

آیین زندگی

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

سال چهارم، شماره ۱۱ ، پاییز ۹۲

خبرهای دانشگاهی

اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

خبرهایی از مرکز آموزش علمی-کاربردی پیشتازان آیین زندگی

معرفی رشته کاردانی مشارکت های مردمی

بهران ایدز و پیامدهای رفتاری

چگونه در فصلهای سرد سال مراقب سلامتی خود باشیم؟

میوه ها و سبزیجات مفید برای سلامت چشم

توصیه های تغذیه ای طب اسلامی برای فصل پاییز

طبیعی ترین گرم های خانگی مخصوص پاییز

بررسی اهمیت سرپایه گذاری در آموزش و پرورش پیش از دبستان

درخشش نشریه آیین زندگی در جشنواره شرکت

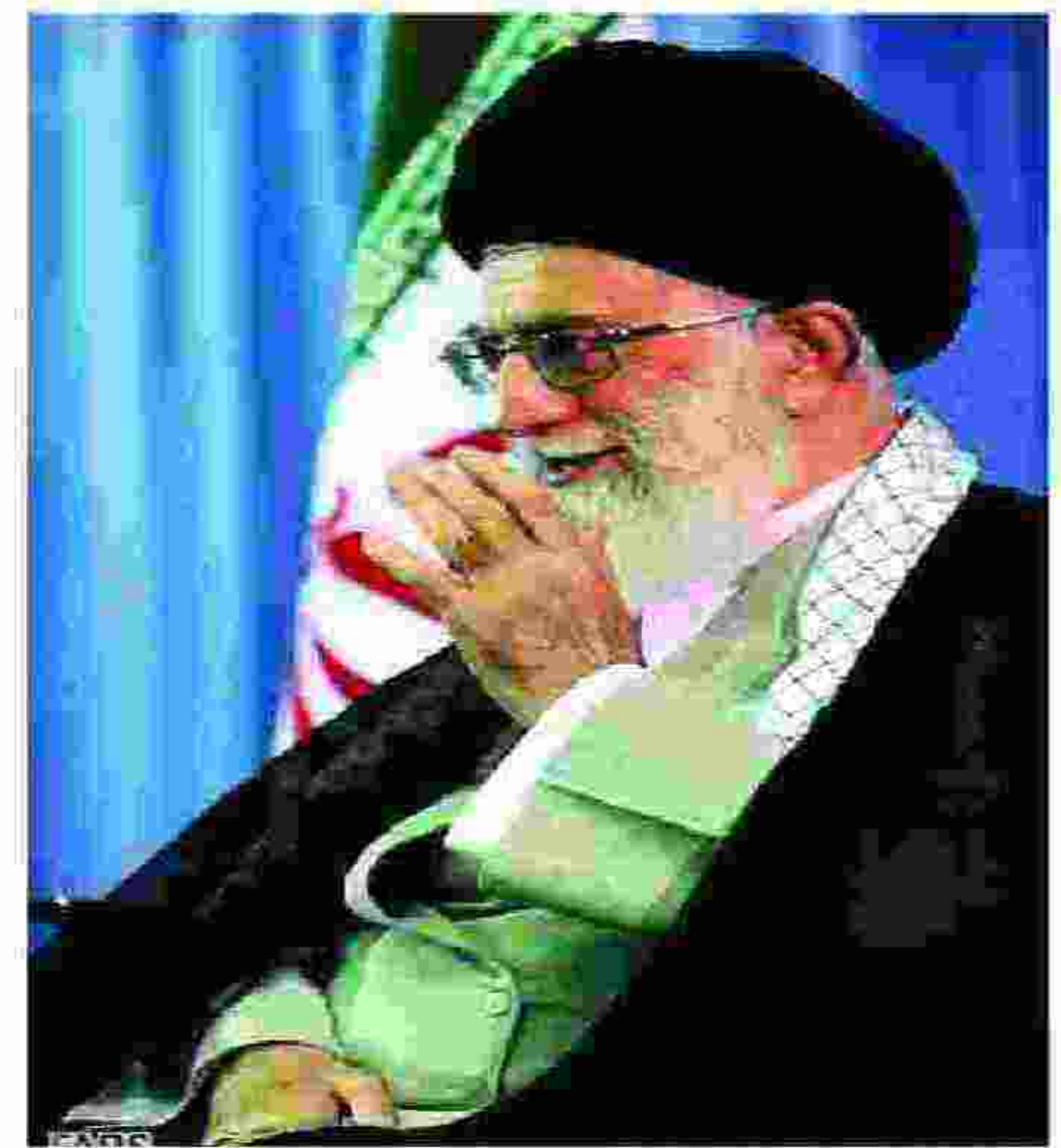
ضایعه از دست دادن استاد ارجمند جناب آقای دکتر عباس داورمنش

معرفی انجمن علمی دانشجویی رشته تربیت مربی پیش از دبستان

نگارگری از نظر اسلام

صفحه ادبی

خبرهای دانشگاهی



دیدار نخبگان جوان کشور با رهبر معظم انقلاب

بیش از هزار نخبه جوان برتر دانشگاهی صبح روز چهارشنبه هفدهم مهر ماه سال جاری در گفت و شنودی دو ساعته با حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی به بیان دیدگاه ها و دغدغه های خود پرداختند و از زبان ایشان با ضرورت ها و ظرافت های «استمرار پیشرفت پرشتاب و درون زای علمی»، به عنوان عامل اصلی دست یابی ایران به قله های رفیع «پیشرفت و اقتدار و آبادانی» آشنا شدند. حضرت آیت الله خامنه ای دیدار با جوانان عزیز نخبه را همچون همیشه، بسیار شیرین و الهام بخش و زمینه ساز

ایشان گفتند: علت آنکه «پیشرفت علمی»، گفتمان اصلی کشور قرار گرفته، این است که پیشرفت واقعی، بدون پیشرفت علمی و فناوری امکان پذیر نیست. رهبر انقلاب اسلامی خاطرنشان کردند: البته این پیشرفت علمی نیز باید درون زا و متکی به استعدادهای درونی باشد زیرا حرکت، جهش و رشد علمی از درون، زمینه ساز وزانت، اعتبار، ارزش و ابهت کشور و ملت است.

حضرت آیت الله خامنه ای با تأکید بر اینکه درون زا بودن پیشرفت علمی، امکان تعامل محترمانه و برابر علمی و فناوری با کشورهای دیگر را فراهم می کند، گفتند: نخبگان جوان و همه مسئولان و ملت ایران بدانند که تمرکز اصلی جبهه ای که امروز در مقابل نظام اسلامی قرار گرفته، جلوگیری از قدرتمند شدن علمی و فناوری ایران است.

ایشان تأکید کردند: در تحلیل همه حوادث و قضایای سیاسی، اقتصادی، منطقه ای و بین المللی باید این نگاه واقع بینانه و کلان حاکم باشد که جبهه پر قدرتی در دنیا وجود دارد که نمی خواهد ایران اسلامی به یک کشور و ملت قدرتمند در زمینه های مختلف به ویژه در علم و فناوری تبدیل شود. بعد از گذشت بیش از سه دهه، اکنون کابوس غربی ها و امریکایی ها به واقعیت تبدیل شده و یک قدرت بزرگ ملی و منطقه ای سر برآورده است که فشارهای گوناگون سیاسی، اقتصادی، امنیتی و تبلیغاتی نتوانسته آن را از پا بیندازد بلکه حتی این قدرت بزرگ زمینه ساز اثرگذاری بر ملتهای منطقه و هویت بخشی به مسلمانان شده است.

حضرت آیت الله خامنه ای، بنیاد نخبگان را به ادامه جدی کار و فراهم آوردن نشاط بیشتر علمی توصیه

مسئله هسته ای، بهانه ای بیش نیست و فرضاً اگر روزی این مسئله با عقب نشینی ما حل شود آنها برای ادامه دشمنی با ایران عزیز، ده ها بهانه دیگر از جمله پیشرفت های موشکی، مخالفت ملت ایران با رژیم صهیونیستی و حمایت جمهوری اسلامی از مقاومت را مطرح می کنند.

دشمنی امریکایی ها با جمهوری اسلامی به این علت است که ملت ایران با رد خواست های آنها، معتقد است امریکا علیه ایران هیچ غلطی نمی تواند بکند.

امریکا با موجودیت جمهوری اسلامی و با «نفوذ و اعتبار و اقتدار نظام منتخب ملت ایران»، مخالف است. همانگونه که اخیراً یکی از سیاستمداران و عناصر فکری امریکا به صراحت اعلام کرد ایران چه اتمی باشد چه نباشد خطرناک است چرا که دارای نفوذ و اقتدار است و به قول خودشان هژمونی ایران بر منطقه حاکم شده است.

مسئله هسته ای بهانه ای است و امریکایی ها زمانی از خصومت دست بر می دارند که ملت ایران، به ملتی منزوی، بی اعتبار و بی احترام تبدیل شود.

اگر ملتی به قدرت و توانایی های خود متکی بود از احم یا تحریم دشمن متلاطم نمی شود و ما باید دنبال تحقق این هدف باشیم.

کردند و افزودند: اگر این هدف محقق شود نخبگان و متخصصان خارج و داخل کشور، شوق بیشتری برای حضور در ایران و فعالیت بیشتر در روند پیشرفت علمی به دست خواهند آورد.

رهبر انقلاب ایجاد مسابقه ای جدی، بزرگ و حقیقی در زمینه نوآوری علمی و فناوری را در دستور کار دستگاه های ذیربط قرار دادند و افزودند: در پایان نامه های مقطع دکتری، نوآوری را مورد توجه جدی و یکی از ملاکهای ارزیابی و امتیاز دهی قرار دهید.

رهبر انقلاب با استناد به این واقعیات نتیجه گرفتند: باید با حفظ شتاب فعلی، خود را به خطوط مقدم علمی جهان برسانیم تا به یاری پروردگار و به همت جوانان و نخبگان خوش استعداد و فعال کشور، ظرف چهار یا پنج دهه به مرجع علمی جهان تبدیل شویم.

ایشان افزودند: به آینده درخشان و قابل دسترسی بیندیشیم که ایران به قله علم جهانی تبدیل شده و هرکسی بخواهد به یافته های جدید علمی دست یابد باید زبان فارسی را فراگیرد.

قهرمان ووشوی جهان در مسابقات مالزی، مدال طلای خود را به حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی تقدیم کرد

خانم مریم هاشمی قهرمان کرمانشاهی ووشوی جهان در مسابقات مالزی، در هفدهم مهر سال جاری با حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی دیدار و مدال طلای خود را به ایشان تقدیم کرد.

حضرت آیت الله خامنه ای خطاب به بانوی ووشوکار کشورمان گفتند: شما با نمایش شخصیت و هویت زن مسلمان ایرانی نشان دادید که در میادین ورزشی نیز یک زن مسلمان می تواند با حفظ حجاب و حدود دینی، حضوری مقتدر و عزت آفرین داشته باشد.

رهبر انقلاب، دفاع علنی این بانوی ورزشکار از جمهوری اسلامی را امتیاز دیگری برای وی برشمردند و افزودند: یکی از برنامه های ثابت جنگ روانی دشمنان علیه جمهوری اسلامی، القای این ادعای نادرست است که نخبگان عرصه های مختلف با نظام اسلامی میانه ای ندارند که شما با اقدام خود، وابستگی به نظام اسلامی را از یک سکوی جهانی اعلام کردید.

ایشان، نفس حضور جوانان ورزشکار ایران اسلامی در میادین بین المللی را ارزشمند دانستند و افزودند: خدا را به خاطر وجود جوانانی همانند شما شکر می کنم.

تأکید رییس جمهور بر اجرایی شدن سند ملی نخبگان در نشست شورای عالی انقلاب فرهنگی

دکتر حسن روحانی در روز سه شنبه هفتم آبان ماه سال جاری در هفتمین جلسه شورای عالی انقلاب فرهنگی ضمن تأکید بر اجرای سریع تر سند ملی نخبگان ابراز نمودند: باید از همه ظرفیت های موجود برای حفظ و به کارگیری نخبگان در عرصه های علمی و تخصصی در دانشگاه ها و پژوهشگاه های کشور و به ویژه در صنعت و تولید به نحو احسن بهره گرفت.

رییس جمهور همچنین خواستار آن شد، معیارها و فرایندهای شناخت و کشف نخبگی وسیعتر و سیال، شده تا پوشش وسیعتری برای تحت پوشش قرار گرفتن همه زیگان و نخبگان علمی کشور فراهم شود.

دکتر روحانی با اشاره به اینکه طبعاً علاقه مندی برای تحصیل در تعدادی از دانشگاه های کشور که در زمره مراکز علمی ممتازند، بیشتر است، تصریح کرد: باید توجه بیشتری به مراکز و دانشگاه های برتر کشور معطوف شود و با در نظر گرفتن تسهیلات و امکانات مناسب، این مراکز جذب و تربیت نخبگان را بیش از پیش تقویت کرد.

همچنین براساس مصوبه این شورا، قرار شد شورایی که براساس مصوبه مجلس شورای اسلامی، مسئول بررسی نحوه اصلاح آزمون سراسری دانشگاه ها، راهکارهای تسهیل ادامه تحصیل اتباع افغانی و عراقی در مراکز آموزش عالی کشور را نیز بررسی و تدوین کند.

اقدام و عمل در سیاست ها و برنامه ریزی ها دانستند و تأکید کردند: نخبگان جوان کشور، طراحان و مهندسان پیشرفت آینده کشورند.

ایشان با تأکید بر اینکه سیاست پیشرفت علمی پرشتاب، سیاست بنیادی نظام اسلامی است، گفتند: مجموعه مغز متفکر کشور و نظام به این نتیجه رسیده است که اگر گذر از دشواری ها و خطرگاه ها و لغزشگاه ها به چند رکن نیاز داشته باشد، قطعاً یکی از آنها پیشرفت علمی است.

رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به استعدادها و توانایی های بالای کشور، خاطرنشان کردند: نخبگان جوان ایرانی قادرند کشور و ملت را به قله های پیشرفت همه جانبه برسانند و استعداد نخبگان ایرانی در سطحی است که هر هدف علمی و فناوری را که زیرساخت آن در کشور وجود داشته باشد، محقق خواهند کرد.

اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

استقرار نظام جامع آموزش مهارت و فناوری همزمان با بیستمین سال تاسیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر رجبعلی برزویی، معاون آموزشی دانشگاه و دبیر علمی پنجمین جشنواره ملی علمی کاربردی در مراسم افتتاحیه، سخنرانی نمودند. دکتر برزویی با تبیین فلسفه علم و سبک ها و سیستم های آموزشی ابراز نمودند که در سال های اخیر دانشگاه جامع علمی-کاربردی با هدف فراهم آوردن موجهیاتی که مشارکت سازمان ها و دستگاه های اجرایی و بخش خصوصی را برای تربیت نیروی انسانی متخصص و مورد نیاز بخش های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور ممکن سازد، به نحوی که فارغ التحصیلان هر یک از مراکز وابسته



به این دانشگاه بتوانند برای کاری که به آنان محول می شود دانش و مهارت لازم را کسب کنند، همه توان و ظرفیتهای سازمانی و فراسازمانی را به کار گرفته و با تشکیل جلسات و شوراهای تخصصی و مطالعه تطبیقی تجربیات و نظام های آموزشی سایر کشورهای جهان، حرکت جهشی و پرشتابی را دنبال کرده است. ایشان در ادامه اعلام نمودند که در حال حاضر این دانشگاه با بیش از حدود ۹۴۰ مرکز مجری دولتی و غیردولتی با همکاری ۱۳۷ دستگاه اجرایی کشور با حدود ۴۷۰ هزار دانشجو در چهار زیرگروه آموزشی صنعت، کشاورزی، مدیریت و خدمات اجتماعی و فرهنگ و هنر در مقاطع کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد فناوری و حرفه ای به یکی از بزرگ ترین و فعال ترین نهاد آموزشی-اجرایی کشور تبدیل شده است. در انتها از زحمات و تلاش های خستگی ناپذیر همه مدیران، همکاران و اعضای شوراهای تخصصی دانشگاه، مدیران مراکز مجری، دستگاه های اجرایی و علی الخصوص از ریاست فرهیخته دانشگاه جناب دکتر پورعباس به خاطر راهنمایی و هدایت های راهبردی ایشان در این جهاد عظیم تشکر نمودند.

به مناسبت فرا رسیدن ایام سوگواری ابا عبدالله الحسین (علیه السلام) مسابقه کتابخوانی با محتوا و مضمون «زیارت عاشورا» برگزار می شود.

به مناسبت فرا رسیدن ایام سوگواری ابا عبدالله الحسین (علیه السلام) مسابقه کتابخوانی با محتوا و مضمون «زیارت عاشورا» برگزار می شود.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، حجت الاسلام آقای بلندی معاون دفتر نهاد رهبری دانشگاه جامع علمی-کاربردی ضمن اعلام این خبر افزود؛ با توجه به فرا رسیدن ایام ماه محرم و صفر و لزوم بهره مندی از معارف ناب اهل بیت (علیهم السلام) اداره هیئات دانشجویی دفتر نهاد رهبری دانشگاه اقدام به برگزاری مسابقه کتابخوانی نموده است.

معاون دفتر نهاد رهبری دانشگاه جامع علمی-کاربردی در ادامه افزود؛ کلیه دانشجویان، اعضای هیئات دانشجویی و همچنین سایر دانشجویان دانشگاه می توانند تا تاریخ ۹۲/۱۰/۲ مصادف با اربعین حسینی (ع) در این مسابقه شرکت نمایند. و در پایان به ۷۲ نفر از برگزیدگان جوایزی اهدا می گردد. در ضمن دانشجویان محترم می توانند جهت شرکت در مسابقه به سایت اصلی دانشگاه به نشانی www.uast.ac.ir مراجعه نمایند.

برای جذب شدن افراد کافی نیست بلکه مهارت ملاک جذب افراد خواهد بود. معاون آموزشی دانشگاه در ادامه گفت، وزارت علوم به این جمع بندی رسیده است که حداقل ۵۰ درصد آموزش های کشور باید مهارتی باشد. دانشگاه جامع علمی-کاربردی، امروز تبدیل به مهم ترین زیر نظام آموزش عالی کشور شده است. مهر امسال ما بهترین پذیرش را داشتیم.

دکتر برزویی افزود: بیشتر مراکزی که ما داریم در جوار کار است، اینها هستند که می توانند اثر داشته باشند. کشور می تواند از طریق نظام مهارتی، بخشی از مشکلات در بحث نیروی انسانی را حل کند. در بسیاری از کشورهای دنیا مهمترین سرمایه، سرمایه انسانی آن کشور است.

دکتر برزویی در پایان خطاب به مدرسین گفت: رفتار اجتماعی، رفتار علمی و رفتار حرفه ای شما عینا در دانشگاه اثر دارد. حتما از بهمن ماه، بحث نظام تربیت مدرس و مدرسین تمام وقت را نهایی خواهیم کرد. مدرسان علمی-کاربردی باید متفاوت با نظام های نظری باشند، باید تفکر مهارتی داشته باشند

ابلاغ احکام هیأت اجرایی جذب استانی اعضای هیأت علمی و مدرسین دانشگاه جامع علمی کاربردی

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر رجبعلی برزویی معاون آموزشی دانشگاه از ابلاغ احکام اعضای هیأت های اجرایی جذب استانی اعضای هیأت علمی و مدرسین دانشگاه و همچنین کارگروه های بررسی صلاحیت عمومی ۲۴ واحد استانی توسط هیأت عالی جذب اعضای هیأت علمی شورای عالی انقلاب فرهنگی خبر داد.

دکتر برزویی ضمن تاکید بر ضرورت و اهمیت تشکیل هیأت های اجرایی جذب و کارگروه های بررسی صلاحیت عمومی و توانایی علمی در این خصوص اعلام کرد: از این پس صلاحیت متقاضیان تدریس در مراکز آموزش علمی-کاربردی، متقاضیان عضویت در هیأت علمی، متقاضیان عضویت در هیأت موسس مراکز آموزش علمی کاربردی و موسسات آموزش های عالی آزاد، تنها در هیأت های مذکور بررسی می گردد.

معاون آموزشی دانشگاه در ادامه اظهار داشت: واحدهای استانی جهت ایجاد وحدت رویه در انجام امور محوله و تشکیل جلسات ذیربط، هماهنگی لازم را با دبیرخانه هیأت مرکزی جذب اعضای هیأت علمی و مدرسین دانشگاه داشته باشند.

دکتر برزویی در ادامه افزود: در یکسال گذشته واحدهای استانی دانشگاه در راستای نیل به اهداف و سیاست های ابلاغی هیأت عالی جذب اعضای هیأت علمی شورای عالی انقلاب فرهنگی، ضمن تشکیل ۳۱ کارگروه بررسی توانایی علمی، فعالیت خود را در سطح کشور آغاز نموده که انتظار می رود با مشخص شدن ترکیب هیأت مذکور این روند به خوبی ادامه داشته باشد. وی در خصوص وضعیت ترکیب هیأت های اجرایی جذب سایر استان ها خاطر نشان کرد: پیگیری لازم در این خصوص انجام شده و متعاقبا به استان های باقی مانده، احکام مذکور ابلاغ خواهد گردید.

دکتر برزویی در پایان، مهم ترین رسالت و مأموریت هیأت های مذکور را ساماندهی بیش از پیش مدرسان شاغل در مراکز علمی-کاربردی دانست و اذعان کرد: تا قبل از شروع نیمسال تحصیلی دوم سال جاری (۱۵ بهمن ۱۳۹۲) می باید تمامی مدرسان دانشگاه از هیأت های اجرایی جذب استانی، موفق به اخذ تاییدیه های لازم گردند.

تهیه و تنظیم
مژده جانه
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی
مدرس و سردبیر نشریه مرکز



کسب ۱۳ مقام برتر در بیست و هشتمین جشنواره ملی قرآن دانشجویان سراسر کشور

دانشجویان دانشگاه جامع علمی-کاربردی موفق به کسب ۱۳ مقام برتر در بخش های شفاهی، پژوهشی، ادبی و هنری بیست و هشتمین جشنواره ملی قرآن دانشجویان سراسر کشور شدند.



به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر فیض معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه جامع با اعلام این خبر افزود: امسال جشنواره ملی قرآن و عترت دانشجویان سراسر کشور، از ۹ الی ۱۱ آبان ماه سال جاری به میزبانی دانشگاه آزاد اسلامی برگزار شد.

وی افزود: به کلیه برگزیدگان جشنواره قرآنی دانشجویان علمی-کاربردی که به میزبانی واحد استانی یزد برگزار شد، طبق آیین نامه تشویق دانشجویان تخبه قرآنی، تخفیف شهریه داده شد.

دکتر فیض در ادامه تاکید کرد: دانشجویانی که در ترم جاری از تخفیف شهریه مذکور بهره مند نشدند، می توانند با پی گیری از واحد استانی مربوطه، در این خصوص برای ترم آتی اقدام نمایند.

وی در پایان این موفقیت را به کلیه دست اندرکاران قرآنی دانشگاه تبریک گفت.

دوره سه روزه مهارت های عمومی تربیت مدرس از ۱۶ آبان ماه لغایت ۱۸ آبان ماه در تهران برگزار گردید

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، در مراسم افتتاحیه این دوره که با حضور دکتر برزویی معاون آموزشی دانشگاه آغاز گردید، وی ضمن خیرمقدم به مدرسین دانشگاه اظهار داشت، بعد از این، مدرک

خبرهایی از مرکز آموزش علمی-کاربردی پیشتازان آئین زندگی

مروری بر مراسم عزاداری ویژه دهه اول محرم سال ۱۴۳۵ هجری قمری
مراسم عزاداری ویژه محرم در مرکز علمی - کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی در قالب فعالیت های ذیل برگزار گردید.
- سیاه پوش کردن مرکز و نمازخانه خواهران و برادران
- آماده کردن فضای هیئت مذهبی - دانشجویی ابا عبدالله الحسین (هیئت مذهبی این مرکز)
- برگزاری دعای زیارت عاشورا از ساعت ۱۴ الی ۱۴/۳۰ همه روزه دهه اول محرم
- برگزاری نمایشگاه عکس با محتوای مراسم عزاداری سرور سالار شهیدان همه روزه دهه اول محرم
- برگزاری نمایشگاه کتاب و محصولات فرهنگی ویژه ماه محرم همه روزه دهه اول محرم
- ایستگاه صلواتی جهت پذیرایی از عزاداران حسینی همه روزه دهه اول محرم
- برپایی ایستگاه جمع آوری نذورات - پذیرایی از عزاداران با نذورات تهیه شده از طرف دانشجویان نیکوکار داوطلب به صورت روزانه
- سوم محرم مصادف با ۹۲/۰۸/۱۶ سخنرانی و برپایی



نماز جماعت به امامت حجت الاسلام و المسلمین حاج آقا سیاه پوش و مداحی توسط ذاکر اهل بیت حاج آقا یاور
- ششم محرم مصادف با ۹۲/۰۸/۱۹ برگزاری کرسی آزاد اندیشی با موضوع آیا امام حسین (ع) اجتهاد شخصی داشتند یا خیر؟
- ششم محرم مصادف با ۹۲/۰۸/۱۹ استفاده از خدمات مشاوره مبلغین و کارشناسان دینی جهت پاسخگویی به سوالات و شبهات دانشجویان
- ششم محرم مصادف با ۹۲/۰۸/۱۹ تهیه نذری (آش) از طریق نذورات جمع آوری شده دانشجویی و پذیرایی از اساتید و دانشجویان (حدود ۵۰۰ نفر) در آن روز، تهیه ویژه نامه ماه محرم به صورت پرشور در ده شماره برای هریک از روزهای دهه اول محرم
- هفتم و هشتم محرم الحرام مصادف با ۲۱ و ۲۰ آبان ماه سخنرانی و قرائت دعای زیارت عاشورا توسط حجت الاسلام و المسلمین حاج آقا درانی با هماهنگی دفتر نهاد مقام معظم رهبری دانشگاه جامع علمی - کاربردی
- تجدید بیعت مسئولین، اساتید و دانشجویان با حضرت زینب (س) با مشارکت در تکمیل طومار مزین شده به جمله «کلنا عباسک یا زینب (س)»
- رونمایی از ماکت حرم مطهر حضرت اباعبدالله الحسین (ع) «تهیه شده توسط دانشجوی آقای شکاری»
- برگزاری مسابقه کتابخوانی با عنوان حماسه حسینی ((منبع: کتاب حماسه حسینی، مولف: استاد شهید مطهری)) قابل مطالعه در وب سایت مرکز و مهلت پاسخگویی تا پایان ماه محرم



انتخاب سرکار خانم میکائیلی به عنوان یکی از حماسه سازان صنعت و اقتصاد ایران

سرکار خانم میکائیلی، مدیرعامل و رئیس هیئت مدیره شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی و



رئیس مرکز آموزش علمی-کاربردی این شرکت به جهت اهتمام راسخ در پیشرفت صنعت و اقتصاد کشور در اولین همایش حماسه سازان صنعت و اقتصاد ایران که در مورخ ۲۱ مهرماه سال ۱۳۹۲ توسط مجمع استاندارد و کیفیت اسلامی و با حمایت و مشارکت دبیرخانه مجمع تشخیص مصلحت نظام در سالن همایش های صداوسیما و با حضور مسئولین سازمانهای دولتی و مدیران عامل بخش های مختلف اقتصادی به خصوص تولیدکنندگان برگزار گردید، منتخب شدند و به این مناسبت لوح تقدیر و تندیس یادبود دریافت نمودند

برگزاری کرسی آزاد اندیشی

کرسی آزاد اندیشی با موضوع آیا امام حسین (ع) اجتهاد شخصی داشتند یا خیر؟ در روز یکشنبه مورخ ۹۲/۰۸/۱۹ مصادف با ششم محرم الحرام در مرکز آموزش علمی - کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی با حضور تعدادی از اساتید و جمعی از دانشجویان مرکز و با نظارت



و هدایت اساتید ناظر و مشاوره خانمها امامی و میناوند برگزار گردید.
با توجه به نظر سنجی که از دانشجویان شرکت کننده به عمل آمد و اظهار علاقه نامبردگان مقرر گردید کرسی های آزاد اندیشی به صورت زنجیره ای و با موضوعات پیشنهادی دانشجویان در مرکز برگزار گردد.

برگزیده شدن انجمن علمی- دانشجویی تربیت مربی مراکز پیش دبستان مرکز پیشتازان در جشنواره درون دانشگاهی حرکت

انجمن علمی دانشجویی تربیت مربی مراکز پیش دبستان مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی به عنوان انجمن برگزیده در اولین جشنواره درون دانشگاهی حرکت در زمینه نشریه منتخب گردید.



در اولین جشنواره درون دانشگاهی حرکت ویژه دانشجویان علمی-کاربردی که از ۲۰ الی ۲۲ مهرماه سال ۱۳۹۲ با حضور مسئولین دانشگاه در استان زنجان برگزار گردید، انجمن علمی دانشجویی تربیت مربی مراکز پیش دبستان مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی به عنوان انجمن برگزیده در اولین جشنواره درون دانشگاهی حرکت در زمینه نشریه منتخب و مفتخر به دریافت لوح و تندیس گردید.

برگزیده شدن مسئول حراست مرکز آموزش علمی-کاربردی پیشتازان آئین زندگی توسط مسئول حراست دانشگاه جامع علمی-کاربردی استان تهران

در جلسه رابطین حراست مراکز علمی - کاربردی واحد استان تهران که در تاریخ ۱۲ آبان ماه سال ۱۳۹۲ برگزار گردید.

مسئول حراست دانشگاه جامع علمی-کاربردی استان تهران از مسئول حراست مرکز علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی، خانم رئیسی تقدیر نمود و به همین مناسبت هدایا و لوح تقدیر به ایشان ارائه گردید.

اتمام طرح پژوهشی «بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی زناشویی بر افزایش آگاهی و اطلاعات دانشجویان زن متاهل»

پژوهش صورت گرفته با عنوان «بررسی اثربخشی آموزش مهارت های زندگی زناشویی بر افزایش آگاهی و اطلاعات دانشجویان زن متاهل مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی» که توسط دو نفر از مدرسین مرکز خانم ها طبایی و امیرمادی تحت نظارت گروه پژوهشی انجام شده است، پایان یافته و گزارش آن جهت مطالعه اساتید محترم و دانشجویان گرامی در کتابخانه مرکز قرار گرفته است.

تهیه و تنظیم
معصومه رئیسی

مسئول حراست و کارشناس فرهنگی مرکز

معرفی رشته کاردانی مشارکت‌های مردمی

امروزه ثابت شده است که کارهایی که به دست خود مردم انجام نشود کمتر مورد پذیرش واقع می‌شوند و چنانچه به دست خود مردم انجام شود بقاء و دوام بیشتری خواهند داشت. در همین راستا پرورش دانشجویان در رشته کاردانی حرفه‌ای مشارکت‌های مردمی (و در آینده در مقطع کارشناسی) می‌تواند روند این حرکت را سریع‌تر و رضایت بخش‌تر نماید. رشته کاردانی مشارکت‌های مردمی جایگاه ویژه‌ای در اغلب سازمان‌ها، نهادها و مؤسسات دولتی و غیردولتی، مؤسسات خیریه و سازمان‌های مردم‌نهاد مستقل و نیمه مستقل خواهد داشت. دوره کاردانی حرفه‌ای مشارکت‌های مردمی از رشته‌های آموزش علمی-کاربردی می‌باشد که براساس نیاز سازمان‌های دولتی و غیردولتی و جامعه مدنی تدوین گردیده است. متقاضیان علاقه‌مند و شاغلین دستگاه‌های دولتی متصدی این پست می‌توانند از طریق آزمون و پذیرش نسبت به ارتقاء سطح علمی و تخصصی خود اقدام نموده و با انجام کارورزی در زمینه‌های مختلف مهارت لازم را کسب نمایند.

هدف

- آموزش مهارت برقراری ارتباط با آحاد مردم جهت ترویج فرهنگ مشارکت، گسترش جامعه مدنی.
- کشف استعدادها و پتانسیل‌های موجود در زمینه مشارکت واقعی مردم در همه زمینه‌های اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و ...
- بهره‌گیری هرچه بیشتر از منابع موجود جامعه در راستای اهداف سازمانی.
- کاهش هزینه‌های سازمان‌های دولتی و غیردولتی با جلب خدمات داوطلبانه و خودجوش.

قابلیت‌ها و توانمندی‌های معرفی فارغ‌التحصیلان

الف) گزارش نویسی و مستندسازی
ب) ارائه گزارش نتایج کار و جریان فعالیت‌ها
پ) انجام کار گروهی
ت) طبقه‌بندی و پردازش اطلاعات
ث) بهره‌گیری از رایانه
ج) سازماندهی و اداره کردن افراد تحت سرپرستی و آموزش آنها
ح) خودآموزی و یادگیری مستمر در راستای بالندگی شغلی
خ) ایجاد کسب و کارهای کوچک و کارآفرینی
د) رعایت اخلاق حرفه‌ای و تنظیم رفتار سازمانی
ذ) اجرای الزامات بهداشت، ایمنی و محیط زیست
ر) توانمندی در تفکر نقادانه و اقتضایی
ز) توانمندی در خلاقیت و نوآوری

قابلیت‌ها و توانمندی‌های حرفه‌ای فارغ‌التحصیلان

- توانایی بکارگیری شیوه‌های جلب مشارکت به تناسب مخاطبین
- توانایی بکارگیری شیوه‌های آگاه‌سازی و ارتباط منطقی با مخاطبین
- توانایی تدوین، اجرا و پایش برنامه‌های جلب مشارکت
- توانایی بهره‌گیری از فنون و مهارت‌های ارتباطی، تبلیغاتی به منظور اجرای برنامه‌های مشارکتی کارا و اثربخش.
- توانایی تأسیس و راه‌اندازی‌های مختلف با رویکرد مشارکت مردم در عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی و

مراحل قبل از اجرا

۱. کاردان مشارکت‌های مردمی در اداره کل آسیب‌های اجتماعی شهرداری، کمیته امداد امام(ره)، سازمان بهزیستی
۲. کاردان مشارکت‌های مردمی در دفاتر شورا یاری محله‌ها
۳. کاردان مشارکت‌های مردمی در انجمن‌های حمایت از خانواده زندانیا
۴. کاردان مشارکت‌های مردمی در سازمان زندان‌ها و اقدامات تربیتی

مکان‌های هدف

- * شهرداری
- * کمیته امداد امام خمینی(ره)
- * سازمان بهزیستی
- * نهاد‌های عمومی خیریه
- * بنیاد شهید
- * واحد مشارکت‌های مردمی دفتر ریاست جمهوری

تهیه و تنظیم
حسن بقایی
مسئول نظارت، برنامه‌ریزی و امور مدرسان مرکز

به مناسبت روز جهانی ایدز بهران ایدز و پیام‌های رفتاری

فرد پس از تشخیص بیماری ایدز در یک موقعیت بحرانی قرار می‌گیرد. زیرا موقعیت زندگی عادی‌اش از هم گسسته شده و اعضای خانواده با خبر شنیدن تشخیص بیماری ایدز در یکی از افراد خانواده با بحران موقعیتی روبرو گشته‌اند و خود عامل تسریع‌کننده‌ای برای امکان ابتلا به بحران روانی اجتماعی می‌باشد. بحران زمانی ایجاد می‌شود که فرد در نبرد درونی برای کسب قدرت روانی یا رها شدن در ورطه اختلال روانی در نوسان است. کاپلان از پیشگامان تئوری بحران؛ بحران را به نوعی واژگونی یا عدم تعادل در وضعیت ثابت توصیف می‌کند. و آن زمانی اتفاق می‌افتد که خط مشی‌های حل مشکل مؤثر نباشد.

یک مشکل مثل شنیدن تأیید خبر مبتلا بودن به ویروس HIV سبب تغییر در تعادل می‌شود. در این زمان فرد ابتدا شروع به کارگیری شیوه‌های حل مشکل یا روش‌های از عهده‌برایی موفق در گذشته، می‌نماید، اما به دلیل وسعت این مشکل شیوه‌های معمول مؤثر نبوده و منجر به سطح عملکرد جدیدی از عدم تعادل می‌شود. لذا روش‌های جدید را برای حل مشکل باید برای تخفیف و کاهش آشفته‌گی به کار گرفت.

به کارگیری روش‌های جدید ممکن است سه وضعیت پیش‌آورد:

- ۱- سبب رشد روانی و عملکرد بالاتر و بهتر نسبت به وضعیت قبل شود. در این زمان بحران فرصتی را ایجاد می‌کند تا فرد مبتلا، شیوه‌های از عهده‌برایی جدید را فرا گیرد و از آنها در وضعیت‌های دیگر بهره‌گیرد.
- ۲- دومین نتیجه این است که فرد به وضعیت و سطح



عملکرد خود بدون از دست دادن یا کاهش در سطح عملکرد قبلی دست یابد.

۳- این است که شخص به سطح عملکرد پایین‌تری از سطح عملکرد قبلی برسد. زمانی که روش‌های جدید مؤثر نباشند و یا مشکل، ادامه یا به مرور زمان تشدید یابد در این زمان خطر فروپاشی روانی افزایش می‌یابد. همانند افراد، هرگاه مشکلات در خانواده و جامعه نیز توسط شیوه‌های از عهده‌برایی معمول حل نشود بحران اتفاق می‌افتد.

بیماری ایدز به عنوان معضل بحرانی بهداشت در تمام جوامع و سراسر دنیا مطرح است که موارد ابتلای آن از تمام کشورها گزارش شده است، خطایی به نقل از هاریسن می‌گوید برآورد فعلی از موارد ابتلای بالغین در سراسر جهان ۳۷ میلیون است و ۵۰ درصد آن زنان و ۲/۵ میلیون کودک زیر ۱۵ سال هستند. پیامدهای زبان بار اجتماعی، روانی و نقص سیستم ایمنی انسان از شروع اپیدمی ایدز آشکار شده است. میزان وسیعی از مشکلات روانی می‌توانند در بیمارانی که دارای نقص سیستم ایمنی‌اند ایجاد شود. در این میان سیستم‌های حمایت اجتماعی- روانی درصدد مقابله با این مشکلات هستند. ایدز یک پدیده غم‌انگیز است که باعث ایجاد واکنش‌های روانی، هیجانی زیادی در فرد مبتلا می‌گردد. فورستین و ویتاکر در سال ۱۹۹۹ جمعیت در معرض خطر ایدز را شناسایی نموده‌اند. این جمعیت شامل شریک جنسی، خانواده فرد مبتلا به ایدز و خود فرد مبتلا به ایدز در مراحل گوناگون بیماری و افرادی که اختلالات روانی جدی دارند، می‌باشد.

مشکلات روانی شدیدی در افرادی که به ایدز مبتلا هستند بروز می‌نماید با توجه به این که بیشتر افراد مبتلا جوان هستند، تشخیص بیماری در این افراد می‌تواند واکنش‌های جدی اجتماعی و هیجانی را به دنبال داشته باشد. این واکنش‌ها شامل

۱- از دست دادن اعتماد به نفس، ۲-

تغییر در تصویر ذهنی بدن، ۳- ترس

از دست دادن جاذبه‌های فیزیکی،

۴- انزوا طلبی و برچسب خوردن،

۵- ناامیدی و درماندگی، ۶- از دست

دادن کنترل زندگی، است

همین اختلالات روانی نظیر

اختلالات خلق شامل افسردگی،

سرخوشی و خودکشی و

اختلالات اضطرابی- تطابقی

از جمله بیماری‌های شایع

روانی است که به دنبال

ایدز بروز می‌کند.

شناسایی علایم روانی

ایدز و درمان به موقع

آن در بیماران فوق

سبب افزایش کیفیت

زندگی آنان، بهبود عملکرد

اجتماعی و ارتقاء سازگاری مثبت آنان می

گردد. برای بیماران ایدز با جنبه‌های اضطرابی از

روش‌های روان درمانی و دارو درمانی نظیر داروهای

ضد اضطراب استفاده می‌گردد. در علایم مانیک و

روان پریش از داروهای ضد جنون و رفتارهای بی‌مهابا

یا از هم گسیخته استفاده از لیثوم ضرورت دارد.

از آنجا که تشخیص‌های روانپزشکی نظیر اختلالات

سایکوتیک، افسردگی و اضطراب اغلب همراه با

اختلالات وابسته به HIV دیده می‌شوند، روانپزشکان

و افرادی که در زمینه بهداشت روانی فعالیت می‌کنند

باید این علایم را بررسی و آنان را برای درمان مناسب

از طریق روان درمانی و دارو درمانی معالجه نمایند.

فعالیت آنان شامل شرح حال‌گیری کامل جنسی و سوء

مصرف دارو، سابقه بیماری‌های جدی روانی و ارزیابی

سیستم‌های حمایتی قابل دسترس برای بیمار است.

تهیه و تنظیم

میترا قسیمي

کارشناسی ارشد روانشناسی و مدرس مرکز

توصیه های تغذیه ای طب اسلامی برای فصل پاییز

با آغاز ۶ ماه دوم سال و سرد شدن تدریجی هوا، باید در رژیم غذایی نیز تغییراتی ایجاد کرد. در این زمینه، حضرت امام رضا(ع) توصیه های بسیار ارزشمندی دارند در ادامه دکتر سیدسعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی درباره تغییرات آب و هوا و لزوم توجه به رژیم غذایی توصیه هایی نموده اند:

این محقق طب اسلامی با اشاره به این که ماه اول پاییز «پایل» نام دارد، می افزاید: در این ماه غلبه سودا زیاد می شود. زیرا باتوجه به این که سودا سرد و خشک است و طبع پاییز نیز سرد و خشک است، در افراد غلبه سودا بیشتر مشاهده می شود. برای جلوگیری از غلبه سودا و بیماری های ناشی از آن، حضرت امام رضا(ع) توصیه هایی دارند که از جمله آن استفاده از مسهل هاست. داروهایی که فرد استفاده می کند و به دنبال آن دچار اسهال می شود. وی می افزاید: ایجاد اسهال به منظور دفع ماده اضافه سوداست.

از جمله این مسهل ها می توان به دم کرده افیمون، استوقودوس و... اشاره کرد. خاکشیر اگر چه جزو مسهل ها نیست اما به رفع تدریجی سودا کمک می کند. استفاده از سنا و گل محمدی (باتوجه به مزاج فرد و شرایط خاص مصرف) هم مفید است. البته باید به این نکته توجه کرد که افرادی که دچار یبوست هستند نباید از مسهل استفاده کنند.

این افراد ابتدا باید از خوراکی های ملین استفاده کنند تا یبوستشان برطرف شود و سپس از مسهل استفاده کنند. توصیه بعدی استفاده از شیرینی های طبیعی است. بعضی از شیرینی ها گرم و تر و برخی گرم و خشک است که می تواند هم به دفع سودا کمک کند و هم گرمای لازم بدن را تامین کند تا از بیماری های ناشی از سردی مزاج جلوگیری شود. مصرف گوشت های معتدل مانند گوشت بره و بزغاله توصیه شده است. اما باید از خوردن گوشت گاو که سودازا است، پرهیز شود. **خوراکی های خشک مانند غذاهای سرخ شده و کبابی مناسب این فصل نیست و مصرف آن باعث تشدید خشکی بدن می شود و علائمی مانند آگزما، بی خوابی، افزایش شک و وسواس به همراه دارد. با پرهیز از مصرف غذاهای خشک و مصرف به اندازه شیرینی های طبیعی، می توان از عوارض خشکی بدن کاست.**

همین طور توصیه می شود که در این ماه افراد از حمام رفتن زیاد اجتناب کنند؛ البته منظور گذشتگان از حمام چیزی شبیه سونا امروزی است که باعث تعریق بدن می شود. بنابراین اگر بخواهیم این توصیه را امروزه کاربردی کنیم باید بگوییم بهتر است در این فصل افراد کمتر به سونا بروند. در این ماه توصیه شده است از مصرف بعضی میوه ها به ویژه خربزه و خیار پرهیز شود. توصیه کلی این است که هر میوه را در فصل خودش مصرف کنیم، از این رو مصرف میوه هایی که در سردخانه نگه داری می شود یا به شکل خاصی پرورش می یابد، یا از نقاط دیگر آورده می شود، برای سلامت مضر است.

وی می افزاید: حضرت امام رضا(ع) توصیه می کنند که سردی ها را در فصل گرم و گرمی ها را در فصل سرد مصرف کرده و در فصل معتدل بهار و پاییز از غذای معتدل استفاده کنید. بنابراین نباید در فصل بهار و پاییز غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد را مصرف کرد. وقتی وارد فصل زمستان شدیم، می توانیم میزان مصرف گرمی ها را افزایش دهیم.

رعایت این نکات برای افراد مسن اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا با افزایش سن، مزاج سردتر می شود و پرهیز از مصرف سردی ها در فصل های سرد ضروری تر است. هر چند در سنین جوانی هم رعایت این نکات مهم است اما گاهی حرارت مزاجی جوانان این سردی را جبران

میوه ها و سبزیجات مفید برای سلامت چشم



عروق چشم همانند قلب به یک رژیم غذایی سالم نیاز دارد که تراس چربی های آن اشباع شده باشد تا بتواند عروق خونی چشم را سالم نگه دارد. این غذاها باید سرشار از آنتی اکسیدها باشند تا به حفاظت چشم کمک کنند. خوردن میوه ها و سبزیجات می تواند به حفاظت در برابر بیماری های چشم و به سلامت کلی شما کمک بکند. شما با غذاهای ویتامین دار که از آنتی اکسیدانها سرشارند از بیماریهای چشمی پیشگیری می کنید.

بیش از ۲۵ میلیون نفر از مردم جهان به مشکلات و اختلالات بینایی نظیر آب مروارید مبتلا هستند که این مشکلات می توانند عامل نابینایی در افراد بالای ۵۵ سال باشند.

این بیماری ها اغلب به دلیل پدیده اکسیداسیون و بروز التهاب در چشم ها ایجاد می شوند، اما تحقیقات حاکی از آن است که مواد خوراکی حاوی ریزمغذی هایی موسوم به «لوتئین» و «گزانتین» می توانند احتمال ابتلا به بیماری های مزمن چشمی را کاهش دهند. به گزارش ریدرز دایجست، در برخی مطالعات نیز آشکار شده است که رژیم غذایی حاوی ویتامین ث و ای، بتاکاروتن، روی و اسیدهای چرب امگا ۳ می تواند از بیماری های چشمی ناشی از افزایش سن و سالخوردگی پیشگیری کند.

برخی از خوراکی های مفید در این زمینه عبارت اند از:

*** کلم پیچ** کلم پیچ منبعی غنی از آنتی اکسیدان ها و ویتامین هایی است که مصرف آنها برای مقابله با سرطان ضروری است. همچنین این سبزی حاوی مقدار قابل توجهی بتاکاروتن، لوتئین و گزانتین است.

*** ذرت** این ماده خوراکی نیز حاوی لوتئین و گزانتین بوده و در درمان و پیشگیری از بیماری های مزمن چشمی موثر است.

*** اسفناج** یک فنجان اسفناج حاوی ۲۰-۴۰ میلی گرم لوتئین و گزانتین است که مصرف آن به صورت پخته باعث می شود بدن لوتئین موجود در آن را بهتر جذب کند.

*** بروکلی** این سبزی سرشار از فیبر خوراکی حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین ث و بتاکاروتن همچنین لوتئین و گزانتین است که برای سلامت چشم مفیدند.

*** تخم مرغ** یکی از سالم ترین مواد خوراکی برای شروع کردن روز، مصرف تخم مرغ است. بنابراین مصرف این ماده خوراکی پروتئینی به دلیل دارا بودن لوتئین، ویتامین ای و اسیدهای چرب امگا ۳ و دیگر مواد مغذی و ویتامین ها توصیه می شود.

*** پرتقال** این میوه که حاوی ویتامین ث است به بهبود سلامت بافت های چشم کمک می کند.

<http://www.hidoctor.ir>

چگونه در فصلهای سرد سال مراقب سلامتی خود باشیم؟

در این فصل ماههای سرد سال را پیش رو داریم پس باید خیلی مواظب بیماریهای مخصوص این ماهها باشیم که عبارت است از سرما خوردگی. چه کار کنیم که در این فصل دچار سرما خوردگی نشویم و سالم و سلامت این ماهها را سپری کنیم؟ با اقدامات زیر می توانید از ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوانزا در فصول سرد پیشگیری کنید:

دست های خود را بشوید

بیشتر انواع ویروس های سرما خوردگی و آنفلوانزا از طریق تماس مستقیم منتشر می شوند. عطسه کردن در دست ها و سپس تماس با تلفن، کیبورد و ظروف آشپزخانه از راه های انتقال ویروس است. برای جلوگیری از این انتقال دست های خود را مرتب بشوید و یا از ضد عفونی کننده های دست که حاوی الکل هستند استفاده کنید.

جلوی عطسه و سرفه خود را با دست نگیرید

در صورت احساس عطسه و سرفه از دستمال استفاده کنید و سریع آن را دور بیندازید. اگر دستمال همراه خود ندارید در آستین خود عطسه و یا سرفه کنید.

صورت خود را لمس نکنید

ویروس های سرما خوردگی و آنفلوانزا از طریق چشم ها، بینی و دهان به بدن شما منتقل می شوند. لمس صورت یکی از راه های اصلی در انتقال ویروس است.

به طور منظم ورزش های هوازی (ایروبیک) انجام دهید

ورزش های هوازی موجب افزایش ضربان قلب و پمپ کردن مقدار بیشتری خون، تنفس سریع تر و تسهیل انتقال اکسیژن از ریه ها به خون می شود. در نتیجه این اثرات، تعریق افزایش یافته و دمای بدن بالا می رود. در نتیجه سلول های طبیعی از بین برنده ویروس افزایش می یابند.

از غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ها و فیتوکمیکال ها استفاده کنید

«فیتو» به معنی گیاه و «کمیکال» به معنی مواد شیمیایی است. ویتامین ها از جمله این موادند، بنابراین روزانه از سبزیجات و میوه های سبز، قرمز و زرد استفاده کنید.

سیگار نکشید

بر اساس مطالعات، در افراد سیگاری سرما خوردگی شدیدتر و دفعات آن بیشتر است. دود سیگار سیستم ایمنی را تضعیف می کند، موجب خشک شدن مخاط بینی و فلج شدن مژک ها می شود. مژک ها موهای ظریفی اند که در غشاهای مخاطی بینی و راه های هوایی قرار دارند و با حرکت خود موجب خروج ویروس های سرما خوردگی و آنفلوانزا از بدن می شوند. متخصصان معتقدند که کشیدن یک عدد سیگار می تواند این مژک ها را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه فلج کند.

استراحت کنید

استراحت سیستم ایمنی را تقویت می کند. بدین صورت که با استراحت اینترلوکین ها (اجزای سیستم ایمنی که در مقابل ویروس های سرما خوردگی و آنفلوانزا عمل می کنند) در جریان خون افزایش می یابند.

<http://www.hidoctor.ir>

می کند.

بار دیگر بر این نکته تاکید می کنیم که باید از میوه های فصل استفاده شود. درپاییز دیگر فصل مصرف میوه های تابستانی گذشته و بهتر است از میوه هایی که در منطقه زندگی مان می روید، استفاده کنیم و از مصرف میوه های سردخانه ای خودداری کنیم و نکته بعد اینکه اگر فعالیت بدنی و ورزشی در فصل سرد سال بیشتر شود، می تواند به بدن ما انرژی بیشتری برساند و سردی مزاج را کاهش دهد.

به ویژه در فصل زمستان، ورزش متعادل رطوبت اضافه بدن را دفع می کند و کاهش این رطوبت در پیشگیری از بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی، سینوزیت، عفونت گوش و... موثر است. هر چه رطوبت بیشتر باشد زمینه بروز این گونه عفونت ها افزایش پیدا می کند. در فصل های سرد سال، نوشیدن آب به ویژه آب سرد ناشتا مضر است و بهتر است از نوشیدنی هایی که طبع گرم تری دارد مانند شربت عسل استفاده کرد. همچنین مصرف دم نوش های گیاهی با طبع گرم مانند آویشن، بابونه و استوفودوس هم مفید است. افرادی که سوداوی هستند، می توانند در فصل پاییز از دم کرده گل گاوزبان استفاده کنند

منبع: <http://www.ir-dr.com>

طبیعی ترین کرم های خانگی مخصوص پاییز

این کرمهایی که برای شما آموزش میدهم خودتان درست کنید و از فواید آن بهره مند شوید. برای چه کرم هایی با قیمت گران خریداری می کنید. خودتان با مواد طبیعی و ارزان کرم درست کنید هم برای پوستتان مفید است و هم از مواد به کاررفته در آن اطلاع دارید. میدانید که مضر نیستند.

بسیاری از ما از زمان مادر بزرگ هایمان درباره انواع مرهم های گیاهی برای تقویت و رشد مو و ماسک های طبیعی برای افزایش زیبایی و نشاط سلول های پوستی شنیده ایم و حتما از این مرهم ها و نسخه های طبیعی بارها و بارها استفاده کرده ایم. اما شاید تعداد کمی از شما تا امروز تجربه تهیه کرم های آرایشی و بهداشتی گیاهی را در منزل و با کمک خوراکی ها و مواد طبیعی موجود در آشپزخانه داشته باشید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

به شیوه های طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

گفته درمانگران طبیعی در سراسر جهان استفاده از محصولات آرایشی و بهداشتی که منشأ گیاهی و طبیعی دارند در مقایسه با محصولات صنعتی و شیمیایی تهیه می شوند ارجحیت دارند و بدون شک این کرم ها اثرگذاری و ماندگاری بیشتری دارند. اگر شما هم دوست دارید از طبیعی ترین و مفیدترین محصولات آرایشی و بهداشتی برای حفظ زیبایی و آراستگی تان استفاده کنید و اهمیت می دهید این محصولات را با تازه ترین مواد طبیعی تهیه کنید، نسخه های تهیه کرم های خانگی ایده آل را از دست ندهید.

حساس هستند بیشتر دیده می شود. همین مسئله موجب می شود که بیشتر افراد سراغ انواع و اقسام کرم های موجود در بازار بروند؛ کرم هایی که اگرچه برخی از آنها به خوبی می تواند پوست دست را در برابر سرما و خشکی هوا مقاوم کند اما به هرحال به دلیل استفاده از اسانس ها و مواد شیمیایی به عنوان یک محصول شیمیایی شناخته می شود. اگر شما هم طرفدار کرم های گیاهی و طبیعی هستید و دوست دارید از طبیعی ترین و سالم ترین کرم برای پیشگیری و درمان خشکی پوست تان استفاده کنید، کرم تقویت کننده روغن کرچک را امتحان کنید. برای تهیه این کرم ۱۰ گرم موم سفید را با ۵ گرم روغن کرچک و ۱۵ گرم روغن زیتون مخلوط کنید و آن را روی حرارت ملایم قرار دهید تا به خوبی مخلوط شود. پس از گرم و مخلوط شدن روغن ها آن را از روی حرارت بردارید و به آن ۱۵ تا ۲۰ قطره آب مقطر اضافه کنید. استفاده از این کرم هر شب و با شروع فصل پاییز می تواند علاوه بر مقاوم سازی پوست در برابر سرما مانع از خشکی، پوسته پوسته شدن و زبری پوست دست و صورت شود. این کرم را در یخچال نگه داشته و هر روز از آن استفاده کنید.

اگر دوست دارید بدون نیاز به لوازم آرایشی و وابستگی به ریمل مژه هایی بلند، پرپشت و زیبا داشته باشید می توانید یک ریمل خانگی و تقویت کننده بسازید. برای تهیه این ریمل طبیعی نیاز به کمی وازلین، روغن کرچک، اسانس پوست سبز گردو و روغن لاوندر دارید. با تهیه این ریمل به راحتی می توانید مژه های تان را تقویت و رشد آنها را تحریک کنید. یک ظرف بلوری نشکن بردارید. ۱۵ گرم وازلین سفید رنگ را درون آن قرار دهید و آن را روی حرارت غیر مستقیم بگذارید تا موم ذوب شود. سپس ۴ تا ۵ گرم روغن کرچک، یک گرم روغن پوست سبز گردو و یک گرم عصاره لاوندر را به آن اضافه کنید و بگذارید سرد شود. می توانید هر شب یک قطره از این کرم را قبل از خواب با سرانگشتان تان روی مژه ها بمالید. ماساژ مژه ها و ریشه آن با این روغن مژه های تان را در کمتر از ۳ هفته بلند، پرپشت و مشکی می کند به گونه ای که شما از این ریمس از مصرف ریمل بی نیاز می شوید.

* می خواهید مژه هایی مثل کلتوپاترا داشته باشید در آشپزخانه ریمل تقویتی بسازید

اگر دوست دارید بدون نیاز به لوازم آرایشی و وابستگی به ریمل مژه هایی بلند، پرپشت و زیبا داشته باشید می توانید یک ریمل خانگی و تقویت کننده بسازید. برای تهیه این ریمل طبیعی نیاز به کمی وازلین، روغن کرچک، اسانس پوست سبز گردو و روغن لاوندر دارید. با تهیه این ریمل به راحتی می توانید مژه های تان را تقویت و رشد آنها را تحریک کنید. یک ظرف بلوری نشکن بردارید. ۱۵ گرم وازلین سفید رنگ را درون آن قرار دهید و آن را روی حرارت غیر مستقیم بگذارید تا موم ذوب شود. سپس ۴ تا ۵ گرم روغن کرچک، یک گرم روغن پوست سبز گردو و یک گرم عصاره لاوندر را به آن اضافه کنید و بگذارید سرد شود. می توانید هر شب یک قطره از این کرم را قبل از خواب با سرانگشتان تان روی مژه ها بمالید. ماساژ مژه ها و ریشه آن با این روغن مژه های تان را در کمتر از ۳ هفته بلند، پرپشت و مشکی می کند به گونه ای که شما از این ریمس از مصرف ریمل بی نیاز می شوید.

برای لک های پوست تان دنبال معجزه های از تخم کدو حلوائی کرم بسازید

اگر می خواهید برای همیشه از شر کک و مک و لکه های قرمز رنگ روی صورت تان خلاص شوید به شما توصیه می کنیم حتما کرم تخم کدو حلوائی را در خانه بسازید و با کمک آن پوستی شفاف و زیبا و یک دست به خود هدیه کنید. برای تهیه این کرم ضد لک کافی است از نزدیک ترین عطاری ۱۰۰ گرم مغز تخم کدو حلوائی تهیه کنید و آنها را با کمک مولینکس به صورت پودری نرم درآورید. این پودر را درون ظرفی بلوری بریزید و آرام آرام به آن روغن زیتون اضافه کنید و آرام آرام هم بزنید تا خمیری یکدست و نرم به دست آید. استفاده از این کرم روزی یک بار به شما کمک می کند علاوه بر آنکه کک و مک و دانه های قرمز رنگ سطح پوست تان را از بین می برد به نرمی و لطافت پوست تان نیز کمک می کند.

لایه بردار طبیعی می خواهید کرم لیموترش و شکر تهیه کنید

اگر برای لایه برداری از پوست تان مجبورید در ماه هزینه زیادی را صرف خرید انواع اسکراب و لایه بردارهای صنعتی کنید، پیشنهاد می کنیم با حداقل هزینه در آشپزخانه منزل خودتان یک اسکراب یا لایه بردار طبیعی و خوش عطر تهیه کنید. برای تهیه این کرم به یک

سفیده تخم مرغ نیاز دارید. این بار هم سفیده تخم مرغ را درون ظرف بلوری بریزید و آن قدر آن را هم بزنید تا به خوبی کف کند و مانند برف سفید رنگ شود. سپس یک قاشق غذاخوری آب لیمو ترش، ۲ قاشق غذاخوری شکر نرم شده یا ساییده شده و ۱۰۰ تا ۲۰۰ قطره آب مقطر به این سفیده تخم مرغ اضافه کنید و آن را به خوبی هم بزنید تا ترکیب یکدست و نرمی به دست آید. استفاده از این کرم را هفته ای دو بار به شما توصیه می کنیم. این کرم را با ملایمت روی تمام نقاط صورت و حتی پوست دست تان بمالید و اجازه دهید به مدت ۴ تا ۶ دقیقه روی صورت تان بماند سپس آن را با آب خنک بشوید. این کرم علاوه بر آنکه موجب نشاط سلول ها و بافت های پوست تان می شود، به دلیل شکر که در آن وجود دارد به لایه برداری و حذف بافت های فرسوده و سلول های پیر پوست کمک می کند.

برای دور چشم تان دنبال کرم می گردید این ضد چروک گیاهی را امتحان کنید

انتخاب یک کرم دور چشم از میان انبوه کرم ها با برندهای داخلی و خارجی برای پیشگیری از بروز چین و چروک دور چشم کمی سخت و دشوار است. بررسی مواد خام و شیمیایی مورد استفاده برای تهیه کرم ها، اسانس ها و رنگ های شیمیایی همگی ممکن است ذهن مصرف کننده را به خود مشغول کند که آیا انتخاب این کرم درست است یا نه؟ اما تهیه یک کرم خانگی با مواد طبیعی که همگی منشأ گیاهی دارند حتما خیال تان را آسوده و راحت می کند. برای تهیه یک کرم دور چشم مناسب و مطمئن به میزان مساوی و برابر به روغن جوانه گندم و نارگیل نیاز دارید. این دو روغن را با هم ترکیب کنید و به طور غیرمستقیم روی حرارت بگذارید تا به خوبی با هم مخلوط شود. وقتی روغن خوب گرم و مخلوط شد آن را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید سرد شود. از این کرم در یخچال نگهداری کنید و هر شب و روز سرانگشتان تان را به این روغن آغشته کرده و اطراف چشم را با کمک آن دایره وار به مرکز زاویه درونی چشم ماساژ دهید.

دنبال کرم روزانه و مناسب می گردید در آشپزخانه کرم عسل بسازید

اگر در گروه خانم هایی هستید که عادت دارند هر روز از کرم برای افزایش رطوبت و نرمی پوست تان استفاده کنید پیشنهاد می کنیم برای یک بار هم که شده کرم عسل خانگی را تجربه کنید. این کرم یکی از بهترین و طبیعی ترین کرم های روزانه است که از طبیعی ترین و مغذی ترین خوراکی ها تهیه می شود. برای تهیه این کرم به سفیده تخم مرغ، روغن بادام شیرین و عسل نیاز دارید. برای تهیه این کرم کافی است یک عدد سفیده تخم مرغ را درون ظرف بلوری هم بزنید و این کار را آنقدر انجام دهید تا سفیده تخم مرغ کف کند. می توانید از همزن برقی نیز برای هم زدن سفیده تخم مرغ استفاده کنید. پس از آماده شدن سفیده تخم مرغ، ۵ قطره روغن بادام شیرین و یک قاشق مرباخوری عسل به آن اضافه کنید و دوباره این مخلوط را هم بزنید تا یکدست و نرم شود. کرم عسل یک کرم روزانه و مناسب برای همه پوست هاست که می تواند به مرور زمان خشکی پوست را نیز درمان کند. نگهداری از این کرم به این دلیل که حاوی تخم مرغ است تنها یک هفته در یخچال مجاز است.

منبع: <http://www.hidoctor.ir>

تهیه و تنظیم
سمیه سید آقایی
دانشجوی کاردانی تربیت مربی مراکز پیش از دبستان

بررسی اهمیت سرمایه گذاری در آموزش و پرورش پیش از دبستان

براساس یافته های روانشناسی و علوم تربیتی، سال های پیش از دبستان نقش اساسی در رشد و تربیت کودکان دارد. در این دوران حساس و مهم، یادگیری کودکان عمیق تر، سریع تر و آسان تر انجام می شود و توانایی های آنان در جنبه های مختلف رشد، شکوفا می شود و پایه های اصلی شخصیت آنان شکل می گیرد. کودکان با توانایی های جسمانی، اجتماعی و روانی منحصر به فرد خود، متولد می شوند؛ اگر این توانایی ها شناخته و حمایت نشوند، به جای شکوفا شدن، از بین می روند. بیشتر مسائل و مشکلاتی که در بزرگسالی برای افراد پدید می آید و احساس امنیت و کفایت شخصی را به مخاطره می اندازد، ریشه در تجارب دوران اولیه کودکی فرد دارند که آثار آنها تا سالیان سال در افراد باقی می ماند. همچنین اغلب بدخلفی ها، لجاجت ها و پرخاشگری های دوران نوجوانی تظاهرات معناداری از محرومیت ها، محدودیت ها، فشارها و تنبیه های اعمال شده به ایشان در دوران کودکی است.

پژوهش ها نشان داده اند اگر آموزش ها و محرکات مناسب در این دوره به کودکان ارائه نگردد، در دوران بعدی، همین محرکات، تأثیرات کمتری در شخصیت کودکان خواهد داشت.

به عنوان نمونه تحقیقات بنجامین بلوم نشان می دهد، **حدود پنجاه درصد از رشد هوشی کودکان از تولد تا چهار سالگی صورت می گیرد. سی درصد این رشد بین چهار تا هشت سالگی و تنها بیست درصد آن از هشت تا هفده سالگی محقق می شود.** همچنین بلوم، تأثیر زندگی در محیط غنی و محروم را در افزایش و کاهش نمره هوشی افراد مورد تأکید قرار داد. (مفیدی، ۱۳۸۴)

این پژوهش، از این جهت حائز اهمیت است که نشان می دهد تا سن ۷ سالگی که سن شروع آموزش ابتدایی است، تقریباً توانایی هوشی نهایی فرد شکل می گیرد که اهمیت آموزش و پرورش پیش از دبستان را نشان می دهد. با توجه به اهمیت این دوران به نظر می رسد که سرمایه گذاری اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و آموزشی کودکان پیش از دبستان، باعث نتایج شگفت انگیز در آینده می شود. چرا که طبق بررسی های جهانی، **یک دلار سرمایه گذاری برای کودکان، ۷ دلار بازدهی در بزرگسالی در پی دارد.** چنانچه سرمایه گذاری در این مقطع صورت بگیرد، از صرف هزینه های بعدی برای کنترل آسیب ها در سنین بزرگسالی می کاهد. بنابراین شناخت عوامل موثر در رشد و آموزش کودکان پیش از دبستان که یکی از مهم ترین آنها خانواده است امری شایسته و ضروری به نظر می رسد. خانواده، اولین کانون تربیت کودکان پیش از دبستان معرفی می شود. و اولین مربیان کودک، والدین هستند. کودک در محیط خانواده، خیلی از مسائل را از طریق نگاه کردن، شنیدن، لمس کردن می آموزد و از رفتارهای اطرافیان خود، تقلید و الگوبرداری می کند. بنابراین والدین باید بتوانند الگوهای رفتاری مناسب و سازنده ای برای کودکان باشند و با افزایش دانش خود در زمینه های مهارت های فرزند پروری و شناخت مراحل رشد کودکان و خصوصیات روانی کودکان در سنین مختلف، در زمینه آموزش و پرورش کودکان تلاش کنند.

کودکان در مراحل رشد و تکامل خود، به مرحله ای از رشد اجتماعی می رسند که نیاز به جامعه ای بزرگ تر از خانواده خود دارند تا مهارت های جدیدی را در آن تجربه کنند و با همسالان خود ارتباط برقرار کنند. حضور آنها در مهد کودک ها و مراکز پیش از دبستان، این امکان را به آنها می دهد تا تجربیات جدیدی را بیاموزند. بنابراین مراکز پیش از دبستان می توانند نقش مهمی در رشد و تکامل کودکان ایفا کنند.

امروزه، مراکز پیش دبستانی و مهد کودک ها، به عنوان مکان های فرهنگی برای برقراری روابط اجتماعی با خانواده ها و تأمین نیازهای طبیعی کودکان می باشد. آموزش و پرورش پیش از دبستان در تمامی جوامع دنیا، از حقوق اصلی کودکان است لذا حقوق کودکان پیش از دبستان در زمینه رشد و پرورش بهتر استعدادهای ذهنی و عاطفی، اجتماعی و جسمانی کودکان باید مورد حمایت و توجه قرار بگیرد. تحقیقات متعددی، تأثیرات آموزش و پرورش پیش از دبستان بر جنبه های مختلف رشد کودکان را مورد بررسی قرار داده است.

بروز ناهنجاری های رفتاری و آموزشی مثل ناتوانی در درک مفاهیم آموزشی، بی قراری و شیطنت در کلاس، بیش فعالی و بی نظمی در انجام تکالیف و فرار از مدرسه، تکرار در پایه آموزشی، مردود شدن و هر نوع عدم تعادل رفتاری - آموزشی، ناشی از غفلت در آموزش و پرورش دوران قبل از دبستان است. همچنین، آموزش پیش از دبستان ترخ مردودی در پایه های مختلف تحصیلی دوران ابتدایی را کاهش داده است. کودکانی که دوره پیش از دبستان را گذرانده اند، در فعالیتهای انفرادی دارای پشتکار و اعتماد به نفس اند، در فعالیت های گروهی مدرسه تحرک بیشتری نسبت به کودکان بدون تجربه دارند و در فعالیت ها رهبری را به عهده می گیرند همچنین در فعالیت هایی که نیازمند ابتکار عمل و خلاقیت است، موفق ترند. (ماسن، پاول هنری، ۱۹۹۰)

به طور کلی پژوهش های مختلف حکایت از این دارند که کودکانی که دوره آمادگی و پیش دبستانی را سپری کرده اند، نسبت به کودکانی که این دوره را نگذرانده اند، پیشرفت تحصیلی و رشد اجتماعی بالاتری دارند. (کارتلیج، جی، ۱۹۸۰)

با توجه به این پژوهش ها، در نظر گرفتن یک تا دو سال دوره آموزش پیش از دبستان برای کودکان، ضروری است زیرا علاوه بر این که تا حدودی تضمین کننده موفقیت های بعدی کودکان است، از اتلاف سرمایه های مادی نیز جلوگیری می کند.

برای تربیت و آموزش کودکان، به توسعه نیروی انسانی متخصص و کارآمد و مربیان تحصیل کرده، خلاق و خوش فکر نیاز داریم و به کارگیری مربیان تحصیلکرده ریشه در سرمایه گذاری در آموزش و پرورش پیش از دبستان دارد.

آموزش کودکان باید به صورت مستمر، در قالب داستان ها، بازی ها و معاشرت های اجتماعی باشد. مخصوصاً آموزش های اخلاقی و ایجاد عادات اجتماعی مناسب کودکان باید در فضایی که مبتنی بر مهر و محبت و انعطاف پذیری است و با توجه به تفاوت های فردی و توانایی های همه جانبه کودکان پرورش یابد. آموزش مفاهیم باید به حدی باشد که برای کودک، خستگی و سرخوردگی پدید نیآورد.

شایسته است در تدوین اهداف آموزشی و شکوفا سازی توانایی بالقوه کودکان، ضمن بهره گیری از مربیان آشنا به مبانی روانشناختی و تعلیم و تربیت کودک، از نیروهایی استفاده کنیم که بتوانند حس کنجکاوی کودکان را هدایت کنند و مهارت های مختلف را به آنها آموزش دهند. با توجه به اهمیت و ضرورت آموزش و پرورش پیش از دبستان، مربیان این مقطع نیازمند دریافت اطلاعات و یافته های جدید کاربردی اند، تا با مجهز بودن به این مهارت ها بتوانند برخورد مناسبی با کودکان داشته باشند.

برنامه و محتوای آموزش قبل از دبستان باید با توجه به همه جنبه های رشد جسمانی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی کودکان برنامه ریزی شود. ارائه محتوایی نامناسب حتی اگر کمتر از ظرفیت و توانایی کودکان طراحی شود، بدون شک سبب خستگی و ملالت خواهد شد و بی علاقه ای و خستگی زودرس را به دنبال دارد. همچنین ارائه محتوایی خارج از ظرفیت و توانایی کودکان، باعث سرخوردگی آنها می شود. آموزش این مهارت ها، نیاز به مربیانی با تجربه دارد که علاوه بر آشنایی با خصوصیات کودکان، تجربه کافی جهت آموزش در این زمینه را داشته باشند. چه بسا مربیانی که به دلیل رعایت نکردن مراتب آموزشی از ساده به مشکل، مفاهیم را به صورت

غیر علمی به کودکان می آموزند و باعث دلسردی و دلزدگی کودکان نسبت به یادگیری می شوند. اگرچه مربیان مهد کودک تمامی تلاش خود را برای بهبود آموزش می کنند اما در مواردی، نداشتن الگویی مناسب و ناآشنایی با اصول روانشناسی، اغلب رابطه آنها را به کودک و خانواده دچار مشکل می کند.

بنابراین آموزش های دوره پیش از دبستان وقتی ثمر خواهد بود که توسط خانواده، پیگیری شود و از این طریق تعامل بیشتری بین مسئولان مراکز و مهد کودک و خانواده ها ایجاد گردد. با توجه به مباحث بالا، مشخص می شود، سرمایه گذاری صحیح در مقطع پیش دبستانی و انتخاب برنامه آموزشی با کیفیت بالا، نه تنها باعث افزایش آمادگی و اشتیاق کودکان برای ورود به مدرسه و اجتماع می شود، بلکه به صورت خاص، تأثیر مثبتی بر شکل گیری شخصیت کودکان دارد.

در بسیاری از کشورها، سرمایه گذاری عظیمی در قسمت پیش از دبستان صورت می گیرد ولی هنوز در کشور ما، این مقطع مورد بی توجهی مسئولان است و به آن مانند دوره ای غیر ضروری نگاه می کنند. هنوز آموزش و پرورش پیش از دبستان جنبه رسمی پیدا نکرده که برای آن برنامه درسی یا کتاب و معلم مشخص در نظر بگیرند. پیشبرد اهداف متعالی آموزش و پرورش پیش از دبستان، حمایت جدی و اراده بلند مسئولان را می طلبد که با سعی و دقت تمام و با به کار گیری نیروهای متخصص و صرف هزینه بالا برای سرمایه های کوچک آینده ساز به منظور رسیدن به پیشرفت روزافزون، گام های بلندی بردارند. در پایان، چند پیشنهاد برای بهبود وضعیت آموزش و پرورش پیش دبستانی در ایران ارائه می شود:

*همگانی و اجباری کردن آموزش و پرورش پیش از دبستان برای شکوفایی و پیشرفت کودکان در پایه های بالاتر

*رایگان کردن دوره پیش دبستانی مدارس دولتی، چرا که در حال حاضر شرط ورود به دوره پیش دبستانی پرداخت شهریه ای مشخص است که از عهده بسیاری از خانواده ها خارج است.

*تأسیس مراکز پیش دبستانی و مهدکودک ها در همه مناطق به خصوص مناطق محروم، به این ترتیب آموزش های پیش دبستانی برای همه کودکان سالم با در نظر گرفتن خصوصیات رشدی آنها در دسترس خواهد بود.

*بررسی مشکلات مربیان پیش دبستانی و مهدکودک ها از جمله رسمی کردن مربیان حق التدریس و افزایش دستمزد مربیان و پرداخت حق بیمه برای آنها جهت تثبیت مربیان مراکز

*طراحی و تدریس برنامه های آموزشی پیش دبستانی براساس جدیدترین تئوری های روانشناسی و توسعه اجتماعی و نظارت مسئولان امر بر اجرای درست برنامه ها توسط مربیان

*استفاده از روانشناسان و مشاورین برای ارائه خدمات مشاوره ای و تشکیل کارگاه های آموزش والدین در محل مهدکودک ها و مراکز پیش دبستانی برای رفع مشکلات یادگیری و عاطفی کودکان

*برگزاری دوره های آموزش ضمن خدمت و کلاس های آموزشی مربیان برای بالاتر بردن سطح آگاهی و پرورش توانایی های مربیان در جهت تربیت مربیان باصلاحیت و آشنا به مسائل روانشناختی کودکان

*تجهیز مراکز پیش دبستانی و مهدکودک ها با وسایل بازی مناسب و وسایل کمک آموزشی و کمک اکتشافی به تعداد کافی و برای گروه های سنی مختلف

*توسعه فضاهای مراکز پیش دبستانی و مهدکودک ها و افزایش تعداد کلاس ها و تناسب وسعت کلاس با تعداد کودکان برای دستیابی به نتایج یادگیری بهتر

*تحقیق و بررسی نیازمندی های مراکز آموزش پیش دبستانی از لحاظ نیروی انسانی، تجهیزات و کیفیت برنامه های آموزشی.

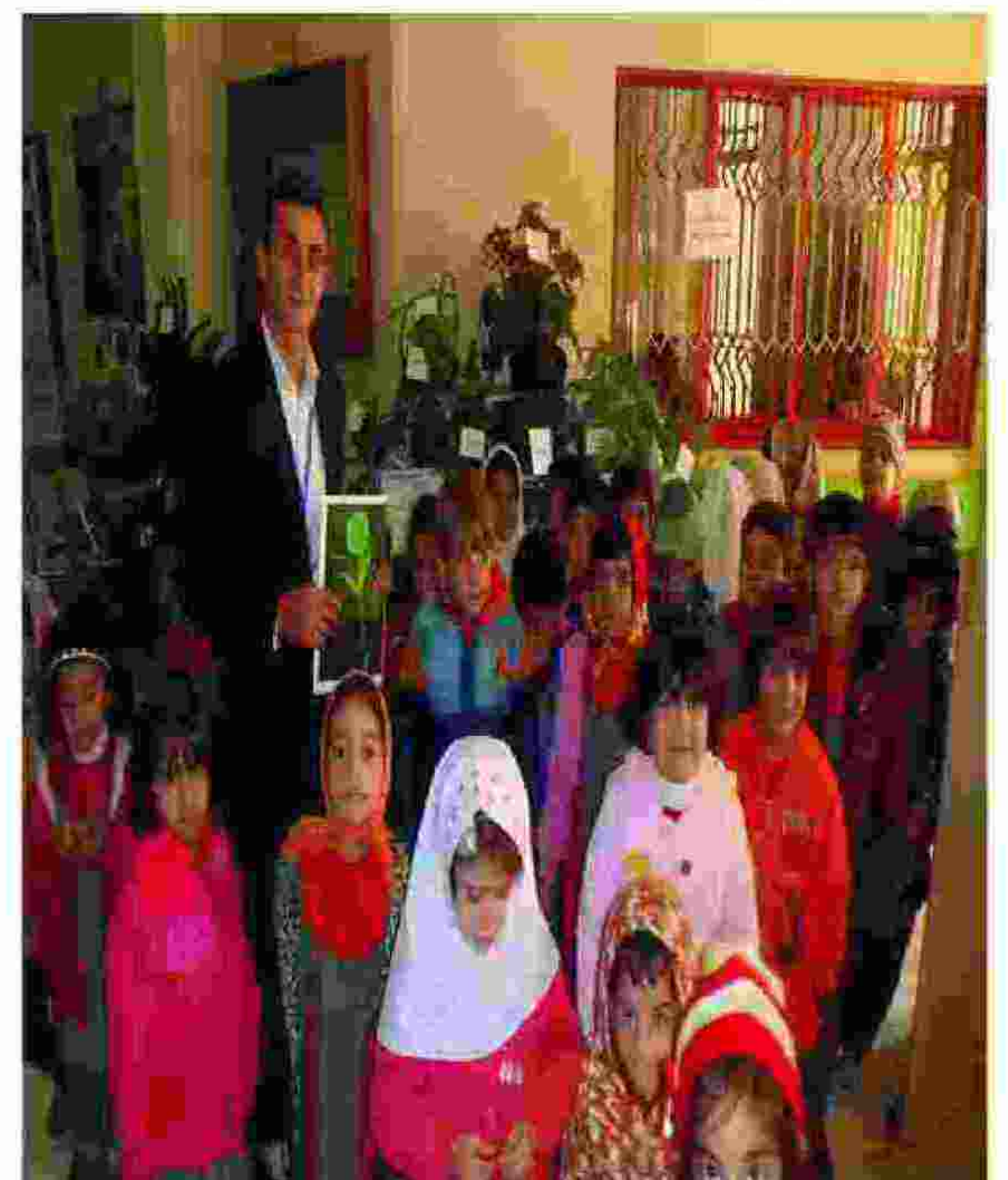
معصومه شریفی

کارشناس ارشد آموزش و پرورش پیش دبستانی و مدرس و مدیر گروه تربیت مربی مراکز پیش از دبستان مرکز

ویژه نامه

درخشش نشریه آیین زندگی در جشنواره شرکت

اولین جشنواره درون دانشگاهی حرکت، ویژه دانشجویان دانشگاه های علمی-کاربردی سراسر کشور در راستای معرفی و حمایت از آثار علمی و کاربردی در تاریخ بیستم آبان ماه به مدت سه روز در استان زنجان برگزار گردید. در این جشنواره ۴۴۵ اثر از انجمن های علمی دانشجویی ۳۱ واحد استانی کشور، در ۱۴ محور انجمن علمی دانشجویی برگزیده، افتخارآفرینی، تالیف و ترجمه کتاب، کارآفرینی، فعالیت آموزشی، فعالیت ترویجی، دبیر انجمن برگزیده، حامیان برگزیده، اختراع و ابتکار و نوآوری، نشریه، پژوهش، استاد راهنمای برگزیده، مسابقه علمی فناوریانه دانشجویی و سایت/وبلاگ برگزیده به دبیرخانه جشنواره ارسال شده بود که پس از داوری آثار، ۴۴ اثر برگزیده گردید و به ترتیب فارس با ۱۱ اثر، تهران با ۸ اثر و زنجان با ۵ اثر برگزیده، عناوین اول تا سوم را کسب نمودند.



گفتنی است که در بخش نشریه، انجمن علمی دانشجویی مربی پیش از دبستان مرکز علمی کاربردی پیشتازان آیین زندگی مقام اول را کسب نمود.

در این سه روز، نمایشگاهی با حضور هزار و هشت اثر ارسالی به جشنواره بر پا گردید که با استقبال بی نظیری از سوی مربیان کودکان پیش از دبستان، کودکان، نوجوانان، دانشجویان، اساتید دانشگاهها، صنعتگران و سرمایه گزاران بخش خصوصی روبرو شد. از دستاوردهای این نمایشگاه می توان به انعقاد قرارداد همکاری بین دانشجویان مخترع و سرمایه گزاران بخش خصوصی اشاره کرد که گامی در راستای پیوند حلقه مفقوده دانشگاه و صنعت برداشته شد.

همچنین کارگاه آموزشی با موضوع آشنایی با مدیریت مراکز رشد خوشه های فناوری دانشگاه جامع علمی-کاربردی به مدت ۲ ساعت و با سخنرانی دکتر موسی زاده رئیس شبکه مراکز رشد خوشه های فناوری برگزار گردید که گواهی حضور در کارگاه توسط دانشگاه جامع برای شرکت کنندگان صادر گردید.

در روز دوم بازدید از پارک علم و فناوری دانشگاه تحصیلات تکمیلی علوم پایه زنجان توسط دبیران و کارشناسان انجمن های علمی دانشجویی به عمل آمد که در همایشی ۳ ساعته کارآفرینان، مخترعان و مبتکران جوان دانشجو، توضیحاتی در خصوص شرح فعالیت و نحوه حمایت پارک علم و فناوری از گروه و شرکت نوپایشان ارائه دادند. در این همایش دکتر

خاورکار رییس پارک علم و فناوری زنجان حضور داشتند و همایش با سخنرانی ایشان به پایان رسید. همچنین بازدید از مکان های تاریخی و گردشگری همچون گنبد سلطانیه، موزه مردم شناسی



(رخسویخانه)، موزه مردان نمکی (عمارت ذوالفقاری)، بازار تاریخی زنجان و هنرهای دستی استان از دیگر برنامه های این جشنواره بود.

مراسم اختتامیه در تاریخ ۲۲ مهر ماه با پخش تیزر فعالیت های نمایشگاه به همراه توضیحات مهندس فتحی رییس دانشگاه علمی-کاربردی واحد استانی زنجان و با سخنرانی دکتر فیض معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه جامع و همچنین نماینده ای از دانشجویان ادامه یافت و در پایان با اهدای تندیس، لوح تقدیر و جوایز نقدی در حضور مسئولین دانشگاه جامع و مدیر کل فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از انجمن های علمی برگزیده قدردانی گردید.

لازم به ذکر است جشنواره ملی حرکت اواخر پاییز امسال به میزبانی تهران برگزار خواهد شد که دانشگاه جامع علمی-کاربردی با ۴۴ اثر در آن شرکت می کند.

تهیه و تنظیم
جواد جنت فریدونی
دانشجوی کارشناسی مدیریت تعاون



انا لله و انا الیه راجعون

ضایعه از دست دادن استاد ارجمند جناب آقای دکتر عباس داورمنش خانواده بزرگ مرکز علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آیین زندگی را در غم و اندوه فرو برد. اگرچه فقدان آن استاد بزرگ در باور هیچکدام از اساتید، دانشجویان و مسئولین مرکز نمی گنجید اما جملگی این عزیزان در مراسم خاکسپاری و ترحیم آن استاد بزرگوار شرکت نمودند و همچنین مراسم ختم قرآن توسط دانشجویان مرکز برای هدیه به روح آن استاد فرزانه، برگزار گردید.

معرفی انجمن علمی دانشجویی رشته تربیت مربی پیش از دبستان

انجمن علمی دانشجویی رشته تربیت مربی پیش از دبستان مرکز علمی - کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آیین زندگی با هدف ارتقاء علمی آموزشی و فرهنگی دانشجویان این رشته در دوره های تحصیلی کاردانی و کارشناسی، بنابه پیشنهاد ریاست مرکز و با استقبال چشم گیر دانشجویان این رشته تشکیل شده است.

اهداف انجمن

۱. بالا بردن سطح اطلاعات دانشجویان
 ۲. تعامل اندیشه و افکار دانشجویان در زمینه های علمی
 ۳. توجیه دانشجویان در ارتباط با رشته تحصیلی، آینده شغلی، توانمندی ها و مشاغل قابل احراز
 ۴. راهنمایی دانشجویان برای ادامه تحصیل در دوره های تحصیلی بالاتر
- برنامه های انجمن
۱. عضوگیری اعضای جدید و انتخاب دبیر انجمن با برگزاری انتخابات
 ۲. ایجاد کمیته های مختلف برای ادامه فعالیت انجمن
 ۳. برگزاری کارگاه های مختلف برای دانشجویان در زمینه روش های تحقیق و شیوه های مطالعه
 ۴. برگزاری دوره های آمادگی کارشناسی ارشد و راهنمایی دانشجویان کاردانی برای ادامه تحصیل در دوره کارشناسی ناپیوسته
 ۵. انتشار بروشورهای علمی در ارتباط با رشته تحصیلی دانشجویان

عمرانجام پروژه های تحقیقاتی با همکاری اساتید و دانشجویان توانمند و علاقه مند
۷. همکاری با نشریه مرکز در ارتباط با تهیه خبر، مقاله و مطالب مرتبط با انجمن
یادآوری می شود مسئول انجمن علمی رشته تربیت مربی مراکز پیش از دبستان و دانشجویان این رشته همکاری مشفقانه با نشریه مرکز با عنوان «آیین زندگی» داشته اند که با کمال افتخار در بین تمامی نشریات علمی - کاربردی کشور مفتخر به کسب مقام شده است. در ضمن انجمن علمی دانشجویی این رشته مرکز در جمع چهل و چهار اثر انجمن علمی برگزیده دانشگاه جامع علمی - کاربردی در ارزیابی درون دانشگاهی ششمین جشنواره ملی حرکت انتخاب شده است.

تهیه و تنظیم
خلیل شیروانی دکترای مدیریت آموزشی
مسئول انجمن علمی - دانشجویی رشته تربیت مربی مراکز پیش از دبستان

خودکشی از نظر اسلام

حیات آدمی اولین و عظیم ترین نعمتی است که خداوند آن را برای رسیدن به تکامل و صعود به قله های رفیع و عالی معنوی به انسان عطا فرموده است. از این رو نه تنها دیگران نمی توانند صدمه ای به این نعمت الهی وارد سازند، بلکه خود شخص نیز به هیچ عنوان حق ندارد آن را از بین ببرد و بر وی واجب است پیوسته از جان خویش پاسداری و محافظت کند. مالک اصلی انسان خداوند متعال است و نفس انسانی امانت الهی است؛ از این رو باید از این امانت خوب محافظت کرد و از بین بردن آن خیانت در امانت الهی است.

البته فقط در راه خدا می توان جان خویش را فدا نمود. چون حفظ دین الهی و ارزشهای والای دینی - که همان راه خداوند است - از جان انسان بالاتر، ارزشمندتر و مهمتر است. لذا سید و سالار شهیدان و سرور آزادگان حضرت امام حسین علیه السلام و دیگر شهدای راه خدا، جان خویش را تقدیم نمودند. در حقیقت این خود یکی از راههای رسیدن به کمال، بلکه بهترین و عالی ترین آن است.

حرمت خودکشی در اسلام

خودکشی در فرهنگ اسلامی به معنای عقب نشینی از نیل به غایت کمال و سقوط به وادی حسرت و ناکامی است. بدین جهت این عمل از نظر اسلام حرام و محکوم است. چنانکه خداوند در قرآن کریم در سوره نساء آیه ۳۹ و ۳۰ می فرماید: «وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا، وَمَنْ يَقْتُلْ ذَلِكَ عُدُوًّا وَظُلْمًا قَسُوفَ تُصْلِيهِ نَارًا» و خودکشی نکنید! خداوند نسبت به شما مهربان است. و هر کس این عمل را از روی تجاوز و ستم انجام دهد، به زودی او را در آتشی وارد خواهیم کرد.

روایات متعددی نیز درباره مذمت خودکشی وارد شده است. در این روایات، صاحبان این عمل اهل جهنم قلمداد شده و بهشت برای آنها حرام شمرده شده است. در ذیل به چند نمونه از روایات اشاره می کنیم:

۱. ابی ولاد می گوید: از امام صادق علیه السلام شنیدم که فرمود: «مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ مُتَعَمِّدًا فَهُوَ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا فِيهَا»؛ هر کس عمدا خودکشی بکند، همیشه در آتش دوزخ خواهد بود.

۲. عبدالله بن بهرام دارمی در کتاب سنن الدارمی، الطبعه الاعتدال نوشته است که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ مِنَ الدُّنْيَا عَذَبَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ کسی که به وسیله چیزی از دنیا خودکشی کند، در روز قیامت به وسیله همان چیز عذاب خواهد شد».

و در کنز العمال در روایت دیگر می فرماید: «الَّذِي يَخْتَلِقُ نَفْسَهُ يَخْتَفِئُ فِي النَّارِ، وَالَّذِي يَطْعَنُهَا فِي النَّارِ؛ کسی که خودش را خفه کند، خویشتن را در آتش (دوزخ) خفه کرده است و کسی که به خودش نیزه زند، در آتش باشد».

و نیز فرمود: «كَانَ فِيمَنْ قَبْلَكُمْ رَجُلٌ بِهِ جَرْحٌ فَجَزَعَ فَأَخَذَ سَكِينًا فَخَزَّ بِهَا يَدَهُ فَمَارَقًا الدَّمَ حَتَّى مَاتَ، فَقَالَ اللَّهُ: بَادِرْنِي عَبْدِي بِنَفْسِهِ؟! ... قَدْ حَرَمْتَ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ؛ میان انسان های پیش از شما، مردی جراحتی برداشت و از شدت بی تابی کاردی برداشت و با آن دستش را قطع کرد و از شدت خونریزی مرد، پس خداوند فرمود: بنده ام، در گرفتن جان خود بر من پیشی گرفت... هر آینه بهشت را بر او حرام کردم».

۳. در وسائل الشیعه آمده که امام باقر علیه السلام فرمود: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَبْتَغِي بِكُلِّ بَلِيَّةٍ وَيَمُوتُ بِكُلِّ مِيتَةٍ إِلَّا أَنَّهُ لَا يَقْتُلُ نَفْسَهُ؛ مؤمن ممکن است به هر بلائی مبتلا شود و به هر نوع مرگ بمیرد، اما خودکشی نمی کند».

۴. عمرو بن عبید بصری می گوید: «در یکی از جلسات امام صادق علیه السلام شرکت نمودم، پس از ورود و عرض ادب، شروع به خواندن این آیه نمودم که: «وَالَّذِينَ يَخْتَفُونَ كِبَرًا الْأَثَمَ» (سوره شوری آیه ۳۷) «آنانکه از گناهان کبیره پرهیز می کنند». بعد از خواندن این آیه

لحظه ای سکوت کردم. امام صادق علیه السلام فرمود: عمرو چرا سکوت کردی؟ عرض کردم: ای پسر رسول خدا! گناهان کبیره را برایم مشخص کنید. حضرت فرمود: ای عمرو! بزرگ ترین گناهان چند قسم است: الف. شریک قائل شدن برای خداوند؛

ب. ناامیدی از خداوند متعال؛

ج. عاق والدین؛

د. کشتن نفسی که خداوند آن را حرام کرده است.

در این روایت «نفس» مطلق

است؛ هم شامل خودکشی و

هم کشتن دیگران می گردد.

از مجموع آیات و روایات گذشته استفاده می شود که خودکشی از نظر اسلام از گناهان کبیره محسوب می شود، انجام آن حرام است، و مرتکبین آن اهل دوزخ اند. حتی برخی از گروههای اهل سنت مانند حنبلی ها کسی را که خودکشی می کند کافر دانسته و نماز میت را برای او واجب نمی دانند. آنها در این باره به این حدیث استدلال می کنند که: «إِنَّ رَجُلًا قَتَلَ نَفْسَهُ بِمَشَاقِصٍ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آله: أَمَّا أَنَا فَلَا أَصْلَى عَلَيْهِ؛ مردی با نیزه خودکشی کرد و رسول خدا فرمود: من بر این شخص نماز نمی خوانم».

علل خودکشی

در منابع دینی و تجربی علل و عوامل بسیاری در سطوح مختلف فردی، اجتماعی و خانوادگی، برای خودکشی مطرح شده است، تا آنجا که نزدیک به ۵۰ علت و انگیزه برای ارتکاب این عمل برشمرده اند. برخی از این علتها عبارت است از: احساس پوچی، اعتیاد، شهوت رانی و عشق بازی، زنا، شربخواری، قماربازی، بی صبری در برابر مشکلات زندگی و بلاها، غرور، حسادت، خیانت، خشم و غضب و لجابت، ترس از کیفر، ارتکاب جرم، ندامت و سرزنش وجدان، خیانت همسر یا معشوقه به شوهر، ازدواج اجباری، اختلافهای خانوادگی، بارداری نامشروع، دلتنگیهای خانوادگی، ورشکستگی مالی و روحی، عشق به پول و ثروت (دنیاپرستی و دنیاطلبی)، فقر مالی، عدم اعتماد به نفس در مبارزه با مشکلات، انتقام جویی، حب مقام، بیماریهای صعب العلاج و غیرقابل تحمل، علیلی و ناتوانی، بیماریهای روانی مانند افسردگی و جنون ادواری، طلاق و شکست در زندگی و عدم موفقیت در تشکیل خانواده، اختلالات روانی و شخصیتی والدین و تأثیر آن بر فرزندان، اعتیاد یکی از والدین یا هر دو، بدآموزیهای وسایل ارتباط جمعی، فقر فرهنگی و معنوی و اخلاقی، یأس و ناامیدی نسبت به آینده، شهر نشینی و اضطرابهای ناشی از آن، افزایش انحرافات اجتماعی، بی عدالتی های اجتماعی و شکاف طبقاتی، بیزاری از زندگی، مشکلات خانوادگی و ... (ر. ک مبنای جرم شناسی، مهدی کی نیا)

با دقت نظر می توان تمام این علل را در چهار علت اساسی زیر خلاصه کرد:

۱. ضعف ایمان و اعتقاد دینی:

علت هایی چون احساس پوچی، یأس و ناامیدی نسبت به آینده و بن بست فکری، بی صبری و امثال اینها، ناشی از ضعف اعتقاد و نداشتن شناخت کافی از خداوند متعال و عدم شناخت جایگاه انسان و فلسفه آفرینش اوست. اگر کسی ایمان عمیق و اعتقاد جازم به خداوند داشته باشد و بداند که خدا جهان هستی و به خصوص انسان را که اشرف مخلوقات این عالم است، هدفمند و غایتمند آفریده، هیچ گاه احساس پوچی و یأس و ناامیدی بر زندگی وی سایه نمی افکند. و اگر به قدرت مطلقه خداوند باور داشته باشد و بداند که همه چیز در برابر قدرت او ناتوان و هیچ است، در هنگام بروز مشکلات به خدا تکیه می کند و با توکل به خداوند و دعا به درگاه باری تعالی و با یاد و نام او که آرامبخش دلهاست، می تواند مشکلات را یکی پس از دیگری پشت سر بگذارد و موجبات آرامش روحی و قوت قلب و عزت نفس را فراهم سازد. باید توجه داشت که انسان واقعا عاجز از دانستن فلسفه پیش آمدها و ناملایمات زندگی است؛

چرا که علم انسان در برابر این کارها خیلی ناچیز و کم است. خیلی از کارها به نظر انسان خوب است و از آنها احساس خوشحالی می کند، ولی نمی داند که آن اعمال به ضرر اوست، یا بالعکس، از برخی چیزها ناراحت و غمگین می شود و احساس بدی نسبت به آنها دارد و آن را شر و بدبختی می داند، در حالی که ممکن است همانها خیر و صلاحش باشند. طبق بیان امام امیرالمؤمنین علیه السلام خداوند کارها را مطابق مقتضای مصالح جاری می کند، نه بر طبق میل و رضایت انسان.

در واقع نیکی ها و بدی های زندگی و خیر و شرّی که انسان در زندگی خود با آنها مواجه می شود، امتحان الهی یا کفاره گناهان است. بنابراین لازم است انسان در برابر مصیبت ها و مشکلات صبور باشد در غیر این صورت منجر به کفر، جنون یا خودکشی می گردد.

۲. ضعف معنویت و اخلاق دینی:

بسیاری از عوامل خودکشی مانند: حسادت، کینه توزی، لجابت، خشم و غضب، خیانت، غرور، زنا، شربخواری، قماربازی، حب مقام، انتقام جویی، بارداری نامشروع، ازدواج های اجباری و امثال اینها ناشی از ضعف معنویت و رعایت نکردن مسائل اخلاقی و دینی است. در فرهنگ اسلامی طبق بیان آیات و روایات تمام اعمال انسان به خصوص گناهان کبیره دارای آثار و پیامدهایی است، و به اصطلاح اثر وضعی دارد، به همین جهت در اسلام از انجام گناه و کارهای خلاف اخلاق به شدت نهی شده است.

۳. توجه بیش از حد به خواسته های حیوانی:

شهوت رانی افراطی و عشق بازی نامشروع، عشق به مال و ثروت (دنیاطلبی و دنیادوستی) و... خواسته های حیوانی اند و از عوامل خودکشی هستند.

۴. عوارض طبیعی:

مانند جنون و اختلالات روانی، ترس از کیفر، بیماری های صعب العلاج، نقیصه هایی در ساختمان جمجمه، ضایعات قلبی و کبدی، صرع و...

آثار و عواقب خودکشی

خودکشی به سان ناهنجاری های دیگر جامعه، دارای عواقب و پیامدهای سخت فردی و اجتماعی است. کسانی که خودکشی می کنند، اگر عمل آنها باعث مرگشان شود، هرچند ممکن است ظاهرا از رنج و درد و مشکلات دنیا آزاد شوند، اما بنا به اعتقادات دینی به عذاب های سخت و دردناک گرفتار می گردند و از زمره کسانی می شوند که بهطور دائم در آتش بسیار سخت جهنم می سوزند.

یکی دیگر از پیامدهای خودکشی این است که باعث سرافکندگی و سرمندگی خانواده

ها در جامعه و در میان اقوام می گردد، و چه بسا سبب اختلاف و زد و خورد، طلاق و از هم پاشیده شدن خانواده ها و حتی ممکن است به قتل و خودکشی دیگری منجر شود. آثار دیگر خودکشی این است که این عمل باعث افزایش ناهنجاری ها و انحرافات جامعه می شود. هر قدر خودکشی بیشتر شود، نابسامانی های اجتماعی نیز بیشتر می گردد. خودکشی جوانان باعث از بین رفتن سرمایه های انسانی جامعه است، و خودکشی پدر و مادر سبب افزایش تعداد افراد بی سرپرست در جامعه بوده، در نتیجه موجب بالا رفتن نرخ انحراف ها و بزهکاری ها در جامعه می گردد.

تهیه و تنظیم

فاطمه یزدانی

دانشجوی کارشناسی رشته آسیب شناسی

اجتماعی (گرایش پیشگیری از اعتیاد)

ریشه های گناه

- شخصی به حضور امام حسین (ع) رسید و عرض کرد،
گناهکارم و نمیتوانم گناهم را ترک کنم مرا موعظه کن.
امام (ع) فرمود: پنج کار را انجام بده و هر چه می خواهی گناه کن:
- ۱- روزی خدا را مخور
 - ۲- از ملک خدا بیرون رو و گناه کن
 - ۳- به جایی برو که خدا تو را نبیند
 - ۴- وقتی عزرائیل خواست روح را از بدنت جدا کند او را از خود بران
 - ۵- وقتی مالک دوزخ خواست تو را به دوزخ افکند زیر بارش نرو.
- در این صورت هر چه می خواهی انجام بده

مرد مقدس

شیطانی به شیطان دیگر گفت: آن مرد مقدس متواضع را ببین که در جاده راه می رود. در این فکرم که به سراغش بروم و روحش را در اختیار بگیرم. رفیقش گفت: به حرفت گوش نمی دهد... تنها به چیزهای مقدس می اندیشد. اما شیطان دیگر، بی توجه به این حرف خود را به شکل ملک مقرب جبرئیل در آورد و در برابر مرد ظاهر شد؛ گفت: آمده ام به تو کمک کنم. مرد مقدس گفت: باید مرا با شخص دیگری اشتباه گرفته باشی... من در زندگی ام کاری نکرده ام که سزاوار توجه یک فرشته باشم. ... و به راه خود ادامه داد، بی آن که هرگز بداند از چه چیزی گریخته است!

مرد پلیدی

مرد پلیدی در آستانه ی مرگ، کنار دروازه ی دوزخ به فرشته ای بر می خورد. فرشته به او می گوید: فقط کافی است در زندگی یک کار خوب انجام داده باشی و همان یاری ات می کند. خوب فکر کن!

مرد به یاد می آورد که یک بار هنگامی که در جنگلی راه می رفت عنکبوتی سر راهش دید و راهش را کج کرد تا آن را له نکند. فرشته لبخند می زند و تار عنکبوتی از آسمان فرود می آید تا مرد بتواند از راه آن به بهشت صعود کند. گروهی از محکومان دیگر نیز از تار عنکبوت استفاده می کنند و شروع می کنند به بالا رفتن از آن، اما مرد از ترس پاره شدن تار به سوی آنها بر می گردد و آنها را هل می دهد. در همین لحظه تار پاره می شود و مرد بار دیگر به دوزخ بر می گردد. ... صدای فرشته را می شنود که: افسوس خود خواهی ات تنها کار خوبی را که انجام داده بودی به پلیدی تبدیل کرد.

یاد روی تو

به کعبه رفتم و زانچا هوای کوی تو کردم
بچمال کعبه تعاشا به یاد روی تو کردم
شعار کعبه چو دیدم سیاه، دست تمنا
دراز چانب شعر سیاه موی تو کردم
چو خلعه ی در کعبه به صد نیاز گرفتم
دعای خلعه ی گیسوی مشکبوی تو کردم
نهادم خلق برم سوی کعبه روی عبادت
من از میان همه روی دل به سوی تو کردم
مرا به هیئت مقامی نبود غیر تو کامی
طواف و سعی که کردم به چست و چوی تو کردم
به موقف عرفات ایستاد و خلق دعا خوان
من از دعا لب خود بسته گفتم و گوی تو کردم
فتاده اهل منی در پی منی و مقاصد
چو پامی از همه فارغ من آرزوی تو کردم

پامی

سلام من به محرم

سلام من به محرم، محرم گل زهرا
به لطمه های ملانک به ماتم گل زهرا
سلام من به محرم به تشنگی عجیبش
به بوی سیب زمین غم و حسین غریبش
سلام من به محرم به غصه و غم مهدی
به چشم کاسه ی خون و به شام ماتم مهدی
سلام من به محرم به کربلا و جلالش
به لحظه های پر از حزن غرق درد و ملالش
سلام من به محرم به حال خسته زینب
به بی نهایت داغ دل شکسته زینب
سلام من به محرم به دست و مشک ابوالفضل
به ناامیدی سقا به سوز اشک ابوالفضل
سلام من به محرم به قد و قامت اکبر
به کام خشک اذان گوی زیر نیزه و خنجر
سلام من به محرم به دست و بازوی قاسم
به شوق شهد شهادت حنا ی گیسوی قاسم
سلام من به محرم به گاهواره ی اصغر
به اشک خجلت شاه و گلوی پاره ی اصغر
سلام من به محرم به اضطراب سکینه
به آن ملیکه، که رویش ندیده چشم مدینه
سلام من به محرم به عاشقی زهیرش
به بازگشتن خر و عروج ختم به خیرش
سلام من به محرم به مسلم و به حبیبش
به روی سپیدی خون و به بوی عطر عجیبش
سلام من به محرم به زنگ محمل زینب
به پاره، پاره تن بی سر مقابل زینب
سلام من به محرم به شور و حال عیانش
سلام من به حسین و به اشک سینه زنانش

جمیله کباری علیشاه (مدیریت خانواده)

تهیه و تنظیم

رویا بیدی

کارشناس ارشد ادبیات

مدرس و عضو هیئت تحریریه نشریه مرکز

خبرهای دانشگاهی

اخبار دانشگاه جامع علمی-کاربردی

خبرهایی از مرکز آموزش علمی-کاربردی پیشتازان آئین

زندگی

معرفی رشته کاردانی مشارکت های مردمی

بهران ایدز و پیامدهای رفتاری

چگونه در فصلهای سرد سال مراقب سلامتی خود باشیم؟

میوه ها و سبزیجات مفید برای سلامت چشم

توصیه های تغذیه ای طب اسلامی برای فصل پاییز

طبیعی ترین کرم های خانگی مخصوص پاییز

بررسی اهمیت سرمایه گذاری در آموزش و پرورش پیش از دبستان

درخشش نشریه آئین زندگی در جشنواره حرکت

معرفی انجمن علمی دانشجویی رشته تربیت مربی پیش از

دبستان

ضایعه از دست دادن استاد ارجمند جناب آقای دکتر عباس داورمنش

خودکشی از نظر اسلام

صفحه ادبی

شرکت تعاونی

پشتازان آئین زندگی

آموزش توانبخشی

نرفسکی ورزش

تأسیس سال ۱۳۷۶

صاحب امتیاز: مرکز آموزش علمی-کاربردی
شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی
مدیرمسئول: مهرانگیز میکائیلی
سر دبیر: مزده جانه
هیئت تحریریه:
بهار رجبی نصر آباد - خلیل شیروانی
سمیه سید آقایی - رویا بیدی
همکاران این شماره:
میترا قسیمی - معصومه شریفی
حسن بقایی - معصومه رئیس
جمیله کباری علیشاه - جواد جنت فریدونی
فاطمه یزدانی
ویرایش: رویا بیدی
تایپ: هما هاشمی
مسئول سایت و همکار تحریریه:

علی قدوسی
چاپ و تکثیر:

مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی
پشتازان 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 پیشتازان آئین زندگی