

بهشتی از جنس آب و روشنایی

سارا حجتی‌پور

کتاب «زنان تاریخ ساز» نوشته زهرا زواریان است. زواریان نویسنده و پژوهشگر ادبی در سال ۱۳۴۱ در تهران به دنیا آمد. از سال ۱۳۵۹ در آموزش و پرورش مشغول به کار شد و از سال ۱۳۶۷ به داستان‌نویسی روی آورد. وی پس از شهید آوینی سردبیری ماهنامه ادبیات داستانی را به عهده گرفت. دو سال دبیر صفحه داستان مجله سوره به سردبیری شهید آوینی و سپس مؤسس مجله ادبیات داستانی و دبیر تحریریه آن بوده است. «زنان تاریخ ساز» یک مجموعه شامل چهار اثر است؛ «بهشته من»، «مریم»، «دامنی از جنس آب» و «هم‌آغوش روشنایی».

هر جلد از این مجموعه به یکی از زنان تاریخ ساز پرداخته است و سرگذشت آن‌ها را با قلمی روان و داستان گونه روایت کرده است. «بهشته من» روایت قصه فاطمه بنت اسد مادر امیرالمومنین^(ع) است. «مریم» داستان حضرت مریم^(س) را از زبان پنج پرنده توصیف می‌کند. «دامنی از جنس آب» روایتگر رشادت‌ها و شکوه داستان‌ها جر همسر حضرت ابراهیم^(ع) است و در نهایت «هم‌آغوش روشنایی» که بسیار خواندنی است، داستان رابعه عدویه (یکی از عرفای تاریخ ایران است که ذکر او در تذکره‌الاولیای عطار آورده شده است).

زهرا زواریان با وجود سختی‌ها و نااهمواری‌هایی که در عرصه پژوهش این آثار-از نبود اطلاعات کافی تا امکان دسترسی به صفحات تاریخ-متمحل شده اما چهار اثر خواندنی و ارزشمند را با قلم شیوایش به رشته تحریر درآورده است.

امید است که با خواندن آثاری از این دست، بتوانیم چهره زنان تاریخ ساز را از زیر خروارها غبار بیرون بکشیم و آن‌ها را به مردان و زنان سرزمینمان معرفی کنیم.

- بخشی از کتاب زنان تاریخ‌ساز- بهشته من:

«شنیده‌ام در کنار هر مرد بزرگی زنی بزرگ زندگی کرده است؛ زنانی که در مستوری و خفا مردانی را به منصه ظهور رسانده و در ظهور آن‌ها خود نیز به تجلی نشسته‌اند. مردان تاریخ‌ساز را زنان پرده‌نشین پروراند‌اند.

زن الهه‌ای است که دامانش محرم اسرار خدا و حضورش غزل غزل‌هایی است که آفرینش بهتر از اونسروده است. او معبد آفتاب است و نور وجودش جاری بر طبیعت آدمیان که در حضور او همه چیز به جنبش درمی‌آید و زندگی بی‌تپش وجود او سرد و فسرده است. او آن الهه‌ای است که خداوند خانه‌اش را حرم امن او قرار داده و سه روز و سه شب با نعمات انس و نفحات قدسی‌اش او را پذیرایی کرده است. او بهشته خداست و بهشت در زیر پای او معنامی‌شود.»

- مشخصات کتاب:

نام: مجموعه زنان تاریخ‌ساز

نوشته: زهرا زواریان

ناشر: انتشارات علمی و فرهنگی

تعداد صفحات: ۴۵۳

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

تیک

سلامتی

ترک قهوه بدون احساس اندوه



با مصرف کافئین، مغز به مرور زمان گیرنده‌های خود را تطبیق می‌دهد تا بر اثر این ماده واکنش نشان دهد و در نتیجه وابستگی ایجاد کند، اما با ترک محتاطانه قهوه، مغز می‌تواند بدون عارضه، سازگاری دوباره خود برای دوری از کافئین را به دست آورد. کافئین تأثیرهای زیادی روی عملکرد مغز دارد، از جمله اینکه به فرد مصرف‌کننده احساس رضایت می‌بخشد. این ماده در قهوه، تعداد گیرنده‌های دوپامین که یک هورمون حال خوب کن در مغز است را افزایش می‌دهد. در نتیجه فرد احساس لذت و رضایت پیدا می‌کند. یعنی وقتی مصرف کافئین را متوقف می‌کنید یا کاهش می‌دهید ممکن است کم‌کم احساس کنید انگیزه ندارید یا اندوهگین هستید. از همین‌روست که ترک کافئین به دلیل عوارضش باید با احتیاط و به آرامی صورت بگیرد تا مغز کم‌کم توانایی سازگاری دوباره خود را به دست آورد. بهترین راه این است که برای نمونه اگر عادات دارید روزی دو بار و هر بار یک فنجان قهوه بنوشید آن را به نصف فنجان و دوبار در روز کاهش بدهید و ببینید چه حسی دارید.

نکته

روز

ضد عفونی کردن ظروف چوبی با مواد طبیعی



شادفر

اگر قاشق چوبی‌تان مدتی است که پشت اجاق گاز افتاده و آلوده شده است، با روشی آسان می‌توانید آن را ضد عفونی کنید. برای این کار ابتدا گردوغبار، لکه یا آلودگی روی قاشق را با دست یا سیم ظرف‌شویی پاک کنید. سپس محلولی از سرکه و آب -تیمک‌کننده‌های خانگی و غیرمضر- درست کنید و ظرف چوبی را ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درون آن قرار دهید یا تکه‌ای پارچه، سرکه را به سطح ظرف بمالید تا ضد عفونی شود. چند دقیقه صبر کنید تا کامل خشک شود. در این مرحله یک عدد لیمو برارید و آن را نصف کنید. آب یک عدد لیمو را به همراه یک قاشق غذا خوری آب مخلوط کنید و با تکه‌ای پارچه یا پنبه به سطح ظرف آغشته کنید.

اگر می‌خواهید ظرف چوبی شما همیشه تازه و زیبا مانند روز اولش بماند، هر چند وقت این کار نوسازی را روی آن انجام دهید و روغن‌زنی را ماهی یک بار یا بسته به میزان استفاده‌تان از ظرف، دو بار در ماه تکرار کنید. البته در بازار هم واکس‌های طبیعی برای جلادادن ظروف چوبی وجود دارد.

- نکته:

وسایل چوبی را هرگز در محیط‌هایی با دامای بالا مانند مایکروفر و ماشین ظرف‌شویی قرار ندهید. این کار باعث خشک شدن، تاب خوردن، ترک برداشتن و کوتاه شدن عمر وسایل چوبی آشپزخانه شما می‌شود.

در روش بعدی استفاده از سنباده نرم یا استفاده از لیمو، مقداری نمک دریایی درون ظرف ریخته و با لیموی برش خورده نمک را روی سطح ظرف چوبی بمالید تا مانند اسکراب عمل کند. پس از این کار، ظرف را با آب گرم بشویید و اجازه دهید خشک شود.

تربیت در سایه آموزش

بُعد تربیتی رفتار معلمان بیش از فعالیت‌های آموزشی‌شان در زندگی دانش‌آموزان اثرگذار است

معصومه متین‌نژاد | دقت کرده‌اید وقتی در جست‌وجوهای ذهنی‌مان به گذشته‌ها برمی‌گردیم و از خاطرات خوب و بد دوران مدرسه یاد می‌کنیم، بیشتر آن‌ها به رفتارها و گفتارهایی خاص از برخی معلم‌هایمان برمی‌گردد؟ عملی که به ما انگیزه لازم برای ادامه تحصیل و تلاش بیشتر داد. عملی که با بی‌انصافی ما را پیش‌دیگر هم‌شاگردی‌هایمان خرد کرد. عملی که عشق به زندگی و هم‌نوغ را به ما آموخت یا عملی که با نادیده گرفتن اشتباهی ما را یک عمر شرمنده رفتارمان کرد.

منظورمان این است که با وجود تکیه نظام آموزشی کشورمان بر مقوله آموزش به جای پرورش، بیشتر مادرزندگی همچنان متأثر از بعد تربیتی برخی از رفتارهای معلم‌انمان هستیم. موضوعی که این روزها با تأثیرپذیری کمتر بچه‌ها از خانواده‌هایشان، رنگ و بوی متفاوت‌تری به خود گرفته است و اهمیت نقش و جایگاه معلمان را در تربیت نسل آینده به‌ویژه در بعد اجتماعی بیش از پیش نشان می‌دهد. مسئله‌ای که ضرورت توجه به آن، هم از سوی نظام آموزش‌ی کشورمان و هم خانواده‌ها باید جدی‌تر گرفته شود و ما امروز می‌خواهیم به مناسبت بزرگداشت روز معلم و به کمک دکتر سیدمحمد رضا ناظمی، روان‌شناس کودک و نوجوان و مشاور تحصیلی و شغلی، قدری بیشتر درباره آن با شما صحبت کنیم.



تکمیل جورچین تربیت در مدرسه

امر تربیت بچه‌ها درست مانند چیدن قطعه‌های یک جورچین در کنار هم است، یعنی با اینکه خانواده نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت بچه‌ها دارد، ولی تکمیل‌کننده آن نیست و قطعه‌هایی مانند معلم، دوستان و هم‌سن‌وسالان هستند که آن را کامل می‌کنند، به‌ویژه اینکه ارتباط بچه‌ها با معلم و دوستانشان درست در سنی اتفاق می‌افتد که آن‌ها آماده دریافت آگاهانه اطلاعات از پیرامون خودشان هستند و هنوز شخصیتشان ثبات کامل را پیدا نکرده است. پس اینکه گاهی می‌شنویم والدین از تأثیر منفی مدرسه و اجتماع بر روند تربیت بچه‌هایشان شکایت دارند، امری خلاف واقع نیست. موضوعی که ضرورت توجه خانواده‌ها به انتخاب مدرسه و معلمانی شایسته برای فرزندانشان را به خوبی مشخص می‌کند.

طرح: مجید صالحی

الگو برداری؛ مؤثرترین روش تربیتی



اینکه می‌گوییم: دانش‌آموزان همه‌اعمال و رفتار معلمانشان را زیر نظر دارند و از آن‌ها الگو برداری می‌کنند، سخن گزافی نیست. رفتار معلمان در مدرسه با یکدیگر و با مدیر و رفتارشان با سرایدار و دیگر دانش‌آموزان، شیوه اداره

کلاس، وقت‌شناسی، رعایت عدالت و نظم، مهربانی، خوش‌رویی، ادب، خیرخواهی... همه از زیر نظر دانش‌آموز رد می‌شود و بر او اثرگذار است. بنابراین محدود کردن نقش آموزشی برای معلمان با توجه به نفوذ زیادی که در امور تربیتی دارند، کار درستی نیست. همچنین باید بپذیریم که محدوده اخلاقیات معلمان فراتر از خود آن‌هاست و بر این اساس نمی‌توانند نسبت به رفتار خود بی تفاوت و آزاد

باشند. به عبارت دیگر، لازم است که معلمان ابتدا به تهذیب نفس خود، سپس به تعلیم و تربیت دانش‌آموزان بپردازند. چون مؤثرترین روش تربیتی در هر جامعه‌ای همین روش الگویی است، یعنی دانش‌آموز نیاز دارد مستقیم و غیرمستقیم به این نتیجه برسد که چه رفتاری خوب و چه رفتاری بد است یا چه کاری را باید انجام دهد و چه کاری را نباید انجام دهد.

مقبولیت محبوبیت و موفقیت



بچه‌ها معمولاً به صحبت‌های معلم خود بیش از پدر یا مادر اعتماد دارند و این یعنی اینکه معلم‌ها به علت جایگاهی که دارند، ناخواسته الگوهای رفتاری و اخلاقی پذیرفته شده‌ای برای بچه‌ها هستند. هر قدر مقبولیت یک معلم برای دانش‌آموز بیشتر باشد، اثر تربیتی او بیشتر، دوام آن زیاده‌تر و کارش آسان‌تر خواهد بود. منظورمان از مقبولیت این نیست که معلم مطابق دلخواه دانش‌آموز رفتار کند، بلکه رعایت اصول اخلاقی و رفتاری است که هر قفل سلیمی آن را بپذیرد، مانند نظم در رفتار و گفتار، داشتن ادب در مناسبات اجتماعی، آراستگی ظاهری، احساس مسئولیت و تسلط علمی.

سقراط، فیلسوف یونانی می‌گوید: «از چه کسی جز آنکه دوست ماست می‌توان چیزی آموخت.» منظور این است که افزون بر مقبولیت، محبوبیت معلم هم در اثرگذاری او بر بچه‌ها اهمیت دارد. یک ویژگی که از صفای درون و پاکی از معایب مهم روحی نشئت می‌گیرد و بچه‌ها به علت فطرت پاکي که دارند، ناخودآگاه جذب آن می‌شوند. بدون اینکه نیاز باشد، معلم یا شخص دیگری در باره این ویژگی معلم تبلیغ کند. معلمان دلسوز که رفتاری والدین گونه با بچه‌ها دارند و حال و آینده آن‌ها برایشان مهم است، معمولاً از این ویژگی در نزد بچه‌ها برخوردارند.

موفقیت، پیش شرط دیگری برای تأثیرگذاری معلمان بر بچه‌هاست. اینکه یک معلم تا چه اندازه به مسائل روان‌شناسی آگاهی داشته و توانایی همدلی و هم‌زبانی با بچه‌ها را پیدا کرده باشد، در کنار آشنایی با شیوه‌های آموزشی و تربیتی می‌تواند شانس او را برای تبدیل شدن به یک الگوی تمام‌عیار برای دانش‌آموزان زیاد کند. بنابراین والدینی که قصداً زیبایی معلمان برای فرزندانشان را دارند، کافی است این سه ویژگی را در آن‌ها جست‌وجو و امتیازدهی کنند.

سلامت روان و امنیت آینده جامعه



یک سال‌مندی می‌دهد، فروشنده و راننده‌ای که انصاف و مدارا با مردم را سرلوحه تعاملات روزانه‌اش قرار داده است و پزشک و کاسبی که مردم‌داری را بر سود مادی خود ترجیح می‌دهد، نمونه‌هایی از رشد فضائل اخلاق اجتماعی هستند که از مسیر تربیتی آموزش و پرورش می‌گذرند.

دارای تراکنش‌های خرد و محتوای قابل دانلود هستند. اطمینان حاصل کنید که فرزند شما آگاه است که قبل از خرید آنلاین باید از شما اجازه بگیرد.

- بدون اجازه دانلود یا کاوش نکنید

در مورد عایق‌ودر اینترنت گفت‌وگوی باز داشته باشید. یادگیری بیشتر در مورد کارهایی که فرزندتان دوست دارد انجام دهد می‌تواند شما را به هم‌زدیک‌تر کند.

- استراحت کنید

استفاده طولانی مدت از کامپیوتر می‌تواند منجر دست، پشت، سرین، چشم‌ها و مغز را تحت تأثیر قرار دهد. به ویژه برای کودکان که بدن و ذهن در حال رشد دارند اهمیت دارد که استراحت‌های متناوب پس از کار با رایانه داشته باشند. برای اینکه به چشمان خود استراحت دهند، قانون ۲۰-۲۰-۲۰ اغلب توصیه می‌شود این قانون حکم می‌کند که هر ۲۰ دقیقه به مدت ۲۰ ثانیه به هدفی در فاصله ۲۰ فوتی یا بیشتر نگاه کنید. همچنین پیشنهاد می‌شود که هر ساعت حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه از پشت میز خود بلند شوید. با کودک خود چک کنید و مطمئن شوید که او در حال استراحت است. در یک موقعیت راحت‌وار گنومیک قرار دارد و صفحه نمایش را در فاصله مناسب از چشمانش (۱۶ تا ۳۰ اینچ) قرار دهید.

شود. یک نکته مفید می‌تواند این باشد که حرف اول را از یک عبارت بگیرند و نمادها و اعداد را ترک بکند.

- به روز رسانی‌ها را نصب کنید

گوش‌ندادن به نرم‌افزار امنیتی که به‌شماره مورد خطر هشدار می‌دهد مانند این است که در خانه خود بمانید در حالی که زنگ هشدار آتش به صدا در می‌آید. در حالی که هیچ راهی برای ایمن ماندن صد درصدی در اینترنت وجود ندارد، نصب نرم‌افزار امنیتی بهترین گزینه است.

- پاسخ ندهید

به کودک خود آموزش دهید که اگر شخصی در اینترنت با او رفتار نامناسبی داشت، باید فوری آن را گزارش دهد تا کار بر او مسدود کند.

- انگیزه دهید

به فرزندتان انگیزه دهید تا از اینترنت برای حمایت، آموزش و الهام بخشی استفاده کند.

- بدون اجازه والدین خرید نکنید

مطمئن شوید اطلاعات کارت اعتباری شما به صورت خودکار تکمیل نمی‌شود همچنین کنترل‌های متعددی بر روی دستگاه‌های رایانه‌ای و بازی‌ها وجود دارد که الزامات رمز عبور را برای خرید تنظیم می‌کنند. باید بدانید که کدام یک از بازی‌ها و دستگاه‌های فرزندتان

وب‌سایت‌ها گاهی از فرزند شما می‌خواهند که اطلاعات شخصی مانند نام، سن یا نشانی خود را وارد کنند. قبل از پر کردن هر فرم از سوی فرزندتان مطمئن شوید که او در خصوص ایمنی وب‌سایت نظر شمارا جویا می‌شود. هرکدامی توانند از کوچک‌ترین جزئیات برای سرقت رمزهای عبور، حساب‌های حتی هویت کاربر استفاده کنند.

- عواقب بارگذاری‌ها

فرزند شما باید بداند که پاک کردن سابقه یا حذف یک پست سبب ناپدید شدن اقدامات او نمی‌شود. در عصر کنونی اسکرین‌شات‌ها، کوکی‌ها و فضای ذخیره‌سازی ابری به این معنی است که اقدامات آنلاین شما ثبت شده و پاک‌شدنی نیستند.

- اعتماد نکنید

فرزند شما باید همیشه با افرادی که در اینترنت با آن‌ها آشنا می‌شود به عنوان غریبه رفتار کند. صرف نظر از اینکه چه مدت چت کرده است یا چقدر فکر می‌کند آن‌ها را می‌شناسد، مهم است با فرزند خود در مورد تعامل‌های فضای مجازی صحبت کنید.

- رمزهای عبور

به فرزندان خود آموزش دهید که رمزهای عبور طولانی و پیچیده ایجاد کنند تا از حساب‌هایشان محافظت

دنیای مجازی

کودکانه زیر

ذره‌بین والدین

همین
زندگی

شادفر