آنچه تاکنون در زندگی خود تجربه کرده‌اید، در ذهن مرور کنید این کارکرد شناخت انواع متعددی دارد که هر یک ویژگی خاص خود را دارند؛ برای مثال (حافظه طولانی مدت) یکی از مهم‌ترین انواع حافظه است که می‌تواند اطلاعات بسیار زیادی را برای ماه‌ها و حتی سال‌ها در خود ذخیره کند البته ذخیره‌سازی اطلاعات در این حافظه نیز یک زن نیست و با هم تفاوت دارد.

برای مثال خاطرات مربوط به اتفاقات گذشته از قبیل خاطرات اولین روز مدرسه، جشن تولد دوست صمیمی تان در ماه گذشته و... اطلاعاتی هستند که در بستر زمانی و مکانی خاصی رخ داده‌است

### ۴. زبان

مهارتی که تنها منحصر به انسان است و امکان برقراری ارتباطات بیرونی و درونی را به او می‌دهد این که ما می‌توانیم فکر کنیم با هم‌نوعان خود حتی با زبان اشاره صحبت کنیم، برای یکدیگر نامه بنویسیم، روزنامه و نامه بخوانیم یا حتی با خودمان صحبت کنیم (گفتار درونی) به دلیل وجود کارکرد شناختی زبان است؛ این مهارت بسیار حائز اهمیت است؛ چراکه زندگی بدون داشتن آن امکان‌پذیر نخواهد بود.

### ۵. کارکردهای اجرایی

استدلال، تصمیم‌گیری و حل مسئله، مهارت پاسخ، برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، ارزیابی نتایج، هماهنگی و سازماندهی تنها بخشی از مجموعه گسترده‌ای از کارکردهای اجرایی هستند که با قرار گرفتن در بالاترین سطوح کارکردهای شناختی نقش هدایتگر رفتار انسان برای رسیدن به اهداف مشخص را بر عهده دارند کارکردهای اجرایی در تمامی لحظات زندگی همراه شما هستند و شما در صورتی می‌توانید در انجام هر کاری موفق شوید این کارکردها در مغز شما به خوبی سازماندهی شده باشند امروزه بسیاری از مشاوران تحصیلی نیز عقیده دارند که عملکردهای اجرایی سالم شرط لازم برای موفقیت تحصیلی است.

### ۶. کارکردهای بصری فضایی

برای این که در مکانی ناشناخته گم شویم و مسیرهای رفت و آمد خود را پیدا کنیم هنگام راه رفتن به اشیا و موانع برخورد نکنیم تصویرسازی ذهنی انجام دهیم و اندیشه‌های خود را به‌طور تصویری در ذهن تجسم کنیم نوعی پردازش شناختی تحت عنوان کارکردهای بصری فضایی در مدارهای عصبی صورت می‌گیرد که برای عملکرد بهینه سایر کارکردهای شناختی ضروری است.

برای مثال روز ۱۷ آبان‌ماه در خانه دوست صمیمی‌تان چنین اتفاقی در نوع خاصی از حافظه به نام (حافظه رویدادی) ذخیره می‌شود که بر اثر تداخل زمان و در صورت عدم تکرار و مرور کم‌رنگ می‌شوند و تنها کلیاتی از آن‌ها باقی می‌ماند اما اطلاعاتی مانند نام رئیس جمهور پیشین و پایتخت کشورها از جمله مواردی هستند که در نوعی دیگر از حافظه تحت عنوان (حافظه معنایی) که در حقیقت گنجینه دانش و اطلاعات عمومی فرد است ثبت و ذخیره می‌شوند.

در نوعی دیگر از حافظه (حافظه رویه ای) خواننده می‌شود، اطلاعات مربوط به چگونگی انجام یک مهارت آشنا مانند رانندگی، آشپزی، نواختن یک ساز موسیقی و کار با یک نرم افزار کامپیوتری ذخیره می‌شود این نوع حافظه پایدارترین نوع حافظه در گذر زمان است. در بیماری آلزایمر نیز کم‌ترین آسیب را می‌بیند.

در مقابل حافظه بلند مدت انبار کوتاه مدت و ذخیره اطلاعات نیز در مغز وجود دارد که اطلاعات کمی را تنها برای مدت زمان کوتاهی چند دقیقه ذخیره می‌کند با مرور و تکرار منظم این اطلاعات می‌توان آن‌ها را وارد حافظه بلند مدت کرد

بلند مدت کرد



الهه خادم حضرتی  
دانشگاه فرهنگیان امام خمینی ره کاشان

منبع: کتاب مغز من در گذر زمان





# نماز فارسی!



بسم الله الرحمن الرحيم  
هست کلید در گنج حکیم

دانش آموز نوجوانی در مدرسه سؤال کرد چرا باید نماز را عربی بخوانیم؟ زبان مادری ما که عربی نیست! از او پرسیدم: زبان مادری همه خلبان‌ها که انگلیسی نیست، پس چرا همه آن‌ها به این زبان با همدیگر صحبت می‌کنند؟ گفت: بخاطر اینکه یک قرارداد بین‌المللی است.

گفتم: چون خلبانی کاری جهانی است، نیاز به زبان واحد دارد. دین اسلام همچون خلبانی جهانی است، نیاز به زبان واحد دارد. میلیون‌ها مسلمان با ملیت‌ها و زبان‌های مختلف در مکه و کربلا جمع می‌شوند. تصور کن همه با یک زبان با خدا حرف بزنند، تا وحدت و قدرتشان بیشتر نمایان شود بهتر است، یا هر کدام گوشه‌ای بنشینند و با زبان مادریشان حرف بزنند؟ گفت: خوب معلوم است اگر همه با هم باشند که قدرت و وحدتشان بیشتر شود، بهتر است.

سؤال پرسید: حرف من این است که چرا خدا زبان عربی را انتخاب کرده؟ عرض کردم: خدا همه زبان‌ها را بلد است. اهل پارتی بازی هم نیست. خود خدا برای ما انتخاب کرده که با زبان عربی با او حرف بزنیم. حاضری به انتخاب خدا احترام بگذاری؟ گفت: بله.

فقط یک مشکلی هست: اگر نمازمان را درست تلفظ نکنیم نمازمان باطل می‌شود؟

گفتم: تو تلاشت را بکن خدای مهربان سخت‌گیر نیست. بلال حبشی شین را سین تلفظ می‌کرد. می‌گفت: «اسهد ان لا اله الا الله» یا بعضی ترک‌ها «قاف» را «گ» تلفظ می‌کنند. می‌گویند: «گل هو الله احد».

ولی چون تلاش کرده‌اند خدا از آن‌ها قبول می‌کند.

گفت: ولی من ترجمه نماز را نمی‌فهمم!

عرض کردم بیین نماز ۱۹ جمله واجب دارد. معنی بعضی از کلمات را هم می‌دانیم مثل الله، الرحمن، الرحیم و... اگر یک ساعت وقت بگذاریم معنی بقیه جملات را هم به راحتی می‌توان یاد گرفت.

قبول کرد و گفت: اما اگر با زبان مادری با خدا حرف بزنم بیشتر لذت می‌برم.

گفتم: ببین! هر شبانه روز ۱۷ رکعت نماز را طی ۱۷ دقیقه، با زبان عربی بخوان، بقیه دقیقه‌ها را با هر زبانی خواستی با خدا حرف بزن. هیچ آداب و ترتیبی مجوی، با هر زبانی خواستی با خدا حرف بزن. حتی تعقیبات نماز را می‌توانی با زبان مادری انجام دهی و با خدا حرف بزنی؛ خیلی از مراجع اجازه داده‌اند قنوت نمازمان با زبان مادریمان باشد. قانع شدی؟ گفت: بله و تشکر کرد.

شماره بعدی در خدمت شما خوبان هستیم با پاسخ به پرسش دیگری از دانش‌آموزان: (اصل این است که دل پاک باشد، چه نیازی به نماز خواندن هست؟) از همراهی و توجه شما سپاسگزارم.



استاد نفیسه میرعسکری





# معرفی بالانتفا دیکته‌نویسی و راهکار بازی



مجیدجان دلبندم، اون روز روز!

یک روز که امید از مدرسه برگشت، کیفش را به طرفی پرتاب کرد، اخم کرد، لبش را ورچید و خودش را روی مبل انداخت. مادرش از او پرسید: «امید از مدرسه چه خبر؟ امروز سیب گرفتی یا نه؟» مادر امید به او قول داده بود اگر امید سه بار پشت سر هم املایش را سیب (نمره کامل) بگیرد، برایش یک آدم آهنی بخرد. امید گفت: «دیکته با من لج دارد، هرچه تلاش می‌کنم نمی‌شود که نمی‌شود.» مادر امید گفت: «دفترت را بده ببینم.» بعد دفتر را باز کرد و ورق زد. وقتی به املاي آن روز امید رسید لحظه‌ای مکث کرد و آن را بررسی کرد و یکدفعه زد زیر خنده و گفت: «مجیدجان دلبندم، اون روز روز!» امید که با تعجب مادرش را نگاه می‌کرد گفت: «منظورت چیست؟» مادر گفت: «اینجا را نگاه کن، به جای کلمه روز نوشتی زور. توپ را هم توت نوشتی. به خاطر همین نتوانستی سیب بگیری.» امید با عصبانیت گفت: «چقدر خنگم، چرا من این‌طور نوشتم!» مادرش در جواب گفت: «نه عزیزم، تو اصلاً خنگ نیستی، فقط دقت دیداریت کم است. بیا با هم چندتا بازی کنیم...»

از این دست مشکلات به احتمال برای همه ما به وجود آمده است و همه ما آن را به نوعی تجربه کرده‌ایم و یا در اطرافیان خود دیده‌ایم. شما هم حتماً نمونه‌هایی را دیده‌اید که مثلاً انواع (س، ص، ث) را از هم تشخیص نمی‌دهند و یا کلمات را برعکس می‌نویسند.

اختلالات و یا مشکلات دیکته‌نویسی انواع مختلفی دارد و برای هر کدام از آن‌ها راهکاری وجود دارد.

بعضی از والدین برای پیشرفت فرزندشان در دیکته‌نویسی راه‌هایی را در پیش می‌گیرند، برای مثال: شروع به نصیحت کردن و پند و اندرز می‌کنند و یا خدایی ناکرده دست به تحقیر و سرزنش می‌زنند و یا شروع به انتقاد از معلم می‌کنند. بعضی اوقات هم با تمرین و تکرار آن کلمات به نتیجه می‌رسند. اما همان‌طور که بالاتر اشاره کردم، اختلالات دیکته‌نویسی انواع مختلفی دارد و برای هر کدام راه‌های ساده‌تر و دلنشین‌تری هم برای کودکان وجود دارد.





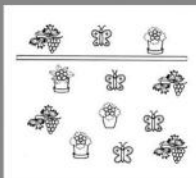
در اینجا امید قصه ما دقت دیداری اش کم بود. دانش آموزانی که دقت دیداری شان پایین است، معمولاً در امتحانات سؤال را جا می اندازند و یا در دیکته نویسی حروف را جابه جا می نویسند، اضافه نویسی دارند و نقطه ها را عقب جلو می نویسند. مشکلات دیگری که ممکن است دانش آموزان در دیکته نویسی داشته باشند، شامل: قرینه نویسی (وارونه نویسی)، جدا نویسی - سرهم نویسی، کند نویسی و اختلالات ناشی از حافظه دیداری و شنیداری و... است. امروز می خواهیم با چند نکته درباره دقت دیداری (تمیز دیداری) و راه های تقویت آن آشنا شویم. نخست این که اختلال دقت دیداری یعنی: کودک در ادراک ریزه کاری ها و جزئیات، کلمه ای که به خاطر سپرده است، دچار مشکل شده و در نوشتن آن مرتکب اشتباه می شود.

برای مثال به کلمات زیر دقت کنید:

کبریت: کریت      خانه: خانه      قفسه: قسه

راهکارهایی برای تقویت توانایی در دقت دیداری

۱. تصاویری مشابه تصویر زیر رسم می کنیم و از کودک می خواهیم دور یکی از اشکال هندسی که ما مشخص می کنیم، دایره ای را رسم کند.



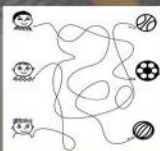
۲. کارت های مقوایی به ابعاد ۱۰\*۷ سانتی متر تهیه می کنیم. در ستون سمت راست کارت، یک حرف می نویسیم و در ستون سمت چپ کارت، چند حرف دیگر را علاوه بر حرفی که در سمت راست نوشته بودیم، می نویسیم. سپس از دانش آموزان می خواهیم که حرف سمت راست را در میان حروف سمت چپ پیدا کنند:

نمونه حروف سمت راست را در بین حروف دیگر بیابید.	
چ، ی، ص، ج، ع، گ، ح، خ	چ
ر، ز، و، د، ا، م، ذ	د
ک، ن، ی، م، ل، گ، س	ل
ل، ک، ی، گ، ج، ح	گ

۳. دو تصویر را در اختیار کودک خود می گذاریم و از او می خواهیم تفاوت بین دو تصویر را بیابد. مثلاً تفاوت در رنگ اشیا، شکل و اختلاف بین دو تصویر.



۴. از تمرین هایی استفاده می کنیم که کودک بتواند شباهت و تفاوت ها را متوجه شود؛ برای مثال به تصویر زیر دقت کنید. در این تصویر از کودک خواسته شده تویی را که به ظاهر پسرچه شبیه تر است را به دستش برساند.



به یاد داشته باشد مهم ترین مرحله، تشخیص است و بهتر است برای بازدهی بیشتر به مراکز یادگیری ارجاع داده شود و اقدامات مورد نیاز، زیر نظر مشاور باشد. همچنین بهتر است جلوی خود کودک اصطلاح اختلال یا مشکل را به کار نبریم. هر کدام از اختلالات دیکته نویسی، دلایل و راهکارهای خاص خود را دارند. سعی کنیم با حوصله و تمرین و بالا بردن عزت نفس کودکانمان به جای سرزنش و نصیحت، باعث پیشرفت و ارتقای آنان شویم.

منابع: تبریزی، مصطفی؛ تبریزی، نرگس و تبریزی، علیرضا (۱۳۸۴). درمان اختلالات دیکته نویسی. انتشارات فراوان



مونا حدادی  
پر ديس شهيد شرافت تهران



# چگونگی برطرف کردن اضطراب دانش آموزان

فقدان توانایی تنظیم هیجان می‌تواند منجر به برانگیختگی‌های هیجانی زیان‌آور، ناسازگاری و عدم هدایت هیجان شود و بدین ترتیب مانع از داشتن توانایی عملکرد سازش یافته و شایسته گردد. افرادی که در تنظیم هیجان‌های خود مهارت ندارند، قادر نخواهند بود از خود در مقابل تنیدگی محافظت نمایند. چنین افرادی، افسردگی، ناامیدی و اندیشه پردازی خودکشی بیشتری را گزارش می‌دهند.

بنابراین مدیریت و سازماندهی هیجانها به فرد کمک می‌کند تا در شرایط استرس‌زا از راهبردهای سازش‌یافته، کارآمد و مثبت تنظیم هیجان استفاده کند و برعکس، هرچه مدیریت و سازماندهی هیجانی ضعیف‌تر باشد، احتمال بروز بحران‌های هیجانی در شرایط استرس‌زا و استفاده از راهبردهای سازش‌نیافته‌تر و ناکارآمدتر مثل راهبردهای هیجان‌مدار منفی، افزایش می‌یابد.

در سال‌های اخیر توجه متخصصان به موضوع تنظیم هیجان در سازگاری با رویدادهای استرس‌زا در زندگی باعث گردیده تا برخی پژوهشگران به مطالعه ی راهکارهای شناختی مؤثر بر کنترل و تنظیم هیجان بپردازند.

شواهد زیادی نشان می‌دهد که تنظیم هیجان با موفقیت یا عدم موفقیت در حوزه‌های مختلف زندگی مرتبط است. روش تحقیق کتابخانه‌ای باشد.

استرس علل بسیار مختلفی دارد که می‌توان آن‌ها را در سه بخش عمده طبقه‌بندی کرد:

الف. جنبه زیستی و ژنتیکی؛

ب. عوامل و علل مربوط به دوران اولیه زندگی؛

ج. استرس‌ها و عوامل موجود در زندگی کنونی؛

راه‌های درمان استرس و اضطراب:

اگر کارهای دشوار و مشغولیت‌های زیاد دارید تا جایی که ممکن است انجام بعضی کارها را به دیگران واگذار کنید.

فعالیت‌های روزمره خود را با ملایمت و آرامش انجام دهید تا زیبایی‌های محیط را ببینید (مثلاً در راه رفتن به سر کار یا هنگام رفتن به مدرسه).

بین فعالیت‌های کاری، وقت کافی در نظر بگیرید تا کار به طور پیوسته و خسته‌کننده انجام نشود.



برنامه‌ریزی روزانه خود را در حد توان در نظر بگیرید، یعنی بیش از توانایی خود کاری انجام ندهید؛ زیرا باعث فشارهای روحی می‌گردد.

یک برنامه‌ی زمانی برای کارهای غیر منتظره در نظر بگیرید. زودتر از حد معمول از خانه خارج شوید تا این کار با عجله انجام نگیرد؛ چنانچه این زمان به ۲۰ دقیقه در صبح برسد، به خودتان تلقین کنید با موقعیت یا فرصت جدیدی مواجه نشده‌اید حتی اگر فکر می‌کنید روز پر مشغله‌ای را در پیش دارید.

در حد امکان از کارهای طولانی مدت پرهیز کنید که در آن مجبور به تلاش زیاد و عجله نشوید. به خودتان یادآوری کنید که خطا و اشتباه زیاد در اثر عجله زیاد پیش می‌آید و برعکس، کارهای بدون خطا و با خطای کم را می‌توان با آرامش انجام داد.

به کیفیت زندگی اهمیت دهید نه به کمیت آن.

حالات شک و وسواس را از خود دور کنید حتی اگر خطری رخ ندهد.

خودتان را با مسائل سرگرم‌کننده آسوده کنید (هر چیزی که باعث سرگرمی و آرامش شما می‌شود).

در هنگام ظهر استراحت خوبی داشته باشید و یا بعضی وظایف سبکی را که مایلید انجام بدهید.

روحان را آزاد بگذارید و انرژی خود را حفظ کنید.

می‌توان به طور خلاصه گفت:

خودتان سرنوشت را رقم بزنید.

جسور باشید نه ستیزه‌جو.

برای خود ارزش قائل شوید.

صادق باشید و درستکار.

نه گفتن را بیاموزید.

به خود فرصت بیشتری بدهید.

استراحت کنید.

تنفس صحیح را فراموش نکنید.

قبل از درگیر شدن صبر کنید و تأمل کنید

زمان نگرانی خود را محدود کنید.

به کارهای خود نظم و ترتیب ببخشید.

دکمه‌ی قرمز را موقع اضطراب فشار دهید تا به آن پایان ببندید.

منبع:

فرهمندیان، نیما، فخارزاده، زهرا (۱۴۰۱)، مجموع مقالات تربیتی، سیویلیکا



نیما فرهمندیان | زهرا فخارزاده



# در همین

# حوالی !!



وارد یک دنیای جدید یعنی دنیای مادرانه شدم و باید برنامه‌ریزی می‌کردم و چون من از همان ابتدای دبیرستان همه روزهایم را برنامه‌ریزی می‌کردم از ثانیه به ثانیه استفاده می‌کردم و دیدم که می‌توانم در کنار درسم کارهای مادرانه و همسرانه هم داشته باشم.

۵. شما در دانشگاه خیلی فعال هستید؛ دوست دارم درباره کارهایتان و فعالیت‌هایی که داشتید برایمان بگویید.

من از همان ابتدای ورود به دانشگاه دبیر کانون مهدویت دانشگاه شدم. در این دو سال هم سردبیر نشریه تربیت شدم و علاوه بر آن در نشریه تابش نویسنده و ویراستار بودم، همچنین در نشریه عمار، رستاک، ایران کوچک، آوای فجر و نشریه‌های مختلف دیگر هم فعالیت داشته‌ام.

۶. چرا به شما می‌گویند مادر نمونه؟

فکر کنم به خاطر برنامه‌ریزی‌ام باشد؛ چون یاد گرفته‌ام که برنامه‌ریزی داشته باشم و در همان زمان تعیین شده حتماً کارم را انجام بدهم و در واقع به آن برنامه‌ریزی پایبند باشم و همین باعث شده که از لحظه به لحظه روزم استفاده کنم.

۷. در رابطه با ازدواج توصیه‌تان به دانشجویها چیست؟

چیزی که من از بچه‌ها متوجه شده‌ام این است که بچه‌ها می‌گویند اگر ما ازدواج کنیم چون حقوق بگیر هستیم حقوق من مال خودم و حقوق شوهرم هم برای کارهای خانه است و این اصلاً خوب نیست؛ به نظر من وقتی یک دختر و پسر باهم ازدواج می‌کنند همه چیزشان با هم است چه خوبی، چه بدی، چه خوشی و چه ناخوشی.

۱. ممنون می‌شوم خودتان را معرفی کنید.

زهرا هاشمی‌نژاد هستم، دانشجوی کارشناسی آموزش کودکان با نیازهای ویژه، دانشگاه فرهنگیان امام خمینی کاشان.

۲. چرا دانشگاه فرهنگیان را انتخاب کردید؟

من در یک خانواده فرهنگی به دنیا آمدم و پدر و مادرم مشوق من بودند، بالاخره بعد از کنکور با رتبه خوبی که آوردم انتخاب رشته کردم و رشته آموزش کودکان با نیازهای ویژه اصفهان قبول شدم.

۳. چه شد با این حال که دانشجو بودید ازدواج کردید؟ ماجرای ازدواجتان را برایمان تعریف کنید.

قبل از این که وارد دانشگاه شوم خانواده همسر من با مادرم صحبت کرده بودند اما به من چیزی نگفتند. روزی که مامان بهم زنگ زد، من در خوابگاه بودم و وقتی بهم گفت، تا صبح نخوابیدم و درباره‌اش فکر کردم که آیا می‌توانم در کنار درسم زندگی مشترک هم تشکیل بدهم یا نه؛ که بالاخره با شناختی که از خودم داشتم، تصمیمم را گرفتم. خودم هم قبلاً ملاک‌هایی را برای خودم تعیین کرده بودم و وقتی که با همسر من روبه‌رو شدم فهمیدم که همسر من یک سری ملاک‌هایی را دارد. با چند مشاور هم صحبت کردم، گفتند مشکلی ندارد و می‌توانی در کنار درس، ازدواج و همسررداری را هم داشته باشی و با شناخت کامل انتخاب کردم.

۴. در مورد کوچولویتان برایمان بگویید.

ترم هفتم بودم که صاحب فرزند شدیم و زندگی ما را شیرین‌تر کرد.



## ۸. چه صحبتی با مسئولین دانشگاه دارید؟

به نظر من بهتر است که مسئولان دانشگاه تا آنجایی که در توانشان است و تا آنجایی که بودجه بهشان داده می‌شود، محیط دانشگاه، غذا و خوابگاه را جوری برای دانشجو فراهم کنند که زندگی راحتی داشته باشد و در جشن‌هایی هم که برگزار می‌شود به نظر من بهتر است برای دانشجو از دل و جان مایه بگذارند، حتی اگر شده یک هدیه کوچک هم برایش تهیه کنند و به دانشجو توجه کنند.

## ۹. مزایا و مشکلات دانشجویی که هم مادر و هم همسر است و هم قرار است معلم بشود، چیست؟

از مزایای آن می‌توانم بگویم زمانی که وارد حیطة همسر داری شدم، زمانی بود که واقعاً درس‌ها برایم سخت بودند و اینجا همسرم خیلی پشتیبانم بود و کمکم می‌کرد. شاید بعضی از درس‌ها را متوجه نمی‌شدم اما وقتی که در کنار همسرم درس می‌خواندم خیلی متوجه می‌شدم همین که کنارم بود و به من دلگرمی می‌داد. اما بعد از این که فرزندمان به دنیا آمد، مجبور بودم یا وقتی که خواب بود کارهایم را انجام می‌دادم یا اگر هم بیدار بود روی پایم می‌گذاشتم و رایانه کنارم بود و کارهایم را انجام می‌دادم. بعضی وقت‌ها خودم تعجب می‌کنم که چگونه می‌توانم همه این کارها را با هم انجام بدهم.

## ۱۰. کلام آخر

به نظر من در کنار درس، اگر بخواهی هم می‌توانی همسر خوبی برای همسرت باشی و هم مادر خوبی برای فرزندت و به قول این جمله معروف «از تو حرکت و از خدا برکت» حرکت کن در سختی‌هایش می‌افتی اما آخرش به چیزی که می‌خواهی و به آن کمالی که مدنظرت است می‌رسی...



زهرا هاشمی نژاد



ثنا آداک







# تابش به موازات چهار فصل



آنجده در این شماره خواهیم خواند: ارزشهای باطنی یا طعم شکلات | معلم واقعی | مغز من در گذر زمان

آنجده در این شماره خواهیم خواند: آزمون آدمک کوریناف |

آنجده در این شماره خواهیم خواند: مثبت در صفت، منفی | مهارت های...

شورک در نوای خستگی و  
ترویج فرهنگ کتابخوانی  
مهارت های معاصر  
عزیمات شناختی  
زنجیر سوزناک





راه ارتباطی نشریه







تابشی به قلمرو آفتاب...

پل ارتباطی جهت ارسال پیشنهادات و انتقادات [Tabesh.mag1@gmail.com](mailto:Tabesh.mag1@gmail.com)

