

آیین زندگی

فصل نامه علمی، فرهنگی، خبری، انجمن علمی-دانشجویی تربیت مربی مراکز پیش از دبستان،
مرکز آموزش علمی- کاربردی شرکت تعاونی پیشگازان آیین زندگی

سال پنجم، شماره ۱۶، زمستان ۹۳





در پی حوادث اخیر فرانسه و انتشار تصاویر توهین آمیز به مقدسات اسلامی در یک نشریه فرانسوی، و تشدید جریان ضد اسلامی و اسلام دراسی از سوی مقلبات و رسانه های غربی، حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی، نامه مهمی خطاب به جوانان در اروپا و آمریکای شمالی مرقوم کردند. این نامه به زبان انگلیسی منتشر شد و متن ترجمه فارسی آن به شرح زیر است.



بسم الله الرحمن الرحيم

به عموم جوانان در اروپا و آمریکای شمالی
حوادث اخیر در فرانسه و وقایع مشابه در برخی دیگر از کشورهای غربی مزا متقاعد کرد که درباره ی آنها مستقیماً با شما سخن بگویم. من شما جوانان را مخاطب خود قرار می دهم. نه به این علت که پدران و مادران شما را ندیده می انگارم، بلکه به این سبب که آینده ی ملت و سرزمینتان را در دستان شما می بینم و نیز حس حقیقت جویی را در قلب های شما زنده تر و هوشیارتر می یابم. همچنین در این نوشته به سیاستمداران و دولتمردان شما خطاب نمی کنم، چون معتقدم که آنان آگاهانه راه سیاست را از مسیر صداقت و درستی جدا کرده اند.

سخن من با شما درباره ی اسلام است و به طور خاص، درباره ی تصویر و چهره ای که از اسلام به شما ارائه می گردد. از دو دهه پیش به این سو — یعنی تقریباً پس از فروپاشی اتحاد جماهیر شوروی — تلاش های زیادی صورت گرفته است تا این دین بزرگ، در جایگاه دشمنی ترسناک نشانداده شود. تحریک احساس رعب و نفرت و بهره گیری از آن، متأسفانه سابقه ای طولانی در تاریخ سیاسی غرب دارد. من در اینجا نمی خواهم به «هراس های» گوناگونی که تاکنون به ملت های غربی القاء شده است، بپردازم. شما خود با مروری کوتاه بر مطالبات انتقادی اخیر پیرامون تاریخ، می بینید که در تاریخ نگاری های جدید، رفتارهای غیر صادقانه و مژورانه ی دولت های غربی با دیگر ملت ها و فرهنگ های جهان تکه هاش شده است. تاریخ اروپا و آمریکا از پرده داری شرمسار است. از دوره ی استعمار سرافکننده است. از رستم بر رنگین پوستان و غیر مسیحیان خجل است. محققین و مورخین شما از خونی ریزی هایی که به نام مذهب بین کاتولیک و پروتستان و یا به اسم ملیت و قومیت در جنگ های اول و دوم جهانی صورت گرفته، عمیقاً آزار سرافکنندگی می کنند.

این به خودی خود جای تحسین دارد و هدف من نیز از بازگو کردن بخشی از این فهرست بلند، سرزنش تاریخ نیست، بلکه از شما می خواهم از روشنفکران خود بپرسید چرا وجدان عمومی در غرب باید همیشه با تأخیری چند ده ساله و گاهی چند صد ساله بیدار و آگاه شود؟ چرا بلاتدرگی در وجدان جمعی، باید معطوف به گذشته های دور باشد نه مسائل روز؟ چرا در موضوع مهمی همچون شیوه ی برخورد با فرهنگ و اندیشه ی اسلامی، از شکل گیری آگاهی عمومی جلوگیری می شود؟

شما به خوبی می دانید که تحقیق و ایجاد نفرت و ترس موهوم از همدیگری، زمینه ی مشترک تم آن سودجویی های استثمارگرانه بوده است. اکنون ما می خواهیم از خود بپرسید که چرا سیاست قدیم هراس افکنی و نفرت پرانی، این بار با شدتی بی سابقه اسلام و مسلمانان را هدف گرفته است؟ چرا ساختن

من از شما می خواهم اجازه ندهید با چهره بردازی های موهن و سخیف، بین شما و واقعیت، سد عاطفی و احساسی ایجاد کنند و امکان داوری بی طرفانه را از شما سلب کنند. امروز که ابزارهای ارتباطی، مرزهای جغرافیایی را نسکسته است، اجازه ندهید شما را در مرزهای ساختگی و ذهنی محصور کنند.

قدرت در جهان امروز مایل است تفکر اسلامی در حاشیه و انفعال قرار گیرد؟ مگر چه معنی و ارزش هایی در اسلام، مزاحم برنامه ی قدرت های بزرگ است و چه مشکافی در سایه ی تصویرسازی غلط از اسلام، تأمین می گردد؟ پس خوابسته ی اول من این است که درباره ی انگیزه های این سیاستهای گسترده علیه اسلام پرسش و کاوش کنید.

خوابسته ی دوم من این است که در واکنش به سبیل پیشنهادی ها و تبلیغات منفی، سعی کنید شناختی مستقیم و بی واسطه از این دین به دست آورید. منطلق سلیم اقتضای می کند که لااقل بداند آنچه شما را از آن می گریزند و می ترسانند، چیست و چه ماهیتی دارد. من اصدار نمی کنم که برداشت من یا هر تلقی دیگری از اسلام را بپذیرید بلکه می گویم اجازه ندهید این واقعیت هیا و اثرگذار در دنیای امروز، با اغراض و اهداف آلوده به شما شناسانده شود. اجازه ندهید ریاکارانه، تروریست های تحت استخدام خود را به عنوان نمایندگان اسلام به شما معرفی کنند. اسلام را از طریق منابع اصلی و مأخذ دست اول آن بشناسید. با اسلام از طریق قرآن و زندگی پیامبر بزرگ آن (صلی الله علیه و آله وسلم) آشنا شوید. من در اینجا مایلیم بپرسیم آیا تاکنون خود مستقیماً به قرآن مسلمانان مراجعه کرده اید؟ آیا تعلیم پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم) و آموزه های انسانی و اخلاقی او را مطالعه کرده اید؟ آیا تاکنون به جز رسانه ها، پیام اسلام را از منبع دیگری دریافت کرده اید؟ آیا هرگز از خود پرسیده اید که همین اسلام، چگونه و بر مبنای چه ارزش هایی طی قرون متمادی، بزرگ ترین تمدن علمی و فکری جهان را پرورش داد و پرترین دانشمندان و متفکران را تربیت کرد؟

من از شما می خواهم اجازه ندهید با چهره بردازی های موهن و سخیف، بین شما و واقعیت، سد عاطفی و احساسی ایجاد کنند و امکان داوری بی طرفانه را از شما سلب کنند. امروز که ابزارهای ارتباطی، مرزهای جغرافیایی را شکسته است، اجازه ندهید شما را در مرزهای ساختگی و ذهنی محصور کنند. اگر چه هیچ کس به صورت فردی نمی تواند شکاف های ایجاد شده را پر کند، اما هر یک از شما می تواند به قصد روشنگری خود و محیط پیرامونش، پلی از اندیشه و انصاف بر روی آن شکاف ها بسازد. این چالش از پیش طراحی شده بین اسلام و شما جوانان، اگر چه ناگوار است اما می تواند پرسش های جدیدی را در ذهن کنجگرو و جستجوگر شما ایجاد کند. تلاش در جهت یافتن پاسخ این پرسش ها، فرصت مغتنمی را برای کشف حقیقت های نو پیش روی شما قرار می دهد. بنابراین، این فرصت را برای روی صریح و درک بدون پیشداوری از اسلام از دست ندهید تا شاید به یمن مسئولیت پذیری شما در قبال حقیقت، آیندگان این پرده از تاریخ تعامل غرب با اسلام را با آزرده گی کمتر و وجدانی آسوده تر به نگارش درآورند.

<http://www.leader.ir>



رئیس جمهوری در سی و دومین دوره جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران و بیست و دومین دوره جایزه جهانی کتاب سال با تأکید بر این که اندیشمندان، صاحب نظران، حوزه یان و دانشگاهیان جواهرات و معادن کشور هستند و نمی شود به کوچک ترین بهانه ای یک معدن طلا را بستاند، گفت: راه را باز کنیم و سوهان را کنار بگذاریم و هر کسی را به بهانه ای کنار نگذاریم.

به همه جهانیان بگوید: انقلاب ما انقلاب اعتدال بود. این شما فرهیختگان، بزرگان، اهل قلم از زنان و مردان، این بار سنگین را بر دوش دارید که طراوت انقلاب و تاریکی انقلاب را تضمین کنید. مفاهیم انقلاب را بسط و توضیح دهید و به همه جهانیان بگوید که انقلاب ما انقلاب اعتدال بود. به همه افکار جهان برسیم و ابلاغ کنیم که در انقلاب ما خردسوزی وجود ندارد، کتاب سوزی وجود ندارد. در انقلاب اسلامی ما قراط و تفریط وجود ندارد، عقلایت و فهم و فقه و تفقه است. باز کردن گره از زندگی مادی و معنوی مردم است.



انقلاب اسلامی ایران که در آستانه سی و هفتمین بهار انقلاب اسلامی هستیم ریشه آن از کتاب، قرآن و حدیث و مکتوبات راهبران این انقلاب، و در رأس آن امام عزیز و بزرگوار ما امام خمینی (ره) بود که اگر نامه ها و اعلامیه های ایشان و انتقال بیانات ایشان یا از طریق تبار و یا از طریق پیاده شده و مکتوب آن نبود، چگونه انقلاب پیروزی می شد و بهترین روز در مکتوبات انقلاب آن روزی بود که کتاب حکومت اسلامی امام از نیف آمد و در ایران ولو مخفیانه پخش شد و برای اولین بار نظریه ولایت فقیه ایشان و اندیشه ایشان در زمینه فقه سیاسی منتشر شد. و آن کتاب، ما را وارد فاز جدیدی ساخت. همه سخنان امام و مکتوبات امام بعد از پیروزی انقلاب بود که راه را برای مدیریت یک جامعه تحت عنوان حکومت اسلامی گشود و امروز هم کلماتش، مجموعه و وصیت نامه اش همه و همه راهنمای ما خواهد بود.

واقعیت انقلاب را تبیین کنید. شما اندیشمندان و صاحب نظران واقعیت انقلاب و واقعیت شعارها و واقعیت مسیر انقلاب را تبیین کنید برای تسل جوان و این یک ضرورت برای انقلاب است. شما باید اسلام رحمانی را برای دنیا تبیین کنید. اقلام آدم کشی و تروریسم نه تنها از اسلام نیست که هیچ رابطه ای با اسلام رحمانی و محمدی ما ندارد. خلاصه شما فرهیختگان و اندیشمندان باید با نوشته های زیباترین امید را بیشتر و بیشتر کنید، تدبیر را بیشتر کنید. راه تدبیر را به دولت و ملت نشان دهید. شما هستید که باید وحدت را در سراسر کشورمان بیشتر کنید و شما هستید که باید تنش را با جهان کمتر و کمتر کنید و همزیستی صلح امت از برای سراسر جهان به ارمغان بیاورید.

تپه و تعلیم مژده جانه
کارشاس ارشد روان شناسی تربیتی
هنر و سرمدیه نشریه مژگان

اخبار دانشگاهی

آقای دکتر فرهادی، وزیر محترم علوم، تحقیقات و فناوری در جمع دانشگاهیان گیلان

باید به سمت دانشگاه های مهارت گرا حرکت کنیم.

آقای دکتر محمد فرهادی، وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، در جمع دانشگاهیان گیلان بر ایجاد دانشگاه های نسل سوم تأکید کردند و افزودند: جهت گیری دولت به طرف راه اندازی دانشگاه ها با فناوری، مهارت اندوژی و تولید ثروت با محوریت دانشگاه های مهارت گراست. وی تحقیق توسعه پایدار را مرتبط با توسعه کیفی در دانشگاه ها دانست و گفتند منابع انسانی باید کیفی باشند و رشد کنند و این امر از طریق دانشگاه ها امکان پذیر است.

جناب آقای دکتر فرهادی، با اشاره به عدم نیاز به بسیاری از رشته های آموزشی در دانشگاه ها، خاط نشان کردند رشته های تحصیلی باید متناسب با نیاز کشور و منطقه باشد و تحصیلات تکمیلی و عالی در این زمینه آموزش داده شود. وزیر علوم با اشاره به اینکه ایجاد دانشگاه های مهارت گرا باید مورد توجه باشد، یادآور شدند دانشگاه ها باید در زمینه محیط زیست، آب و پسماند، قطب برطرف کردن مشکلات در جامعه باشند. دکتر فرهادی خاط نشان کردند: باید به طرف توسعه تحقیقات پیش برویم و ارتباط با صنعت، کشاورزی و همکاری با ارگان ها حائز اهمیت است. ایشان بر استفاده از امکانات دیگر نهادها در راستای توسعه پارک های علم و فناوری و شرکت های دانش بنیان در دانشگاه ها تأکید کرده گفتند: دولت مکلف به تهیه امکانات در دانشگاه هاست. اما استفاده از خیران و کمک گرفتن از قارع التحصیلان دانشگاه ها نیز مهم است. وزیر علوم، موضوع همه و وقف در دانشگاه ها را مهم خواندند و متذکر شدند:



در محیط های دانشگاهی، کمک خیران برای حمایت علمی دانشمندان، حائز اهمیت است. همچنین دکتر فرهادی، در جمع مدیران اجرایی استان گیلان و رؤسای دانشگاه های این استان، اظهار داشتند: شرکت های دانش بنیان در دانشگاه های کشور فعال می شوند. ایشان، با بیان اینکه پژوهش از اولویت های وزارت علوم در دانشگاه ها است، افزودند: رشته های تحصیلی میان رشته ای در دانشگاه ها راه اندازی می شود و راه اندازی رشته ها و گرایش های تحصیلی در دانشگاه ها باید هدفمند شود.

دانشگاه جامع علمی کاربردی باید به قطب علمی مهارت آموزی و کار آفرینی تبدیل شود



دکتر اخباری رئیس دانشگاه جامع علمی کاربردی در پنجمین جلسه شورای تدوین سند راهبردی نظام آموزش علمی کاربردی ضمن تشکر و قدردانی از تمامی کارکنان دلسوز و پر تلاش دانشگاه بر ۱۲ اصل کلیدی برای ادامه فعالیت های دانشگاه تأکید کردند.

- ۱) تأمین اصل نظام علمی - کاربردی تبدیل شدن دانشگاه جامع به "قطب علمی مهارت آفرینی و کارآفرینی" مبتنی بر ثروت آفرینی است.
- ۲) رویکرد "راهبردها" و اقدامات ضرورتاً باید از جنس "توسعه متوازن" و با توجه به اسناد بالادستی تنظیم گردد و به هیچ عنوان نباید استراتژی ها از جنس ماهیت ادغام پیش بینی شود.
- ۳) متطابق بودن اهداف با واقعیات جامعه و به ویژه بازار کار باید به عنوان یک اصل مدنظر باشد. در بحث برنامه ریزی استراتژیک لازم است آرمان گرای از جنس "قابل دسترسی تعیین گردد.
- ۴) در راهبردهای کلیدی لازم است "سیاست های اصل ۴۴" مورد توجه خاص قرار گیرد و تأمین های بخش خصوصی تقویت شود.
- ۵) تمامی استراتژی های توسعه ای لازم است قابلیت انطباق با "طرح آمایش سرزمین و مطالعات ژئو" را داشته و این طرح ها با دقت بررسی، مطالعه و مورد بهره برداری قرار گیرد.
- ۶) ارتباطات بین الملل و استفاده از تجربیات جهانی و خارج شدن از جزیره ای عمل کردن با اولویت منطقه و جهان اسلام یک اصل در نظر گرفته شود.
- ۷) چابک سازی سیستم از نظر اداری و نیروی انسانی و عدم تصدی گری دولت بسیار جدی است. چراکه سنگینی بدنه دولت و مصفا گرای ما را با مشکلات عدیده مواجه می سازد.
- ۸) برنامه های پیشنهادی لازم است بلند مدت و از طریق متدولوژی علمی و متناسب با برنامه های پنج ساله تنظیم گردد.
- ۹) با توجه به اهمیت بحث پژوهش در مباحث مدیریتی و توسعه، لازم است پژوهش محور متحرک سایر فعالیت های دانشگاه تلقی شود.
- ۱۰) بحث بازبینی و سازماندهی و ساماندهی مجدد نظام آموزشی "منطبق با مباحث علمی روز دنیا" در راس اقدامات بعدی قرار گیرد.
- ۱۱) شعار کلیدی اقدامات ما "حداقل زمان"، "حداقل هزینه" و "حداکثر بهره وری" است.
- ۱۲) "توسعه رشته ها" لازم است با لحاظ ویژگی ها و تأمین های نظام علمی کاربردی و مبتنی بر بازار کار

مضمر پرشور دانشمندان و مسئولان دانشگاه جامع علمی کاربردی در مسیر آغازین راهپیمایی سی و ششمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی، راهپیمایان با سر دادن شعارهای الله اکبر، مرگ بر آمریکا، مرگ بر اسرائیل و حمل تصاویری از حضرت امام خمینی (ره)، رهبر معظم انقلاب و پرچم جمهوری اسلامی ایران با مضمر پیروزی از ولایت و حمایت از انقلاب و نظام یار دیگر خشم و انزجار خود را از دشمنان انقلاب، نظام و استکبار جهانی اعلام کردند.



همچنین دانشگاه جامع علمی کاربردی نیز با برپایی ایستگاه صلواتی از راهپیمایان پذیرایی کرد.

کسب رتبه اول مسابقات بین المللی قرآنت قرآن دانشمندان توسط قاری ایرانی



در مسابقات بین المللی قرآنت قرآن بدر رشته قرآنت وحید خدائی از جمهوری اسلامی ایران دانشجوی مرکز آموزش علمی کاربردی فرهنگ و هنر واحد ۵۵ موفق به کسب رتبه برتر شد. نماینده کشور عصر رتبه دوم را به دست آورد و نماینده کشور عراق نیز حائز رتبه سوم شد. وی در جشنواره ملی قرآن و عترت دانشمندان که امسال در اصفهان برگزار شد نیز رتبه نخست رتبه قرآنت را از آن خود کرد.



عضویت سرکار خانم میکائیلی در شورای آموزش و کمیسیون موارد خاص استان تهران دانشگاه جامع علمی - کاربردی

سرکار خانم میکائیلی، ریاست مرکز آموزش علمی - کاربردی شرکت تعاونی پیشخانان آئین زندگی به موجب حکمی از سوی معاونت محترم ستاد، خدمات آموزش و دانشجویی و نایب رئیس محترم شورای آموزشی و کمیسیون موارد خاص دانشگاه برای مدت دو سال به عنوان عضو شورای آموزشی و کمیسیون موارد خاص استان تهران منتخب گردیدند.

بازدید معاون محترم موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی بهزیستی و تامین اجتماعی از مرکز علمی - کاربردی پیشخانان آئین زندگی

جناب آقای دکتر جوادی معاون محترم موسسه آموزش عالی علمی - کاربردی بهزیستی و تامین اجتماعی و دو نفر از مدیران محترم موسسه، جناب آقای دکتر نافع و سرکار خانم کاکایی از مرکز علمی - کاربردی پیشخانان آئین زندگی بازدید کردند. در ملاقات صورت گرفته فی مابین مسئولین موسسه و ریاست و مسئولین مرکز در خصوص ایجاد هرچه بیشتر تعاملات علمی و پژوهشی در جهت ارتقاء سطح آموزش و بار علمی کارآموزی دانشجویان و فارغ التحصیلان و افزایش تمریناتی آموزش های مهارتی بحث و گفتگو صورت گرفت.

برگزاری کارگاه آموزشی بهداشت روان

کارگاه آموزشی بهداشت روان توسط خانم دکتر زهرا قزحزادی با حضور قائم مقام مرکز، سرکار خانم رجایی به مدت ۱۶ ساعت در مرکز آموزش علمی - کاربردی پیشخانان آئین زندگی در سالن اجتماعات مرکز برگزار گردید. کارگاه با محور اصلی، کلیات بهداشت روانی، اختلالات روانی (رفتار نوروتیک و سایکوتیک)، عوامل مؤثر در بهداشت روانی و مکانیسم های دفاعی، بهداشت روان معلولین، تاثیر فرهنگ، مذهب، خانواده و جامعه بر بهداشت روان، بهداشت روان در گروه های سنی مختلف، درمان اختلالات روانی برگزار شد.



کارگاه پژوهشی موفقیت تمصیلی در پرتو برنامه ریزی مدرن و یادگیری سیستماتیک

کارگاه پژوهشی با موضوع «موفقیت تحصیلی در پرتو برنامه ریزی مدرن و یادگیری سیستماتیک» با حضور مدرس محترم سرکار خانم چانه در مرکز علمی - کاربردی پیشخانان آئین زندگی برگزار گردید. کارگاه با محور اصلی، تعریف یادگیری، سبک یادگیری، شیوه های مطالعه مؤثر و آموزش روشهایی برای افزایش بهره وری درسی و تمرکز برگزار گردید.



کارگاه آموزشی مهارت تفکر نقادانه

کارگاه آموزشی با موضوع مهارت تفکر نقادانه با حضور جناب آقای بیگلربیگی در مرکز علمی - کاربردی پیشخانان آئین زندگی برگزار گردید. کارگاه با محور اصلی، تعریف تفکر خلاق و نقادانه و بیان اجزاء فایده تفکر خلاق شامل ابتکار، تخیل، انعطاف پذیری، موانع تفکر خلاق، ارتباط تفکر خلاق و ضرورت وجود تفکر خلاق و نقادانه در علوم، یادگیری دسته جمعی برگزار گردید.



تجدید میثاق با آرمان های بنیان گذار کبیر انقلاب اسلامی



دانشجویان، مدرسين و مسئولین مرکز آموزش علمی - کاربردی پیشخانان آئین زندگی در روز سه شنبه ۱۴ بهمن ماه ۱۳۹۳ با حضور در مرقد مطهر امام (ره) با آرمانهای بنیان گذار کبیر انقلاب اسلامی تجدید میثاق نمودند.

تهیه و تنظیم
پریسا سعیدی
کارشناس فرهنگی مرکز

معرفی رشته تربیت مربی مراکز پیش از دبستان مقطع کارشناسی حرفه ای

نوعی:

آموزش و پرورش پیش از دبستانی عبارت است از آموزشی که از زمان تولد آغاز و تا شروع اولین کلاس رسمی دبستان در پایان ششمین سال زندگی کودک ادامه می یابد. در چنین سال هایی کودکان مراحل مهم و حساب زندگی خود را از جهات شخصیتی، اجتماعی و آموزشی پشت سر می گذارند. تحقیقات علمی گسترده ثابت کرده است که ۶ سال اولیه زندگی از لحاظ رشد و هوش و شکل گیری شخصیت، دورانی سرنوشت ساز بوده و به همین لحاظ از اهمیت بسیاری برخوردار است.

ضرورت و اهمیت:

آموزش و پرورش پیش از دبستان در کشور ما مسئله ای جدید بوده و تاکنون توجه شایسته ای بدان معطوف نگردیده است. در روند جامعه ای کنونی ما، نقش آموزش و پرورش در توضیح و تشریح ارزش های انسانی حاکم بر جامعه و آماده کردن کودکان برای ایفای نقش خود بر مبنای روابط بین فردی و اجتماعی از اهمیت خاصی برخوردار است. نتایج حاصل از تحقیقات روان شناسان و کارشناسان علوم تربیتی نمایانگر آن است که امکانات مراکز تربیت کودکان در دوره های پیش از دبستانی نه تنها برای محافظت از کودکان و تأمین نیازهای اولیه آنها بلکه برای اجرای برنامه های آموزشی تبیین شده مورد نیاز آنها نیز در نظر گرفته شده است.

این دوران در تحکیم پایه و اساس تربیت و آموزش از اهمیت بسیاری برخوردار است. از طرف دیگر نیازهای فردی کودکان از نقطه نظر حسی، حرکتی، عقلی، اجتماعی، احتیاج جامعه را به پرورش مربیان متعهد، دلسوز، آگاه و علاقه مند نشان می دهد.

هدف:

۱. تربیت کارشناس حرفه ای و ماهر آشنا با آموزش و پرورش در مقطع پیش از دبستان و پایه های ابتدایی مقطع دبستان
۲. تربیت کارشناس حرفه ای و ماهر برای برنامه ریزی آموزش های پیش دبستانی
۳. تربیت کارشناس حرفه ای و ماهر جهت مدیریت و سرپرستی مراکز پیش از دبستان

قابلیت ها و توانمندی های حرفه ای

فارغ التحصیلان

۱. توانایی آموزش به کودکان در مراکز پیش از دبستان و پایه های اول تا سوم دبستان
۲. توانایی تقابل در سطح مطلوب با کودکان و خانواده های آنان و کارکنان مراکز آموزش پیش دبستانی و دبستانی
۳. توانایی بهره گیری از دانش روان شناسی کودک در تعامل با آنها در مراکز آموزش پیش دبستانی و دبستانی
۴. توانایی نظارت بر آموزش کودکان در مراکز آموزش پیش دبستانی و دبستانی
۵. توانایی برنامه ریزی آموزشی و بودجه بندی سالانه مراکز آموزش پیش دبستانی و دبستانی
۶. توانایی ارزشیابی از کار مربیان و رفع تنگناهای آموزشی در مراکز آموزش پیش دبستانی و دبستانی

هشاعل قابل احراز:

۱. مؤسس مراکز آموزش پیش دبستانی (مه‌دکودک - ایملدی)
۲. مدیر مراکز پیش دبستانی (مه‌دکودک - آمادگی)
۳. مدیر برنامه ریزی آموزش مراکز پیش دبستانی
۴. سرپرستی قسمت های داخلی مراکز پیش از دبستان

مکان های هدف:

۱. وزارت آموزش و پرورش

۲. سازمان ی‌زیستی

۳. شهرداری ها

۴. کانون پرورشی فکری کودکان و نوجوان

۵. بخش خصوصی

۶. مراکز آموزش پیش دبستانی، وزارت خانه ها و دانشگاه ها

نیازهای جامعه:

همه ی کودکان شایسته مراقبتی هستند که به پرورش رشد بدنی، عاطفی، ذهنی، اجتماعی و اخلاقی آنها منجر گردد. در بسیاری از فرهنگ ها، از جمله فرهنگ ما، پدر و مادر مسئولیت و نقش بسیار مهمی در تربیت کودکان خود دارند. شکی نیست که خانواده می تواند بهترین مربی تربیتی برای کودکان محسوب شود. از اهم مسایلی که باعث می شود این امر تحقق نیابد می توان به پیچیدگی های زندگی صنعتی، عدم تقسیم وظایف بین اعضای خانواده، شرایط نامطلوب اقتصادی و کافی نبودن آگاهی های والدین در مورد شناخت نیازهای فرزندان شان اشاره کرد.

با توجه به نیاز جامعه به کودکان برای ساختن آینده ای پویا، آموزش و پرورش پیش دبستانی با تربیت مربیانی شایسته و با دانش کافی می تواند در رشد همه جانبه کودکان و بالندگی اجتماع نقش بسیار مهمی را ایفا نماید.

تهیه و تنظیم
حسن بقایی
مسئول نظارت، برنامه ریزی و امور مدرسان مرکز



تأکید بر این که میوه و سبزی های تازه، دسته ای مهم از مواد غذایی محسوب می شوند که حتما باید در هنگام آلودگی هوا مورد استفاده قرار گیرند. گفت:



آنتی اکسیدان های موجود در میوه و سبزی ها نقش حیاتی در سلامت ریه ها دارند. آلودگی هوا در فصل زمستان با پدیده وارونگی هوا تشدید می شود. این روزها آلودگی هوای تهران، حتی در حد هشدار هم کسی را متعجب نمی کند و توصیه ها به گروه های آسیب پذیر مانند بیماران قلبی، بیماران آسمی، سالمندان و بچه ها که آنها را به خانه نشستن دعوت می کنند به طور یحیی در رسانه ها شنیده و خوانده می شود. اما کم کردن سفرهای درون شهری تنها راهی نیست که در مواقع آلودگی هوا باید در پیش گرفت. برای کاهش آلودگی و عوارض منفی آلودگی هوا نوع تغذیه نیز نقش مهمی دارد.

دکتر ربیبه شیخ الاسلام، رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران در گفتگو با روزنامه ایران گفت: افرادی که کمبود کلسیم دارند بیشتر در معرض خطر آلودگی یا سرب قرار می گیرند.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه هوای آلوده حاوی ترکیبات اکسیدکننده و سمی است، می گوید: بدن انسان همواره به ذراتی که در هوای آلوده وجود دارد واکنش التهابی نشان می دهد. اما ترکیبات آنتی اکسیدانی از این فعالیت ها ممانعت به عمل می آورد.

وی یکی از راه های یسگیری از آلودگی هوا را انبساط کردن بدن از ریز مغذی های کلسیم دار نظیر لبنیات می داند و می گوید: گیرنده های فلزات دو ظرفیتی در بدن انسان به صورت پرقابلی عمل می کنند در صورتی که این گیرنده ها، قبلا با فلزات مورد نیاز بدن مانند آهن و کلسیم اشباع شده باشند بدن کمتر در معرض آلودگی یا سرب قرار می گیرد.

وی تغذیه مناسب را راهی برای مقابله با شرایط وارونگی هوا و ضررات آن بر سلامت افراد می داند و می گوید: تغذیه متعادل و مناسب یا در دسترس قرار دادن مواد مغذی که هر یک به طریقی بافت های بدن را در برابر آثار مخرب ذرات آلاینده یاری می کنند، نقش مؤثری در حفظ سلامت بدن دارد.

او می گوید: وقتی می توانیم با کمی دقت و توجه در انتخاب غذای مصرفی و موادی که در حلی روز تغذیه می کنیم، بهایم آلاینده ها را تحت کنترل در آوریم و جان سالم به در ببریم، چرا این کار را نکنیم؟

نقش آنتی اکسیدان ها در مقابله با مضرات آلودگی بخش دیگری از گفته های رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران را تشکیل می دهد. او در این باره می گوید: خواص آنتی اکسیدان هایی مانند ویتامین C، بتاکاروتن، سلنیوم و روی نقش قابل ملاحظه ای در جلوگیری از التهابات بدن و غیرفعال شدن رادیکال های آزاد موجود در هوای آلوده دارند.

اما این که در روزهای آلوده از چه نوع مواد غذایی استفاده کنیم سوآلی است که دکتر شیخ الاسلام درباره آن می گوید: میوه و سبزی های تازه، دسته ای مهم از مواد غذایی محسوب می شوند که حتما باید در هنگام آلودگی هوا مورد استفاده قرار گیرند. این متخصص تغذیه توضیح می دهد: آنتی اکسیدان های

موجود در میوه و سبزی ها نقش حیاتی در سلامت ریه ها دارند.

وی با اشاره به تازه ترین تحقیق محققان بیمارستان جورج لندن می گوید: نتایج این تحقیق نشان می دهد: سبب در بین میوه ها بیشترین تأثیر را بر دستگاه تنفسی داشته و در بهبود فعالیت این ارگان تأثیرگذار است. چرا که وجود ماده ای به نام ویتامین در سبب، سرب را به طور کامل از بدن دفع می کند و هر قدر مصرف سبب در طول روز بیشتر باشد تأثیر مفید تری برای سلامت بدن به همراه خواهد داشت البته مصرف نازکی،

به تقابل، آثار و سبزی های از قبیل سیر، پیاز، کلم بروکلی و سایر کلم ها، گوجه فرنگی و کاهو نیز در روزهایی که آلودگی هوا به اوج خود می رسد می تواند نتایج مفیدی داشته باشد.

رئیس انجمن علمی غذا و تغذیه حامی سلامت ایران در پایان توصیه می کند: به هر ترتیب اگر در شهرهای پرجمعیت و آلوده زندگی می کنید، روزانه خوردن حداقل دو لیوان سبب، ۴۰۰ گرم سبزی و میوه تازه، غلات سبوس دار و یک سبب را در طول روز فراموش نکنید.

تهیه و تنظیم
سمیه سید آقایی
دانشجوی کارشناسی تربیت مربی مراکز پیش از دبستان
منبع: <http://yekfensalamat.ir>

چگونه برای «نه» گفتن «بله» خود را قدرتمند سازیم

شاید بزرگ ترین اشتباهی که موقع نه گفتن می کنیم این باشد که از نه شروع می کنیم. نه ما از چیزی سر چشمه می گرد که مخالف آن هستیم. فرایند نه گفتن از ما می خواهد که درست عکس این کار را انجام دهیم و نه خود را بر پایه چیزی بگذاریم که می خواهیم. خیال نکنید که اصلی ترین مانع برای نه گفتن موفقیت آمیز وجود طرف مقابل است. هر قدر هم طرف مقابل ما آدم بد خلقی باشد باز هم مانع اصلی خودمان هستیم.

از واکنش احساسی تا واکنش خلاقانه

ما به حکم انسان بودن مان به شدت تمایل داریم نسبت به مسائلی که مطابق میل مان نیستند واکنش نشان بدهیم. یعنی با احساسات شدید ولی بدون هدف مشخص با آنها برخورد کنیم. ما انسان ها ماشین های واکنشی هستیم و «نه» های ما اغلب احساسی و فاقد خلاقیت هستند. ما از سر عذاب وجدان سازش می کنیم، از سر خشم حمله می کنیم، و از سر ترس خودمان را کنار می کشیم. برای اینکه از این دام سه وجهی نجات پیدا کنیم باید به آدم های مبتکر، آینده نگر و هدف مند تبدیل شویم. پس از سر هر نوع احساس منفی، مثل ترس یا عذاب وجدان، کاری نکنیم. در وضعیتی که می خواهیم نه بگوییم باید نفس عمیقی بکشیم و بر هدف، یعنی بر «بله» تمرکز کنیم. به عبارت دیگر از واکنش احساسی و تمرکز بر نه فاصله بگیریم و در عوض به سمت واکنش خلاقانه و تمرکز بر «بله» تغییر جهت بدهیم.

صبر کن، برو به بالکن

ما هیچ شانس را نداریم که بتوانیم دیگران را تحت تاثیر خود قرار دهیم مگر اینکه قبل از همه بتوانیم واکنش ها و احساسات طبیعی خودمان را مدیریت کنیم. وقتی می خواهیم به یک رفتار توهین آمیز یا درخواست ناچا «نه» بگوییم بسیار طبیعی است احساس عصبانیت کنیم. یادمان باشد خشم می تواند ما را کور کند.

هنگام شتاب برای «نه» گفتن، خیلی راحت می توانیم چشم انداز پاداشی را که به دنبال آن هستیم از نظر دور نگه داریم. به این ترتیب که پیشاپیش واکنش طرف مقابل را به نه گفتن مان مجسم کنیم و از خودمان بپرسیم او درباره ما چه فکر می کند یا چه کاری می کند یا بر سر رابطه ما چه می آید.

فراموش نکنیم که خشم می تواند ما را کور کند، ترس می تواند ما را فلج نموده و عذاب وجدان می تواند ما را ضعیف کند. بنابراین اولین چالشی که با آن رو به رو هستیم چالش درونی است. چالش اینجاست که این حرکت درونی با یک توقف شروع می شود. درنگ و تامل بسیار مهم است چون واکنش طبیعی ما را که گاهی اشتباه است متوقف می کند و زمان لازم برای فکر کردن برابیمان فراهم می کند و در نهایت به ما کمک می کند که تا «بله» مان را به درستی آشکار کنیم. شاید استعاره ی «رفتن به بالکن» برای توضیح شرایط بالا استعاره ی خوبی باشد. بالکن بخشی مجزا از سایر قسمت های ذهن ماست که در زمانی که بخواهیم می توانیم به آن دسترسی پیدا کنیم. لحظه ای خود را همانند بازیگری تصور کنید که می خواهید دیالوگی را (یعنی «نه» خود را) بگویید. حالا خود را در بالکنی تصور کنید که مشرف به همه است. از بالکن می توانید صحنه ی زیر پایتان را به خوبی ببینید. بالکن مکانی آرام، روشن و مشرف به همه چیز است. از چشم انداز بالکن خیلی راحت تر

می توانید به ی پشت سر نه خودتان را آشکار کنید.

کمی به خودتان فرصت بدهید

این روزها کمپاب ترین چیز در دنیا زمان برای فکر کردن است. بنابراین به دنبال فرصت هایی باشید که بتوانید به بالکن بروید و درباره «بله» خود فکر کنید. اگر می خواهید زمانی داشته باشید تا مسئله ی مورد نظرتان را بررسی کنید بی درنگ پنهان ای معمولی و تکراری به ذهنتان خطور می کند و به نوعی مانع از این کار می شود. سعی کنید در برابر چنین وسوسه ای مقاومت کنید. اگر طرف مقابل خواسته ای نامعقول از شما داشت، سعی کنید زمانی را صرف فکر کردن درباره چگونگی نه گفتن کنید. برای مثال «بگذار اول فکر کنم خودم میام نیست»، «باید با شریکم مشورت کنم»، «ببخشید ولی الان زمان مناسبی برای حرف زدن درباره ی این مسئله نیست، بگذار بعد از ظهر باهم حرف بزنیم».

اگر از طرف مقابل رفتار بد و توهین آمیز دیدید می توانید از عبارت هایی مانند «هنج دقیقه استراحت» «چرا کمی به خودمون استراحت ندیم» و... استفاده کنیم.

کلماتی مثل بله و خیر عبارت های مهمی هستند اما عبارت «یک دقیقه صبر کن» گاهی (از این ها هم مهم تر است).



گاهی که نمی دانید بگویید «بله» یا «خیر» بگویید «یک دقیقه صبر کن». این جمله به شما زمان می دهد که تصمیم گیری درستی داشته باشید. در این زمان می توانید برای ایجاد وقفه از اتاق بیرون بروید، سکوت یا مشورت کنید، اگر احساس خشم می کنید بروید قدم بزنید و فکر کنید، این کار همان فرقی اساسی بین «بله» متحرکانه و نه انفعالی و بی اثر است.

به احساس خود گوش دهید

آنچه باعث می شود ما به رفتار و خواسته طرف مقابل واکنش نامعقول نشان دهیم، احساسات هیجانی منفی ماست.

ترس و عذاب وجدان ما را به سمت سازش یا کناره گیری سوق می دهد. در حالی که خشم ما را به حمله وای می دارد. حالا که روی بالکن هستیم و احساسات تان را تحت اختیار دارید، می توانید یک مرحله جلوتر بروید. برای این کار انگیزه های اصلی تان را برای «نه» گفتن رو کنید. یک روش ساده اما قدرتمند، این است که این سوال جادویی را از خودتان بپرسید «چرا؟». لازم است مدام از خودتان سوال کنید «چرا؟». دلایل هم این است که سوخت مورد نیاز برای «نه» موثر از نوع موضع گیری تان به دست نمی آید بلکه در پشت آن پنهان است. به عبارت دیگر منافع پنهان تان در «بله» شما نهفته است...

برای رو کردن نیازها تان به ندای احساس نای گونی بدهید

احساسات شعور دارند. آنها زبانی اند که نیازهای اصلی تان از آن استفاده می کنند تا به شما بگویند. برآورده

شان نکرده آید. ملاحظا ترس ما را از تهدید خطر احتمالی آگاه می کند، خشم به ما می گوید چیزی در وضعیت فعلی اشتباه است و باید درست شود، عذاب وجدان می تواند به ما هشدار دهد نسبت به روابط مهم حساس باشیم و...

«بله» خود را منبلیور کنید

حالا که عمیق ترین خواسته ها، نیازها و ارزش هایتان را رو کرده آید می توانید آنها را به یک «بله» قدرتمند تبدیل کنید. «بله» شما در واقع قصدتان برای محافظت از خواسته های اصلی و پیشرفت شما به سوی آن ها است. نیازها و ارزش ها مبدأ سفر شما هستند. به عبارت دیگر، شما فقط یک خواسته ندارید بلکه تعهد می کنید که آن را برآورده کنید. همان طور که مهاتما گاندی می گوید «قدرت واقعی از قدرت جسمانی به دست نمی آید بلکه از اراده ی تسخیر ناظر سر چشمه می گیرد».

احساسات را به تصمیم قطعی تبدیل کنید

وقتی هدف را مشخص کردید، حالا وقت آن است که به آن انرژی بدهید. این انرژی می تواند از احساساتی که به خوبی مهار شده اند، نشئت بگیرد. احساسات علاوه بر این که به شما اعلام هشدار دهنده درباره ی وجود نیاز های برآورده نشده را می دهند، کارکرد حیاتی دیگری هم دارند. آنها سوخت لازم برای حرکت شما را فراهم می کنند. احساسات ما را به اقدام مناسب برای محافظت از خواسته های اصلی مان وای می دارند و به ما شجاعت و قاطعیت این اقدام را می دهند.

برای حرکت از احساسات منفی به هدف مثبت، اول به احساسات تان نگاه کنید و وجود آنها را بپذیرید، سپس رد پای آن ها را تا رسیدن به خواسته ها و نیازهای برآورده نشده تان دنبال کنید. همچنان که با تمام وجود به احساسات خود گوش می دهید، سعی کنید بار احساسی منفی آن ها را به مثبت تبدیل کنید.

درحقیقت، هیچ احساس بد و منفی وجود ندارد. احساساتی که به نظر ما بد می آیند، فقط به گونه ای منفی شارژ شده اند. بنابراین به صورت بالقوه می توانند به گونه ای مثبت شارژ شوند. احساساتی مثل ترس و خشم، هم می توانند مخرب باشند و هم سازنده. بستگی دارد که شما چطور با آن ها برخورد می کنید.

هدف شما چیزی نیست که آن را ایجاد کنید، بلکه چیزی است که آن را از خواسته ها و نیازهای تان، متبلور می سازید. آنچه می تواند به شما قدرت واقعی بدهد این است که تمام انگیزه های مختلف خودتان را در یک هدف مشخص و متمرکز در «بله» خودتان جمع کنید.

رو کردن «بله» سه کار مفید برایتان انجام می دهد

۱- به شما قدرتی مثبت برای نه گفتن می بخشد. حالا می توانید روی راهای خودتان بایستید و لازم نیست به کمک دیگران آید ببینید. نه شما می توانید برای دفاع از خواسته هایتان باشد نه علیه طرف مقابلتان.

۲- به جای این که با نه گفتن طرف مقابلتان را رد کنید، می توانید خیلی راحت به چیزی «بله» بگویید که از همه برایتان ارزشمند تر است. اینکار به شما احساس جهت دار بودن می دهد، چون می دانید که با نه خود می خواهید به کجا بروید.

۳- به شما انرژی می دهد. حالا دیگر برای «نه» گفتن و ماندن بر سر آن در صورت مواجهه با مخالفت، سوخت لازم را دارید. حالا که «بله» خودتان را رو کردید وقت آن هست که «نه» خود را تقویت کنید.

تهیه و تنظیم:
مهديه خدابخش و هاستو سعیدی
دانشجویان کاردانی مددکاری خانواده

سبک زندگی و مصرف گرایی

اگرچه مباحث مربوط به سبک زندگی به ویژه در حوزه جامعه شناسی سابقه طولانی دارد، لیکن توجه جدی به این بحث با بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در همایشی در جمع مردم و جوانان در خراسان شمالی در مهرماه ۱۳۹۱ آغاز شد. در این دیدار رهبر انقلاب اسلامی با طرح سوال های کلیدی از جمله سوال های زیر توجه همگان به خصوص مجامع علمی و فرهنگی را به سبک زندگی ایرانی - اسلامی جلب کردند و از آن پس بود که موج تازه ای از بحث و نظر در این زمینه در کشور آغاز شد.

• چرا در بین بسیاری از مردم ما مصرف گرایی رواج دارد آیا مصرف گرایی افتخار است؟ مصرف گرایی یعنی این که ما هر چه گیر می آوریم، صرف ابوری کنیم که جزئی از ضروریات زندگی ما نیست.

• تجمل گرایی چیست؟ بد است؟ خوب است؟ چه قدرش بد است؟ چقدرش خوب است؟ چه کار کنیم که از حد خوب فراتر نرود، به حد بد نرسد؟ (پرداشتی از بیانات رهبر انقلاب)

با توجه به نو بودن بحث «سبک زندگی» در ادبیات و فضای گفتگویی کشور، به اجمال به آسیب شناسی مصرف گرایی در جامعه می پردازیم.

مصرف به عنوان سبک زندگی

یکی از شاخصه های مصرف گرایی، مصرف به عنوان سبک زندگی است. اساسا مصرف گرایی بعد از گذر از دوران های مختلف حیات خویش یعنی دوران مصرف برای تقاضا و کسب منزلت، دوران مصرف برای هم خوانی یا طبقه اجتماعی خاص، دوران مصرف برای تمایز از طبقات اجتماعی دیگر و دوران مصرف برای ساخت هویت، در نهایت اکنون به دوران مصرف به عنوان سبک زندگی رسیده است. یعنی دقیقا تنها و تنها آنچه که سبک زندگی یک فرد را در جامعه شکل می دهد، مصرف آن فرد است. البته این نوع از مصرف تنها شامل مصرف کالاهای مادی نمی شود بلکه مصرف نشانه ها و نمادها، مصرف کالاهای فرهنگی نظیر کتاب، موسیقی، انواع تفریح ها و سرگرمی ها، حضور در نمایشگاه ها و سینماها و مانند آن را نیز دربرمی گیرد.

به نظر کارشناسان، اصطلاح سبک زندگی در فرهنگ مصرفی معاصر، معنای ضمنی یا معادل فردیت، بیان خویشیت و یک خودآگاهی مبتنی بر سبک پیدا کرده است که مواردی چون پوشاک، طرز صحبت کردن، وقت گذرانی، ترجیح های خوردنی و نوشیدنی، منزل، اتومبیل، انتخاب محل تفریح و سایر کارهای شخص را باید به عنوان شاخص های فردیت و سلیقه ی مصرف کننده به حساب آورد. همه ی مواردی که قیاس ستون پدان اشاره می نماید در واقع بخشی از سبک زندگی است که توسط مصرف کننده تعیین می شود.

تحلیل رفتاری اهداف مصرف کنندگان از مصرف گرایی، این که چنین رفتارهای مصرفی از کجا نشأت می گیرد و انگیزه های آن، موضوعی است که هم اقتصاد دانان و هم جامعه شناسان و هم روان شناسان را چند ده ای است که مشغول خود ساخته است. بنابراین برای شناخت مصادیق مصرف گرایی باید به این انگیزه ها توجه نمود. تحقیقات این سه دسته از متخصصین ما را به انگیزه های زیر رهنمون می سازد.

حفظ ظاهر

آنچه در فرهنگ مصرف گرایی بسیار حائز اهمیت است نگه داشتنی ظاهر است به نحوی که فرد از دید دیگران، جذاب، شیک، با پرستیژ بالا و هماهنگ یا مد روز باشد. اما این مسئله دیگر موضوعیت خود را در محیط خصوصی خانه از دست می دهد چرا که در اینجا فرد دیگر انگیزه های برای اصلاح ظاهر خود نمی یابد اما بالعکس در محیط بیرون خانه و به ویژه در محل کار و میهمانی ها این امر یک مسئله ی حیاتی و ضروری است که عدم رعایت آن منجر به کاهش اعتبار و شخصیت و موقعیت

اجتماعی فرد خواهد شد.

بیان شخصیت و هویت

چالش بحران هویت به ویژه در تمدن غربی، سبب شده است بعد از گذر از مارکسیسم و تمرکز بر نقش های تولیدی و شغلی به عنوان زیربنای شخصیت و هویت افراد اکنون مصرف، الگویی مصرف و سبک زندگی مبتنی بر مصرف در جامعه سرمایه داری توانسته به عنوان عامل اصلی هویت را خود را معرفی نماید. بنابراین یکی از شاخص های مصرف گرایی این است که به شکلی از نشان دادن هویت تبدیل شده است. در واقع دو لفظ شخص و مصرف کننده تقریبا مترادف با یکدیگر شده اند.

همیلتون معتقد است امروزه خرید، تا اندازه ای تلاشی است برای خلق یا تجدید مفهومی از خویشیت. ما به طور نمادین به وسیله ی اکتساب اشیائی که کمبودهای ادراکی ما را جبران می کنند، خود را کامل می کنیم. بنابراین به نظر می رسد انسانی که از درون از ارزش های انسانی تهی باشد، ارزشمندی و اعتبار خود را بیرون از وجود خود و یا کالاهای مصرفی تأمین می نماید.

برتری جویی بر دیگران

یکی از اقتصاددانان برجسته ی کانادایی، ریچر ی مصرف گرایی یا به تعبیر دیگر مصرف افراطی کالاهای لوکس و تجملاتی و منزلتی را در حس برتری جویی انسان و تحقیر مقام دیگران می داند و معتقد است فرد می خواهد با خرید کالاهای لوکس چیزهایی را داشته باشد که دیگران نمی توانند داشته باشند و از طریق نمایش و تظاهر به آن، برتری خود را بر دیگران اثبات کند وی همچنین معتقد است مصارف مبتنی بر خود برتری مبتنی موجب افزایش شکاف اجتماعی و اقتصادی بین سرمایه داران و کارگران و در نتیجه از میان رفتن انسجام اجتماعی خواهد شد. وی خود برتری جویی طبقه ی سرمایه دار را عامل فساد و تباهی اجتماعی و اقتصادی جامعه و دارای عوقوبی برای رشد و رونق اقتصادی می داند. البته نگاه به کالاهای منزلتی، در اقتصاد سرمایه داری، به عنوان عامل عقب رفت و خد رشد و توسعه اقتصادی تلقی می شود. هر چند شاید به عنوان یک عامل اخلاقی بتوان آنرا پذیرفت اما بر خلاف منافع عموم جامعه است.

**رهبر انقلاب: بوسنه فرهنگ غربی بسرفت
ظاهری است اما، باطن آن «سبک زندگی
مادی سهوت الود گناه افرین هوبت زدای ضد
معنویت» است.**

شهید سید مرتضی اویسی معتقد بود که «مصرف یکی از ارکان نظام اقتصادی غرب است، چرا که اصولا عرضه و تولید بیشتر، هنگامی ضرورت پیدا میکند که تقاضا و مصرف بیشتر در جامعه موجود باشد و تقاضا و مصرف بیشتر نیز مستقیما بر تبلیغات مبتنی است. نیازهای حقیقی بشر محدود است و وقتی از حد طبیعی اشباع (سیر شدن) گذشت، دیگر در وجود او میل و گرایش برای مصرف باقی نمی ماند، بنابراین، تنها راه هایی که برای تشویق و ترغیب جامعه به مصرف بیشتر باقی می ماند، این است که از یک سو کالاهای مصرفی جلا و ترش و تنوع بیشتری پیدا کنند و از سوی دیگر، با ایجاد گرایش هایی انحرافی مثل مدگرایی و تجددطلبی و... در او تقاضای بیشتری برای مصرف ایجاد کنیم. البته راه سومی نیز وجود دارد توسعه بازار و جست و جوی بازارهای جدید؛ یعنی همان انگیزه هایی که به استثمار تو منتهی شده است.»

برای حفظ سیستم کنونی اقتصاد آزاد و دستاوردهای آن که فرآورده ی تمدن کنونی مغرب زمین است، باید از یک سو دوام و ماندگاری تولیدات کارخانه ها را تقویت داد و از سوی دیگر مردم را به مصرف هر چه بیشتر و اسراف و تبذیر وادار کرد. تصور این که مردم دنیا حتی برای لحظه ای به نیازهای حقیقی خویش و الگویی متناسب با حوائج واقعی انسان بازگردند، برای یک اقتصاددان

و حشمتاک ترین چیزی است که ممکن است اتفاق بیفتد. اگر حتی برای یک لحظه چنین اتفاقی در دنیا بیفتد و مردم فقط برای یک لحظه، درست به اندازه نیاز واقعی خویش مصرف کنند، ادامه روند کنونی توسعه صنعتی چهار مخاطرات و بحران هایی عظیم خواهد شد که تصور آن بسیار دشوار است.



سبک زندگی اسلامی - ایرانی

تفسیری توحیدی از زندگی و سبک زندگی بر مبنای خداصوری متفاوت از سبک زندگی انسان مدارانه غربی هست.

یکی از منابع تأثیرگذار، توجه به آموزه های دینی و بومی است که می تواند در ایجاد تغییر و اصلاح سبک زندگی و الگویی مصرف مورد توجه قرار گیرد. برای مثال، اسلام به مسلمانان تأکید می کند که از نعمت های الهی بهره مند شوند و نیازهای خود را برآورده سازند (ملک: ۱۵، یس: ۳۲ و ۳۵، سبأ: ۱۵، نحل: ۱۱۴ طه: ۸۱، بقره: ۱۷۲، مائده: ۸۷ و ۸۸) بهره مندی و مصرف بهینه و دور از اسراف و تبذیر مورد تأکید اسلام است و مسلمانان از رهنمایت و سخت گرفتن بر خود و خانواده تهی شده اند. اصولا مصرف افراد در اسلام به صورت کلی به پنج دسته تقسیم می شود:

(الف) مصارف واجب که به منظور تأمین نیازهای ضروری خود و افراد تحت تکفل و انجام واجبات عبادی استفاده می شوند، مانند خوراک و پوشاک و حج تمتع.

(ب) مصارف مستحب که به منظور جلب رضای الهی، اهداف خالصانه و خیرخواهانه و کسب ثواب صورت می گیرند.

(ج) مصارف حرام که در راه های نامشروع و حرام و در مواردی که از حد شرعی و نیاز خارج است استفاده می شوند.

(د) مصارف مکروه که شامل مصرف بیش از حد متعارف و همچنین سختگیری در مصرف روزمره است.

(ه) مصارف مباح که شامل مواردی غیر از موارد قبلی است و تکویش و ثوابی در آنها نیست (سیدی نیا، ۱۳۹۱).

با توجه به این زمینه ها و آموزه های دینی ناظر بر مسائل اجتماعی، می توان جنبه های سبک زندگی را اصلاح کرد و آن را بهبود بخشید. طبعاً این امر نیازمند پیش بینی سازوکارهای مورد نیاز است.

سرانجام این که در گستره ی ارتباطات اجتماعی، کارگزاران و متولیان سیاسی و فرهنگی جامعه تمایل به تغییر، اصلاح و ایجاد سبک های زندگی سازگار با ارزش ها و متجاهرهای جامعه ی خویش دارند. یکی از این زمینه ها فعالیت در قالب رسانه هاست.

طراح و تنظیم کننده: زهرا ولی زاده
رشته کاردانی
استاد مشاور: اکرم میناوند، دانشجوی دکتری رشته
تعلیم و تربیت اسلامی و مدرس مرکز

بررسی عوامل اضطراب در دانش آموزان مقطع ابتدایی

رسیدن به اهداف آموزشی و تربیتی که مدارس ابتدایی به عنوان هدف اساسی خود به آنها توجه دارند مستلزم تأمین بهداشت روانی دانش آموزان است. تحقیقات متعدد نشان می دهد که سلامت روانی دانش آموزان ابتدایی با پیشرفت تحصیلی آنان ارتباط مستقیم دارد.

دانش آموزان مقطع ابتدایی به ویژه کلاس اولی ها ممکن است در روز های نخستین سال تحصیلی جدید با انواع مختلفی از اضطراب مواجه شوند. آماده کردن آنان از لحاظ عاطفی و روانی برای حضور در محیط مدرسه صنمات چنان ناآزمایی به آنان وارد می کند که وجود این اضطراب و ترس در دانش آموزان می تواند از انگیزه های پیشرفت تحصیلی و اجتماعی آنان بکاهد.

اضطراب یک احساس ناخوشایند از ترس یا نوسانات ناخواسته است که اغلب با علائم روان تنی مثل استراغ، سردرد، سرگیجه، تبس قلب، خشکی دهان، اسهال و غیره همراه است.

از نظر قویید اضطراب ترس درونی شده و بی هدف است در صورتی که نتوانیم با اضطراب مقابله کنیم و در معرض خطر مغلوب شدن توسط آن قرار بگیریم گفته می شود که این اضطراب آسیب زاست (شولتز و شولتز، ۱۳۹۰).

تظاهرات اضطراب در رفتار دانش آموزان ابتدایی به خصوص در موقعیت هایی مثل نقاشی کردن، بازی، صحبت در جمع،

مالدن در مدرسه قابل مشاهده و سنجش است. دانش آموزانی که به نحوی از نبود بهداشت روانی مناسب رنج می برند اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می رسد جهت تأمین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی و تربیتی دانش آموزان ابتدایی عوامل به وجود آورنده اضطراب را در آنان مورد بررسی قرار دهیم.

خانواده به عنوان یکی از بنیادی ترین کانون های رشد و تربیت کودکان قبل از رفتن به مدرسه سهمی به سزا در شکل دهی رفتار کودکان به عهده دارد. رفتارهای قلیل مشاهده کودکان محصول خانواده و محیط اجتماعی است که کودک در آن زندگی می کند. بنابراین حفظ بهداشت روانی در خانواده عامل مؤثری در کاهش رفتارهای اضطرابی کودکان است.

والدین مضطرب، اضطراب را به کودکان خود می آموزند. بنابراین اضطراب نه تنها آموختنی است بلکه به خودی خود از یادگیری دانش آموزان جلوگیری می کند. خانواده پیوند هایی را بین افراد برقرار می کند که منحصر به فردند. ارتباط های صمیمانه و خشود کننده خانواده ای سلامت جسمانی و روانی را در سراسر دوران رشد پیش بینی می کند و در مقابل دور شدن از خانواده یا بیگانگی با آن اغلب با مشکلات دوران رشد در ارتباط است (برک، ۱۳۹۰). کودک در اثر پیروی از مدل ها و الگوهای اجتماعی دچار انواع اضطراب، ترس، نگرانی و سایر واکنش های شدید عاطفی می شود (شاملو، ۱۳۸۷).

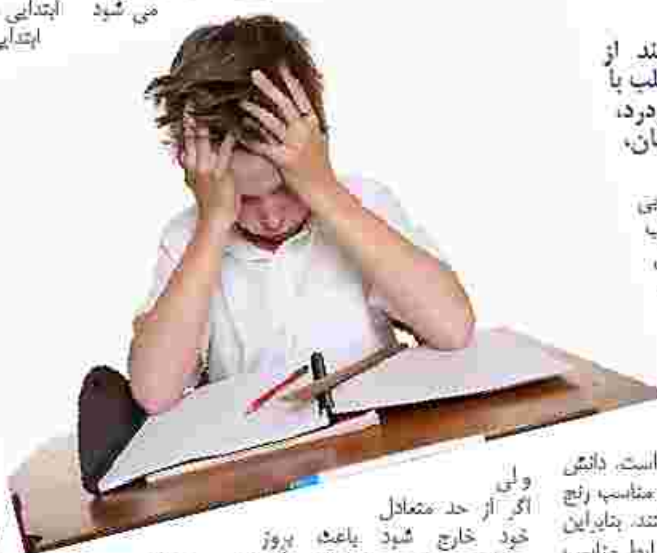
چنانچه استرس کودکان در سنین قبل از مدرسه حل نشود ممکن است این اضطراب در مدرسه به علت وجود زمینه های آموزشی و محیطی گسترش یابد و به اشکال مختلف در دانش آموزان مثل اضطراب جدایی، اضطراب امتحان بروز کند. به عنوان نمونه هراس از مدرسه یکی از نشانه های اضطراب جدایی است که کودک برای مدرسه رفتن بی میلی شدیدی از خود نشان می دهد و

هر چه وابستگی کودک به مادر بیشتر باشد این اضطراب تشدید می شود. بررسی ها نشان داده حدود ۴/۵ درصد از کودکان کلاس اول ابتدایی هراس از مدرسه دارند که از این بین تعداد دختران نسبت به پسران بیشتر است. عوامل متعددی در هراس از مدرسه دانش آموزان ابتدایی مؤثرند که از جمله آنها می توان به این موارد اشاره کرد: - اضطراب و ترس کودک از مکان های ناشناخته و افراد غریبه.

- ترس از چگونگی اجرای مقررات یا وجود تنبیه در مدرسه.

- اضطراب جدایی والدین و نبود حمایت آنها در مدرسه - نگرانی از به موقع نیلیدن والدین.

یکی از عوامل اضطراب دانش آموزان مقطع ابتدایی اضطراب از امتحان و دیکنه نویسی است. امتحانات یکی از مهم ترین عوامل استرس را در مدارس است که پدیده های روانی و فیزیولوژیکی متعددی دارد از جهتی اضطراب امتحان تا حدی یک امر طبیعی است که باعث افزایش تلاش دانش آموزان برای کسب نتیجه بهتر می شود.



ولی

اگر از حد متعادل

خود خارج شود باعث بروز

مشکلات متعددی در دانش آموزان می گردد.

وجود اضطراب امتحان نمودی از اضطراب کلی و عمومی دانش آموز است که باعث کاهش تمایل دانش آموز به مطالعه و یادگیری می شود.

عوامل به وجود آورنده اضطراب امتحان در دانش آموزان متعدّدند و به سه دسته ذیل تقسیم می شوند.

۱) **عوامل فردی**: ضعف اعتماد به نفس، عدم خودباوری نسبت به موفقیت، عدم آمادگی و برنامه ریزی لازم، عدم تمرکز در امتحان و مطالعه، شخصیت مضطرب و کمالات گرا.

۲) **عوامل خانوادگی**: سخت گیری و فشار بیش از اندازه خانواده، عدم حمایت و تشویق والدین، اختلافات خانوادگی، والدین مضطرب، عدم تشویق فرزندان.

۳) **عوامل محیط آموزشی (مدرسه)**: انتظارات غیرواقعی معلمان، محیط فیزیکی نامناسب برای امتحان، وجود مقررات خشک و انعطاف ناپذیر.

از مهم ترین عوامل اضطراب دانش آموزان مقطع ابتدایی، رابطه عاطفی نامطلوب با معلم است. معلم و مسئولان مدرسه نقش مهمی در کاهش اضطراب دانش آموزان ایفا می کنند. در واقع معلم می تواند مهم ترین رکن در کاهش نگرانی های دانش آموزان باشد. معلمان و اولیای مدرسه باید محیط یادگیری را به گونه ای فراهم آورند که احساس امنیت و آرامش خاطر را برای دانش آموزان ایجاد کنند. جو عاطفی مطلوب، روابط مثبت و همدلندی است که بین معلم و دانش آموزان در کلاس به وجود می آید. روابط معلم و دانش آموزان باید به گونه ای باشد که نیازهای تعلق و وابستگی، دوست داشته

شدن، ارزشمند بودن، احترام و شکوفایی استعدادهای دانش آموزان توسط آن تأمین شود. این امر باعث رضایت و خشنودی دانش آموزان می شود و بر سعی و تلاش آنان می افزاید. شناخت جو عاطفی کلاس درس می تواند بازخورد با ارزشی برای معلمان فراهم آورد، چرا که این عامل در ترک تحصیل، غیبت از کلاس، انزوه و افسردگی شاگردان اثربخش است. بنابراین اگر ارتباط عاطفی مطلوب بین معلم و شاگردان فراهم گردد، یادگیری دانش آموزان بهتر و مفیدتر خواهد بود.

در پایان چند راهکار برای کاهش اضطراب دانش آموزان مقطع ابتدایی پیشنهاد می شود:

- شرکت کودکان در کلاس های پیش دبستانی قبل از ورود به آموزش های رسمی ابتدایی.
- ایجاد محیطی صمیمی و دوستانه در خانواده و دوری از مشاجرات و درگیری های خانوادگی.
- ایجاد انگیزه یادگیری در دانش آموزان و علاقه مند کردن آنها به یادگیری.
- آشنا کردن کودکان با قسمت های مختلف مدرسه ابتدایی و مسئولان آموزشی قبل از ورود به مقطع ابتدایی.

- حمایت عاطفی و امنیت خاطر دانش آموزان، به ویژه در دوران امتحانات.

- توجه والدین به اهمیت استراحت و خواب فرزندان و تغذیه مناسب آنها.
- انتظارات منطقی والدین از دانش آموزان و متناسب بودن توقعات آنها با توانایی های کودکان.
- عدم مقایسه دانش آموزان با دیگران توسط والدین و معلمان و توجه به تفاوت های فردی آنها.

- ایجاد فضای امتحانی بدون استرس و ارائه سوالات امتحانی از سطوح آسان به دشوار توسط معلمان.

- اختصاص برنامه هایی مناسب برای گذراندن اوقات فراغت و استراحت دانش آموزان و ایجاد فرصت هایی برای بازی و نشاط و سرگرمی دانش آموزان.

تحقیق: نازیلا هوشیار - معلم کلاس اول ابتدایی دبستان

شهبان هویزه (منطقه ۳)

تنظیم: معصومه شریفی - مدیر گروه تربیت مربی پیش از دبستان مرکز -

تغذیه کودکان در سنین پیش از دبستان

مقدمه

امروزه تغییرات اجتماعی ناشی از توسعه جوامع، از جمله افزایش موارد اشتغال زنان در بیرون از خانه، وجود خانواده‌های تک فرزندی و تک والدینی و فقر، موجب تغییر ساختار و الگوی سنی تغذیه کودکان گردیده است. این تغییرات اجتماعی همراه با تغییرات شیوه زندگی مردم، تغییرات الگوی سلامت جامعه، از جمله کودکان را به دنبال داشته است. آموزش تغذیه و آرایه الگوهای مناسب در سنین پیش دبستان، از ابعاد مختلفی قابل توجه است.

در درجه اول، این امر نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت کودکان دارد، زیرا تغذیه مناسب رکن اساسی در مبارزه با عفونت‌ها، سوءخوردگی‌ها و بیماری‌های واگیر محسوب می‌شود. به علاوه تغذیه متعادل و کافی از پیش نیازهای تأمین رشد مناسب در کودکان پیش از دبستان است. علاوه بر آن کودکان در سنین پایین ذائقه غذایی را فرا می‌گیرند. این پیام‌ها از طریق آگهی‌های تجاری تلویزیونی، پوستر و تیزرهای تبلیغاتی، برچسب کالاهای غذایی و یا حتی فیلم‌ها و کتابها به آنها منتقل می‌شود، بنابراین این دوران فرصت با ارزشی برای هدایت کودکان و والدین شان برای انتخاب تغذیه ای سالم تر و در پیش گرفتن الگوی مناسب مصرف غذا محسوب می‌شود.

زمان تغذیه موقعیتی غنی برای یادگیری اصولی کودکان فراهم می‌آورد. این زمان ضمن این که انرژی کودکان را فراهم می‌کند، از نظر یادگیری آداب و رسوم اجتماعی، طرز غذا خوردن و ارتباط و ایجاد عادات اجتماعی حایز اهمیت است.



نکات اساسی در تغذیه کودکان

۱- روابط صمیمانه در تغذیه کودکان بسیار مؤثر است (به اجبار غذا دادن به کودک، پکنواخت بودن غذا و عدم توجه به نیازهای عاطفی کودک اشتیهای کودک را کاهش می‌دهد).

۲- سعی کنید از همکاری کودکان در آماده کردن میز و چیدن بشقاب‌ها و وسایل استفاده نمایید.

۳- اشتیهای کودک مثل خلق و خوی او متغیر است بنابراین کودک را با تنوع غذایی (ماهی آب پز، هویج پخته، پوره سبزیجات و کدو، غلات و حبوبات پخته) آشنا سازید.

۴- کودک را تشویق کنید قبل و بعد از غذا دست‌ها

و دهان خود را بشوید.

۵- در وعده‌های غذایی کودک از لبنیات، گروه گوشت‌ها (ماهی، جگر، تخم مرغ)، میوه سبزی جات (سبزی‌های سبز تیره، زرد، نارنجی مانند هویج که حاوی ویتامین "ا" هستند) استفاده نمایید.

۶- هرگز در جلوی دیگران نگویند که کودک غذایی را دوست ندارد.

۷- بعد از غذا فرصتی برای استراحت یا بازی‌ها و فعالیت‌های آرام فراهم آورید.

۸- در پایان کودک را به اهمیت شکرگزاری و قدردانی از نعمت‌های آفریدگار آگاه کنید.

عناصر و مواد غذایی مورد نیاز کودک در سنین قبل از دبستان

۱- آهن

کودکان به علت رشد سریع همراه با افزایش در هموگلوبین و میزان کل آهن بدن، در معرض خطر بیشتری از کمبود آهن قرار دارند. توانایی یادگیری در کودکان مبتلا به کمبود آهن کاهش می‌یابد و کم خونی مسبب این امر می‌شود. برای پیشگیری از کم خونی ناشی از کمبود آهن در کودکان باید

بر مصرف مواد غذایی آهن دار تأکید شود. مصرف مقداری گوشت قرمز بدون چربی راحت‌ترین راه رساندن مقدار بیشتری آهن به کودک است.

۲- کلسیم

وجود کلسیم برای تشکیل مواد معدنی و رشد بافت استخوانی در کودکان لازم است. کودکان به ازای هر کیلوگرم وزن ۲ تا ۴ بار بیشتر از بزرگسالان به کلسیم نیاز دارند. جذب کلسیم به عواملی مثل میزان پروتئین، ویتامین و فسفات بستگی دارد. شیر و فرآورده‌های لبنی، منابع اصلی کلسیم هستند.

۳- ویتامین "د"

برای جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان، این ویتامین مورد نیاز است. این ویتامین از تأثیر آفتاب بر بافت‌های زیر پوستی به دست می‌آید.

۴- روی

کمبود روی سبب اختلال در رشد، کم اشتیهای و کاهش حس چشایی می‌شود. بهترین منبع روی، گوشت و غذاهای دریایی است.

۵- ید

کمبود روی سبب کند ذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف توانایی جسمی فرد می‌شود. این مشکل با مصرف نمک ید دار در رژیم غذایی بر طرف می‌شود.

۶- فیبر

یکی از مشکلات تغذیه ای کودکان کمبود فیبر است. برای رفع این مشکل لازم است از سبزی‌ها و میوه‌ها در رژیم غذایی استفاده شود و کودکان به استفاده از غلات سبوس دار تشویق شوند.

برنامه غذایی مناسب برای کودکان قبل از دبستان

۱- میزان پروتئین لازم جهت کودکان پیش از دبستان با خوردن دو وعده غذایی (گوشت، ماهی، تخم مرغ و یک لیوان شیر) و همچنین خوردن صبحانه کامل تأمین می‌شود.

۲- از گروه لبنیات و شیر دو وعده در روز استفاده

گردد. شیر و پنیر و خامه برای صبحانه و عصرانه و ماست برای ناهار استفاده شود، این گروه غذایی کلسیم، فسفر و پروتئین را برای کودک تأمین می‌نمایند.

۳- از گروه نان و غلات و سیب زمینی چهار بار در روز برای کودکان پروتئین استفاده شود. نان سبوس دار همراه غذا مصرف شود و سیب زمینی به شکل پوره یا سرخ شده در میان وعده‌ها و از برنج در ناهار استفاده شود. این گروه غذایی تأمین کننده انرژی برای کودک هستند.



نان و ماکارونی و غلات

۴- حداقل چهار نوبت در روز از گروه میوه و سبزیجات مانند (گلابی، موز، هندوانه، سیب، پرتقال و میوه‌های خشک و سبزیجات پخته مانند هویج، کدو، اسفناج و...) به همراه وعده‌های غذایی استفاده شود. این گروه املاح و ویتامین‌های بدن کودک را تأمین می‌کنند.

۵- چربی‌ها و قندها در راس هرم غذایی هستند که سهم بسیار کمی از برنامه غذایی را به خود اختصاص می‌دهند، ولی چون چربی، کالری زیادی نسبت به سایر مواد غذایی به کودک می‌دهد، باید به عنوان یک منبع اساسی در نظر گرفته شود (دو تا پنج قاشق در روز).

۶- برای جذب کلسیم و رسوب آن در استخوان ویتامین "د" لازم است. مقدار مورد نیاز بدن بسته به محل زندگی و مدت زمانی که فرد در معرض آفتاب قرار می‌گیرد، متفاوت است (نیاز کودک پنج میکرو گرم در روز است).

۷- کمبود روی که سبب اختلالاتی در بدن کودک می‌گردد (اختلال در رشد، بی اشتیهای و کاهش حس چشایی) در انواع غذاهای دریایی و گوشت یافت می‌شود (نیاز روزانه به روی در کودکان ۱-۳ ساله سه میلی گرم و در کودکان ۳-۶ ساله پنج میلی گرم).

۸- کمبود ید که سبب اختلالاتی در بدن کودک می‌گردد (کند ذهنی، کاهش آموزش پذیری و ضعف جسمانی) در نمک‌های ید دار موجود است. (نیاز روزانه به ید برای کودکان نود میکرو گرم است).

توجه و تنظیم

محبوبه قیص نژاد

کارشناسی ارشد علوم تربیتی و مدرس مرکز

مقدمه ای در باب اعتیاد

اعتیاد در لغت به معنای عادت کردن یا خط کردن است. تعریف اعتیاد از سوی سازمان ملل متحد در سال ۱۹۵۰: اعتیاد صمیمیت حاد یا فرصتی است که برای شخصی یا اجتماع زیان بخش است و از طریق استعمال داروی طبیعی یا صنعتی ایجاد می شود. همچنین سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۶۴ اعتیاد را چنین تعریف می نماید: جایگزین اعتیاد باید از واژه وابستگی دارویی استفاده نمود، صمیمیت مدلوم یا مطلوب که در اثر مصرف تدریجی

برخی از ترکیبات شیمیایی، طبیعی یا مصنوعی در فرد ایجاد شده که در نتیجه موجب مشکلات فردی و اجتماعی می گردد. شاخصه های آن عبارت است از: تمایل مفرط یا میل اضطرابی برای ادامه مصرف، تمایل به افزایش تدریجی ماده یا داروی مصرفی و وابستگی بدنی یا روانی. از معرفی شاخصه های فوق می توان سه ویژگی مهم را استنباط نمود که مهمترین نشانه های اعتیاد در دنیای فعلی اند: از لذت و عودکنندگی، بیرونزدگی و وابستگی، اعتیاد پدیده ای جهانی است که جامعه ایران را نیز به طور جدی مورد

تهدید قرار داده است. تکثیر و تنوع در مواد اعتیادآور از شکل سنتی به صنعتی و از گونه مخدر به محرک و تغییر در نوع و میزان وابستگی به آن ها در سه دهه اخیر، افکار عمومی را بر آن داشت که نگاهی عمیق تر نسبت به این آسیب داشته باشند که نتیجه آن در قالب بازتعریف اعتیاد در طی سال های اخیر نمود داشته است. به گونه ای که تا حد زیادی انگ جرم از آن زدوده شده و به منزله بیماری فردی و اجتماعی محسوب می گردد. جامعه شناسی اعتیاد امروزه اعتیاد نوین صنعتی را پدیده ای چند بعدی و چند وجهی معرفی می نماید که ایجاد آن عبارت است از جسمانی و بیولوژیک، روانی، اجتماعی و معنوی که سه ویژگی مهم اشاره شده در مورد آن صادق است. همچنین این حوزه سعی در بررسی عوامل ایجاد کننده و شنیدن کننده اعتیاد در سه سطح خرد، میانه و کلان دارد که منظور از هر یک از این سطوح و واکنوی در باب آنها را از طریق تحلیل صاحبه ای که در این شماره ذکر گردیده، در شماره آتی بیان می داریم.

مصاحبه با یک فرد در حال بهبودی

شخصیت یک معنادار چگونه توصیف می کنید؟

می خواهم خودم را به عنوان یک معتاد در گذشته تعریف کنم، شاید تعریفی را که ارائه می دهم در همه افرادی مثل من صادق باشد. من در گذشته عصبی و پرخاشگر بودم و به نظر یک آدم جنگ جو می آمدم. دروغ می گفتم، از همه توقع داشتم به من توجه کنند و حمایت نمایند. بدون آن که خیمیتی و یا کاری را در حق کسی انجام بدهم. خدمت من به دیگران، به دور از توقع و انتظار نبود، در واقع نفع خودم را در نظر می گرفتم و زندگی کمالات بدون برنامه و تحت الشعاع مواد مخدر بود. انگار مواد، به من دستور می داد که

چه بکنم چه بخورم و تنها خودم را می دیدم. دور از مردم بودم، در انزوا و خلوت خودم تنها پلور و دوستم را مواد مخدر می دانستم.

در زمان مصرف مواد مخدر آیا به اعتیاد خود آگاهی داشتید؟

شاید آن زمان انکار می کردم و برای همین دروغ می گفتم، چرا که من به هیچ چیز کنترلی نداشتم، دست به هر کاری می زدم به نوعی افکار و احساسات مرا تغییر می داد آن هم به سمت مصرف بیشتر، و فکر به آن، باعث می شد هیچ تعادلی در زندگی نداشتم باشم. کارهایم از روی لواط و تفریط بود.



این عدم تعادل باعث نمی شد که فکر کنید با دیگر مردم تفاوت دارید؟

دقیقاً، چون من بیماری به نام اعتیاد داشتم که در هیچ چیز کنترلی وجود نداشت و این تفاوت من با دیگر مردم بود. برای مثال، من علت اعتیادم را به گردن دوست و یا دیگری می انداختم، در حالی که امروز با توجه به شناختی که از بیماریم به دست آوردم به این درک رسیدم که بیماری اعتیاد کنترل زندگی مرا به دست گرفته بود و این کنترل زمانی تمام شد که خود را در برابر آن عاجز دیدم.

شما یک بیمار در حال بهبودی هستید و این به چه معناست؟

بله، من هائی ۲ ساله دارم... یعنی از دو سال گذشته سم زدایی جسمی کردم و در حال حاضر دارم روی هائی روحی و ذهنی خودم کار می کنم. البته یا کمک یک راهنمای بهبودی این کار انجام می شود.

آیا وسوسه بعد از ترک و میل به مصرف به سراغ شما آمده؟ چگونه مقابله کردید؟

بله، بسیاری از مواقع این وسوسه به سراغم آمده، اشاره کردم که معتاد به دنبال پنهان است، اما آنچه موجب تقویت این وسوسه می شود به ذهنیات معتاد گونه برمی گردد. برای مثال چه قدر جمعه ها دلگیر است، پدرم به من قایل داده بود برایم میوتور بخرد، همسر مرا تهدید به طلاق کرد، عروسی... عزا... تولد... رفتم، آنجا وسوسه شدم تا دوباره مواد بخرم، یا دوباره هوس کردم در دست عمل شب غیبت... هارسال.

به طور کامل، سرو کار داشتن یا دوستان قبلی (ارتباطات قبلی، شب نشینی ها) موجب شروع دوباره اعتیاد می شود، مسافرت، عروسی و حتی عزا و یا خانه اقوام... که اگر احیاناً مصرف کننده هستند، تداعی حالات ذهنی برای شروع دوباره مصرف است! برای مثال یک بار در جلالت ترک بودم و با دوستی که او هم مبتلا به مواد مخدر بود برخورد کردم، او مرا دعوت به مصرف کرد، یا وجودی که گفتم ترک کرده ام، اما پیشنهاد داد که با کمی مصرف (یعنی نصف مصرف قبلی) معتاد نمی شوم! و من با مصرف دوباره معتاد شدم، اشکال ما بیماران پس از دوره سم زدایی جسمی این است که تصور می کنیم تحت هیچ شرایطی وسوسه نمی شویم چون خطر بازگشت به مصرف را درک نمی کنیم، در حالی که به تجربه هم در مورد خود و دیگران دیده ام که در ۳ ماه اول بیشترین خطر برای وسوسه دوباره شروع مصرف وجود دارد. وقتی ترک سم زدایی را انجام می دهیم، مدتی حالمان از نظر جسمی و روحی خوب می شود، احساس خوبی را تجربه می کنیم، دنیا را یک طور دیگری می بینیم و کمتر قبول می کنیم که این خطر هنوز در کمین ما نشسته است.

به نظر شما چه باید کرد؟ با این وسوسه، با این طرز فکر...

به نظر من، باید به دنبال علت های وسوسه گشت، این علت همان طور که اشاره کردم، به روابط قبلی ما برمی گردد، به نوعی زندگی و شیوه ای که اعمال می کردیم، ما با نزدیکی به خانواده هایمان و ایجاد ارتباط صمیمانه و البته رفتاری توأم با جلب اعتماد خانواده، می توانیم در به حداقل رساندن این وسوسه کمک کنیم، جایگزین کردن مواردی که مثبت و شادی آفرین است، البته نه شادی های کاذب، در جمع اقوام و آشنایان و خانواده بودن انجام ورزش های سبک، شرکت در جلسات معتادان گمنام (NA)، دادن پیام بهبودی به دیگر معتادان، در رسیدن ما به سطح سلامتی روحی و روانی ما کمک می کند. همچنین کمک به خانواده مثل ظرف شستن یا تعمیر وسایل خانه و حتی خرید نان و... جایگزین مثبت به شمار می روند.

سخن آخر را بگویید، سخنی که بنای را برای خوانندگان این مطلب داشته باشند.

اگر خواننده این مطلب یک فرد سالم و عاری از مواد و وابستگی به آن باشد، می تواند تصویری از قبل و بعد یک بیمار مبتلا به این درد را بهتر بشناسد و هرگز با او به عنوان یک مجرم و یا منحرف اجتماعی برخورد نکند و اگر خواننده این مطلب که حاکی از پرسش و پاسخ بود، یک بیمار وابسته به مواد مخدر باشد، براساس سخنان من پیام بهبودی است، گرچه این پیام تنها گام اول از ۱۲ گام به سوی بهبودی است.

توبه و تنظیم حاشیه ظریفه براتی باقوا دانشجوی کردانی مددکاری اجتماعی - اوزارانس اجتماعی استاد مشاور مهلاز علی زاده دانشجوی دکترای جامعه شناسی و مدرس مرکز

حضرت فرمود: شما اصحاب من هستید و آنان بپیران منند

تفسیر آسان: ج ۱، ص ۳۷، نقل از تفسیر جلاء الانہان

سید امید موسوی
دانشجوی کارشناسی اورژانس اجتماعی

جبران خلیل جبران، حمام روح

ای دل غم این جهان فرسوده مخور
بیهوده نه ای، غمان بیهوده مخور
چون بوده گذشت و نیست نابوده بدیده
خوش باش، غم بوده و نابوده مخور

حکیم عمر خیام

تہیہ و تنظیم
رویا بیدی
کارشناس ارشد ادبیات
مدرسہ و عضو ہیئت
تحریر و نشر مرگن

پیام مهر و آگاهی رهبر معظم انقلاب به جوانان سراسر جهان... ۱

متن سخنان رئیس جمهوری در مراسم کتاب بهائی... ۱

شرکت تعاونی

دانشگاه جامع علمی کاربردی - تهران - مرکز علمی مهارت آموزی و کار

آزمایشگاه تخصصی

پیشخان آئین زندگی

مفتوح در شهر دانشمندان و محققان و متخصصان علمی کاربردی و مهارت آموزی

راهنمایان علمی و تخصصی در زمینه انقلاب اسلامی... ۲

عضویت سرکار خانم میکائیل در شورای آموزش و کمیسیون موارد

فامر اطلاعات تهران دانشگاه جامع علمی - کاربردی... ۳

آموزشی - توانبخشی

در راهی کارخانه سازی بهشت تهران... ۳

گرافیک ورزشی

تأسیسات ورزشی و تفریحی در تهران - مرکز علمی کاربردی و مهارت آموزی

برگشت غذای محال در تهران آورده... ۴

تأسیسات سال ۱۳۷۷

چهارمین سال جشنواره علمی - فرهنگی - ورزشی - تفریحی - مهارت آموزی... ۵

سنگ زندگی و مصرف گرامی... ۶

مجموعه آثار علمی - فرهنگی - ورزشی - تفریحی - مهارت آموزی... ۷

کتابخانه علمی - فرهنگی - ورزشی - تفریحی - مهارت آموزی... ۸

مجموعه آثار علمی - فرهنگی - ورزشی - تفریحی - مهارت آموزی... ۹

مجموعه آثار علمی... ۱۰