

استثنای آفرین
دانش بنیان
سال ۱۴۰۱

دانشگاه فرهنگیان
معاونت دانشجویی
اداره کل مشاوره، بهداشت و سلامت

دانشگاه فرهنگیان
مدیریت پردیس های استان مرکزی



کانون دانشجویی بهداشت و سلامت بهم و روان
دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی (پیش زمینه پژوهش)

گامنامه "مشاوران زندگی"

"ویژه تابستان ۱۴۰۱"

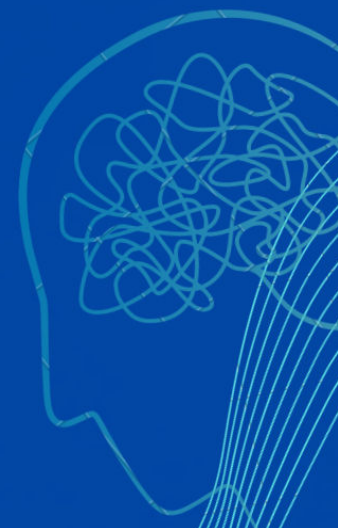
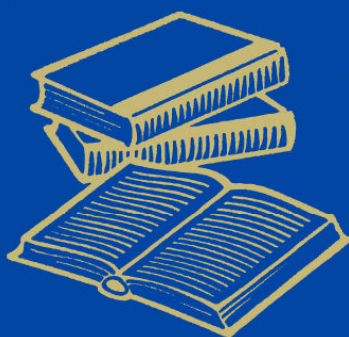
سال دوم

شماره چهارم

تیرا ۱۴۰۱

"همیاران، مستقیم"

همراهمان باشید"



باسمه تعالی



بخش از بیانات مقام معظم رهبری

ما باید شخص‌های ممتاز و برجسته را در دانش‌آموزان زنده کنیم. در او مفاهیم جریان ساز و عمل ساز را تولید کنیم و به راه می‌اندازیم و زنده کنیم؛ ایمان؛ اندیشه ورزی؛ یادگیری و فکر کند؛ مشارکت اجتماعی. اگر چنانچه توانستید این مفاهیم جریان ساز را در ذهن دانش‌آموزان راسخ بدهید خدمت بزرگی به آینده‌ی کشورتان کرده‌اید.

بیانات رهبری در دیدار با فرهنگیان و معلمان ۱۳۹۵/۰۲/۱۳

شناسنامه:

صاحب امتیاز: کانون همیاران بهداشت و سلامت جسم و روان دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی (پردیس شهید باهنر)

مدیر مسئول: محمدحسین خوش خجت یان

سر دبیر: محمد امین رمضانی

هیات تحریریه: محمدحسین خوش خجت یان

طراحی و صفحه آرایی: محمدحسین خوش خجت یان

تنظیم و ویراستار: محمدحسین خوش خجت یان

با تشکر از معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس شهید باهنر اراک، جناب آقای ساریخانی که این نشریه با حمایت و پشتیبانی ایشان به نتیجه رسید.

سخن آغازین

اول دقتر به نام ایزد دانا
صانع پروردگار حیرت‌آشنا

خداوند را شاکریم که به ما توان داد تا بتوانیم، با انتشار چهارمین شماره از گاهنامه‌ی مشاوران زندگی (به مناسبت شروع فصل تابستان) در مسیر توسعه‌ی سلامت روان معلمان آینده‌ی کشورمان، قدم برداریم. موضوع سلامت جسم و روان و برنامه ریزی از مهم‌ترین مسائل مدنظر ما در این شماره از گاهنامه می‌باشد و سعی بر تبیین مسائل مذکور داشته ایم.

فهرست مطالب:

۱

تأثیر ازدواج بر سلامت روان

۲

گفت‌وگو با یکی از معلمان نمونه کشور

۳

تأثیر نوشتن بر سلامت جسم و روان

۴

تابستان فرصتی برای شرف

۵

قصه‌گویی در فرآیند تدریس

راه‌های ارتباطی با ما





تأثیر ازدواج بر سلامت روان

آثار مثبت ازدواج بر سلامت روان از منظر قرآن کریم:

با توجه به روشن شدن ماهیت سلامت روان و مؤلفه‌های آن، اکنون به بررسی این آثار و فواید از منظر قرآن کریم خواهیم پرداخت. از منظر قرآن کریم ازدواج آثار و پیامدهای بسیاری بر روی سلامت روان انسان بر جای می‌گذارد و حکمت‌های بسیاری در این پیوند اجتماعی و آسمانی نهفته است. از جمله:

- ایجاد سکون و آرامش
- ایجاد مودت و رحمت
- بازداشتن از گناه
- توسعه رزق و روزی
- داشتن فرزند صالح

در مجموع، آنچه می‌توان از منظر قرآن کریم و مبانی دینی درباره نقش ازدواج در بهبود سلامت روان افراد دریافت، این قضیه منطقی است که امر ازدواج به خودی خود به بهبود سلامت روان افراد می‌انجامد؛ بدین معنی که فردی که ازدواج می‌کند به نسبت فردی که ازدواج نمی‌کند، سلامت روان بالاتری دارد، اما به طور طبیعی این گزاره در صورتی است که با شروطی توأم باشد و آن، ازدواج و زندگی بر اساس موازین و معیارهای دینی و فطری است. در این صورت است که ازدواج فواید و نتیجه‌های زیادی از جمله در زمینه سلامت روان برای انسان در پی خواهد داشت.

در مجموع می‌توان گفت: ازدواج از نخستین و مهم‌ترین مسائل هر اجتماع کوچک و بزرگ بشری و نیازی تکوینی است؛ به این معنا که خداوند متعال این نیاز را در نهاد هر دو جنس زن و مرد قرار داده است و مبارزه با آن، جز رنج و مشقت و سرانجام فساد و تباهی چیزی در پی نخواهد داشت. ازدواج مجرای درست بروز عواطف و ارضای نیاز عشق و محبت است. دین مبین اسلام با تأکید بر انجام ازدواج، در پی برآورده ساختن این نیاز فطری انسان بوده است.

ازدواجی که بر اساس اصول و موازین منطقی صورت گیرد، بیشترین نقش را در ارتقاء سلامت روان افراد دارد که در زیر به آن اشاره خواهد شد:

(۱) **نقش ازدواج موفق در عزت نفس و احترام به دیگران:** ازدواج موفق با پیوند دادن فرد به یک زندگی اجتماعی، فرد را در یک جایگاه جدید اجتماعی قرار می‌دهد و با ازدواج، شخصیت جدیدی در او شکل می‌گیرد. این شخصیت، احترام گذاشتن به خود و دیگری را یاد گرفته است و احساس دوست داشتن خود و دوست داشتن دیگری در او رشد می‌یابد. هر یک از زن و شوهر جوان سعی کند به دیگری احترام بگذارد، با ادب رفتار کند، از بدگویی پرهیزد، خود و همسرش را دوست داشته باشد و محبت و احترام او را جلب کند.

(۲) **نقش ازدواج موفق در خودشناسی:** فرد با ازدواج هویت جدیدی در اجتماع پیدا می‌کند، تعریف جدیدی از خود در او پدید می‌آید و شناخت بیشتر و عمیق‌تری از خود می‌یابد. اصل خودشناسی در ازدواج سبب می‌شود تا فرد در فرایند زندگی مشترک، دست به کارهای ناممکن و خارج از توانش نزند، امکانات، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود را به لحاظ مادی و روانی بشناسد و از کمک‌ها و امکانات عقلی و فکری همسر خود بهره‌مند شود که در نهایت با سلامت روان وی همراه است.

(۳) **ازدواج موفق و اصل توجه به علت و معلول:** ازدواج موفق که در آن اصل توجه به علت و معلول در آن ساری و جاری است، این امکان را به فرد می‌دهد که در صورت بروز مشکلات در طول زندگی و روابط زناشویی و ایجاد تعارض به شناسایی علل آن بپردازد و با واریسی امکانات و شرایط موجود دست به بهترین انتخاب‌ها بزند.

(۴) **نقش ازدواج موفق در آگاهی از نیازهای اصلی:** ازدواج موفق موجب آگاهی بیشتر انسان از نیازهای بدنی و روانی خود مانند نیاز به غذا، استراحت، مسکن، محبت، امنیت، آزادی و جامعه‌پذیری و... می‌شود



جناب آقای بهروز انصاری

معلم نمونه ی کشوری در سال ۱۳۸۵، مدیریت دبیرستان نخبگان دانش و عضو شورای برنامه ریزی و تالیف کتب درسی مطالعات اجتماعی



جناب انصاری نظر شما در مورد کلاس دانش آموز محور چیست و تا چه میزان بر فرآیند یادگیری موثر است؟

علمای تعلیم و تربیت پس از سال ها تحقیق و تجربه به این نتیجه رسیده اند که موثرترین روش آموزش، فعال کردن خود دانش آموز است. دیگر نمی توان با طرز تلقی گذشته به شاگرد و تربیت او نگریست. همه ما روش های سنتی و غیرفعال معلم محور را دیده ایم که موجب نفرت، خستگی و گریز ما از کلاس درس و محیط آموزشی می شد. با روش های گذشته نمی توان دانش آموز امروز را برای فردا آماده کرد. باید دانش آموز خودش را کشف کند ولذت یادگیری را درک نماید. لذا توصیه من این است که به کار گروهی و تیمی، بحث و گفتگوی کلاسی، کار عملی بیشتر بها بدهید. زمینه محور و پرسش محوری را در کلاس گسترش دهیم و همچنین عادت به ساختن مفاهیم را اشاعه دهید تا موضوعات علمی منجر به تولید و ساخت مفاهیم شوند و کلاسی پویا و فعال داشته باشید.

از دیدگاه شما، ویژگی های یک معلم خوب، چیست؟

یکی از ارکان مهم آموزش و تدریس، ایجاد فضایی سالم و مناسب برای یادگیری و آموختن است. دانش آموزان، معلمانی را دوست دارند که به شخصیت آنها احترام بگذارند. بجای تنبیه آنها را تشویق و حمایت کنند. خوب درس بدهند، انگیزه تلاش و پیشرفت را در آن ها زنده نگه دارند، ارزش ها و آرمان هایشان را نادیده نگیرند و آن ها را دریافتن اهداف صحیح زندگی یاری کنند. معلم خوب کسی است که برای هر درس طرح و برنامه داشته باشد. با انواع روشهای تدریس و اصول کلاس داری آشنایی داشته باشد، با فناوری جدید مانوس باشد حداقل هر دو سال یکبار اقدام پژوهی و یا کار تحقیقی انجام دهد و با پیشرفت های آموزشی روز دنیا آشنا باشد. مسئولیت پذیر، عشق و علاقه به کار، از ابزار های کمک آموزشی در تدریس استفاده کند و از نظر رفتار الگوی مناسبی باشد.

بسیار خوب، جناب انصاری، بنده مجدداً از شما تشکر می کنم که ما را در تهیه ی شماره چهارم از گاهنامه ی مشاوران زندگی یاری نمودید، لطفاً اگر توصیه و صحبت دیگری در رابطه با حوزه ی تعلیم و تربیت دارید، بفرمایید

در حوزه تعلیم و تربیت رمز موفقیت این است که: نظم انضباط را از خود شروع کنیم. در تدریس تنوع داشته باشیم، تسلط بر موضوع تدریس داشته باشیم، آشنایی با نحوه ارتباط با نسل جوان را بدانیم، برنامه مطالعه منظم داشته باشیم، در کنار آموزش های حضوری از فضای مجازی نیز استفاده کنیم؛ در پایان ضمن تقدیر و تشکر از گروه تهیه کننده گاهنامه ی مشاوران زندگی، امیدوارم روزی برسد که با همت شما دلسوزان تعلیم و تربیت خروجی های آموزش و پرورش ما بتواند در اهداف نظام مقدس جمهوری اسلامی کشور عزیزمان ایران بیش از پیش موثر و مفید باشد و والسلام.

سلام و وقت بخیر عرض می کنیم خدمت شما و سیاس از اینکه قبول زحمت فرموده و در مصاحبه ی گاهنامه مشاوران زندگی شرکت نمودید.

عرض سلام و خداقوت خدمت شما عزیزان و تقدیر و تشکر از زحمات و تلاش شما بابت نشر گاهنامه مشاوران زندگی که می تواند گام موثری در زمینه الگوسازی وبست و گسترش فرهنگ زندگی شود.

جناب انصاری در همین ابتدا می خواهم از شما بپرسم که چه عاملی باعث شد که علاقه مند به فعالیت در حوزه ی تعلیم و تربیت شوید؟

تعلیم و تربیت بستر مناسبی برای ساختن و ساخته شدن است و شاید هیچ کاری ماندگارتر از تدریس و آموزش نباشد. از کودکی به آموزش علاقه داشتم و معلمان بسیار خوبی داشتم که نوع رفتار و عملکرد آن ها زمینه ساز و مشوق من برای انتخاب فعالیت معلمی شد.

چه عواملی بر موفقیت های شما در طول دوران خدمت در آموزش و پرورش، تاثیر گذار بودند؟

عشق و علاقه به کار، تحقیق و پژوهش، عدم چشم داشت مادی، رضایت خدا و به روز بودن از جمله عواملی بود که در امر تعلیم و تربیت من موثر بودند.

شما اگر بخواهید به عنوان یک معلم موفق و با تجربه، یک توصیه ی طلایی مرتبط با حوزه تعلیم و تربیت، به نو معلمان و دانشجو معلمان داشته باشید، آن چیست؟

عزیزانی که قرار است در حوزه تعلیم و تربیت فعالیت کنند. بدانند که دانستن بدون خواستن؛ توانستن به بار نمی آورد. واقعاً اگر بخواهید به آنچه تصور شما را هم نمی کنید؛ خواهی رسید. شاید باورش در ابتدا برای من مشکل بود که روزی اسم من روی جلد کتاب های مطالعات اجتماعی متوسطه اول باشد؛ ولی تلاش، پشتکار، شوق و علاقه باعث شد که از دیوار بلند سازمان پژوهش و برنامه ریزی درسی عبور کنم. لذا توصیه می کنم فقط اکتفا به کلاس و تدریس نداشته باشید. کار پژوهش و یافته های جدید آموزشی و شرکت در جشنواره های مختلف را فراموش نکنید؛ قطعاً موفق خواهید شد.

آقای انصاری، رویکرد شما نسبت به نسل امروزی کودکان و نوجوانان چیست؟ و در حوزه تعلیم و تربیت، چطور باید با آن ها تعامل کرد؟

حوزه تعلیم و تربیت خصوصاً در دوره نوجوانی و جوانی بسیار پیچیده و مشکل است؛ خصوصاً در عصر الکترونیک چون اغفال ها، مدها، اعتیاد رسانه ای و عدم توانایی نه گفتن، کارمعلم را دشوار کرده است. از یک طرف خانواده وظیفه خود را تهیه غذا، پوشاک، تهیه لوازم و التحریر و... می داند و از سوی دیگر مدرسه نیز درصد قبولی، امکانات آموزشی و... را وظیفه خود می داند و در این بین خلا موجود را باید به نوعی مدیریت کرد که نوجوانان پاسخ های زیرزمینی نگیرند و زمینه انحراف آنها فراهم نشود. متعلم باید مجهز به ابزار مناسب برای این چالش ها باشد و از نظر روان شناسی خود را غنی کند.

تأثیر نوشتن بر سلامت جسم و روان

به این بیماری خواهند داشت. این بیماران با نوشتن، دورنمایی روشن‌تر در مورد زندگی خود دارند. در واقع، این کار نوعی درمان روانی برای کمک به آن‌ها است تا سلامتی‌شان را بازیابند. اغلب وقتی که آن‌ها در مورد چیزهای خوب و خاطرات خوب می‌نویسند، خود به خود روحیه‌شان افزایش می‌یابد تا به مبارزه شان علیه بیماری سرطان ادامه دهند و هرگز در برابر آن تسلیم نشوند.

۴- استرس را درمان می‌کند: استرس هم برای بدن و هم برای روح و روان خطر دارد، هرچند فشار زندگی همیشه باعث می‌شود که ما این احساس را داشته باشیم. در این اوضاع و احوال، نوشتن می‌تواند درمانی برای استرس باشد. علاوه بر این، هنگامی که روز بدی دارید، می‌توانید یک قلم و کاغذ بردارید و درباره‌ی بدی‌های آن روز بنویسید. شما می‌توانید این کار را با گوشی‌تان نیز انجام دهید. هنگامی که اجازه دهید افکار منفی از مغزتان خارج شوند، استرس‌تان کم‌کم از بین خواهد رفت. به هر روی این کار درست مانند این است که اتفاقات بد یک روز وحشتناک را برای بهترین دوست‌تان تعریف کنید و سبک شوید.

۵- به شما کمک می‌کند تا بهتر بخوابید: شاید متحیر هستید از این که نوشتن چه‌طور می‌تواند باعث بهتر شدن خواب شما شود. به هر روی یک مطالعه ثابت کرده‌است که اگر دست کم ۱۵ دقیقه از خواب در مورد چیزهای خوبی که امروز برای‌تان رخ داده و شما بابت آن‌ها سپاسگزار هستید، بنویسید، کیفیت خواب‌تان بهبود خواهد یافت. وقتی این چیزها را روی کاغذ می‌آورید، در یادتان خواهد ماند که چه روز پر از برکتی را سپری کرده‌اید. علاوه بر این، به یاد آوردن چیزهای خوب به شما کمک می‌کند تا مثبت و شاد بمانید. و در واقع وقتی که شاد و خوشحال هستید، قطعاً خواب بهتری نیز خواهید داشت.

۶- خلاقیت را بهبود می‌بخشد: در واقع، نوشتن، نوعی کار خلاقانه است. این کار در واقع فعالیتی است که مغز و عملکرد احساسی را با هم به کار می‌گیرد. در عین حال، کسی که با کلمات و عبارات بازی می‌کند، معمولاً قوه‌ی خلاقیت بیشتری دارد. بنابراین، نوشتن به شما امکان این را می‌دهد که خلاقیت را در خودتان بهبود ببخشید. به هر روی خلاقیت بسیار مهم است برای این که در حین بالا رفتن سن‌تان احساس طراوت و زنده بودن کنید، زیرک‌تر و تیزتر بمانید!

۷- برای سلامتی مفید است: خودنگاری می‌تواند هر دردی را التیام دهد، خواه درد و رنج روحی و روانی و خواه مشکلات عاطفی. بنابراین، نوشتن می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی و خلق و خوی شما را بهبود ببخشد. به علاوه، این فعالیت مزایایی نیز برای جسم‌تان دارد مثلاً فشار خون پایین را درمان می‌کند و سلامت ریه و کبد را بهبود می‌دهد. خودنگاری همچنین به عنوان درمانی برای اختلالات روان‌تکانشی محسوب می‌شود و به بسیاری از افراد مبتلا به مشکلات و اختلالات روانی کمک می‌کند.

فواید نوشتن بسیار زیاد است، به این معنا که فرایند نوشتن چیزهای نامطمئن زیادی را در مورد هر چیزی جمع و جور می‌کند و سر و سامان می‌دهد. با این حال، ثابت شده‌است که نوشتن - خواه نوشته‌ای احساسی باشد یا مطلبی برای روزنامه و خواه پایان‌نامه و خاطرات روزانه - مزایایی برای ذهن و جسم دارد. نوشتن شکلی از برقراری ارتباط با آدم‌ها و جهان است با استفاده از کلماتی که نشان‌دهنده‌ی حقایق و ایده‌ها هستند، بدون این که گسستگی کلام‌تان رخ بدهد. در واقع نوشتن، فعالیت دشواری است که از عهده‌ی هر کسی برنمی‌آید. علاوه بر این، برخی افراد می‌توانند بنویسند، اما بعضی افراد به معنای واقعی کلمه نمی‌توانند بنویسند. در دوره‌ای که ما در آن قرار داریم، به نظر می‌رسد که تنها چند انسان وجود دارند که قلم و کاغذ خالی را در دست می‌گیرند، و می‌نشینند تا ایده‌ی جدیدی را روی کاغذ ثبت کنند که ممکن است جهان را تغییر دهد!

۱- بهره‌ی هوشی را افزایش می‌دهد: نوشتن به طور طبیعی بهره‌ی هوشی را بهبود می‌دهد چرا که هنگام نوشتن، مغز هم به طور همزمان کار می‌کند تا کلمات خوبی برای نوشتن پیدا کند. این فعالیت همچنین مهارت واژگانی و نحوه‌ی ساخت پاراگراف را بهبود می‌دهد. علاوه بر این، چیزهایی که شما می‌نویسید نیز نقطه‌ی اصلی است. این نوشتار نشان می‌دهد که چه‌قدر در زمینه‌ی ارتباط دادن کلمات و موضوعی که می‌نویسید، هوشمند هستید. علاوه بر این، نوشتن اثر مثبت برای یادگیری زبان دارد. در نهایت، تنها زمانی می‌توانید بنویسید که چیزها را بهتر از آدم‌های دیگر بدانید. و این یعنی شما بهره‌ی هوشی بالاتری در مقایسه با سایر آدم‌ها دارید.

۲- هوش روانشناختی را بهبود می‌بخشد: روان‌شناسی، موتور اصلی بدن برای حفظ سلامتی است، البته منظور ما سلامت روان است. نوشتن باعث افزایش هوش روان شناختی می‌شود چرا که نوشتن باعث می‌شود که شما همواره مثبت باشید. به همین ترتیب، با نوشتن، غذای خوشمزه‌ای را برای روح و روان‌تان مهیا می‌کنید. به خصوص در زمان‌هایی که احساس تهی بودن و تنهایی دارید. نوشتن به شما این احساس را می‌دهد که هیچ چیز اشتباه نیست زیرا با استفاده از آن فضای خوبی برای فکر کردن در مورد خوبی‌ها خواهید داشت. در نهایت، تنها با نوشتن می‌توانید روح خود را ملاقات کنید و این همان چیزی است که روح و روان شما نیاز دارد.

۳- برای بیماران سرطانی کمک‌کننده است: در واقع، واژه‌ها قدرت خود نوشتن به درمان بیماران را دارند. یک مطالعه در سال ۲۰۰۸ ثابت کرد که سرطانی کمک می‌کند. آن‌ها با خودنگاری، احتمالاً احساس مثبت‌تری نسبت



تابستان، فرصتی برای پیشرفت

همین یک حدیث، در بیان فضیلت علم و گستره دانش و انواع بهره گیری ها و بهره رسانی های علمی و آثار و نتایج مختلف آن کافی است. در احادیث فراوانی هم ملاک و معیار انسان، سطح علمی و اندازه دانش و معرفت او به شمار آمده. روایاتی با این مضمون که «ارزش هر کس و جایگاه و منزلتش، معرفت اوست» فراوان است که با عبارت های گوناگون بیان شده است. فرصت تابستانی، مجالی برای تنوع بخشی به حوزه دانش خویش و رفتن به سراغ دانستنی های سودمند است.

تعطیلی، هرگز: بر اساس آن چه گفته شد، نمی توان تابستان را فرصت تعطیلات دانست. وقتی فکر و ذهن و حافظه تعطیل شود، جایگزین آن، بطلان است و هرگز مباد که یک فرزانه آگاه، به این خسارت تن دهد و به این تعطیلی راضی گردد. خود شما هم وقتی بخواهید به کم عقلی و بی خاصیتی عقل کسی اشاره کنید، می گوید: «او تعطیل است»، یعنی فکر و احساس و عقلش کار نمی کند. پس، تعطیلی را مجال ورود به عرصه زندگی ندهیم.

به امید تابستان: بسیار اتفاق می افتد که کار امروز را به فردا می افکنیم و کار ایام تحصیل را به تابستان. اصل تقسیم بندی زمان بر اساس اولویت های کاری، مطلوب است؛ به شرط آن که هر کار را در زمان خاص خودش انجام دهیم. از ضرب المثل های فارسی است که «کار امروز، به فردا ممکن». این از آن جهت است که کسی که کار امروز را به فردا می افکند، کار فردا را هم به پس فردا خواهد افکند و همیشه عقب می ماند. چه بسا کارهایی را که در طول سال، فرصت انجام آنها را نمی یابیم و می گوئیم: ان شاء الله در تابستان که تعطیلیم و فرصت داریم، انجام می دهیم. تابستان هم می آید و می رود و آن کار همچنان بر زمین می ماند. به تأخیر انداختن کار و امروز و فردا کردن را «تسویف» می گویند. اگر زمان بندی و برنامه ریزی، چنان باشد که تابستانمان مفید گردد، بسیار خوب است؛ ولی اگر این «تسویف» و به آینده انداختن، سبب گردد که از کار بمانیم، مایه اندوه و خسران است. پیامبر صلی الله علیه وآله به ابوذر فرمود: ((ای اباذر! از تسویف عمل (کار امروز را به فردا افکندن) بپرهیز؛ زیرا ارزش کار تو به امروز توست و برای پس از امروز نیست. اگر فردایی داشتی، در فردا هم چنان باش که امروز بودی و اگر فردایی نداشتی، پشیمان نخواهی شد که امروزت را از دست دادی...))

این که گفته اند: «فرصت به دست آوردنی است، نه به دست آمدنی»، سخن درستی است. اگر «عافل» باشیم، «فرصت سازی» می کنیم و اگر «غافل» باشیم، دست به «فرصت سوزی» می زنیم و زمان را هدر می دهیم و در فرجام هم، دچار غصه می شویم. تابستان، برای برخی فرصت به شمار می رود و برای بعضی خسارت؛ بسته به این که با چه «تدبیر» و برنامه ای وارد آن شویم و تعامل ما با آن چگونه باشد و با این «ظرفیت»، چگونه برخورد کنیم. چگونه می توان فرصت را «تولید» کرد؟ با قدرشناسی از نعمت وقت، با سازماندهی اوقات فراغت، با داشتن برنامه برای دقت های خرده ریز و حاشیه ای، با تدبیر و آینده نگری و پیشگیری از غصه ها و حسرت هایی که پیامد از دست دادن اوقات ارزشمند و سرمایه عمر است.

اوقات تابستانه: درست است که یک سال تحصیل، نیازمند به یک مدت مناسب و کافی برای «تعطیل» است تا نیروها و نشاط ها، تجدید شود و دانشجو با انگیزه و نیروی بیشتری وارد سال تحصیلی جدید شود؛ ولی به تناسب همین تعطیلات، می توان برنامه های مناسب داشت و از هدر رفتن اوقات، جلوگیری کرد. برخی از بزرگان، توصیه می کنند که تابستان و تعطیلات را نه بیکار باشید و نه به کار درسی و تحصیل مشغول شوید؛ بلکه راه سومی وجود دارد و آن، پرداختن به برنامه ها و مطالعاتی است که هم مورد علاقه ماست و هم در طول سال تحصیلی، مجالی برای آنها نمی یابیم. در کنار سفرهای تفریحی و زیارتی و دیدار اقوام و صلة رحم و بازدیدهای علمی و رفتن به جاهای دیدنی و دیدار اماکن تاریخی و به اصطلاح، سیر و سیاحت که فرمان قرآن نیز هست (قل سیروا فی الارض...)، می توان به فرا گرفتن مجموعه ای از مهارت ها و مطالعه برخی از کتاب ها و طی کردن بعضی از دوره ها هم پرداخت که در ایام تحصیل، فرصتش نیست. این کارها، بهره وری از عمر را می افزاید و جلوی حسرت و غفلت و خسارت عمر را می گیرد.

گستره دانش: هیچ مکتب و آیینی به اندازه اسلام، مشوق علم آموزی و کسب دانش و معرفت نیست؛ اما باید توجه داشت که علم، تنها همان نیست که در کلاس های درس و در ترم های تحصیلی فرا می گیریم. امام علی علیه السلام می فرماید: «علم بیاموزید؛ زیرا آموختن علم، حسنه است؛ بررسی و تکرار دانش، تسبیح است؛ جست وجو برای علم و کاوش علمی، جهاد است؛ یاد دادن دانش به کسی که آن را نمی داند، صدقه است. علم و دانش، انیس تنهایی جوینده دانش است و همنشین او در تنهایی است و سلاح او بر ضد دشمنان است و مایه آراستگی دوستان است؛ مایه حیات دل هاست و به بدن ها نیرو می بخشد و به وسیله علم است که توفیق اطاعت و پرستش خدا فراهم می آید.»



قصه‌گویی در فرآیند تدریس

را که شرح می‌دهید؛ آشکار خواهد کرد.

۳. مضمونی از قصه‌تان بیرون بکشید: وقتی مضمونی در کار باشد، قصه عمق معنایی پیدا می‌کند. با این حال همیشه آسان نیست که قصه‌ای را با در نظر داشتن یک مضمون خاص بنویسید. به جای این کار، ابتدا قصه‌تان را بنویسید و همه‌ی نکته‌هایی را که می‌خواهید بهشان اشاره کنید در آن بیاورید. پس از پایان کار، لحظه‌ای از قصه فاصله بگیرید و ببینید می‌شود از آن مضمونی بیرون کشید یا نه. وقتی قصه‌ی شما به رخداد‌های گذشته مربوط باشد، این کار اهمیتی ویژه پیدا خواهد کرد. تاریخ، بدون کاربرد در زندگی واقعی، ممکن است موضوعی ملال‌آور باشد. وجود مضمون کمک می‌کند تا گذشته با حال و آینده پیوند برقرار کند. اگر پس از یافتن مضمون قصه ناگزیر شدید آن را بازسازی یا بازنویسی کنید، دلسرد نشوید. این موضوع زیاد پیش می‌آید.

۴. سادگی را حفظ کنید: قصه‌های پیچیده لزوماً قصه‌های بهتری نیستند. اگر مخاطبان شما سن و سال کمی دارند، بی‌تردید باید سادگی را حفظ کنید. البته اگر ایده یا مفهومی پیچیده را به شکلی ساده‌سازی کنید که در ذهن بماند، برای مخاطبان بزرگ‌تر هم عمیقاً اثرگذار خواهد بود. درک اصول و مفاهیم علمی از جمله جاذبه و الکتریسیته ممکن است برای کودکان دشوار باشد. استفاده از تشبیه می‌تواند مفید باشد. مثلاً برای توضیح طرز کار مدار الکتریکی می‌توانید شرح بدهید که چگونه قطار فقط می‌تواند روی ریل‌های پیوسته حرکت کند. اگر ریل در جایی قطع شود، به معنای آن است که قطار باید بایستد. عملکرد جریان الکتریسیته هم همین‌طور است.

۵. ارتباط چشمی برقرار کنید: ارتباط چشمی یکی از مهم‌ترین شیوه‌های غیر کلامی برای ارتباط با دیگران است. برقراری ارتباط چشمی حین قصه‌گویی در کلاس درس علاوه بر این که به حفظ توجه و تمرکز دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه صمیمیت و صداقت را هم انتقال می‌دهد. تصور کنید وقتی دارید قصه‌ای تعریف می‌کنید، به زمین چشم دوخته‌اید. حتی اگر داستان شما سرزنده و دوست‌داشتنی باشد، چه احساسی به دانش‌آموزان‌تان دست خواهد داد؟ همواره مستقیم در چشمان دانش‌آموزان نگاه کنید. به این ترتیب با آنان پیوندی صمیمی خواهید داشت و توجه‌شان را بیشتر جلب خواهید کرد.

۶. لحن‌تان را برای شخصیت‌های مختلف عوض کنید: اگر به شخصیت‌های داستان‌تان هویت ببخشید، به یاد ماندنی‌تر خواهند بود. بخشی از این هویت بخشی از طریق تغییر لحن و صدا برای هر کدام از شخصیت‌ها انجام می‌شود. در نبود وسایل و ابزار صحنه، تغییر صدا یکی از محدود راه‌های حیات بخشیدن به شخصیت‌ها است.

قصه‌گویی به قدمت تاریخ بشر است. قصه‌گویی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای انتقال حقیقتی پراهمیت به دیگری است؛ نقطه‌ی اتصال بین دو نفر. در جهانی که اغلب پر از آشفتگی و بی‌نظمی است، قصه‌گویی می‌تواند معنا و مفهوم و خرد ارائه کند. بنابراین آموزگاران اگر می‌خواهند با دانش‌آموزان‌شان رابطه‌ای مناسب داشته باشند، باید از قصه‌گویی در کلاس درس خود کمک بگیرند. قصه‌ها بسیار بیشتر از آمار و داده‌ها در خاطر انسان می‌مانند. اگر معلمان به قصه‌گویی زبردست تبدیل شوند، می‌توانند مطمئن باشند هر موضوعی که درس می‌دهند تا سالیان سال در یاد دانش‌آموزان خواهد ماند. قصه‌ها فقط برای روایت‌پردازی‌های خاص کاربرد ندارند و می‌شود از قصه برای روشن کردن و جا انداختن فرایندهای علمی و ریاضی هم استفاده کرد. کافی است تفاوت بین یادگیری یک فرمول و توانایی حل مسئله در دل زندگی واقعی را در نظر بیاورید. قصه قدرت آن را دارد که به دانش و معلومات و حقایق زندگی ببخشد.

۱. تمام اجزای قصه باید ضروری باشند: وقتی خط داستانی خود را می‌سازید، اطمینان یابید که هر کدام از اجزای قصه برای پایان‌بندی ضروری است. فرقی هم نمی‌کند که قصه‌تان، قصه‌ای داستانی برای آموزش باشد یا نمونه‌ای از یک ناداستان. هر کدام از شخصیت‌ها و نکات و اجزا باید به نحوی به اصلی‌ترین نکته‌ای که می‌خواهید بیان کنید مرتبط باشد. هر چیزی را که بر نتیجه‌ی نهایی به طریقی (مستقیم یا غیرمستقیم) اثرگذار نباشد، می‌توان از قصه کنار گذاشت. برای نمونه بیایید قصه‌ای درباره‌ی سیاره‌ها را در نظر بگیریم. فرض کنید می‌خواهید به دانش‌آموزان کمک کنید ترتیب سیاره‌های منظومه‌ی شمسی را به خاطر بسپارند. هر قصه‌ای که برای توضیح داده‌ها و گزاره‌ها می‌سازید باید به سیاره‌ها ربط داشته باشد. این‌جا وقت آن نیست که از سیاه‌چاله‌ها و ابرنواخترها یا حتی ابعاد هر سیاره حرف بزنید. فقط و فقط روی موضوع اصلی متمرکز شوید.

۲. همان آغاز قصه باید قلاب کنید: در نویسندگی اسمش را «حادثه‌ی برانگیزنده» گذاشته‌اند. با طرح مسئله‌ای که شنوندگان را به دنبال کردن بحث تشویق کند، آنان را به قلاب بیندازید. از این شگرد می‌توانید برای قصه‌گویی در کلاس درس بهره بگیرید. برای نمونه، فرض کنید می‌خواهید مفهوم فتوسنتز را درس بدهید. می‌توانید قصه‌ی خودتان را با جهانی خیالی آغاز کنید که در آن گل‌ها و گیاهان هیچ برگی ندارند. با این کار شما مسئله یا معمایی را مطرح کرده‌اید که قرار است قصه‌تان (در این مثال فتوسنتز) آن را حل کند. در بسیاری از موارد دانش‌آموزان متوجه نیستند که چه تعداد مفهوم کلی را از پیش مفروض گرفته‌اند (مفاهیمی مانند جاذبه، نور و غیره). تخیل جهانی که فاقد هر کدام از این مفاهیم باشد، اهمیت بسیار زیاد فرایندی

فعالیت های کانون در سال

۱۴۰۱-۱۴۰۲

دومین مسابقه کشوری
کس نوشته در ۱۳مین سالگرد کانون
بازمانده سلامت و سلامت هم و در آن به پیروی از شیوه نامه کانون مرکزی با همکاری کانون استانی
بمیان برداشت و سلامت هم و در آن به پیروی از شیوه نامه کانون مرکزی با همکاری کانون استانی
مخاطب: دانشجو معلمان سراسر کشور
همراه با صدور گواهی شرکت در مسابقه
مهلت ارسال آثار
۲۵ اسفند ۱۴۰۰ الی ۱۷ فروردین ۱۴۰۱
جوایز
نفر اول: لوح تقدیر و ۷۰۰۰۰۰ ریال
نفر دوم: لوح تقدیر و ۵۰۰۰۰۰۰ ریال
نفر سوم: لوح تقدیر و ۲۰۰۰۰۰۰ ریال
به ۵ اثر قابل تقدیر بعدی نیز لوح تقدیر و به هر نفر ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال اهدا می گردد.
بارگذاری آثار از طریق آدرس زیر:
MARKAZI.CFU.AC.IR/FA/FORM_DATA/ADD/FORM_ID=4350

برگزاری دومین مسابقه کشوری عکس نوشته

گاهنامه
شاوران زندگی
بمیان برداشت و سلامت هم و در آن به پیروی از شیوه نامه کانون مرکزی با همکاری کانون استانی
بمیان برداشت و سلامت هم و در آن به پیروی از شیوه نامه کانون مرکزی با همکاری کانون استانی
یادگیران زندگی
بمیان برداشت و سلامت هم و در آن به پیروی از شیوه نامه کانون مرکزی با همکاری کانون استانی
بمیان برداشت و سلامت هم و در آن به پیروی از شیوه نامه کانون مرکزی با همکاری کانون استانی
کتابخانه سوم
کتابخانه سوم
نفر اول: لوح تقدیر و ۷۰۰۰۰۰۰ ریال
نفر دوم: لوح تقدیر و ۵۰۰۰۰۰۰ ریال
نفر سوم: لوح تقدیر و ۲۰۰۰۰۰۰ ریال
به ۵ اثر قابل تقدیر بعدی نیز لوح تقدیر و به هر نفر ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال اهدا می گردد.
بارگذاری آثار از طریق آدرس زیر:
MARKAZI.CFU.AC.IR/FA/FORM_DATA/ADD/FORM_ID=4350

انتشار شماره سوم گاهنامه

فراخوان اهدای خون
تاریخ: ۱۶ بهمن ماه ۱۴۰۰
از دانشجویان، اساتید و کارکنان دانشگاه فرهنگیان استان مرکزی به پیروی از شیوه نامه کانون مرکزی با همکاری کانون استانی
بمیان برداشت و سلامت هم و در آن به پیروی از شیوه نامه کانون مرکزی با همکاری کانون استانی
پیوند ثبت نام جهت اعلام آمادگی:
MARKAZI.CFU.AC.IR/FA/FORM_DATA/ADD/FORM_ID=3998
اهدای خون، اهدای زندگی

فراخوان اهدای خون

پوشش نیکوکاری
ماه رمضان ۱۴۰۱
إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ
خداوند به عدل و احسان فرمان می دهد (سوره نحل، آیه ۹۰)
علاقه مندان به شرکت در پوشش نیکوکاری می توانند حداکثر تا ۲۷ فروردین ۱۴۰۱ به مبلغ مورد نظر خود را به شماره کارت زیر واریز نمایند در روز بعد، همزمان با میلاد یا سعادت امام حسن مجتبی (ع) صرف انعام و افطار نیازمندان معرفی شده توسط آستان قدس رضوی در آستان مرکزی شود
به نام آقای محمد اسفندانی (بانک ملی)
زمان: چهارشنبه ۱۴۰۱/۲/۲۸ ساعت ۱۰ صبح الی ۱۸ بعد از ظهر
لینک ثبت نام:
https://markazi.cfu.ac.ir/FA/FORM_DATA/ADD/FORM_ID=4481

برگزاری کارگاه آموزشی

اردو
ویژه برادران
همراه با برگزاری کارگاه مهارت زندگی
حل مساله با استاد مری منتخبت
کشوری سرکار خانم رضوان نیل ساز
ظرفیت محدود
نفر ۸۰
زمان: چهارشنبه ۱۴۰۱/۲/۲۸ ساعت ۱۰ صبح الی ۱۸ بعد از ظهر
لینک ثبت نام:
https://markazi.cfu.ac.ir/FA/FORM_DATA/ADD/FORM_ID=4481

برگزاری اردوی مطالعاتی

پوشش نیکوکاری
ماه رمضان ۱۴۰۱
إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ
خداوند به عدل و احسان فرمان می دهد (سوره نحل، آیه ۹۰)
علاقه مندان به شرکت در پوشش نیکوکاری می توانند حداکثر تا ۲۷ فروردین ۱۴۰۱ به مبلغ مورد نظر خود را به شماره کارت زیر واریز نمایند در روز بعد، همزمان با میلاد یا سعادت امام حسن مجتبی (ع) صرف انعام و افطار نیازمندان معرفی شده توسط آستان قدس رضوی در آستان مرکزی شود
به نام آقای محمد اسفندانی (بانک ملی)
زمان: چهارشنبه ۱۴۰۱/۲/۲۸ ساعت ۱۰ صبح الی ۱۸ بعد از ظهر
لینک ثبت نام:
https://markazi.cfu.ac.ir/FA/FORM_DATA/ADD/FORM_ID=4481

پوشش نیکوکاری