

آیین زندگی

فصل نامه فرهنگی، خبری، دانشجویی
مرکز آموزش علمی-کاربردی
شرکت تعاونی پیشگازان آیین زندگی

سال سوم، شماره ۱۰

تابستان ۹۲

اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

آشنایی با انجمن علمی دانشجویی

تربیت مربی کودکان با نیازهای

ویژه و کم توان ذهنی

عوامل مؤثر در الگوی مناسب

پاورهای انگیزشی دانش آموزان

دبیرستانی در شهر تهران

نقش خانواده در رشد اجتماعی

کودکان پیش از دبستان

گزارشی از برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان

«چگونه با استرس مقابله کنیم؟»

با پوست تان دوست باشید

خبرهایی از مرکز آموزش علمی-کاربردی

پیشگازان آیین زندگی

صفحه ادبی

نکاتی مهم برای حفظ سلامت در فصل

تابستان



در این شماره می خوانید:

۱..... اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

۲..... خبرهایی از مرکز آموزشی علمی-کاربردی پیشخانان آئین زندگی

۳..... با پوست تان دوست باشید.....

۴..... نکاتی مهم برای حفظ سلامت در فصل تابستان.....

گزارشی از برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان

«چگونه با استرس مقابله کنیم؟».....

آشنایی با انجمن علمی دانشجویی تربیت مربی کودکان با نیازهای

ویژه و کم توان ذهنی.....

۵.....

۶..... نقش خانواده در رشد اجتماعی کودکان پیش از دبستان.....

عوامل مؤثر در الگوی مناسب باورهای انگیزشی دانش آموزان دبیرستانی

در شهر تهران.....

۷..... صفحه ادبی.....

۹.....

صاحب امتیاز: مرکز آموزشی علمی-کاربردی
شرکت تعاونی پیشخانان آئین زندگی
مدیرمسئول: مهرانگیز میکائیلی
سردبیر: مژده جانه
هیئت تحریریه:
بهار رجبی نصر آباد-خلیل شیروانی
نغمه محجوب - سمیه سید آقایی

رویا بیدی
همکاران این شماره:
میترا قسیمی - ژاله طاهری-نادر قلمبر
نسترن زرقانی - کبری امن زاده
عالمه سلمانی-علی قدوسی
ویرایش: رویا بیدی
تایپ: هما هاشمی
مسئول سایت: علی قدوسی
چاپ و تکثیر:

مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت
تعاونی پیشخانان آئین زندگی
رایانامه: aienezendegy@yahoo.com
تلفن: ۴۴۲۳۵۱۲۱

آدرس: بلوار اشرفی اصفهانی، نرسیده به پل
همت، خیابان قموشی (پارک) شهرک همای
جنوبی- مرکز آموزش علمی-کاربردی
شرکت تعاونی پیشخانان آئین زندگی

اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

انتصاب مسئول هیئات مذهبی دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری



به گزارش دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه جامع علمی کاربردی طی حکمی از سوی حجت الاسلام والمسلمین موسوی، مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه، مجید خسروان به عنوان مسئول هیئات مذهبی دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه منصوب شد.

در حکم انتصاب مسئول هیئات مذهبی دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه جامع علمی کاربردی آمده است: با عنایت به تعهد، سوابق و تجربه های جنابعالی در امور هیئت داری و ستایشگری اهل بیت (ع) جنابعالی به عنوان مسئول هیئات مذهبی دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه جامع علمی کاربردی منصوب می شوید.

امید است با اتکال به خداوند متعال، ضمن هماهنگی و برقراری ارتباط نزدیک و صمیمانه معنوی و فکری با هیئات مذهبی دانشگاه، تشکلهای اسلامی و نهادهای فرهنگی دانشگاه و همفکری با نیروهای مؤمن و متعهد، در انجام وظایف محوله و رشد فضایل اخلاقی بیش از پیش موفق باشید

بازدید وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی از غرفه «هویت ما»

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با حضور در بیست و یکمین نمایشگاه بین المللی قرآن کریم از غرفه دانشگاه جامع علمی-کاربردی تحت عنوان «هویت ما» در بخش دانشگاهی بازدید کرد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی از دبیرخانه «هویت ما»، دکتر سید محمد حسینی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی طی بازدید از نمایشگاه قرآن، با حضور در غرفه دانشگاه جامع علمی-کاربردی تحت عنوان «هویت ما» از محصولات آن دیدن کرد. دبیرخانه هویت ما که پس از تاکید مقام معظم رهبری به مباحث هویت ایرانی اسلامی، سبک زندگی ایرانی اسلامی، الگوی اسلامی ایرانی، پیشرفت و تمدن نوین اسلامی، در بسیج دانشجویی دانشگاه جامع علمی-کاربردی شکل گرفت و با هدف تبیین سبک زندگی اسلامی برای نخستین بار در نمایشگاه قرآن حاضر شده است. وزیر ارشاد پس از بازدید از سیر تابلوهای نصب شده در راهرو این غرفه، از محصولات مربوط به دبیرخانه نیز دیدن کرد. فلاش

اعلام اسامی راه یافتگان مرحله کشوری بخش شناسایی جشنواره قرآنی دانشگاه جامع علمی-کاربردی

نفرات راه یافته به مرحله کشوری جشنواره قرآنی دانشگاه جامع علمی-کاربردی در بخش شفاهی انتخاب و معرفی گردیدند.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، آقای دکتر فیض معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه جامع علمی-کاربردی با اعلام این خبر افزود: مرحله استانی جشنواره قرآنی دانشگاه در سطح ۳۱ واحد استانی و در سه بخش مدرسان، دانشجویان و کارکنان دانشگاه برگزار گردید و نفرات برگزیده استانی به دبیرخانه جشنواره و ستاد مرکزی دانشگاه معرفی گردیدند. سپس نتایج بخش شفاهی مرحله استانی جشنواره قرآنی با حضور داوران برجسته و طی جلسات متعدد مورد بررسی و بازنگری قرار گرفت و پس از رسیدگی به اعتراضات، نفرات برگزیده نهایی در این مرحله مشخص گردیدند.

۴۴ اثر انجمن های علمی دانشگاه جامع علمی-کاربردی پس از بررسی در کمیته های ارزیابی به ششمین جشنواره ملی حرکت راه یافتند

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر فیض معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه ضمن اعلام این خبر افزود: جشنواره ملی حرکت در سال جاری در ۳ مرحله استانی، درون دانشگاهی و ملی



برگزار می گردد. در مرحله استانی آثار و فرم های ارسالی از سوی مراکز در واحدهای استانی بررسی و منتخبین به دبیرخانه مرحله درون دانشگاهی (واحد استانی زنجان) ارسال شد. در مرحله درون دانشگاهی با تلاش همکاران واحد های استانی به ویژه واحد استانی زنجان (دبیرخانه) تعداد ۴۴ اثر و انجمن علمی منتخب در کمیته های ارزیابی، بر اساس فرم های چهارده گانه و مستندات ارایه شده، در سامانه وزارت علوم، تحقیقات و فناوری ثبت و پذیرفته شد.

وی افزود در مرحله سوم (مرحله ملی) صاحبان آثار برگزیده دانشگاه با دانشجویان دیگر دانشگاه های کشور به رقابت خواهند پرداخت و امید است بیشترین عناوین و افتخارات را دانشگاه جامع علمی-کاربردی کسب نماید.

فیض ادامه داد در سال جاری تعداد ۴۴۵ اثر از ۲۲ واحد استانی در مرحله درون دانشگاهی جشنواره حرکت شرکت کرده اند و این در حالی است که در سال ۱۳۹۱ تعداد ۲۰۰ اثر از واحد های استانی دریافت شده بود، که

از فعالیت گسترده و پویایی بیشتر انجمن های علمی دانشگاه در سال جاری حکایت دارد. گفتنی است در مرحله درون دانشگاهی واحد استانی فارس با ۱۰ اثر برگزیده رتبه اول، استان تهران با ۸ اثر برگزیده رتبه دوم و استان زنجان با ۵ اثر برگزیده رتبه سوم را به خود اختصاص داد.

عدم ارتباط سایت www.aha.ir با دانشگاه جامع علمی-کاربردی

دانشگاه جامع علمی-کاربردی اعلام نمود: دانشگاه جامع علمی-کاربردی با سایت گروه مهارت های مشترک علمی-کاربردی فاقد ارتباط است. با توجه به اعلام دانشگاه جامع علمی-کاربردی سیتی با عنوان گروه مهارت های مشترک علمی-کاربردی به نشانی اینترنتی www.aha.ir، اقدام به فعالیت هایی نظیر راه اندازی سیستم جامع مهارت های مشترک علمی-کاربردی و عضو پذیری کاربران و همچنین تبلیغات گسترده اینترنتی و ترغیب کاربران به ویژه مدرسين و دانشجویان علمی-کاربردی با هدف فروش کتاب با برند علمی-کاربردی نموده است. موکدا اعلام می گردد این سایت هیچ گونه ارتباطی با دانشگاه جامع علمی-کاربردی نداشته و محتویات و منابع معرفی شده مندرج در آن مورد تایید دانشگاه نیست و واحدهای استانی، موسسات آموزش عالی و مراکز آموزش علمی-کاربردی، جهت اطلاع از منابع دروس مهارت های مشترک، به منابع معرفی شده در سرفصل این دروس در سایت دفتر برنامه ریزی آموزشی مهارتی مراجعه نمایند.

سومین المپیاد ورزشی دانشگاه جامع علمی کاربردی در دو بخش پسران و دختران در شهریورماه ۱۳۹۲ برگزار خواهد شد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی، واحد استانی آذربایجان شرقی میزبان سومین المپیاد ورزشی پسران می باشد و این دوره از مسابقات از تاریخ ۱۳۹۲/۶/۸ لغایت ۱۳۹۲/۶/۱۵ و با حضور ۳۰ استان در ۹ رشته ورزشی: والیبال، فوتسال، بسکتبال، دوومیدانی، کشتی آزاد، تکواندو، کاراته، تنیس روی میز و شنا برگزار خواهد شد. همچنین در بخش دختران، واحد استانی تهران برای نخستین بار میزبان سومین المپیاد ورزشی دختران می باشد که این دوره از مسابقات نیز از تاریخ ۱۳۹۲/۶/۱۵ لغایت ۱۳۹۲/۶/۲۲ و با شرکت ۲۷ واحد استانی در ۸ رشته ورزشی: والیبال، فوتسال، بسکتبال، دوومیدانی، بدمینتون، تکواندو، کاراته و شنا برگزار خواهد شد. گفتنی است این مسابقات هر ۲ سال یکبار و در دو بخش دختران و پسران برگزار می گردد و بزرگترین رویداد ورزشی دانشگاه بوده و هدف از برگزاری، انتخاب تیم های برگزیده استانی در هر رشته جهت اعزام به مسابقات کشوری و بین المللی می باشد. علاقمندان می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت اداره تربیت بدنی به آدرس www.uast.ac.ir/sport مراجعه نمایند

تهیه و تنظیم: معاونت فرهنگی
نغمه محبوب

نیز چگونگی استفاده از وسایل اطفاء حریق آموزش داده شد. در پایان به شرکت کنندگان گواهی اعطاء گردید.

شرکت پرشور در راهپیمایی روز جهانی قدس



دانشجویان و اساتید و پرسنل مرکز علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی در راهپیمایی روز جهانی قدس شرکت نمودند. درایت و ژرف اندیشی و آینده نگری معمار کبیر انقلاب اسلامی ایران، امام خمینی در نام گذاری آخرین جمعه ماه مبارک رمضان این روز را به روز جهانی استقامت و ایستادگی، روز پایداری حق در برابر باطل و روز فریاد مستضعفین بر ستمکاران تاریخ تبدیل نموده است.

برگزاری کارگاه آموزشی ویژه مراقبین امتحانات

کارگاه آموزشی ویژه مراقبین امتحانات در مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی برگزار گردید.

در این کارگاه که با حضور مدیر آموزشی و پژوهشی، مسئول امتحانات و عضو شورای راهبردی مرکز، طی دو روز برگزار گردید. به واجدین شرایط جهت مراقبت در امتحانات آموزش های لازم ارائه شد. در پایان به شرکت کنندگان گواهی پایان دوره اعطاء گردید.

برنامه راهبردی شبکه مراکز رشد خوشه های فناوری دانشگاه در ۳۱ استان کشور در جلسه کمیته تخصصی فناوری وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به تصویب رسید

برنامه راهبردی شبکه مراکز رشد خوشه های فناوری دانشگاه در ۳۱ استان کشور در جلسه کمیته تخصصی فناوری وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به تصویب رسید.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی، دکتر صالحی معاون پژوهش و فناوری دانشگاه اعلام نمود، در هشتاد و دومین نشست کمیته تخصصی فناوری وزارت علوم تحقیقات، برنامه راهبردی شبکه مراکز رشد خوشه های فناوری دانشگاه در ۳۱ استان کشور به تصویب رسید.

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه افزود: در این برنامه پتانسیل دانشگاه برای ایجاد ۱۷۶ مرکز رشد خوشه فناوری با تکیه به توانمندی های استان ها، مراکز آموزش علمی کاربردی و شرایط جغرافیایی و اقتصادی لحاظ گردیده است.

این مجوز طی نامه شماره ۳/۸۰۸۲۶ مورخ ۱۳۹۲/۶/۲ کتبا توسط دکتر محمد مهدی نژاد نوری معاون محترم پژوهش و فناوری وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به ریاست دانشگاه اعلام گردید.

خبرهایی از مرکز آموزش علمی-کاربردی پیشتازان آئین زندگی

برگزیده شدن وب سایت مرکز آموزش عالی علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی

وب سایت مرکز آموزش عالی علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی از طرف دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه جامع علمی-کاربردی برگزیده شد.

در این کارگاه آموزشی که توسط دفتر نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه جامع علمی-کاربردی با عنوان اولین کارگاه آموزشی تیم رسانه ای دانشگاه جامع علمی-کاربردی استان تهران برگزار گردید، وب سایت مرکز از میان ۱۵۷ مرکز فعال در استان تهران بعنوان وب سایت برگزیده انتخاب شد.

در این جلسه از مدیر سایت آقای علی قدوسی و مسئول فرهنگی مرکز خانم نغمه محبوب نیز تقدیر شد.

بازدید هیئت مدیره انجمن علمی تعاون ایران از شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی



در روزشنبه مورخ ۱۳۹۲/۵/۵ اعضای محترم هیئت مدیره انجمن علمی تعاون ایران متشکل از آقایان دکتر علیقلی حیدری (رئیس هیئت مدیره و مدیر کل آموزش-ترویج و تحقیقات تعاونی ها)، دکتر خورشیدی (عضو محترم هیئت مدیره)، دکتر شهرپور (بازرس انجمن و مدیرعامل خانه تعاونگران، مدیر کل دفتر تعاونی های خدماتی) و دکتر شیخ زاده (بازرس انجمن) از شرکت تعاونی خدماتی آموزشی، توانبخشی، فرهنگی، ورزشی پیشتازان آئین زندگی بازدید به عمل آوردند. در این بازدید کلیه فضاها، امکانات و فعالیت های مربوط به شرکت تعاونی و واحد های تابعه مورد بازدید قرار گرفت.

برگزاری کارگاه آموزشی حریق و روش های مقابله با حریق

کارگاه آموزشی حریق و روش های مقابله با حریق ویژه دانشجویان توسط انجمن علمی دانشجویی رشته مددکاری اجتماعی مرکز آموزش عالی علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی برگزار گردید.

در این کارگاه که با حضور آقای حامد حجازی مدرس سازمان آتش نشانی و دانشجوی رشته مددکاری اجتماعی مرکز پیشتازان آئین زندگی برگزار گردید، ضمن نمایش فیلم در مورد حریق و وسایل اطفاء آن، به صورت عملی

ثبت نام دوره های کارشناسی ناپیوسته بدون آزمون و دوره های کاردانی فنی دوره کاردانی حرفه ای دانشگاه جامع علمی-کاربردی از سه شنبه مورخ ۹۲/۵/۲۲ لغایت دوشنبه ۹۲/۵/۲۸

ثبت نام دوره های کارشناسی حرفه ای و مهندسی فناوری (کارشناسی ناپیوسته) مهر ۱۳۹۲ بدون آزمون دانشگاه جامع علمی کاربردی از روز سه شنبه مورخ ۹۲/۵/۲۲ آغاز می شود.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر صدر معاون سنجش، خدمات آموزشی و دانشجویی دانشگاه ضمن اعلام این خبر گفت: پذیرش دوره های کارشناسی حرفه ای و مهندسی فناوری (کارشناسی ناپیوسته) در ۲۷۵ رشته، ۱۷۲۰ کدرشته محل، ۳۸۸ مرکز آموزش علمی کاربردی، ۳۱ استان و ۱۴۰ شهر در سراسر کشور با ظرفیت جذب ۶۶۰۰۰ نفر انجام می پذیرد. دکتر صدر در ادامه اظهار داشت: متقاضیان می باید در زمان اعلام شده و به صورت اینترنتی از طریق پایگاه الکترونیکی سازمان سنجش آموزش کشور به آدرس www.sanjesh.org نسبت به ثبت نام خود اقدام نمایند.

معاون سنجش، خدمات آموزشی و دانشجویی دانشگاه جامع علمی-کاربردی در خاتمه گفت: پذیرش در دوره های کارشناسی حرفه ای و مهندسی فناوری (کارشناسی ناپیوسته) بر اساس معدل کل فوق دیپلم، با توجه به اولویت های بومی و غیر بومی، سهمیه شاغل، آزاد و ایثارگر انجام می شود و معافیت تحصیلی به پذیرفته شدگان ذکور این دوره ها تعلق می گیرد. مرکز آموزش علمی-کاربردی پیشتازان آئین زندگی در این پذیرش در دوره های کارشناسی حرفه ای ترمی ذیل دانشجو می پذیرد:

کارشناسی حرفه ای مربی پیش دبستان
کارشناسی حرفه ای مددکاری کودکان
کارشناسی حرفه ای آموزش بزرگسالان
کارشناسی حرفه ای آسیب شناسی اجتماعی
کارشناسی حرفه ای مربی هنر کودکان

همچنین ثبت نام دوره های کاردانی فنی دوره کاردانی حرفه ای مهر ۱۳۹۲ دانشگاه جامع علمی کاربردی از روز یکشنبه مورخ ۹۲/۵/۲۷ آغاز می شود.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر صدر معاون سنجش، خدمات آموزشی و دانشجویی دانشگاه ضمن اعلام این خبر گفت: پذیرش دوره کاردانی فنی و دوره کاردانی حرفه ای مهرماه ۱۳۹۲ در ۲۸۲ رشته، ۳۸۳۰ کدرشته محل، ۵۹۲ مرکز آموزش علمی کاربردی، ۳۱ استان و ۱۷۹ شهر در سراسر کشور با ظرفیت جذب ۱۴۶/۰۰۰ نفر انجام می پذیرد.

مرکز آموزش علمی کاربردی پیشتازان آئین زندگی در این پذیرش در دوره های کاردانی حرفه ای ذیل دانشجو می پذیرد:

کاردانی حرفه ای تکنولوژی آموزشی
کاردانی حرفه ای مددکاری اجتماعی-مراقبت سالمندان
کاردانی حرفه ای سلامت یاری
کاردانی حرفه ای مشارکت های مردمی
کاردانی حرفه ای تربیت مربی خانه کودک و نوجوان

تهیه و تنظیم: معاونت فرهنگی
نغمه محبوب

این حالت را در حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه دهید تا بخار روی پوست صورت شما اثر بگذارد.

نکته: اگر پوست ظریف و حساسی دارید، صورت خود را حدود ۴۵ سانتی متری بخار نگاه دارید و مدت زمان آن را به ۱۰ دقیقه کاهش دهید؛ پس از اتمام بخور، محلول باقی مانده در ظرف را صاف کرده و صورت را با آن شست و شو دهید؛ هنگام شست و شو، صورت را با دست ماساژ دهید.

پس از اتمام کار، صورت را با آب سرد بشوئید تا منافذ آن جمع شود و پس از خشک کردن ملایم پوست، نصف قاشق چایخوری روغن حاوی ویتامین E یا هر کرم تقویتی و ویتامینه را روی پوست ماساژ دهید، سپس اگر بر روی پوست هرگونه دانه سرسیاه یا سفیدی وجود دارد، با فشار آرام دست، آن را خارج کنید.

پس از شست و شو می توانید از محلول های تونیک جمع کننده - خیار رنده شده یا آب کدوی رقیق شده یا گلاب - نیز استفاده کنید.

* ماسک تخم مرغ

مواد لازم

تخم مرغ ۱ عدد

روغن آفتابگردان یا نارگیل ۱ قاشق غذاخوری

سرکه سیب ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه

زرده تخم مرغ را به هم بزنید و کم کم روغن را به آن اضافه کنید و آن قدر مخلوط را به هم بزنید تا حالت یکدستی پیدا کند، سپس سرکه را به آن اضافه کنید و باز هم به هم بزنید تا مخلوط حالت خمیری شکل پیدا کند. روی تخت دراز بکشید و مخلوط خمیری شکل را روی صورت خود به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید، سپس ماسک را با پنبه پاک کنید و با آب ولرم بشوید. بهتر است بعد از شست و شو از یک کرم مرطوب کننده تقویتی استفاده کنید.

* پوست مختلط

پوست های مختلط مجموعه ای از پوست چرب، خشک و معمولی هستند؛ به این صورت که قسمت هایی از بدن چرب، قسمتی دیگر خشک و قسمتی هم معمولی است. به طور مثال در صورت، پوست پیشانی، بینی و چانه چرب و بقیه نقاط صورت مخصوصاً شقیقه ها و گونه ها خشک است. نگهداری و رسیدگی به این نوع پوست ها کمی مشکل تر است، زیرا باید از هر دو روش نگهداری از پوست های خشک و چرب استفاده شود. متأسفانه این نوع پوست عمومیت بیشتری دارد و برای سلامت آن باید از پاک کننده ها، تقویت کننده ها و کرم های مرطوب کننده در قسمت های خشک و چرب پوست، مطابق با نوع پوست آن ناحیه، استفاده شود.

□ بخور گیاهی پوست مختلط

برای بخور پوست باید از گیاهان خشک مخصوص پوست های مختلط که شامل برگ بو یا بابونه، آویشن و اکلیل کوهی هستند استفاده کنید. یک لیوان آب را در ظرفی ریخته و صبر کنید تا جوش بیاید و یکی از گیاهان گفته شده را به اندازه ۲ قاشق غذاخوری درون آب جوش بریزید، سپس حرارت را کم کنید تا کم کم بخار ناشی از آب جوش متصاعد شود. موها را بسته و حوله بزرگی روی سر بیندازید و روی بخار بگیرید. حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر کنید تا پوست در مجاورت بخار قرار گیرد و سپس صورت را با آب شست و شو دهید.

بسته شدن منافذ باز پوست می شود.

* پوست خشک

پوست های خشک، نازک و ظریفند و اپیدرم - رو پوست - در این نوع پوست بسیار نازک و ترشح غدد چربی در این نوع کم است و پوست کم چرب و حساسی است و قابلیت تحریک ناپذیری دارد و در بعضی موارد عروق خونی آن مشخص است. مقدار منافذ پوست های خشک بسیار کم است و گاهی هیچ منفذی را بر روی آن نمی توانید مشاهده کنید. معمولاً در این افراد بعد از شستن صورت، کشیدگی پوست مخصوصاً بر روی گونه ها حس می شود.

* کدام قسمت ها مستعد چین و چروک است

به علت شکنندگی و حساسیت زیاد پوست خشک، در ابتدا خطوط

ظرفی در اطراف چشمان و لب ها تشکیل می شود که اگر به آنها رسیدگی نشود، تبدیل به چروک خواهند شد. این خطوط معمولاً ابتدا در گوشه بالایی چشم ها، دو طرف بینی و دهان و بعد روی پیشانی و میان ابروها ظاهر می شوند؛ در ضمن باید توجه داشت که کمبود پروتئین، کربوهیدرات ها، ویتامین ها و چربی ها می توانند در بدن سبب خستگی پوست شوند. مراقبت های اولیه: از مواد بسیار ملایمی برای شست و شوئی این نوع پوست ها باید استفاده کرد و باید دائماً پوست با مواد مرطوب کننده مرطوب شود. البته کرم های خیلی چرب هم مناسب نیستند، زیرا چربی زیاد باعث تحریک غدد چربی و تبلی آنها در ترشح چربی می شوند. پوست خشک آمادگی زیادی برای چین و چروک دارد، اما مزیت آن، این است که مستعد جوش زدن نیست. پوست خشک نسبت به تابش مستقیم آفتاب، وزش باد و هوای سرد حساس است، بنابراین استفاده از کرم های ضدآفتاب هنگام خروج از منزل برای افرادی که پوست خشکی دارند، الزامی است.



خشکی دارند، الزامی است.

* بخور شویید

بخور گیاهی، تمیزکننده عمیق پوست است و دانه های سرسیاه را از بین می برد و در اثر تخریب بیشتر، سموم بیشتری دفع می شود و گردش خون زیر پوست تسریع و رطوبت پوست افزایش پیدا می کند و باعث طراوت و زیبایی پوست می شود. موهای سر را توسط روسری به طور کامل بپوشانید، سپس صورتتان را بشوئید. در ظرف فلزی تمیزی ۲ قاشق غذاخوری گیاهان خشک مثل جعفری، ختمی، گل گاوزبان، ترشک، بنفشه فرنگی، خرفه و بنفشه را بریزید و روی آن آب جوش بریزید و بهم بزنید و روی حرارت ملایم قرار دهید، می توانید از مخلوط چند نوع از این گیاهان استفاده کنید، زیرا این گیاهان مخصوص پوست های خشک هستند، سپس حوله بزرگی را روی سر انداخته و در حالیکه چشمان خود را بسته اید، سر را روی بخار ناشی از ظرف بگیرید.

با پوست تان دوست باشید

گسترده ترین عضو بدن پوست نام دارد که در افراد مختلف حالت های متفاوتی دارد. پوست پوششی است که سطح بدن را پوشانده و ضخامت آن در جاهای مختلف بدن متفاوت است. برای رعایت بهداشت و سلامت پوست خود ابتدا باید اطلاعات کافی از پوست خود داشته باشید و پوست خود را بشناسید و براساس نوع پوستتان از کرم ها، لوسیون ها و ماسک ها استفاده کنید. پوست ها برحسب ظاهر خارجی به ۴ دسته تقسیم می شوند. پوست خشک، چرب، مختلط پوست طبیعی. در این مقاله انواع پوست ها، مراقبت از آنها و ماسک های مخصوص آنها را بررسی می کنیم.

* پوست چرب

پوست چرب برخلاف پوست خشک نسبتاً ضخیم بوده و دارای منافذ فراوان و بازی است. غده های چربی پوست بسیار فعالند و بیش از حد معمول چربی ترشح می کنند و اکثراً به دلیل لایه چربی که روی پوست دیده می شود، براق به نظر می رسد. این پوست مقاوم تر از پوست خشک است و دیرتر دچار چین و چروک می شود، اما به دلیل اینکه پوست های چرب مستعد جذب گرد و غبار هستند، زودتر کثیف می شوند و باید چندین مرتبه در طول روز پاک شوند.

* مراقبت از این پوست اهمیت خاصی دارد.

برای مراقبت از پوست چرب، در درجه اول باید از یک رژیم غذایی درست پیروی کنید. مصرف انواع شیرینی جات و غذاهای چرب و سرخ شده را محدود کنید، زیرا این مواد غذایی باعث تحریک غدد چربی شده و باعث می شود تا پوست چربی بیشتری ترشح کند، اما صرف انواع میوه ها و سبزیجات چربی پوست را به حالت تعادل می رساند. پوست چرب باید همیشه تمیز و دور از هرگونه آلودگی باشد، زیرا مستعد جوش زدن است. همیشه باید پوست چرب را با نوعی کرم مرطوب کننده ملایم و کم چرب مرطوب نگه دارید. استفاده از ماسک هایی که باعث از بین رفتن پوسته و بقایای سلولی می شوند برای این نوع پوست ها اهمیت فوق العاده ای دارد، زیرا نه تنها به پاک کردن منافذ مسدود شده پوست کمک می کند، بلکه بقایای سلول های مرده پوست را که باعث ضخیم و چرب شدن پوست می شود، از بین می برد. از گیاهانی مثل رازیانه، همیشه بهار، مریم گلی، بابونه، اسطوخودوس و برگ شمعدانی برای بخور این پوست می توانید استفاده کنید.

* ماسک جادویی برای پوست چرب

مواد لازم

گوچه فرنگی ۲ عدد

نوع یک قاشق غذاخوری

خمیرترش خشک نصف قاشق غذاخوری

آبلیموی تازه یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه

ابتدا گوچه فرنگی را پوست کنده و کاملاً له کنید، گوشت آنها را از صافی خارج کرده، سپس نوع و خمیرترش را به آن افزوده و مواد را خوب بکوبید تا به صورت خمیر درآید. در انتها آب لیموی تازه را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. از مخلوط آماده شده یک لایه نازک بر روی پوست صورت خود بگذارید و در حالت درازکش ۲۰ دقیقه استراحت کنید، سپس ماسک را با پنبه ای برداشته و پوست را خوب شست و شو دهید. گوچه فرنگی غنی از ویتامین C و پتاسیم است و باعث

* ماسک قندوق برای پوست های مختلط

مواد لازم
فندق ۲۰ عدد
توت فرنگی ۵ عدد
ماست مقداری
طرز تهیه

فندق ها را پوست کنده، کمی بو دهید و خوب بکوبید و با ۵ عدد توت فرنگی و ماست بهم بزنید تا حالت خمیری پیدا کند، سپس خمیر را به مدت ۲۰ دقیقه در حالت دراز کش روی پوست خود قرار دهید. سپس ماسک را با پنبه برداشته و پوست را خوب شست و شو دهید. این ماسک جمع کننده و مغذی است.

* پوست طبیعی

بهترین و سالم ترین نوع پوست، پوست طبیعی است. پوست طبیعی، پوستی سالم و بی عیب است؛ نه خیلی خشک بوده نه خیلی چرب و این بدین معناست که تمام اجزای پوست به اندازه و به موقع فعالیت می کنند. پوست طبیعی رنگی زیبا دارد، صاف و نرم است و معمولاً بر روی آن چین و چروک، لکه های ریز سفید، قهوه ای و آثار جوش دیده نمی شود. اشخاص کمی دارای این پوست هستند. شست و شو و تمیز کردن مرتب پوست با استفاده از لوسیون های گیاهی و تقویتی مناسب، باعث حفظ سلامتی این نوع پوست ها می شود. از گیاهانی نظیر گل گاوزبان، نعناع و شکوفه لیمو برای بخور گیاهی این نوع پوست می توانید استفاده کنید.

** طرز تشخیص نوع پوست

برای تشخیص نوع پوستان کافی است صورت خود را با آب و صابون بشوئید و خشک کنید. بعد از شست و شو از هیچ نوع کرم یا لوازم آرایشی استفاده نکنید. بعد از ۴ یا ۵ ساعت یک تکه کاغذ را روی پیشانی، گونه ها و چانه خود بکشید و سپس به آن نگاه کنید، اگر بر روی کاغذ لکه های روغنی مشاهده کردید، بدین معناست که پوست شما چرب است. اگر فقط مقداری ناچیز چربی روی کاغذ بیفتد بدین معناست که پوست شما معمولی است. اگر در اثر مالش کاغذ بر روی پوست هیچ گونه اثری از چربی روی آن نباشد، نشانه خشک بودن پوست شماست، اما اگر کاغذی که بر روی پیشانی، چانه و بینی کشیده می شود، چرب شود ولی کاغذی که بر روی گونه ها کشیده می شود فاقد هرگونه چربی باشد، نشان دهنده این است که پوست شما از نوع مختلط است. پس از اینکه توانستید نوع پوستتان را تشخیص دهید، با استفاده از روش های مخصوص و نوع پوست باید از آن مراقبت کنید و از ماسک های مخصوص آن برای پوست خود استفاده کنید.

* ماسک نعناع برای پوست های طبیعی

مواد لازم
نعناع تازه خرد شده ۴ قاشق غذاخوری
روغن جوانه گندم یک قاشق چایخوری
شربت گیاهی مقداری
طرز تهیه

نعناع را خوب بشوئید و له کنید. روغن و مقداری شربت گیاهی به آن اضافه کنید و خوب به هم بزنید تا حالت خمیری شکل پیدا کند، سپس صورت خود را با آب ولرم بشوئید، ولی آن را خشک نکنید و در حالی که پوست کمی مرطوب است، ماسک آماده شده را با قلم مو یا انگشت به صورت لایه ای نازک روی پوست بمالید. به آرامی دراز بکشید و پاهای خود را کمی بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا خون به خوبی جریان داشته باشد. پس از ۲ دقیقه صورت خود را با آب ولرم شستشو دهید و کمی مخلوط آب و گلاب به پوست صورت خود بزنید.

نکاتی مهم برای حفظ سلامت در فصل تابستان

کارشناسان بهداشتی رعایت پنج نکته، افزایش استفاده از مواد پتاسیم دار، نوشیدن مایعات کافی، مصرف غذای سبک و کم حجم، مصرف نکردن فست فود و غذای رستوران های بین راهی در سفر و دور ماندن از نور خورشید در ساعات داغ روز (۱۲ تا چهار بعد از ظهر) را از عوامل اصلی حفظ سلامت در تابستان می دانند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا؛ شهزاد محمدیان کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی گفت: مواد حاوی پتاسیم از گرما زدگی در تابستان جلوگیری می کند بنابراین مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم مانند سبزیجات و میوه ها سلامتی فرد در فصل گرما را تضمین می کند. وی افزود: از قدیم همزمان با فرا رسیدن فصل تابستان توجه به تغذیه تابستانی و

دریافت مواد غذایی سالم در میان خانواده ها از اهمیت بسزایی برخوردار بوده است. به گفته این کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی، گرمای بیش از حد در روزهای تابستان انرژی و آب بدن را می کاهد و ضروری است تا به سرعت این کمبودها در سیستم بدن انسان جایگزین شود.

محمدیان در مورد استفاده مواد

گرما زدگی در تابستان جلوگیری می کند بنابراین مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم مانند سبزیجات و میوه ها سلامتی فرد در فصل گرما را تضمین می کند.

غذایی

مورد نیاز تابستان

اظهارداشت: پتاسیم از مواد معدنی

است که باید همزمان با افزایش تعریق در

روزهای گرم تابستان جبران شود. به عبارت دیگر بدن هنگام تعریق مواد معدنی با ارزشی مانند پتاسیم، سدیم و منیزیم را از دست می دهد پس ضروری است که این مواد به سرعت در بدن جبران شوند.

به گفته وی، پتاسیم در انواع میوه ها و سبزیجاتی چون، کاهو، کرفس، خیار، اسفناج، زرد آلو، خربزه، هندوانه گل کلم، کلم بروکلی قارچ و گوجه فرنگی و غیره یافت می شود.

محمدیان افزود: سدیم و پتاسیم دو عنصر بسیار مهم برای حفظ فشار خون و عملکرد سیستم عصبی، اسکلتی و سلامت قلب هستند، البته جبران مواد معدنی سدیم به راحتی در بدن با مصرف مواد غذایی و نمک و همچنین لبنیات وجود دارد. آب میوه های طبیعی نیز که در منازل تهیه می شود حاوی پتاسیم است.

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی اضافه کرد: همچنین منیزیم برای حفظ فعالیت طبیعی ماهیچه ها و اعصاب، ضربان قلب و استحکام استخوان ها ضروری است و کمبود آن در بدن بی اشتها، تهوع، استفراغ، افسردگی و ناراحتی عصبی به همراه دارد.

به گفته محمدیان، منیزیم در موز، انواع لوبیا، عدس، جو و سبوس برنج یافت می شود.

نوشیدن مایعات کافی به ویژه شربت های سنتی و طبیعی

این مشاور تغذیه با بیان اینکه نوشیدنی های مناسب این فصل باید شناخته و مورد مصرف قرار گیرند، اظهارداشت: نوشیدن آب کافی هشت تا ۱۰ لیوان (بسته به ذائقه فرد) به عنوان مایع حیات به عنوان نخستین نوشیدنی فصل تابستان حایز اهمیت است.

به گفته وی، علاوه بر آب، استفاده از سایر نوشیدنی ها و شربت های طبیعی و سنتی نباید مورد غفلت خانواده ها قرار گیرد، مانند شربت خاکشیر، عرق نعنا، بهار نارنج، بید مشک، آلبیمو سکنجبین و... که هر یک از آنان دارای خواص درمانی است و در این ایام برای سلامتی و جلوگیری از گرما زدگی مناسب هستند.

این کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی افزود: آب میوه های صنعتی که در بازار وجود دارد حاوی مواد اسانس دار، نگه دارنده و قند مصنوعی است که برای سلامتی مناسب نیست.

وی توصیه کرد: آب میوه ها و شربت هایی که در خانه تهیه می شود به صورت رقیق شده و کم شیرین مورد استفاده قرار

گیرد و از افزودن شکر مصنوعی به آب میوه و شربت های طبیعی جدا خود داری شود. هر یک لیوان شربت که شکر مصنوعی به آن اضافه می شود حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ کالری دارد.

محمدیان همچنین از همگان خواست تا از نوشیدن نوشابه های گازدار و کافئین دار خودداری کنند زیرا کافئین، متابولیسم و فعالیت بدن را بالا می برد و نیاز بدن را به مایعات بیشتر می کند.

مصرف غذاهای سبک و کم حجم

این کارشناس تغذیه با یادآوری اینکه در فصل تابستان سعی شود از غذاهای سبک و کم حجم استفاد شود، گفت: استفاده از غذاهایی مانند آب دوغ خیار، نان و پنیر و سبزی و سوپ های کم چرب و کم نمک در ایام تابستان و به خصوص شب هنگام را در سلامتی بسیار مفید دانست.

وی توصیه کرد: بهره گیری از انواع مواد غذایی و پروتئین ها و کربوهیدرات ها برای بدن ضروری است اما این غذاها باید در اندازه و حجم کمتری برای ناهار صرف شود تا هضم آن به سهولت صورت گیرد.

استفاده از فست فود ممنوع، مصرف غذای رستوران های بین راهی در حداقل

محمدیان هشدار داد: مشاهده شده با شروع فصل تابستان خانواده ها در مسافرت و گردش از غذاهای فست فودها و رستوران های بین راهی به وفور استفاده می کنند که این موضوع باعث بروز بیماری و مسمومیت هنگام سفر خواهد شد.

به گفته وی، استفاده از غذاهای آماده و کنسرو شده نیز سبب بیماری و مشکلات دستگاه گوارش خواهد شد و سفارش می شود خانواده ها در هنگام سفر از غذاهای ساده که در منزل تهیه می شود تناول کنند.

نداشتن تردد در ساعات داغ روز

این کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی یادآور شد: عموم افراد به ویژه کودکان و سالمندان در ساعات داغ روز (۱۲ تا چهار بعد از ظهر) از قرار گرفتن در زیر نور خورشید در معابر، خیابان ها و مکان های عمومی خودداری کنند

منبع: <http://salamatnews.com>

سمیه سید آقایی

کاردانی تربیت مربی مراکز پیش از دبستان

آشنایی با انجمن علمی دانشجویی کودکان با نیازهای ویژه و کم توان ذهنی

انجمن علمی دانشجویی رشته های تربیت مربی کودکان با نیازهای ویژه و کم توان ذهنی مرکز علمی- کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی در بهمن ماه سال ۱۳۸۹ با هدف ارتقای علمی - فرهنگی دانشجویان رشته های مذکور ، بنا به پیشنهاد ریاست مرکز و با استقبال چشمگیر دانشجویان این رشته ها تشکیل گردید .

اهداف انجمن :

- ۱- بالا بردن سطح علمی دانشجویان
- ۲- آشنایی با مشکلات کودکان با نیازهای ویژه و کم توان ذهنی (ازدواج ، کار ، تحصیل ، اوقات فراغت)
- ۳- آشنایی با مشکلات خانواده های کودکان با نیازهای ویژه و کم توان ذهنی
- ۴- گردش های علمی - فرهنگی و بازدید از مراکز آموزش و توانبخشی ویژه کودکان با نیازهای ویژه
- ۵- آشنایی با NGO های مربوط به کودکان با نیازهای ویژه
- ۶- برگزاری جلسات ماهانه اعضای انجمن جهت تحقق اهداف و چشم اندازها

چشم انداز انجمن :

- ۱- بازدید از مراکز آموزشی ، توانبخشی و درمانی کودکان با نیازهای ویژه و کم توان ذهنی
- ۲- برگزاری همایش ها و سمینارها
- ۳- انجام پژوهش های میدانی و آزمایشی
- ۴- ارائه مقالات علمی در زمینه کودکان با نیازهای ویژه توسط دانشجویان عضو انجمن علمی مرکز
- ۵- ارتباط با انجمن های علمی تخصصی کودکان با نیازهای ویژه
- ۶- دعوت از مسئولان و اساتید برجسته در زمینه کودکان با نیازهای ویژه و کم توان ذهنی

ضمناً انجمن علمی دانشجویی تربیت مربی کودکان با نیازهای ویژه و کم توان ذهنی مرکز علمی - کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی به مناسبت های روز جهانی معلولین در آذر ماه سال های ۹۰ و ۹۱ اقدام به برگزاری همایش «نیازها و توانایی های کودکان استثنایی» با هدف آشنا سازی هر چه بیشتر دانشجویان و خانواده افراد با نیازهای ویژه به تازه های علمی مرتبط نموده است.

تهیه و تنظیم : نادر قلمبر
کارشناسی ارشد
روان شناسی آموزشی کودکان استثنایی

که نتیجه فوری این رفتارها دستیابی به هیجانات ثابت است. اما استفاده مکرر و زیاد اثرات نامطلوب به بار می آورد. متداول ترین آنها عبارت است از:

برون فکنی، درون فکنی، سرکوب، تصعید، دلیل تراشی و تعدادی از شیوه های تخفیف و کاهش اثرات استرس به شرح زیر:

۱. شیوه های بیولوژیکی که شامل:
(الف) تن آرامی پیشروند.
(ب) تنفس عمیق شکمی.
(ج) بیوفیدبک.
۲. شیوه های شناختی - رفتاری مقابله با استرس:
(الف) پاسخ تن آرامی در محیط آرام، بیان یک کلمه، صدا، عبارتی که به آرامی تکرار شود، حالت غیر فعال و پذیرنده، وضعیت راحت.
- (ب) یادآوری و به کارگیری تفکرات مثبت به هنگام رویارویی با فشارهای روانی برای مواجهه با مشکلات زندگی «ای گرامان» ۵ رویکرد را پیشنهاد کرده است:
۱. پذیرش - آماده شدن برای امتحانات، زمان احتضار، بیکاری.
۲. کناره گیری از استرسور - خاتمه دادن به یک بحث - یا خارج شدن از جمع.
۳. تغییر شیوه کنار آمدن با محرک فشارزا.
۴. تغییر محرک تنش زا، تغییر سکونت، شغل.
۵. پذیرفتن موقعیت و به کارگیری شیوه های تخفیف، کاهش اثرات استرس مانند: بیان آزاد، موسیقی گوش دادن، ایمان به خدا و مذهب، استراحت، ورزش و شیوه های تن آرامی و تغذیه خوب.

آثار استرس:
الف: جسمانی
۱- افزایش ضربان قلب، فشار خون
۲- تند شدن تنفس
۳- گیجی، احساس سوزش در سر

ب: روانشناختی
۱- اشکال در تمرکز
۲- ناتوانی در تصمیم گیری
۳- اختلال در حافظه، فراموشی
۴- افزایش افکار ناکارآمد.

ج: رفتاری
۱- اجتناب از موقعیت های استرس زا
۲- انزوای اجتماعی
۳- سیگار کشیدن
۴- مشکل در خواب رفتن
۵- افزایش عصبانیت و پرخاشگری
۶- افزایش آسیب پذیری رفتاری و سواسی

د: آثار هیجانی
۱- افزایش اضطراب و ترس
۲- تحریک پذیری
۳- احساس بی ارزشی و بی علاقه گي
۴- کاهش اعتماد به نفس

اشاره ای به بیماری های روان تنی:
بعضی از امراض هستند که دارای علل بیولوژیک مشخصی نیستند ولی علایم بیماری کاملاً تشخیص داده می شود. و اعتقاد بر این است که استرس در افراد مستعد نقش مهمی در به وجود آمدن این بیماری ها دارند. مانند: زخم معده، کولیت، آرتریت روماتوئید، آسم، سرطان.

تهیه و تنظیم
میترا قسیمی؛ کارشناسی ارشد روانشناسی

گزارشی از برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان «چگونه با استرس مقابله کنیم؟»

اهداف:

- ۱- آشنا شدن شرکت کنندگان با واژه ی استرس.
- ۲- آگاه شدن شرکت کنندگان از شیوه های مقابله با استرس.
- ۳- آگاهی فراگیران از تأثیرات کلی استرس بر انسان.
- ۴- مهارت یافتن و یادگیری در مقابله با استرس.

مقدمه:

دنای صنعتی با آنکه تسهیلات زیادی را جهت ادامه حیات انسان ها فراهم کرده، اما گرفتاری های فراوانی را نیز به بار آورده است. نگرانی افراد نسبت به کار، تحصیل، خانواده، دوری اعضای خانواده از یکدیگر و جدایی آنها، مشکلات اقتصادی - اجتماعی. همگی باعث می شود که فرد از لحظه بیداری تا هنگام خواب همواره دچار هیجان ها، تنش ها، نگرانی ها، بیم و امیدهای گوناگون باشد.

گاهی این وقایع با ظرفیت بدنی، روانی افراد متناسب است و گاه با آن سازگار نیست. مجموعه چنین حالت ها و



فشارهای ناشی از اصطلاح

استرس یا فشار روانی نامیده می شود.

در این کارگاه یک فعالیت عملی توسط فراگیران انجام شد. از آنان خواسته شد:

الف: به یاد آوردن موقعیت های استرس زای هفته پیش
ب: نمره گذاری شدت استرس موقعیت های زیر براساس یک مقیاس ۱۰۰-۱

در طول زمان و در مواجهه با عوامل فشارزای گوناگون هر شخصی طرح های از عهده برآیی را توسعه می دهد. طرح های از عهده برآیی طرح های رفتاری اند که برای حفظ و تعادل در زمان مواجهه با استرس به کار می آیند.

این طرح ها می توانند سازشی یا غیر سازشی باشند. رفتارهای از عهده برآیی فرد را قادر می سازد تا وضعیت پرفشار را تغییر، تفسیر و کنترل نماید بدون آن که اثرات مضر تولید کند. مانند حل تضادها و مشکلات، برقراری رابطه، برنامه ریزی و حفظ وقت و استفاده از روش های تن آرامی و

شیوه های غیر سازشی آنهایی اند که پس از به کارگیری اثرات جانبی منفی تولید می کند. مانند اعتیاد، پرخوری، بدخلقی کردن، منزوی شدن، مصرف دارو، خود را سرزنش کردن.

مکانیسم های دفاعی: نیز از شیوه های برخورد با فشار روانی است که در مواجهه با استرس از آن استفاده می شود. افراد ممکن است رفتارهایی از خود بروز دهند

نقش خانواده در رشد اجتماعی کودکان پیش از دبستان

چکیده : انسان اصالتاً موجودی است اجتماعی و جاذبه اجتماعی رشد کودک پایه و اساس زندگی انسانی او را تشکیل می دهد. لازمه زندگی اجتماعی، آمادگی روانی، برخورداری از مهارت های اجتماعی، اعتماد به نفس و قدرت سازگاری اجتماعی است.

بدون تردید از نظر اجتماع مهم ترین بعد شخصیت افراد، بعد اجتماعی شخصیت افراد است و در یک کلام، خانواده، اساسی ترین بستر رشد شخصیت مطلوب کودکان است. بدون شک دوران کودکی یکی از مهم ترین و موثرترین مراحل زندگی آدمی است که در آن شخصیت فرد پایه ریزی شده و شکل می گیرد. امروزه این حقیقت انکار ناپذیر به اثبات رسیده است که کودکان در سنین پایین فقط به توجه مراقبت جسمانی نیاز ندارند ؛ بلکه این توجه و تربیت باید همه ابعاد وجودی آنها شامل رشد اجتماعی، عاطفی، شخصیتی و هوشی را در بر گیرد.

بر گیرد. طبعاً فرزند انسان نیز از همان کودکی توانایی برقراری و قابلیت های یک زندگی اجتماعی را دارد . در این میان نقش پدر و مادر، بسیار حیاتی است و کودک روابط اجتماعی خود را از پدر و مادر می آموزد. اگر بخواهیم کودکی اجتماعی پرورش دهیم از همان ابتدا باید به نیازهای او پاسخ بدهیم و برای این منظور باید نیازهای اجتماعی او را بشناسیم .

شخصیت کودک در روند اجتماعی شدن معمولاً والدین و به خصوص مادر خود را الگو قرار می دهد و رفتاری برپایه تقلید از دیگران پایه ریزی می کنند.

خانواده به عنوان الگو

خانواده در تعلیم و تربیت کودکان نقش مهمی را ایفا می کند. یکی از نکات بسیار مهم در خانواده، ارتباط است، یعنی والدین باید به روش های صحیح برقراری ارتباط با کودکان، آگاهی داشته باشند.

در این ارتباط ثنائی به نقل از فریمو می گوید: اثر خانواده بر اشخاص از تمام نیروهائی که تا به حال شناخته شده بیشتر است .

یعنی اثر خانواده فراتر از فرهنگ جامعه ، دنیای کار ، دوستان ، نزدیکان و امثال آنهاست.

ثنائی به نقل از مینوچین براین باور است که ، فرد بدون خانواده قابل تعریف نیست . در واقع خانواده کانون شکل گیری و هویت فرد است .

رابطه والدین با فرزندان یا شیوه های فرزند پروری اهداف گوناگونی را در بر می گیرد. تربیت اخلاقی و روانی، شناسایی رشد و پیشرفت استعدادهای فرزندان، آموزش مهارت ها، آشنا کردن با قوانین و هنجارهای جامعه از دید والدین، از جمله ی این اهداف می باشند. پارسونز نیز دو کار اساسی یعنی اجتماعی کردن و شکوفایی شخصیت فرزند را برای خانواده در نظر می گیرد. این گونه اهداف والدین که شامل

تمامی فعالیت ها و اعمالی می شود که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم ارتباط آنها را با فرزندان در رفتارهای روزمره نشان می دهد. این فعالیت ها بر طبق نظریه عمل بوردیو جامعه شناس معاصر فرانسوی توسط

نیروهای هدایت ویا کنترل می شوند، که این نیروها به صورت یکسان وبه یک اندازه نزد انسان ها از جمله والدین وجود ندارد. این نیروها در ارتباط با وضعیت اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خانواده اند. همچنین تصویری که والدین از فرزندان خود دارند، تاثیر بر روی چگونگی نوع روابط یعنی شیوه های فرزند پروری نیز دارند.

رابطه والدین اعم از آموزشی یا غیر آموزشی با فرزندان ، رابطه یکسان و برطبق یک الگو و مدل خاصی نیست . براساس تحقیقی در فرانسه ، این مدل ها در ارتباط اجتماعی خانواده ها یند .

به گفته ی کاستلنن: یک مدل فرزندپروری در همه ی خانواده ها وجود ندارد. بلکه به تعداد خانواده ها، تعداد روش های فرزند پروری وجود دارد. برای مثال؛ درمورد فعالیت اجتماعی کردن کودکان، مدل های متفاوتی وجود دارد. بامریند به نقل از سیف با انجام پژوهشی درباره ی ۱۵۰ کودک ۴ ساله، که در دوره ی آمادگی پیش دبستانی ثبت نام کرده بودند والدین آنها را به ۳ گروه مختلف به شرح زیر تقسیم می کند:

گروه اول: والدینی هستند که فرزندان خود را مجبور به اطاعت کورکورانه می کنند. این گروه، فرزندان خود را محدود کرده ، اختیار و آزادی کمتری به آنها می دهند و معتقدند که رفتار کودکان باید زیر نظر آن ها باشد. در نتیجه، ضوابط رفتاری آن ها انعطاف پذیر نبوده و یک جانبه است، و گاهی اوقات برای اجرای همان ضوابط رفتاری، کودکان را تنبیه می کنند.

گروه دوم: والدینی هستند که با فرزندان خود با اقتدار رفتار کرده ، ولی برعکس گروه اول معتقد به انعطاف پذیری در رفتارند. به فرزندان خود فرصت می دهند تا در صورت لزوم اعتراض کنند و تربیت خاصی را با دلیل به آنها تفهیم می کنند.

گروه سوم: والدینی هستند که نسبت به رفتار فرزندان تحمل پذیرند و در برابر اعمال خلاف، چشم پوشی می

امروزه این حقیقت انکار ناپذیر به اثبات رسیده است که کودکان در سنین پایین فقط به توجه مراقبت جسمانی نیاز ندارند ؛ بلکه این توجه شامل رشد اجتماعی، عاطفی، شخصیتی و هوشی را در بر گیرد.

دیکتاتوری را تقریباً با همین محتوی به عنوان شیوه های فرزند پروری موجود در خانواده ها معرفی می کند. در پژوهش حاضر، نکته قابل تعمق در شیوه های فرزند پروری، حضور فیزیکی والدین در محیط خانه یعنی زمان دادن با فرزندان و چگونگی فضای فرهنگی حاکم بر خانواده مد نظر است.

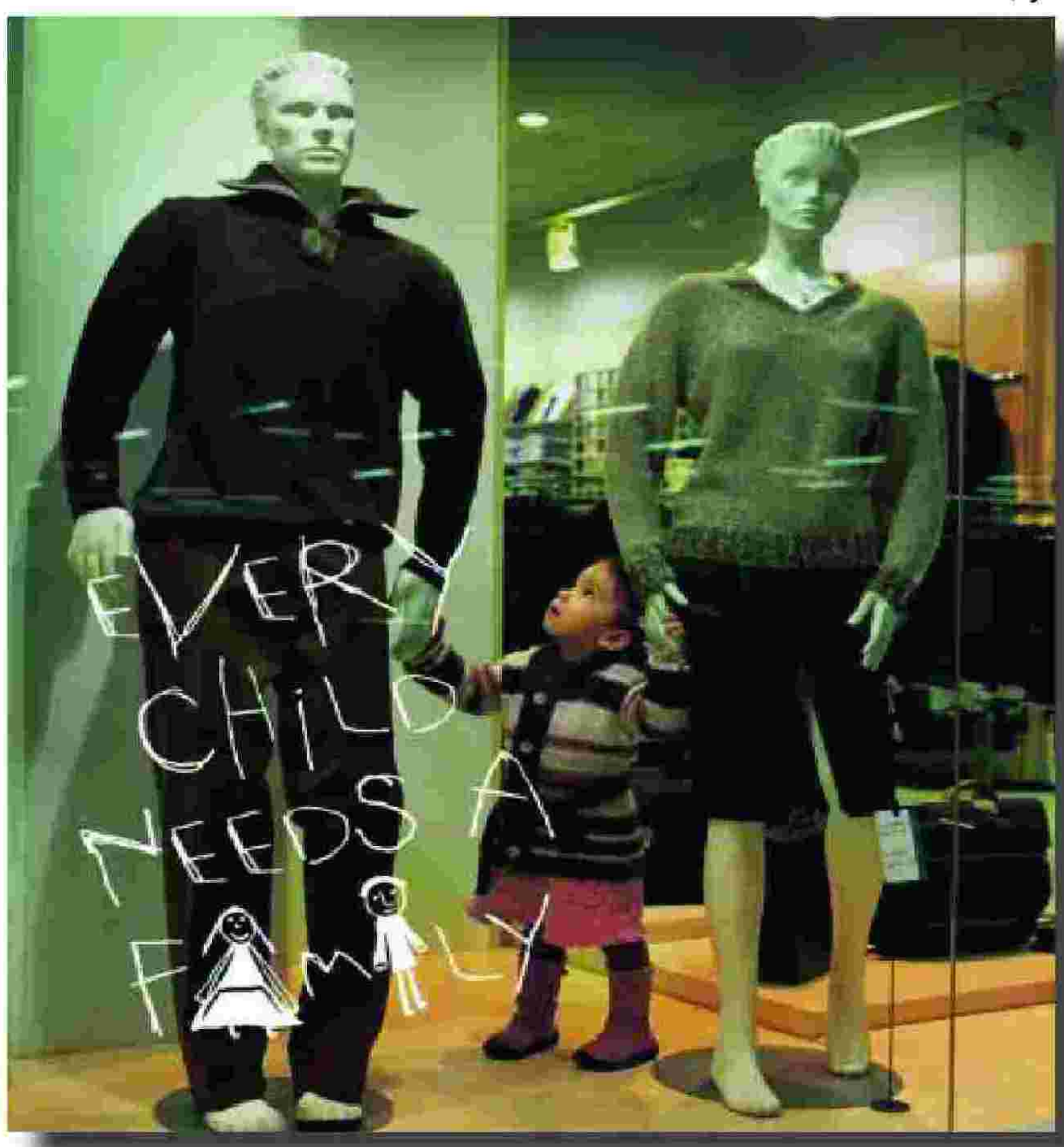
در تحقیق جالبی که توسط دو محقق فرانسوی بر روی نوع رابطه ی والدین و چگونگی شخصیت فرزندان صورت گرفته است، به این نتیجه رسید که یک رابطه تنگاتنگی بین رابطه ی آزادی و استبداد و چگونگی شخصیت فرزندان وجود دارد. به این معنی که فرزندان که حالت درونی (درون گرا) دارند، یعنی پیشرفت ها و شکست ها را حاصل کار و تلاش و محاسبه ی خود می دانند، متعلق به خانواده هایی هستند که رابطه آزادی در آنها حاکم است، و فرزندان که حالت بیرونی (بیرون گرا) دارند، یعنی نقش خود را در شکست ها و پیشرفت ها به حداقل رسانیده اند، متعلق به خانواده هایی هستند که رابطه ای استبدادی بین آن ها حاکم می باشد. دکوره نیز در همین مورد معتقد است که رابطه ای که بر اساس آزادی و اجازه ی مطرح شدن به فرزند باشد، تولید حالت درونی می کند . برعکس رابطه ی مستبدانه محصول بیرونی را به همراه خواهد داشت . وی اضافه می کند که طبقه ی اجتماعی فرهنگی مرفه که اکثراً روابطی بر اساس آزادی یا دموکراسی دارند، تولید کننده ی حالت درونی اند. چون آن ها چنین ویژگی را آگاهانه در فرزندان خود به وجود می آورند ، به آن ها می آموزند . از نظر راجرز، به نقل از پروین: والدینی که شرایط امنیت و آزادی روانی برای فرزندان خود فراهم می کنند، به احتمال زیاد، بیشتر استعدادهای خلاقه ی وی را رشد می دهند تا والدینی که این شرایط را برای فرزندانشان فراهم نمی کنند.

نقش مشاوره

نقش مشاوره در مورد کودکانی که به نوعی دچار نقص و محرومیت جسمی - حسی - حرکتی اند، از اهمیت وافری برخوردار است. کودکانی که دچار مشکل جسمانی هستند، حساسیت خاصی نسبت به نحوه برخورد اطرافیان دارند، در نتیجه ، این امر بهداشت روانی آن ها را به خطر می اندازد.

اطرافیان هم باید به نحوی با این نقص برخورد نمایند که موجب احساس حقارت در وی نشوند. این کودکان را باید به گروه هایی که توانایی پذیرش آن ها را دارند، هدایت نمود، نه گروه های برتری که موجب احساس ضعف کودک می گردد. بر مبنای تحقیقات انجام شده، کودکان ناشنوا یا کم شنوا در کلاس های عادی و ابراز توجه کافی از سوی معلمان و همکلاسی ها می تواند موجب سازگاری این کودکان با افراد عادی گردد.

بنابراین بهداشت روانی عامل بسیار مهمی است که نیازمند هماهنگی گروه های مختلف و برخورد های سالم تربیتی، از بدو تولد کودک است و باید دقت کنیم که سلامت روانی کودکان را به خطر نیندازیم.



کنند. این والدین معیارهای مشخصی را جهت رفتار کودکان در نظر می گیرند ، و سایر رفتار آنان را با دیده ی اغماض می نگرند، جز رفتارهایی که باعث صدمه و آسیب بدنی به آنها می شود .

علی شریعت مداری نیز سه روش دموکراسی، آزادی و

عالمه سلمانی دبیر انجمن علمی رشته تربیت مربی کودکان با نیاز های ویژه و کم توان ذهنی

عوامل مؤثر در الگوی مناسب باورهای انگیزشی دانش آموزان دبیرستانی در شهر تهران

چکیده

باورهای انگیزشی دسته ای از معیارهای شخصی و اجتماعی اند که افراد برای انجام یک عمل به آنها مراجعه می کنند. این باورها دربرگیرنده چندین سازه ی متفاوت هستند که توسط الگوهای نظری متفاوت مانند نظریه های اسناد، خودکارآمدی، هدف و انگیزش درونی به وجود آمده اند. هدف پژوهش حاضر بررسی عوامل مؤثر (خانوادگی، فردی، آموزشگاهی و محیطی) در الگوی مناسب باورهای انگیزشی دانش آموزان تهرانی است. این پژوهش، پیمایشی و نمونه ی آماری آن را ۴۹۹ دانش آموز دبیرستانی شامل ۲۸۲ دختر (۵۶/۶ درصد) و ۲۱۷ پسر (۴۳/۴ درصد) با دامنه ی سنی ۱۵-۱۸ سال تشکیل دادند که به روش نمونه گیری طبقه ای نسبی از میان دانش آموزان دبیرستان های منطقه یک آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۸۸-۸۹ انتخاب شدند. پرسشنامه ی راهبردهای خودانگیخته برای یادگیری (MSLQ)، پرسشنامه ی تجدید نظر شده ی سنجش نگرش نسبت به مدرسه (SAAS-R)، مقیاس کنترل درونی و بیرونی راتر، پرسشنامه ی محقق ساخته جهت سنجش عوامل آموزشگاهی، پرسشنامه ی محقق ساخته جهت سنجش فرهنگ و ارزش های اجتماعی و پرسشنامه ی وضعیت اجتماعی اقتصادی خانواده در اختیار آنها قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون مقایسه ی میانگین های مستقل، همبستگی پیرسون و رگرسیون همزمان چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که بیشترین ارتباط معنی دار عوامل فوق با باورهای انگیزشی دانش آموزان به ترتیب عبارت بودند از: عوامل محیطی، عوامل فردی و عوامل آموزشگاهی. همچنین عوامل خانوادگی ارتباط معنی داری با باورهای انگیزشی دانش آموزان نداشت. واژگان کلیدی: انگیزش، دانش آموز، کنترل درونی بیرونی، نگرش

مقدمه

انگیزش یکی از مهم ترین عناصر یادگیری و پیشرفت است. اگرچه هوش و استعداد از عوامل مهم و تعیین کننده یادگیری دانش آموزان هستند اما عوامل دیگری نیز در کنار این عوامل مهم و تاثیر گذارند. از جمله این عوامل می توان از باورهای انگیزشی نام برد.

انگیزش فرایندی درونی است که رفتار را در طول زمان فعال کرده، هدایت و حفظ می کند. دانش آموزانی که انگیزه یادگیری دارند، در یادگیری مطالب فرایندهای شناختی عالی تری استفاده می کنند. به طور کلی دو نوع کلی از انگیزش برای یادگیری و پیشرفت مطرح می شود که شامل انگیزه های درونی و بیرونی است. افراد زمانی به طور بیرونی برانگیخته می شوند که به خاطر دریافت پاداش یا اجتناب از تنبیه به کاری اقدام

کنند. در مقابل، برانگیختگی زمانی از نوع درونی است که افراد به خاطر تمایل درونی به انجام دادن موفقیت آمیز تکلیف به آن عمل کنند. باورهای انگیزشی دسته ای از معیارهای شخصی و اجتماعی هستند که افراد برای انجام یک عمل به آنها مراجعه می کنند. این باورها در بر گیرنده معیارهایی در مورد استدلال افراد جهت انتخاب روش های انجام تکلیف بوده و به وسیله پیامدهای ناشی از رفتار، همانندسازی با دیگران و سایر عوامل، تحت تاثیر قرار می گیرند و در موقعیت های مختلف ممکن است تغییر کنند.

اگرچه عوامل مؤثر بر باورهای انگیزشی دانش آموزان بسیار فراوان هستند، اما می توان آنها را در چهار عامل (خانوادگی، فردی، آموزشگاهی و محیطی) طبقه بندی کرد. کاهش انگیزش تحصیلی از مشکلاتی است که رو به افزایش بوده و نتایج پژوهش ها نشان می دهند که انگیزش تحصیلی در طول دوره ی نوجوانی کاهش می یابد. در تبیین علت کاهش انگیزش تحصیلی

فرض ب

به نظر می رسد که علت معنی دار بودن رابطه میان باورهای انگیزشی دانش آموزان با عوامل فردی (نگرش نسبت به مدرسه و اسنادها) این باشد که امروزه، خانواده ها، معلمان و مسئولان مدرسه بر ارزش و بهای تحصیلات تاکید می کنند و این مسئله باعث ایجاد نگرش مثبت نسبت به مدرسه در دانش آموزان می شود زیرا آنها به این باور می رسند که فقط با تحصیلات می توانند موقعیت شغلی و اجتماعی خوبی کسب کنند.

این

است

که

دانش آموزان در دوره ی راهنمایی به بعد، زمان کمتری را با معلم خود می گذرانند و ممکن است فرصت کمی داشته باشند تا رابطه ای نزدیک با معلم برقرار کنند، در نتیجه این مسئله می تواند بر باورهای انگیزشی آنان تاثیر بگذارد.

از جمله عوامل خانوادگی مؤثر بر باورهای انگیزشی دانش آموزان می توان به نظارت والدین، انتظار والدین از موفقیت فرزندان، شیوه ی فرزندپروری، کیفیت روابط والدین و فرزندان و وضعیت اجتماعی اقتصادی اشاره کرد. انتظارات بیش از حد والدین ممکن است به اعتماد به نفس و خود پنداره ی فرزندان آسیب بزند. چنین افرادی به تدریج انگیزه ی یادگیری را از دست می دهند و اغلب به گروه مردودشدگان و شکست خوردگان تحصیلی می پیوندند. روش های مقتدرانه تربیت فرزندان همراه با گرمی و صمیمیت، نقش بارز و مهمی در ایجاد انگیزش و عملکرد تحصیلی دانش آموزان ایفا می کند. والدین سهل گیر یا مستبد تاثیر منفی بر فرایند تحصیلی فرزندان خود می گذارند. در مورد تفاوت فرزندپروری خانواده های طبقه ی متوسط با خانواده های طبقه کارگر، تحقیقات زیادی انجام شده است. والدین طبقه متوسط از فرزندان شان انتظار پیشرفت زیاد دارند و آن را مطالبه می کنند، در حالی که والدین طبقه کارگر از فرزندان انتظار دارند تا به خوبی رفتار نموده و از آنها اطاعت نمایند. همچنین کیفیت رابطه با والدین بر انگیزه ی تحصیلی و شایستگی ادراک شده فرزندان آنها تاثیر می گذارد.

عوامل فردی نقش تعیین کننده ای در باورهای انگیزشی دانش آموزان دارند. از جمله این عوامل

می توان به خود کارآمدی تحصیلی، ادراک شایستگی، ادراک کنترل، اسنادها، اهداف پیشرفت و نگرش نسبت به مدرسه اشاره کرد. خود کارآمدی شخصی به باورهای شخص در ارتباط با اثربخشی یا توانایی اش در یک حوزه ی خاص دلالت می کند. اشخاصی که دارای کارآمدی شخصی تصویری سطح بالایی اند بیشتر می کوشند، بیشتر موفق می شوند و از کسانی که سطح کارآمدی شخصی تصویری شان پایین تر است، پشتکار بیشتری از خود نشان می دهند و ترس کمتری را تجربه می کنند. **ادراک دانش آموزان از شایستگی تحصیلی خود، نقش مهمی برای مشغولیت به فعالیت های آموزشگاهی دارد.** نتایج پژوهش ها نشان داد که همبستگی مثبت و معنی داری بین ادراک شایستگی، ادراک کنترل و پیشرفت تحصیلی وجود دارد. نگرش شناختی دانش آموزان نسبت به مدرسه، رابطه ی معنی داری با پیشرفت تحصیلی دارد.

عامل مؤثر دیگر در باورهای انگیزشی دانش آموزان، عوامل آموزشگاهی است. از جمله این عوامل می توان به روش آموزش، برنامه درسی یا هدف ها و انتظارات، وسایل آموزشی، نظام پاداش و تنبیه، حمایت عاطفی از دانش آموزان، افزایش احترام متقابل، اشتیاق معلم، رفتارهای معلم، افزایش تعاملات معلم و

دانش آموز و شیوه ی ارزشیابی اشاره کرد. بسیاری از خانواده ها، ضعف باورهای انگیزشی نوجوانان را متوجه آموزش و پرورش و خصوصا معلمان می دانند و ملاک درستی نظر خود را تفاوت عشق به آموزش در سال های اول ورود به مدرسه با پدیده ی تنفر از محیط مدرسه در دوره های راهنمایی و دبیرستان می دانند. برای موفقیت نظام انگیزشی باید معلم فرصت هایی خلق کند که شکست را جبران کند، نه آن که تنها موفقیت را پاداش دهد. بنابراین معلمان باید بر القای ارزش های مثبت اهتمام ورزند، ظرفیت های موجود را اعتلا بخشند و ظرفیت های جدیدی به وجود آورند و تضمین کنند که به همه دانش آموزان فرصت های مناسب داده شده است.

نمره های معلمان دارای ارزش انگیزشی زیادی هستند. معلم می تواند با اجرای مکرر آزمون ها، سطح انگیزشی یادگیرندگان را بالا ببرد اما باید از آزمون ها به عنوان وسیله ای برای دادن بازخورد به دانش آموزان در رابطه با نحوه ی عملکرد و میزان یادگیری و نه به عنوان وسیله ای در جهت ارباب و تنبیه آنان استفاده کند.

عامل دیگر مؤثر بر باورهای انگیزشی دانش آموزان، عوامل محیطی است که از آن جمله می توان به تعامل با دوستان و همسالان، آینده ی شغلی و فرهنگ و ارزش های اجتماعی اشاره کرد. تعامل و رابطه با همسالان، یک منبع مهم حمایتی برای رشد نوجوانان محسوب می شود. حمایت همسالان با عزت نفس فرد در ارتباط است. اثرات شرایط و عوامل فرهنگی و اجتماعی در انگیزش تحصیلی دانش آموزان در خور توجه است. **تصور داشتن شغلی در آینده که ارزش اجتماعی داشته باشد، عزت نفس دانش آموز را زیاد می کند، بر عکس، اگر جامعه به افرادش بگوید که به آنها**

به نظر می رسد که علت معنی دار بودن رابطه میان باورهای انگیزشی دانش آموزان با عوامل فردی (نگرش نسبت به مدرسه و اسنادها) این باشد که امروزه، خانواده ها، معلمان و مسئولان مدرسه بر ارزش و بهای تحصیلات تاکید می کنند و این مسئله باعث ایجاد نگرش مثبت نسبت به مدرسه در دانش آموزان می شود زیرا آنها به این باور می رسند که فقط با تحصیلات می توانند موقعیت شغلی و اجتماعی خوبی کسب کنند.

همان طور که نتایج پژوهش نشان داد میان باورهای انگیزشی دانش آموزان و وضعیت اجتماعی اقتصادی خانواده آنها رابطه معنی داری وجود ندارد. همین نتیجه در مورد دانش آموزان دختر نیز به دست آمد، اما در مورد پسران رابطه معکوس و معناداری بین باورهای انگیزشی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی به دست آمد.

تبیینی که می توان برای معنی دار شدن رابطه میان باورهای انگیزشی دانش آموزان با فرهنگ و ارزش های اجتماعی مطرح کرد این است که همان طور که در نظریه برونفن برنر آمده است، ما نمی توانیم نقش فرهنگ و ارزش های اجتماعی را نادیده بگیریم چرا که آنها بر رفتار و انگیزه افراد تاثیر می گذارند.

خوشبختانه رفته رفته نگرش جامعه ما، نسبت به تحصیلات و افراد تحصیل کرده مثبت تر شده است و والدین، معلمان، اولیاء مدرسه و مسئولان آموزش و پرورش و مقامات دولتی نیز به صورت غیر مستقیم بر ارزش و بهای تحصیلات تاکید می کنند.

بنابراین کاملاً طبیعی است که دانش آموز به این نکته واقف شود که کسب موقعیت اجتماعی در صورت موفقیت در تحصیلات میسر است. در نتیجه دانش آموز به نحوی برانگیخته می شود و این همان چیزی است که جامعه می خواهد و سیستم آموزشی به آن نیازمند است. همچنین افزایش روزافزون تعداد شرکت کنندگان کنکور سراسری، افزایش رشته های مختلف

دانشگاهی، افزایش تعداد دانشگاه ها، تخصصی شدن مشاغل و استفاده از افراد تحصیل کرده برای مشاغل مختلف، این باور را در افراد ایجاد کرده است که تحصیلات مهم ترین مسئله در دنیای امروز است.

ژاله طاهری دکترای روان شناسی تربیتی
zhalehtaheri@yahoo.com

بسیاری از عوامل اجتماعی سوای آموزش رسمی مانند الگوبرداری از مهارت های شناختی همسالان، مقایسه اجتماعی با عملکردهای دانش آموزان دیگر، افزایش انگیزش تحصیلی از طریق اهداف و برانگیزاننده های مثبت و تفسیرهای معلمان از موفقیت ها و شکست های دانش آموز به گونه ای که مطلوب یا نامطلوب بودن توانایی های آنان را منعکس سازد، قضاوت های دانش آموزان از خودکارآمدی ذهنی شان را تحت تاثیر قرار می دهد. بنابراین، معلم و متغیرهای جو کلاسی چارچوب کلی برای باورهای انگیزشی دانش آموزان ایجاد می کنند.

در مورد دختران نتیجه عکس پسران بود، یعنی تاثیر عوامل آموزشگاهی بر باورهای انگیزشی دانش آموزان دختر از نظر آماری معنی دار بود. این یافته با پژوهش های زیمرمن، ریان و دسی و ویگفیلد همخوان است. دلیلی که می توان برای عدم تاثیر عوامل آموزشگاهی بر باورهای انگیزشی دانش آموزان پسر مطرح کرد این است که پسران

نیازی ندارد و اشتغال شان امکان پذیر نیست، در آنها احساس تردید و سرخوردگی ایجاد می شود و دچار بی انگیزگی و کاهش عزت نفس می شوند. آنچه در نهایت مایه نگرانی ماست، این است که مشکل انگیزشی در میان دانش آموزان وجود دارد و این مسئله ناشی از تعامل میان متغیرهای بسیاری است. برخی متاثر از خود دانش آموز، برخی مرتبط با خانواده، همسالان، اجتماع و فرهنگ و بقیه به مدرسه و نظام آموزشی و معلم مربوط می شود.

از این رو، نمی توان عامل واحدی را به عنوان عامل مسلط ضعف باورهای انگیزشی دانش آموزان دانست. شناخت راه حل و مشکلات مربوط به این امر مستلزم در نظر گرفتن فرایندهای یادگیری، آموزشی و نیز محیط خانوادگی و اجتماعی است و باید موضوع را در داخل یک شبکه علی در نظر گرفت و مجموعه ای از عوامل همچون عوامل خانوادگی، فردی، آموزشگاهی و محیطی را در کنار هم قرار داد تا ابعاد مختلف این پدیده کالبد شکافی گردد.

در این پژوهش بر اساس مبانی نظری و پژوهش های انجام شده عوامل مؤثر بر باورهای انگیزشی را به چهار عامل (خانوادگی، فردی، آموزشگاهی و محیطی) تقسیم کرده و بر اساس آن به مدلی دست یافتیم. سپس متناسب با جامعه ی دانش آموزی دبیرستان از نظر متخصصان و دانش آموزان میزان سهم هر یک از عوامل تدوین شده در مدل را مورد بررسی قرار دادیم.

بحث و نتیجه گیری

از نظر دانش آموزان مهم ترین عوامل تاثیرگذار در باورهای انگیزشی آنها به ترتیب عبارت بودند از: عوامل محیطی (فرهنگ و ارزش های اجتماعی)، عوامل فردی (نگرش نسبت به مدرسه)، عوامل آموزشگاهی و عوامل خانوادگی (وضعیت اجتماعی اقتصادی).

همچنین بیشترین تا کمترین سهم و وزن عوامل بر باورهای انگیزشی دانش آموزان پسر به ترتیب عبارت بودند از: عوامل محیطی (فرهنگ و ارزش های اجتماعی)، عوامل فردی (نگرش نسبت به مدرسه)،

عوامل آموزشگاهی و عوامل خانوادگی (وضعیت اجتماعی اقتصادی). بیشترین تا کمترین سهم و وزن عوامل بر باورهای انگیزشی دانش آموزان دختر به ترتیب عبارت بودند از:

عوامل محیطی (فرهنگ و ارزش های اجتماعی)، عوامل فردی (نگرش نسبت به مدرسه)، عوامل آموزشگاهی، عوامل فردی (اسنادها) و عوامل خانوادگی (وضعیت اجتماعی اقتصادی). به نظر می رسد که علت معنی دار بودن رابطه بین باورهای انگیزشی دانش آموزان با عوامل آموزشگاهی این باشد که معلمان، محیط های مؤثر آموزشی را به وجود می آورند و آموزش را تحقق می بخشد. آنها نقش بسیار مهمی در ایجاد انگیزش در یادگیرندگان دارند. در مدرسه و محیط آموزشی دانش و مهارت های فکری دانش آموزان به طور مداوم ارزیابی و از نظر اجتماعی مقایسه می شود.

در مقایسه با دختران، اهمیت زیادی به رفتارهای معلم، روش آموزش، شیوه ارزشیابی و تعامل و برقراری رابطه دوستانه و صمیمی با او نمی دهند. اگر معلمی با دانش آموز دختر بدرفتاری کند و او را در کلاس مورد تنبیه، تمسخر و انتقاد قرار دهد، به شدت آسیب می بیند و حتی ممکن است دیگر انگیزه ای برای آمدن به مدرسه نداشته باشد، در صورتی که اگر همین رفتار با یک دانش آموز پسر بشود، شدت آسیب به آن اندازه نیست. آن قدر که دختران به گرفتن نمره بالا، برقراری رابطه دوستانه با معلم، روش آموزش و نحوه رفتار معلم اهمیت می دهند، پسران چندان اهمیتی به این مسائل نمی دهند. البته این تفاوت ها فقط در حد میانگین درست هستند. بنابراین مطالبی که ذکر شد می تواند دلیلی برای عدم تاثیر عوامل آموزشگاهی بر باورهای انگیزشی پسران باشد.



صفحه ادبی

گرچه در معبد

در روزگار آن قدیم در یک معبد قدیمی استاد بزرگی بود که اندیشه های نوینی را درس می داد. در معبد گرچه ای بود که به هنگام درس دادن استاد سروصدا می کرد و مواس شاگردان را پرت می کرد.

استاد از دست گرچه عصبانی شد و دستور داد تا هر وقت کلاس تشکیل می شود، گرچه را زندانی کنند. چند سال بعد استاد در گذشت ولی گرچه همچنان در طول جلسات استادان دیگر زندانی می شد. بعد از مدتی گرچه هم مرد. مردان استاد بزرگ، گرچه ی دیگری را گرفتند و به هنگام درس اساتید معبد، آن را در قفس زندانی کردند!

قرنها گذشت و نسلهای بعدی درباره ی تاثیر زندانی کردن گرچه ها بر تمرکز دانشویان، رساله ها نوشتند.

(از سفن شیرین پارسی، گردآوری دکتر اکبر صیادکوه و همکاران)

فرشته ی یک کودک

کودکی که آماده ی تولد بود نزد خدا رفت و از او پرسید: می گویند خدا شما مرا به زمین می فرستد، اما من به این کوچکی و بدون هیچ کمکی چگونه می توانم برای زندگی به دنیا بروم؟

خداوند پاسخ داد: از میان تعداد بسیاری از فرشتگان، من یکی را برای تو در نظر گرفته ام. او در انتظار توست و از تو نگهداری خواهد کرد.

کودک دوباره پرسید: اما اینجا در بهشت، من هیچ کاری جز خندیدن و آواز خواندن ندارم و اینجا برای شادی من کافی اند.

خداوند گفت: فرشته ی تو برای تو آواز خواهد خواند و هر روز به تو لبخند خواهد زد. تو عشق او را احساس خواهی کرد.

کودک ادامه داد: من چه طور می توانم بفهمم مردم چه می گویند وقتی زبان آنها را نمی دانم؟ خداوند او را نوازش کرد و گفت: فرشته ی تو زیباترین و شیرین ترین واژه هایی را که ممکن است بشنوی در گوش تو زمزمه خواهد کرد و با دقت و صبوری به تو یاد خواهد داد که چگونه صحبت کنی. کودک سرش را برگرداند و پرسید: شنیده ام که در زمین آدمهای بدی هم زندگی می کنند. چه کسی از من محافظت خواهد کرد؟

خداوند ادامه داد: فرشته ات از تو محافظت خواهد کرد، حتی اگر به قیمت جانش تمام شود. کودک با نگرانی ادامه داد: اما من همیشه به این دلیل که دیگر نمی توانم شما را ببینم ناراضم خواهم شد.

خداوند گفت: فرشته ات همیشه درباره ی من با تو صحبت خواهد کرد و به تو راه بازگشت نزد من را خواهد آموخت، اگرچه من همیشه در کنار تو خواهم بود. در آن هنگام بهشت آرام بود اما صدایی از زمین شنیده می شد. کودک می دانست که باید به زودی سفرش را آغاز کند. او به آرامی یک سوال دیگر از خداوند پرسید: خدایا! اگر من باید همین حالا بروم،

لطفا نام فرشته ام را به من بگویید.

خداوند بار دیگر او را نوازش کرد و پاسخ داد: نام فرشته ات اهمیتی ندارد، به راحتی می توانی او را مادر صدا کنی!

(سفن شیرین پارسی)

فرزندم

برایت از خدا خواهم سبزه ها
پر از عشق و امید و دوستی ها
برایت از خدایم خانه خواهم
در این خانه صفا و معرفت ها
برایت تاج خواهم پر زالماس
در فشان از بلور آرزوها
برایت آرزو دارم فراوان
نییم راه عشقت را به غم ها
در این دنیای فانی عشق ها را
برایت خواهم از یزدان طبع ها
مشامت پر زعطر کبریایی
بود شادی میان هر نفس ها
به هر جایی که مردم کور باشند
تو را عاری بفواهم من زشک ها
در اندوه و گرفتاری و سختی
برایت باز می خواهم گذرها
خدا را شکر گویم من زشاری
کلی دارم میان باغ گل ها

نسترن زرقانی
مدیریت فانواره

در مذهب عاشقان قرار دگر است
وین باده ی ناب را خمار دگر است
هر علم که در مدرسه حاصل گردد
کار دگر است و عشق کار دگر است
مولوی

پدر نشست و باز هم عصبانی تر شد. پیش خودش گفت: چه طور به خودش اجازه می دهد فقط برای پول گرفتن از من چنین چیزی بپرسد؟ بعد از یک ساعت آرام تر شد و فکر کرد که شاید با پسر کوچکش خیلی تند و فشن رفتار کرده. شاید واقعا چیزی بوده که او برای خریدش به ده دلار نیاز داشته. به خصوص این که خیلی کم پیش می آمد که پسرک از او درخواست پول کند.

پدر به سمت اتاق پسر رفت و در را باز کرد و گفت: با تو بد رفتار کردم. امروز کارم سخت و طولانی بود و همه ناراحتی هایم را سر تو خالی کردم. بیا این ده دلاری که خواسته بودی بگیر.

پسرک خندید و فریاد زد متشکرم بابا. بعد دستش را زیر بالشش برد و از آن زیر دو اسکناس پنج دلاری مپاله شده درآورد. پدر وقتی دید پسر خودش پول داشته دوباره عصبانی شد و گفت با این که خودت پول داشتی چرا دوباره تقاضای پول کردی؟ پسرک گفت: برای این که پولم کافی نبود ولی الان ۲۰ دلار دارم. پدر! آیا می توانم یک ساعت از کار شما را بفرم تا فردا یک ساعت زود تر خانه بیایید و با ما شام بخورید!

(سفن شیرین پارسی)

اشفاق

وقتی جهان
از ریشه ی جهنم
و آدم
از عدم
و سعی
از ریشه های یاس می آید
وقتی که یک تفاوت ساده
در حرف
گفتار را
به گفتار
تبدیل می کند
باید به بی تفاوتی واژه ها
و واژه های بی طرفی
مثل نان
دل بست
نان را
از هر طرف بفوانی
نان است.

قیصر امین پور

تهیه و تنظیم
رویا بیدی، کارشناس ارشد ادبیات



«جان زندگی»

به وقت بارش باران
منم چون آن باریدم
که سیلیم برزند، تاریکی و زخم درونم را،
سکون سرد و گنداب زبونم را
بماند جایگاه زندگانی زان همه سیلیم
بیارم تا بیا دارم،
زوان زندگانی را

کبری امن زاده
تکنولوژی آموزشی

یک ساعت

یادش می آید وقتی که کوچک بود روزی پدرش فسته و عصبانی از سر کار به خانه آمد. او دم در به انتظار پدر نشسته بود.

گفت: بابا! یک سوال بپرسم؟
پدرش گفت: بپرس پسر، چه سوالی؟
پرسید: شما برای هر ساعت کار چه قدر پول می گیرید؟

پدرش پاسخ داد: چرا چنین سوالی می کنی؟
- فقط می خواهم بدانم. بگوید برای هر ساعت کار چه قدر پول می گیرید؟
پدرش گفت: اگر باید بدانی خوب می گویم، ساعتی ۲۰ دلار.

پسرک در حالی که سرش پایین بود آه کشید. بعد به پدرش نگاه کرد و گفت: لطفا ده دلار به من بدهید! پدر عصبانی شد و گفت: اگر دلیلت برای پرسیدن این سوال فقط این بود که برای خریدن یک اسباب بازی مزخرف از من پول بگیری، سریع به اتاق برو و فکر کن که چرا این قدر خودخواه هستی! من خیلی فسته ام و برای چنین رفتارهای بچه گانه ای وقت ندارم. پسرک آرام به اتاقش رفت و در را بست.

آیین زندگی

فصل نامه فرهنگی، خبری، دانشجویی
مرکز آموزش علمی-کاربردی
شرکت تعاونی پیشگازان آیین زندگی

سال سوم، شماره ۱۰

تابستان ۹۲

اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

خبرهایی از مرکز آموزشی علمی-کاربردی پیشگازان آیین زندگی

با پوست تان دوست باشید

نکاتی مهم برای حفظ سلامت در فصل تابستان

گزارشی از برگزاری کارگاه آموزشی با عنوان «چگونه با استرس مقابله کنیم؟»

آشنایی با انجمن علمی دانشجویی تربیت مربی کودکان با نیازهای ویژه و کم توان ذهنی

نقش خانواده در رشد اجتماعی کودکان پیش از دبستان

عوامل مؤثر در الگوی مناسب باورهای انگیزشی دانش آموزان دبیرستانی در شهر تهران

صفحه ادبی

