



ماهنامه کوثر

دانشگاه فرهنگیان

پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز

سال اول | فروردین ۱۴۰۰ | شماره دوم

نفس گرم زمین

مجموعه شعر و ادب
تألیف و گردآوری
پریسب و ادب
مجله

در این شماره می خوانیم:

۸ احتیاد اینترنتی

۹ حق پرستگری

۱۲ تقویم انتظار

آسمان حقیقت ۱۶

جوان گرایی در دولت؛ از شعار تا واقعیت ۲۱





ما را در فضای مجازی دنبال کنید



اینستاگرام



تلگرام

به نام خداوند جان آفرین
حکیم سخن در زبان آفرین

در روزهای آخر سال شروع کردیم به کارهای شماره دوم. با وجود اینکه بسیار روزهای پرهیاهویی بود اما به لطف الهی و تلاش های هیئت تحریریه توانستیم شماره دوم را تقدیم نگاه پر مهر شما کرده و شادباش سال نو را با پیشکشی این چنین، که حاصل زحمات چندین نفر از دوست داران شماست عرض نماییم.

باشد که سال نو، سالی توأم با عاقبت به خیری و حال خوب برای تمام جهان و بالاخص شما همراهان گرامی مان باشد

پیش آ بهار خوبی

تو اصل فصل هایی...

مدیر مسئول و سردبیر نشریه کوثر: زهرا یاری

فهرست مطالب

- ۴ نفس گرم زمین
- ۵ زبان بدن
- ۶ جوان بهشتی
- ۷ کویر شوش قوم هریس
- ۷ صنایع دستی هریس
- ۸ اعتیاد اینترنتی
- ۸ اسرای دیو مجازی
- ۹ حق پرسشگری
- ۱۰ ایستگاه فیلم
- ۱۱ اصول مطالعه مجازی
- ۱۲ تقویم انتظار
- ۱۳ مؤانست هوش های چندگانه
- ۱۴ مصاحبه
- ۱۶ آسمان حقیقت
- ۱۷ عطار نیشابوری
- ۱۷ تئاتر
- ۱۸ آموزش شگفت انگیز
- ۱۹ سلامت و بهداشت
- ۲۰ دریاچه فیوا
- ۲۰ فرهنگ بومی نپال
- ۲۱ جوانگرایی در دولت از شعار تا حقیقت
- ۲۲ معرفی کتاب
- ۲۳ مصائب نامه
- ۲۴ طراحی برگه امتحانی
- ۲۵ هوش هیجانی
- ۲۶ دلخوشی هامان چه شد؟
- ۲۶ عید بی کوید



ماهنامه کوثر

دانشگاه فرهنگیان

پردیس فاطمه الزهرا (س) تبریز

سال اول فروردین ۱۴۰۰ شماره دوم

دست اندرکاران

صاحب امتیاز: امور دانشجویی

مدیر مسئول و سردبیر: زهرا یاری

مسئول روابط عمومی: زهرا چراغی،

هانیه عبداللہی

ویراستار: نگار رشیدی، الناز طباطبائی

دبیرها

بخش فرهنگی _ اجتماعی: زهرا جاملو

بخش علمی: حنا بهشتی

بخش سیاسی: فاطمه بابایی

گردشگری: مهدیه پوراقدم

فناوری: فائزه آقازاده

صنعتی: مهدیه علیزاده

هیئت تحریر:

مریم آتش سفیدی، نگین آذرگون ماوی، معصومه اعیانی،

فائزه آقازاده، فائزه ایمانی، مهدیه باقری اقدام، حنا بهشتی،

زهرا جاملو، فاطمه حاجی زاده، مهدی حقی،

علیرضا خدائی، نازیلا دلخوش، سحر رحمانی، نگار رشیدی،

نگین شیر، الناز طباطبائی، زهرا عبادی، هانیه عبدالله

زاده، نگین علی حسینی، مهدیه علیزاده، وجیهه گوزلی،

هایده محمدزاده، زهرا محمودی، زینب مرادی، لیلیا

موسوی، طاهره هادی، زهرا یاری.

نفس گرم زمین

گل زهرا جاملو

به گمانم خدا بهار را آینه امید آفرید تا یادمان نرود، هر زرد شدنی را و هر افتادنی را دوباره سبز شدن انتظار می کشد و هر اندوهی را، در نهایت شادی و خوشی در آغوش خود می بلعد و لبخند را روی صورت اندوهناک نقش می زند.

بهار یعنی تصویر توانمندی حضرت حق! یعنی ندای "بنده من! زمینی بدین عظمت را خشکاندم و از نورویاندم؛ رویش دوباره شادی هایت را توانمند نباشم؟" یعنی "یسرا"ی بعد از "عسر". یعنی حقانیت وعده نیمه شعبان و عدلی که سراسر جهان مان را از عطر خود آکنده می کند، و حیاتی چنان آغشته به عشق که مثالش را نمی توان در ذهن آفرید، تا روزی که تحقق یابد و تمام دل های روشن را آذین ببندد با شادی ظهور...

پس مبارک باد! مبارک باد این عید و این نوروز، که در طبل بهار می کوبد و مژده سبز شدن را می دهد، و بشر را فرا می خواند، به تن کردن رخت مهربانی! به وزیدن نسیم همدلی، در میان شاخه های از نفس افتاده درخت آدمیت! و مبارک باد این "نفس گرم زمین" بر دل های روشنمان!

بهار را باید نفس زمین نامید، از بس که حیات را می افشاند و می پراکند و بذر شور و سرور را بر خاک دل های پذیرای نشاط می کارد! و خمودگی را می سپارد به تن برف های برفراز کوه، که آب شوند و سنای چشم آدمی! و باید گشت به دور این زیبای روح انگیز!

به راستی اگر بهار نبود، اگر درختان هرگز بیدار نمی شدند و روحشان تا ابد در زنجیر برزخ زمستان سرد می ماند، اگر خورشید هرگز خنده اش را نثار زمین نمی کرد، اگر برف ها تا ابد برف می ماندند و هرگز قدم مبارکشان مسیر رودخانه ها را نمی پیمود و سلام گرمشان هرگز به گل پونه های در انتظار نمی رسید، چه می شد؟! چگونه می خواستیم رخت دلمردگی از تن در آوریم و نو شدن را مشق کنیم؟ آغاز سبز را از که می آموختیم، بی لبخند بهار؟! و جوانه زدن را چگونه باور می کردیم؟ هرگاه پژمردگی به سراغمان می آمد و شادی هامان خشکشان می زد و سرما تا مغز استخوان خوشی هامان نفوذ می کرد، چگونه باید از نو زندگی کردن و خندیدن را یاد می گرفتیم، اگر که شکوفه های درختان تازه از مرگ برگشته را پیش چشمانمان نمی دیدیم؟!

نکات بدن

خانه بهشتی

مهارت استفاده از زبان بدن در تدریس

ارتباط چشمی: چشم‌ها مهمترین بخش در صورت ما هستند. عبارتی قدیمی می‌گوید: "چشم‌ها دریچه روح هستند." ارتباط چشمی بین دانش‌آموز و معلم بسیار اهمیت دارد و این ارتباط به دو نوع تماس چشمی و خیره شدن تقسیم می‌شود. تماس چشمی آن است که آموزگار به طور منظم دانش‌آموزان را نگاه کند؛ برای مثال؛ پس از پرسیدن سوال، با بررسی کلاس از طریق تماس چشمی می‌تواند تشخیص دهد چه کسانی می‌خواهند پاسخ دهند. خیره شدن آن است که به مدت طولانی با چشم‌های خیره به دانش‌آموز نگاه کنید و او را زیر نظر بگیرید، وقتی دانش‌آموزی استرس دارد، چشم‌های مهربان آموزگار می‌تواند او را به آرامش دعوت کند.

لبخند زدن: لبخند ارتباطی با حس، اعتماد، دوستی، علاقه و هیجان برقرار می‌کند و بر ارتباط عاطفی می‌افزاید. لبخند آموزگار می‌تواند ذهن دانش‌آموزان را تسخیر کند. لبخند نه تنها می‌تواند میان آموزگار و دانش‌آموز تعامل برقرار کند، بلکه فضای کلاس درس را شاداب می‌کند. همچنین احساسی را که با کلمه نمی‌توان بیان کرد، با لبخند می‌توان منتقل کرد.

"زبان بدن یا تن گفتار"

است که به صورت غیر کلامی انجام می‌شود. ایما و اشاره و حرکات و رفتاری را که دارای معنی هستند اما به حالت کلامی و گفتاری ارائه نمی‌شوند، ارتباط غیر کلامی می‌گویند. انتقال پیام در زبان بدن با ژست‌ها، حالت‌های جسمانی، حرکات دست، ارتباط چشمی، واکنش ماهیچه‌ای و اجزای چهره و ... انجام می‌شود. البته زبان بدن را نباید ارتباط ناشنویان است اما تن گفتار، یک زبان کامل برای و به تحلیل و تفسیر نیازمند است. از جمله اهمیت‌های زبان بدن در کلاس درس عبارتند از: افزایش و تقویت تاثیر آموزش در ارتباط بین آموزگار و دانش‌آموزان، حالت چهره، حرکات و وضعیت بدن، نگاه‌ها و حتی لباس و مدل موها، مفهوم بسیاری برای دانش‌آموزان دارد. اگر معلمان با ظاهری آراسته و لباس تمیز و مرتب در کلاس حاضر شوند، دانش‌آموزان احساس خوبی خواهند داشت و آموزش برایشان لذت بخش‌تر خواهد بود و برعکس..

تقویت نقش اطلاعات

همان‌طور که می‌دانیم، ارتباط بین انسان‌ها از طریق زبان شفاهی و زبان بدن صورت می‌گیرد و زبان بدن به عنوان حامل اطلاعات، نقش مهمی را در برقراری ارتباطات ایفا می‌کند؛ طوری که دیگر زبان‌ها جایگزین آن نمی‌شوند. روان‌شناسان معتقدند کلام، کم‌ترین میزان تاثیرگذاری را دارد و سهم آن در ارتباط فقط ۷ درصد است. در حالی که لحن صدا ۳۸ درصد از اثرگذاری در ارتباط را شامل می‌شود و ۵۵ درصد باقی‌مانده نیز سهم زبان بدن است!



علیه السلام



جوان بهشتی

کتابخانه عبدالله زاده

بی شرم بودند، و گرنه چگونه می توان جلوی اهل بیت ایستاد، اهل بیتی که هر حرف و عملشان حق است و یادآور کلام خدا.

روزی که می خواستی به میدان جنگ بروی، دیگران نمی توانستند از تو چشم بردارند؛ آخر چگونه می شود کسی که آیینه پیامبر است را رهسپار میدان خون کرد؟ اما تو مانند عمویت، عباس (ع)، در کنار پدر ماندی و خون بر دل لشکر شغالان زدی.

ای کاش ما جوانان، گام های تو را دنبال کنیم و جوانمردی و پاک سیرتی را از تو یاد بگیریم؛ چرا که آخر مقصد تو نور الهی است، که ما را در آغوش می گیرد و می توانیم لبخند خدا را ببینیم و چه چیزی با ارزش تر از لبخند خدا؟

پاره تن حسین (ع)، علی اکبر!
به جهان خوش آمدی...

دنیا در تب و تاب بود و انتظار تو را می کشید، که پای بر این دنیا بگذاری که وجود تو خود واقعه ای بزرگ است؛ مادر با دیدن صورت تو لبخند می زند، گویی صورت تو گرمای حریرگونه خورشید و عطر ملایمی از گل های محمدی را با خود برای خانه به ارمغان آورده است.

زمانی که جلوی چشمان پدر قد می کشیدی، چهره تو محمد (ص) را به رخ می کشید و پروانه های شمع در دل پدر پرواز می کردند؛ هر قدم تو طنین انداز جوانمردی علی (ع) بود و رفتارت یاد آور ملامت محمد (ص).

تو با دلی که به وسعت اقیانوس ها و دریا ها بود، دوست داشتی بر گوش دنیا ترانه صلح و شادی بخوانی و صد حیف که بد سیرتان عالم، خوبی را به فراموشی سپرده بودند و بدی در قلب و وجودشان لانه کرده بود؛

کویر شوش

کهرزها عبادی

کویر شوش قوم هریس

کویر، آرامشی دارد که در هیچ کجای دنیا
نمی توان یافت!...

وقتی نام کویر می آید، ناخودآگاه ذهن مان به سمت منطقه یزد، کویر لوت می رود ولی در طبیعت کوهستانی آذربایجان کویر گمشده ای به نام شوش قوم وجود دارد. منطقه گردشگری شوش قوم، در جنوب شهرستان هریس و در فاصله ۸۰ کیلومتری تبریز و ۱۰ کیلومتری هریس واقع شده است. منطقه گردشگری شوش قوم یا آغ قوم، پدیده طبیعی و نادری است، که به گفته اهالی منطقه با وزش بادهای غالب در گذر زمان به وجود آمده است. منظره ای که در این منطقه از آذربایجان شرقی کمتر دیده شده است؛ در کویر گویا زمین و زمان یکی می شوند و گذشته و حال و آینده در یک ردیف بی ابتدا و بی انتها می نشینند. این منطقه دیدنی و زیبا با مساحت بیش از شش هکتار، به مانند کویری کوچک درد دل منطقه زیبا و خوش آب و هوای روستای مقصودلو، در بخش مرکزی هریس واقع شده، که علاوه بر جاذبه گردشگری و تفریحی خاصیت درمانی نیز دارد. در جوار این منطقه گردشگری، چشمه های خنک با آب گوارا جریان دارد که در راستای صنعت گردشگری بسیار حائز اهمیت بوده و گردشگران می توانند از طبیعت زیبای این منطقه برای تفریح و گردش استفاده کنند.

صنایع دستی هریس

صنایع دستی هر شهر نمادی از هویت، تمدن و فرهنگ مردم آن منطقه است، که صنایع دستی ایران از شاخص ترین صنایع هنری می باشد که ریشه عمیقی در فرهنگ و تاریخ این سرزمین داشته و از نظر تنوع دارای حیطه های گسترده ای است. شهرستان هریس همانند شهرهای دیگر سرزمینمان دارای صنایع دستی مختلفی است که به ریشه های مختلفی قابل تفکیک است؛ صنایع این شهرستان بیش تر از نوع کارگاهی و دستی است و شامل موزائیک سازی و آهک پزی می شود. علاوه بر این موارد می توان به پنجره سازی، جوشکاری، چوب بری و درب سازی اشاره کرد که بعد از صنعت قالی بافی باعث بهبود اقتصاد این منطقه شده اند.

صنایع خوراکی

مردم نقاط مختلف جهان با توجه به فرهنگ، سنت و رسم اجدادی شان نان های مخصوصی دارند. در این شهرستان نیز نان فطیر سنتی، بسیار مشهور است که سوغات آن مکان هم محسوب می شود. تولید عسل در این شهرستان به صورت سنتی و انبوه انجام می شود؛ اما بسته بندی خوبی برای آن صورت نمی گیرد و بیشتر به صورت فله ای به فروش می رسد که بهتر است هم برای کمک به اقتصاد و هم کمک به صنایع خوراکی از تجهیزات کافی برای بهره گیری درست از آن استفاده شود.

اعتیاد اینترنتی

کهرنگین علی حسینی

طبق بررسی های اخیر، کشور ما ایران از میان دست کم ۱۰۰ کشور مبتلا به کرونا، بالاترین مصرف اینترنت در ایام قرنطینه را به خود اختصاص داده است و اصلی ترین عامل مصرف زیاد اینترنت در این ایام، بازی ها و ویدئو های آنلاین می باشد .

علل گرایش به فضای مجازی

چرا وقت خودمان را بیهوده در شبکه های مجازی می گذرانیم؟!

- ۱- هیجان خواهی: برخی از افراد دنبال شبکه ها و کانال هایی هستند تا از این طریق بتوانند هیجانات خود را تخلیه کنند .
- ۲- میل به محبوبیت و خودشیفتگی: می خواهیم با استوری ها و پست هایی که در اینستاگرام و سایر شبکه های مجازی می گذاریم، یک تصویر ایده آل و غیرواقعی از خودمان در ذهن دنبال کننده هایمان ایجاد کنیم، تا از این طرق محبوبیت بیشتری داشته باشیم .
- ۳- فرار از اضطراب: یکی از راه هایی که می خواهیم اضطراب خود را پایین آورده و لذتمان را افزایش دهیم، استفاده از شبکه های اینترنتی و جست و جو های بی مورد است.
- ۴- خلاء عاطفی: اگر حس عاطفی انسان در خانواده تامین نشود، مجبور می شود آن را از بیرون گدایی کند، بنابراین در صدد ارتباطات غلط در فضای مجازی برمی آید.
- ۵- بروز کردن اطلاعات: اغلب ما به بهانه بروز کردن اطلاعات هایمان، به شبکه های مجازی مانند اینستاگرام و تلگرام و ... روی می آوریم اما غافل از این هستیم که چقدر اطلاعات بیهوده و بی موردی را وارد ذهنمان می کنیم که حتی نمی دانیم واقعا مبنای علمی دارند یا نه؟
- ۶- بیکاری و داشتن وقت اضافه! این مورد هم از جمله علل گرایش به شبکه های مجازی می باشد.

راهکارهای غلبه بر اعتیاد اینترنتی:

- ۱- برای خودتان حد و مرز تعیین کنید! به این معنا که کم کم ساعاتی را که پشت گوشی و رایانه صرف می کنید را کمتر کرده و به آن پایبند باشید .
- ۲- لیستی از کار هایی را که می توانید به جای نشستن پشت رایانه انجام دهید را تهیه کرده و به روی مانیتور رایانه و جایی که بیشتر حضور دارید نصب کنید، به این شکل متوجه می شوید که امور مهم تری برای انجام دادن وجود دارد.
- ۳- کانال ها و گروه های غیرضروری را ببندید، باور کنید با ندیدن یک گیف با مزه یا پیام صبح بخیر اعضای گروه، چیز بزرگی را از دست نداده اید؛ چون با این کار دیگر لازم نیست به محض شنیدن صدای هر پیام و سوسه شوید تلگرام و واتس آپ و اینستاگرام و... را باز کنید .
- ۴- از خانواده درمانی کمک بگیرید، اعضای خانواده می توانند با حمایت عاطفی و احساسی از شما باعث شوند تا شما به جای وقت گذرانی در شبکه های مجازی، بیشتر وقت خود را با آن ها بگذرانید.
- ۵- عادات استفاده روزمره از اینترنت را تغییر دهید. اگر عادت دارید بعداز ظهرها وقت خود را با اینترنت بگذرانید، این کار را به صورت محدود تر به زمان دیگری مثل صبح ها موکول کنید.

اثرات اعتیاد اینترنتی بر سلامتی

دانشجویان:

بی خوابی، خستگی مفرط، پایین آمدن نمرات، زودرنجی در صورت عدم استفاده از اینترنت، عزت نفس پایین، افسردگی، اضطراب، پرخاشگری و خشونت.



اسرای دنیو مجازی

حق پرسشگری



مطالبه‌گری و پرسش و پاسخ، ویژگی ذاتی و پذیرفته شده برای دانشجو به شمار می‌رود. با وجود این می‌بینیم که گاهی مطالبات دانشجویی و طرح خواسته‌ها در تنگناهایی قرار گرفته و دانشجو به نتیجه دلخواه، در این مسیر نمی‌رسد. در این میان، تشکلهای دانشجویی به عنوان بازوهای هدایت‌کننده، نقش مهمی در تعالی و ترقی مطالبات دارند.

رهبر معظم انقلاب در بیانات و دیدارها بارها مطالبه‌گری را، حق اصلی جوانان به ویژه دانشجویان عنوان کرده‌اند.

در این قسمت مهم ترین مطالبه دانشجویان را با هم می‌خوانیم:

این کنش دانشجویان معلمان درسی عملی است برای نسل بعد، چرا که اگر دانشجویان و معلمان کنونی نتوانند حقوق خود را مطالبه کنند و خواستار عدالت و رفع فرق‌های موجود باشند، چگونه می‌توانند الگوی آینده‌سازان فردای این مملکت قرار بگیرند، در حالی که از پیگیری حقوق خود عاجز بوده‌اند؟ چگونه می‌توانند نسلی مطالبه‌گر، در چارچوب قانون تربیت کنند، در حالی که نسبت به حقوق خود بی‌تفاوت بوده‌اند.

بزرگترین مشکل دانشجویان فرهنگیان، این است که کسر حقوق از آن‌ها صورت می‌گیرد؛ بدین معنا که سرانه غذایی و خوابگاهی نداریم و این امر باعث شد تا ۴۵ درصد از حقوق دانشجویان خوابگاهی و ۲۵ درصد از دانشجویان تددی، کسر شود. در مقابل دانشگاه علوم قضایی، دانشگاه نظامی، انتظامی و حتی دانشگاه شهید رجایی که ماهیت تربیت معلمی دارند، از سوی وزارت علوم سرانه غذایی می‌گیرند. متأسفانه دانشجوی دانشگاه فرهنگیان تمامی هزینه‌ها را خود باید پرداخت کند. هر دانشجو معلم دانشگاه فرهنگیان، که از خدمات خوابگاه و تغذیه استفاده می‌کند، باید همانند دانشجویان سایر دانشگاه‌ها هزینه‌های آن را بر حسب تعرفه‌های مصوب کشوری پرداخت کند. اما این که بدون توجه به میزان استفاده دانشجو از خدمات مذکور، درصدی از حقوق او به صورت ثابت کسر می‌شود، غیر منطقی و ناعادلانه است که باید اصلاح شود. در این حالت اهمیتی ندارد که دانشجو در یک روز تمایل به استفاده از غذای آن روز را دارد یا ندارد، یا از غذا استفاده می‌کند یا نه؛ بلکه بدون توجه به استفاده دانشجو، هزینه‌ها به صورت درصدی ثابت از حقوق او کسر می‌شود.

این‌ها بخشی از دغدغه‌های مالی و حقوقی دانشجویان است، حداقل حقوقی که با پیگیری‌ها و اما و اگرهای فراوان به نتیجه رسید، اما غافل از آن که وجود قانون نانوشته کسر ۴۵ درصد ثابت، تاثیر آن را تقریباً هیچ می‌کند! شورای صنفی به عنوان یک نهاد دانشجویی است، که با نامه‌ها و پیگیری‌های زیاد، در بهبود و ارتقای شرایط نقش مهمی را ایفا می‌کند و پل ارتباطی دانشجویان با مسئولین است.

همچنین در رابطه با بند «ی» باید بگوییم که بند «ی»، بندی است که از ابتدای سال ۱۳۹۸ در احکام تمامی کسانی که مشمول قانون خدمات کشوری می‌شوند، گنجانده شد. معلم‌ها و دانشجو معلم‌ها نیز مشمول این بند شدند. که متأسفانه در نگارش بهمن ماه ۹۸ این بند از احکام ورودی‌های ۹۴ حذف شد؛ که در صورت بی‌توجهی به این نکته یک شکاف بین حقوق بگیران قبل و بعد از ورودی ۹۴ ایجاد خواهد شد، که این شکاف رفته رفته بیشتر خواهد شد. همین‌طور حذف بند «ی» از احکام دانشجو معلم باعث خواهد شد، تا دریافتی آن‌ها در زمان ورود به مناطق، حدود پانصد هزار تومان کاهش یابد؛ چنین اقدامات تبعیض آمیز، مسلماً خسارات جبران ناپذیری بر روحیه و معیشت این نو معلمان رقم خواهد زد.

در این راستا، با وجود نقد و انتقادهای مختلف از ریاست محترم فراکسیون فرهنگیان مجلس، که با رایزنی‌های گسترده، سعی در پوشش و حل مسائل و مشکلات دانشجو معلمان شاغل در دانشگاه فرهنگیان را دارند، کمال امتنان را داریم، هر چند باید منتظر بود در آینده چه رخ خواهد داد...



که زینب مرادی

ایستگاه فیلم

ایستاده در غبار، فیلمی به کارگردانی و نویسندگی محمدحسین مهدویان و تهیه‌کنندگی حبیب‌الله والی‌نژاد محصول سال ۱۳۹۴ سازمان هنری رسانه‌ای اوج است. این فیلم در ژانر مستند-درام و جنگی تولید و در تاریخ ۱۹ خرداد ۱۳۹۵ در سینماهای ایران اکران شده است. این فیلم برای حضور در بخش نگاه نو، سی و چهارمین دوره جشنواره فیلم فجر انتخاب شد. همچنین سیمرغ بلورین بهترین فیلم جشنواره فیلم فجر ۱۳۹۴، بهترین جلوه‌های ویژه میدانی و جلوه‌های ویژه بصری و بهترین طراحی صحنه و لباس را از آن خود کرد. در این فیلم بازیگرانی چون هادی حجازی‌فر، امیرحسین هاشمی، فرهاد فداکار و سایر هنرمندان به هنرنمایی پرداخته‌اند.

خلاصه داستان

احمد متوسلیان که دوران نوجوانی‌اش را در سکوت گذرانده و اکنون بزرگ تر شده، فرمانده لشکری می‌شود که باید در دروازه‌های خرمشهر با دشمن بجنگند؛ اما سرنوشت او فرسنگ‌ها دورتر از مرزهای ایران رقم می‌خورد. این فیلم درباره زندگی احمد متوسلیان است.

نقد

بی شک فیلم جان‌دار و مایه‌دار «ایستاده در غبار»، مستقل از اینکه اثر ارزشی درخور و کاملاً انقلابی است، اما متن اثر، انقلابی عظیم در دگرگون ساختن قالب‌های مرسوم سینمایی و توسعه بحث نسبیت در حوزه هنر سینما است. بهترین تحلیل در مورد فیلم «ایستاده در غبار» این است که این فیلم با ارزش تاریخ سینمای ایران، داستانی و روایت محور است بدون آنکه آرمان‌های کلیشه‌ای تاریخ سینما را دارا باشد. از سوی دیگر، بهترین اثر متعلق به سینمای مستند است، در مورد دلاوری‌های یکی از سرداران هشت سال دفاع مقدس؛ یعنی هم مستند است و هم داستانی و حتی می‌تواند هیچ کدام از این‌ها نباشد و شاید هم باشد؛ اما عمده ایرادی که می‌توان به این روایت مستندوار از زندگی متوسلیان وارد دانست، عدم گسترش شخصیت احمد متوسلیان می‌باشد که باعث شده وجه درام داستان دچار مشکل شود. این موضوع که مهدویان، متوسلیان را به خوبی شناخته و به تماشاگر معرفی می‌کند یک ویژگی مثبت است، اما اینکه مخاطب بتواند درباره بخش‌های مختلف زندگی این سردار به خوبی اطلاعات به دست آورد و بر داشته‌هایش افزوده شود، بخشی است که فیلم از ارائه صحیح آن بازمانده.

در هر حال، «ایستاده در غبار» اثر ارزشمندی در حوزه دفاع مقدس می‌باشد که یکی از بهترین‌های چند سال اخیر سینمای ایران است و چنانچه بتوانید از ایرادات آزار دهنده فیلمنامه و همچنین زمان طولانی فیلم که گاهی دیده می‌شود، چشم‌پوشی نمائید، می‌توانید از فیلم لذت ببرید.



اصول مطالعه مجازی

✍هائده محمدزاده



دوستان عزیز! به هنگام مطالعه مجازی هدف تعیین کنید و برای مطالعه خود مدت زمان تعیین کنید و مطالعه فعالانه داشته باشید، حتی شده با خلاصه برادری خود را فعال و بروز کنید. جدیت داشته باشید و در عین حال به خودتان استراحت دهید. برای هر ۴۵ دقیقه مطالعه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به خود استراحت دهید. اجازه ندهید به هنگام مطالعه افکار مزاحم مانع شما شود. برنامه مناسب برای مطالعه خود داشته باشید و مکان مشخصی برای مطالعه انتخاب کنید. از مطالعه در هنگام شرایط نامناسب خودداری کنید، زیرا مطالعه را برای شما کسل کننده خواهد کرد.

SQ۳R روشی است که به عنوان یکی از بهترین روش های مطالعه در دنیا شناخته شده است که به آن رروش پس ختام نیز گفته می شود و از روش های معروف به ۷ سازی حافظه است. این روش شامل پنج مرحله است که اجرای آن، قدرت یادگیری را بالا می برد و برای اجرای این روش هر شخص در هر شرایطی حتی مجازی نیاز به دقت و برنامه ریزی اصولی برای مطالعه دارد و در ابتدا اجرای این روش سخت و وقت گیر است ولی نتایج دقیق و عالی خواهد بود.

یکی از عوامل مهم در یادگیری مطلوب، به کارگیری ظرفیت بالای یادگیری با استفاده از روش های صحیح و علمی مطالعه است و داشتن روش صحیح، مهارت و هنری است که هر شخص باید آن را یاد گرفته و به کار بگیرد؛ چون یکی از راه های شناخت و تحریک حس کنجکاوی مطالعه کردن است، مهارتی که منشاء بسیاری از مهارت های زندگی است و اگر درست انجام شود، موفقیت های بسیار زیادی را به لحاظ علمی و روحی به همراه خواهد داشت.

ممکن است به افرادی برخورد کنید که بگویند زیاد مطالعه می کنند ولی نتیجه خوبی نمی گیرند. این افراد متأسفانه روش صحیحی برای مطالعه ندارند و به حفظ روتین مطالب می پردازند و یادگیری معنادار را از نظر دور می دارند و این امر موجب فراموشی مطالب می شود. برای آنکه مطلبی که کامل آموخته شده با اندوخته های پیشین پیوند یابد، باید حتما معنا داشته باشند؛ در این صورت احتمال یادگیری بیشتر خواهد بود این افراد خود را به نداشتن استعداد و توانایی محکوم می کنند ولی بهتر است بدانیم به جای اینکار نواقص مطالعه کردن را در خودمان باید پیدا کنیم و با حذف عادت های های نامطلوب و اصلاح و جایگزین عادت های مطلوب به لذت مطالعه واقعی برسیم.

تقویم انتظار

✍ معصومه اعیانی

روشنی که ایشانی رفت میانی...



به توکل نام اعظمش، که برایم زندگی را در نام تو هجی کرد.
نامت، نامی شد که از شنیدنش ستارگان در آسمان پای کوبی به راه
انداختند...

نامت نامی شد، که از تکرارش ماه از مُحاق بیرون آمد و بدری شد تا آینه
ای باشد برای چهره ماهت؛

چهره ای که به گمانم ماه را از چشم آسمان انداخت؛ و نامت نامی شد که
از وسعت درخشش، خورشید نقاب افکند تا خاتمه ای باشد بر تاریکی
روزگار.

ای که نامت پر زعرش خداست؛ هنگامی که نامت به سمع عرشیان رسید،
بدین سان سپهر را به سور بستند،

اما در زیر سقف آسمان، زمینیان چه می کنند؟

به گمانم وقتی تقویم روزگار را ورق می زنیم، امروز را فردا می کنیم؛ پس
از بهار، بهار دیگر را سخت چشم انتظاریم، فارغ از اینکه در تقویم
انتظارمان، بهار واقعی را پایان روز انتظار بدانیم. فارغ از اینکه لمحّه ها را
بدون یاد و نامت رج نزنیم؛ فارغ از اینکه بدانیم چرا عصرهای جمعه
هوا دلگیر است؟!

به گمانم عصرهای جمعه دلگیر نیست، بلکه ای صاحب روزهای آدینه،
تو دلت گیر است، دلت تنگ است، دلت تنگ است برای ما، دلت گیر است
میان دل ما زمینیان، زمینیان که دلشان گیر است میان کوی یار اما نمی
دانند که بهترین یار یار خودت هستی...

حضرت سخی!

حضرت خوبی ها!

یک سال دگر، ماه به شعبان رسید و شعبان عاشق به نیمه معشوقش و
یک سال دگر هم به حالمان افسوس می خورم، افسوس که ندبه خوان
هستیم به حال روزگاری که برایمان دچار بی مهری شده است و ما منجی
این روزها را جای دیگری جست و جو می کنیم. افسوس که مأوای دل
های خسته مان را ناکجاآباد می دانیم!

افسوس...

افسوس...

و هزاران هزار بار دیگر افسوس...

حضرت قرار! بی قراری مان را به قرارت مختوم کن.

در سال ۱۹۰۴، وزیر آموزش عمومی فرانسه از روان شناس فرانسوی (آلفرد بینه) و گروهی از همکارانش خواست تا به ایجاد روش هایی اقدام کنند که نشان دهد کدام دسته از دانش آموزان مقطع ابتدایی، در معرض ناکامی تحصیلی و نیازمند توجه فراوان اند. نتیجه تلاش های این افراد، به پایه ریزی نخستین آزمون های هوش انجامید. آزمون های مذکور، امکان اندازه گیری عینی، میزان هوش افراد را فراهم می کرد که به آزمون های آی کیو (هوش بر) معروف شدند .

تقریباً هشتاد سال بعد از ایجاد نخستین آزمون های هوش (۱۹۸۳)، یکی از روان شناسان دانشگاه هاروارد به نام «هوارد گاردنر» به مخالفت با تعاریف کلیشه ای و نادرست از هوش در جامعه معاصر خود پرداخت. سپس در پی اعتراض به محتوای آزمون های هوش، در کتاب حالات روحی به وجود هفت هوش اصلی اشاره کرد. وی بعدها یک نمونه هوش دیگر نیز به مجموعه پیشین افزود. انواع هوش های معرفی شده توسط گاردنر به نظریه هوش های چندگانه آی ام معروف شدند.

اساس نظریه هوش های چندگانه آی ام

اساس نظریه هوش های چندگانه، محترم شمردن تفاوت های افراد و تنوع فراوان روش های یادگیری است. توجه به ابعاد هوش چندگانه راهکاری موثر در امر یادگیری دانش آموزان است، چراکه کیفیت آموزشی از طریق یادگیری به وسیله هوش های چندگانه بالاتر است.

یادگیری با روش ام آی لذت بخش تر است، پایداری یادگیری با روش ام آی بیشتر است، رضایت مندی آموزشی بالاتر است و دانش آموزان و معلمان فعال ترند.

معرفی برخی از هوش های چندگانه و کاربرد آن ها

۱- هوش زبانی

توانایی به کارگیری درست لغات، به صورت شفاهی یا نوشتاری. کاربرد: شیوه به کارگیری زبان در متقاعد کردن دیگران، استفاده از زبان برای یادآوری اطلاعات، توضیح دادن، صحبت کردن

۲- هوش مکان

توانایی درک درست جهان به صورت مکانی_بصری و ایجاد تغییر در ادراک.

کاربرد: معرفی بصری، فعالیت هنری، بازی های تخیلی، استعاره، نقشه ذهنی

۳- هوش حرکتی_جسمانی

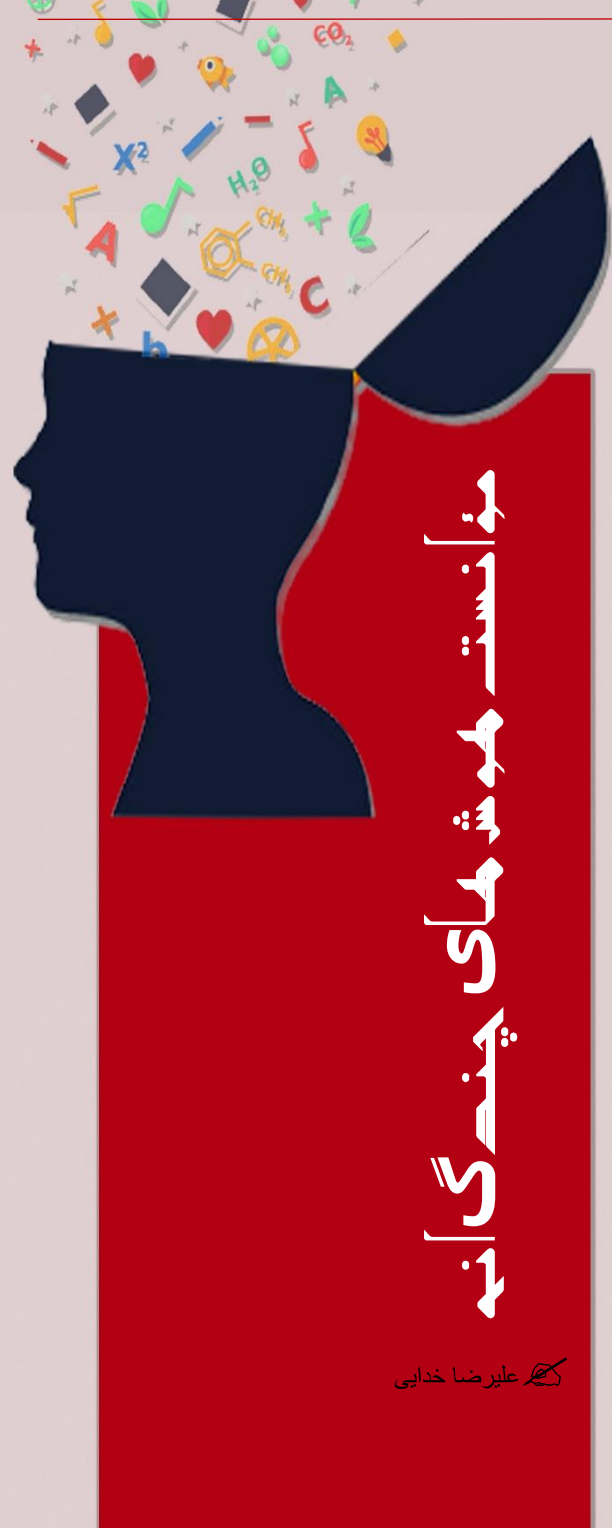
مهارت به کارگیری کل بدن برای بیان افکار و احساسات.

کاربرد: یادگیری های عملی، نمایشنامه، ورزش

۴- هوش درون فردی

شناخت خود و توانایی عملکرد مناسب براساس آن را گویند.

کاربرد: آموزش های فردی، مطالعات مستقل، امکانات دوره های مطالعاتی، ایجاد عزت نفس



مخزن استعدادهای چندگانه

کلام علی رضا خدایی



دانشجویان، عزیزان ما هستند و به آن ها به عنوان سرمایه های بزرگ جامعه، که آینده و سرنوشت جامعه را تعیین می کنند، نگاه می کنیم

خدا را شاکر و بسیار خرسند و خوشحال هستیم که حوزه امور دانشجویی، با تلاش دانشجویان عزیز، به خصوص شورای محترم صنفی، توانستند اولین شماره از نشریه کوثر را به شکل وزین و در تراز نشریات دانشجویی انتشار و در منظر خوانندگان عزیز قرار دهند و تقارن انتشار این نشریه با حضور عطر آگین شهید گمنام، و تشییع و تدفین ایشان در وفات کوثر ناب، پیام پویایی، تداوم و استقامت را نشان می دهد

کهرزهایاری

در روزهای کرونایی که همه کارهایمان را توسط فضای مجازی پیش می بریم و امکان حضور در دانشگاه وجود ندارد، سعی کردیم سری به امور دانشجویی بزنیم و با آقای دکتر توکلی، معاونت توسعه منابع گفتگوی صمیمانه ای داشته باشیم.

سلام و وقت بخیر خدمت شما، لطفا خودتان را معرفی کنید، (به همراه سوابق کاری).

در پاسخ به معرفی خود، با این بیت از خیام که گفته بودند خودتان را معرفی کنید، شروع می کنم:

یک چند، به کودکی به استاد شدیم
یک چند، به استادی خود شاد شدیم
پایان سخن شنو که ما را چه رسید؟
از خاک در آمدیم و بر باد شدیم...

در یکی از روستاهای شهرستان هشتروند، و در یک خانواده روحانی و متدین، در ۱۲ اردیبهشت ۱۳۵۱ چشم به جهان گشودم. در محیط خانواده تحت تعلیم پدر، با قرآن آشنا شدم؛ تحصیلات ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان را در هشتروند به پایان رساندم. مدتی در حوزه علمیه تلمذ نمودم و تحصیلات دانشگاهی را از دانشگاه تبریز شروع کردم. لیسانس علوم تربیتی را از دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تبریز اخذ کردم و فوق لیسانس فلسفه تعلیم و تربیت را در دانشگاه شیراز ادامه دادم. به عنوان دانشجوی ممتاز دو دوره در رشته فلسفه تعلیم و تربیت در سال ۱۳۸۰ از این دانشگاه فارغ التحصیل شدم. دوره دکتری را در دانشگاه آزاد اصفهان (خوراسگان) گذراندم. در حین تحصیل در مسئولیت های مختلف اعم از؛ رئیس اداره، دبیر آموزش و پرورش، معاون فرماندار و حوزه های مختلف فرهنگی، اجتماعی و سیاسی و کارگروه ها و کمیته های مختلف در خدمت مردم بزرگوار بوده ام. در سال ۱۳۹۳ با قبولی در آزمون معاونت نظارت، وارد دانشگاه فرهنگیان شدم و مسئولیت نظارت این دانشگاه را بر عهده گرفتم و هم اکنون به عنوان معاون توسعه منابع و امور دانش در خدمت شما هستم.

خودتان را در یک کلمه چطور توصیف می کنید؟
مسئولیت پذیر و پاسخگو هستم.

سه مورد از نقاط قوت و ضعف خود را نام ببرید.

نقطه مثبت شخصیت من، به نظر خودم با انگیزه و پشتکار و مسئولیت پذیری است و نقطه ضعفم، زود جوش آوردن، عجول بودن و دل رحم بودن است.

در حرفه خود به چه چیزی بیش از همه افتخار می‌کنید؟

بیشتر به خدمت‌گزاری بی منت، به دانشجویان و همکاران افتخار می‌کنم، تا گرهی از مشکلات دانشگاه بکشایم.

موفقیت را چگونه توصیف می‌کنید؟

موفق کسی است که امروزش از دیروزش بهتر و به آینده امیدوار باشد، و بتواند با برنامه و انگیزه، خواسته‌های مطلوب خود را محقق سازد و در مسیر پیشرفت فردی و اجتماعی گام بردارد.

نظرتان راجع به نشریه چیست و چه

به نظرم نشریه، رسانه و ابزار مهم

است و از مهمترین شاخص‌های توسعه

اولین بار در پردیس فاطمه الزهرا (س)،

و آرزو می‌کنیم که شماره‌های بعدی

انتظارات هم‌بایستی بگویم، از یک نشریه

درست انعکاس دهد، نقد سازنده و به

دسترسی دانشجویان را هم به اطلاعات

را برای مسئولین تسهیل ببخشد.

و اینک حرف آخر، (هر توصیه و سفارشی که

دانشجویان، عزیزان ما هستند و به آن‌ها به

جامعه را تعیین می‌کنند، نگاه می‌کنیم و انتظار

فراهم کرده، بتوانند شایستگی‌های لازم را برای بهتر

دادن استفاده کنند. و حرف آخر

بگیریم؛ چگونه

زیستن، هم‌دیگر

کردن، ساختن و

را و ...

انتظاراتی دارید؟

انعکاس افکار و اندیشه‌ها و عملکرد یک مجموعه

یافتگی هر مجموعه می‌باشد. و از این که برای

این نشریه انتشار می‌یابد، بسیار خوشحال هستیم

پر بار تر و پرمحتوا و جذاب تر باشند. در مورد

انتظار می‌رود که حقایق را در عین تحلیل‌های

دور از اغراض و تمایلات شخصی داشته باشد؛

درست، و هم به انتقال خواسته‌ها و مطالباتشان

برای دانشجویان دارید).

عنوان سرمایه‌های بزرگ جامعه، که آینده و سرنوشت

داریم با تلاش و کوشش خود در بستری که دانشگاه

زندگی کردن، بهترآموختن و بهتر آموزش

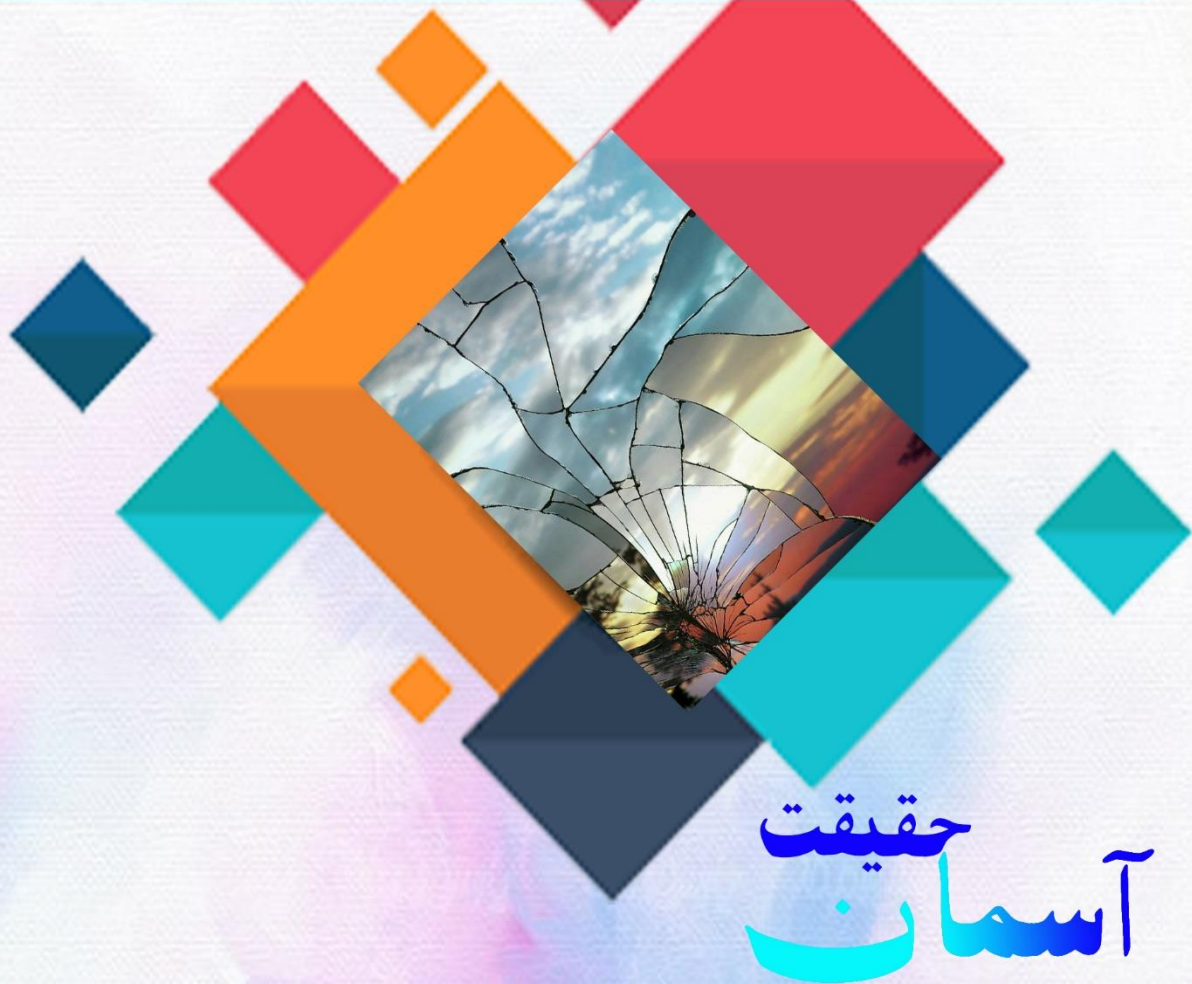
اینکه، عزیزان! ما باید یاد

زندگی کردن، کنار هم

را دوست داشتن، تحمل

ساختن ایران اسلامی





✍ فاطمه حاجی زاده

چشمانم را باز میکنم، آفتاب در آسمان آبی می درخشد! خورشید انرژی و گرما را در وجودم شعله ور ساخته اما متوجه آن نیستم!!!

مدام به اطراف می نگرم. به دنبال منبعی برای نجات زندگی خود از سرما هستم، اما افسوس بر چشمانی که خود را نمیبینند! چنین چشمانی محکوم به ندیدن است!

این داستان هر روز و هر روز در لباسی جدید در آسمان زندگی ظاهر می شود؛ گاهی ماه را می بینم که نور خورشید را به نام خود منعکس می کند و من به چشم می بینم که همین ماه دشمن پنهانی خورشید در دل آسمان است .

و چه شیرین تلخست که خورشید خود نمیداند!!

گاهی باید از موج های اقیانوس خیال دل کند و در اقیانوس عمیق زندگی غرق گردید.

اما باید بدانیم که دفتر زمستان هم روزی پایان غم انگیزه خود را به تماشا خواهد نشست؛ شکوفه های بهار، فریاد آزادی را جوانه خواهند داد، سرسبزی و آبادی گلستان را فرا خواهد گرفت اما ای بهار باید همیشه این سرسبزی را حفظ کنی و با گرمایت شکوفه ها را به غنچه تبدیل کنی و غنچه ها را به میوه؛ اگر چنین نکنی خزان تو هم فرا خواهد رسید. و تو ای بهار! باز هم به تو می-گویم که هرگز فراموش نکنی هر آمدنی یک رفتنی دارد...

تو هم روزی رهسپار وادی مرگ خواهی شد!



عطار نیشابوری

کلمه و جبهه گزلی و ایقان

روز ۲۵ فروردین در تقویم ایران روز ملی عطار نیشابوری است؛ اما عطار که بود؟

فریدالدین ابو حامد محمد عطار نیشابوری معروف به شیخ عطار، شاعر و عارف نام آور ایران در قرن ششم و آغاز قرن هفتم است. ولادتش به سال ۵۴۰ هجری برابر با ۱۱۴۶ میلادی در کدکن از توابع نیشابور اتفاق افتاده است. پدر وی در شادیاخ نیشابور، عطار عظیم القدری بود و بعد از وفات او، فریدالدین کار پدر را دنبال کرد و دکان عطاری (دارو فروشی) آراسته داشت.

مرگ عطار در سال ۶۱۸ هجری قمری به هنگام حمله مغول بوده است؛ وی در نزدیکی دروازه شهر به دست سربازان مغول کشته شد.

علاوه بر این، تمام آثارش سوزانده شد و آثاری از او در دست نیست، تنها آثاری که از او در اختیار داریم اثری است که قبل از حمله مغول به سایر شهرها برده شده بود.

عطار در سخن شیخ محمود شبستری شاعر قرن ۸ این

مرا از شاعری خود عار ندید که تا صد قرن چون عطار ندید

اگر چه این نمط صد عالم اسرار بود یک شمع از دکان عطار



تئاتر

نگین شیری

در سال ۱۹۶۱ میلادی و به پیشنهاد موسسه بین المللی تئاتر (ITI)، روز ۲۷ مارس به روز جهانی تئاتر نام گذاری شد. امسال ۲۷ مارس ۲۰۲۱، برابر با ۷ فروردین ۱۴۰۰، روز جهانی تئاتر است. مراکز ملی انستیتوی جهانی تئاتر (ITI)، که متشکل از بیش از ۱۰۰ عضو هستند، با برگزاری مراسم مختلفی، روز جهانی تئاتر را گرامی می‌دارند و نمایش‌های صحنه‌ای و میدانی برگزار می‌کنند.

در همین راستا، هر ساله یکی از شخصیت‌های بزرگ هنر تئاتر، متنی را به عنوان پیام روز جهانی تئاتر بر اساس بزرگداشت‌ها و پنداشت‌های هنری و انتظاراتی که آنها از هنر نمایش در سال پیش رو دارند را به رشته تحریر در می‌آورند و در اختیار آی تی آی قرار می‌دهند.

«تئاتر» واژه‌ای یونانی است، به معنای چیزی که به آن نگاه می‌کنند. در فارسی به تئاتر نمایش می‌گویند. هنر تئاتر در ایران پیشینه‌ای طولانی دارد و سبکی از آن در نمایش‌های تعزیه نمود یافته است. بنیان گذار تئاتر ایران، «میرسیف الدین کرمانشاهی» است.

هر سال در این روز به تئاتر می‌اندیشیم و به اهدافم و به خود یادآور می‌شوم هنر راستین راه، تا راه را به خطا نروم؛ همان هنری که از دروغ و حسد به دور است، که خالص است و خالق، که رونده و پویاست و به مرداب شدن تن نمی‌دهد. تا بیاندیشیم، تا از خطاها و ضعف هایمان درس بگیریم و خود را بسازیم و جاری باشیم. با آرزوی سلامتی زمین و انسان.



آموزش شگفت انگیز

فائزه آقازاده ✍

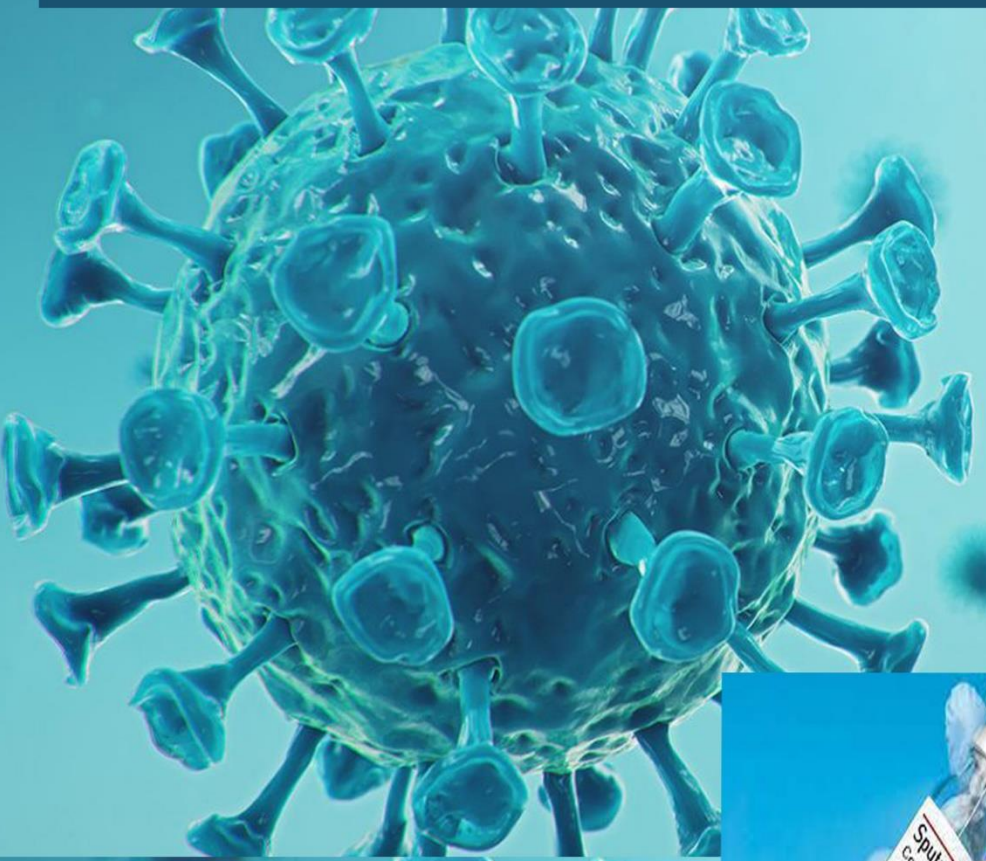
فرض کنید برای آموزش مبحثی به دانش آموزانتان نیاز به دست سازه ای دارید که طرح خلاقانه ای از آن را در ذهنتان دارید ولی پیاده کردن و ساختنش شاید به نظرتان کار حضرت فیل باشد! یا حتما می دانید که کودکان ذهن بسیار خلاق دارند و در

نقاشی های آنها موارد بسیار جالب توجهی را می بینیم. شاید آن ها رویای این را داشته باشند که نقاشی های خارق العاده شان به شکل یک اسباب بازی درآید، تا بتوانند با آنها بازی کنند. آموزش یکی از صناعی است که با سرعت سرسام آوری در حال رشد است. استفاده روزافزون از فناوری های نوآورانه رسانه ای، به عنوان روشی برای یادگیری و آموزش، راه های جدیدی را برای پیشرفت های فناوری گشوده است.

امروزه، فناوری به ما معلم ها کمک می کند تا آموزش خود را فراتر از آموزش و یادگیری سنتی تقویت کرده و دانش آموزان را با شیوه های عملی یادگیری درگیر کند. شاید برای ما خیلی شگفت انگیز باشد که در مدارس آینده، چه اتفاق هایی خواهد افتاد و در آموزش مدرن برای پیشرفت دانش آموزان از چه فناوری هایی برای آموزش استفاده خواهد شد.

یادگیری و آموزش بر مبنای ساخت اشیا، قدمت دور و درازی در تاریخ آموزش دارد و به لطف فناوری پرینتر سه بعدی پر رنگ تر شده است. چاپ سه بعدی که با عنوان پرتوتاپینگ یا نمونه سازی اولیه نیز شناخته می شود، به دانش آموزان اجازه می دهد تا یک تجربه فیزیکی و ملموس تری را یاد بگیرند. به لطف چاپگرهای سه بعدی، یک دانش آموز می تواند به راحتی ایده خود را به صورت یک شی واقعی شکل دهد. دانش آموزان با چاپ سه بعدی می توانند به تخیل خود رنگ واقعیت دهند. در موسسات آموزشی، چاپگر های سه بعدی به دانش جویان کمک می کند تا ایده های خلاقانه خود را بیان و پیاده کنند و تجربه های بی نظیری کسب کنند. به عنوان مثال؛ در کلاس ها و آموزش های ریاضی می توان با کمک تکنولوژی پرینتر سه بعدی، اشیا و اشکالی را که در درک راحت تر و بهتر توابع ریاضی کمک می کنند، چاپ کرد. روش های کار با پرینتر سه بعدی به معلم ها و دانش آموزان در ایجاد نسخه های واقعی و قابل لمس چیزهای مختلف، که می توانند به صورت معادلات ریاضی یا توابع جبری و مثلثاتی تعریف شود را تقویت کنند.





همه ساله، روز ۱۸ فروردین (۱۷ آوریل) به عنوان روز جهانی بهداشت در کشورهای مختلف گرامی داشته می شود. امسال با توجه به پیدایش و شیوع ویروس کووید ۱۹، بهداشت جهانی از اهمیت ویژه و بسیار بالاتری برخوردار است و شعار این روز، ایمنی و سلامت، کار بر استراتژی های تقویت کننده سیستم های مدیریتی ایمنی و سلامت کار در کشورهای مختلف به منظور ایجاد تاب آوری و مقابله با بحران ویروس کرونا در حال حاضر و آینده، بر اساس تجارب گذشته در دنیای کار تمرکز دارد. ما در نظر داریم در این بخش از نشریه به معرفی واکسن روسی، که در بسیار از کشورها از جمله کشور خودمان برای واکسیناسیون استفاده می شود، بپردازیم.



واکسن روسی "اسپوتنیک وی" تا چه اندازه قابل اعتماد است؟

در ۵۰ کشور جهان از واکسن "اسپوتنیک وی" برای مقابله با کرونا استفاده می شود. آیا "اسپوتنیک وی" واکسن خوبی است؟ همه چیز از

روز ۱۱ اوت سال گذشته آغاز شد. ولادیمیر پوتین، رئیس جمهوری روسیه در این روز خبر تولید واکسن "اسپوتنیک وی" را رسانه ای کرد. این نخستین واکسن مقابله با کرونا بود که در سطح جهان به ثبت می رسید و مجوز استفاده از آن صادر می شد. ثبت واکسن "اسپوتنیک وی" از همان ابتدا با انتقاد بسیاری از دانشمندان غربی روبه رو شد. کارشناسان بیماری های عفونی معتقد بودند، تنها از این طریق می توان مطمئن شد که سود این واکسن بیش از عوارض جانبی آن است. اکنون روشن شده است که واکسن "اسپوتنیک وی" چگونه عمل می کند و از ویروس های بی خطر برای حمل بخش هایی از ویروس کرونا استفاده می شود. از آدنوویروس ها برای حمل بخش هایی از ویروس کرونا استفاده می کنند. آدنوویروس ها، ویروس هایی هستند که ژنوم آن ها نمی تواند وارد کروموزوم انسان شود و تنها باعث بیماری های خفیف تنفسی و گوارشی می شوند. بدن انسان پس از ورود این ویروس های حامل، برای مقابله با ویروس کرونا پادتن تولید می کند و به این ترتیب سیستم ایمنی بدن، مانع از ابتلای شدید به کرونا می شود. تنها ایراد استفاده از آدنوویروس ها در واکسن "اسپوتنیک وی"، مربوط به محدود بودن امکان دسترسی به آن ها برای تولید چنین واکسنی است. اطلاعاتی که اکنون پس از انجام آزمایش های بالینی منتشر شده است، حکایت از آن دارد که واکسن "اسپوتنیک وی" بیش از ۹۱ درصد در مقابله با ویروس کرونا موثر است. افزون بر آن، باید گفت که بر اساس اطلاعات منتشر شده، عوارض جانبی این واکسن بسیار محدود است، و در اکثر کسانی که واکسن "اسپوتنیک وی" را دریافت کرده اند، نشانه های سرماخوردگی مشاهده شده است.

در حال حاضر از در کشور ما ایران واکسیناسیون افراد با این واکسن آغاز شده است، اما امید است با تلاش محققان و دانشمندان ایرانی ما نیز تا پایان سال ۱۴۰۰ به ساخت واکسن دست پیدا کنیم.

مهدیه باقری اقدم

تجارب و افکار

دریاچه فیوا

نازیلا دلخوش

دریاچه فیوا با ۱/۵ کیلومتر عرض و ۴ کیلومتر طول، اصلی ترین جاذبه گردشگری بخارا است. وجود تپه های سرسبز معابد زیبا و نمای انعکاس کوه ها در این دریاچه از عواملی است که باعث می شود گردشگران، شلوغی گشت و گذار در این منطقه را به جان بخرند و از آن بازدید کنند.

مناظر دریاچه فیوا:

این دریاچه دارای آب زلال و شفاف است و اگر صبح ها هوا مساعد باشد، انعکاس فوق العاده کوه های «آناپورنا» و «ماچاپوچری»، بر روی آب های صاف دریاچه فیوا همچون آینه قابل مشاهده است. معبد براهی نیز یکی از زیباترین و مهم ترین مکان های مذهبی در پخارا است که در وسط دریاچه فیوا قرار دارد و گردشگران می توانند با استفاده از قایق های رنگارنگ بر روی آب های این دریاچه قایق سواری کنند و از مناظر گل های وحشی و تپه های سرسبز لذت ببرند.

بهترین زمان برای سفر به این منطقه فصل پاییز یعنی از اواخر سپتامبر تا اواخر نوامبر (۸ مهر تا ۹ آذر) می باشد؛ زیرا در این زمان بارندگی های فصلی و بادهای موسمی آمده و رفته اند، و هوا تمیز و صاف است و آلودگی ها برطرف شده اند.

فرهنگ بومی نپال

سحر رحمانی

فرهنگ نپال با فرهنگ مرز شبه قاره هند و تبت در هم تنیده است و میراث فرهنگی نپال در طول قرن ها تکامل یافته است. گروه های قومی متعدد و مختلفی در نپال در کنار یکدیگر زندگی می کنند و هر کدام آداب و رسوم خاص خودشان را دارند. در دره کاتماندو که این اقوام بیشتر با هم ترکیب می شوند، تنوع پوشش ها و سبک های زندگی بالا هستند.

وقتی به نپالی ها برخوردید، به جای سلام کردن باید به شیوه خود آن ها رفتار کرده و به آن ها بگویید: «ناماسته (Namaste)»؛ این عبارت در زبان این مردم به معنی «من به خدای درون تو درود می فرستم» بوده و معمولاً موقع ادای آن دست ها را به حالت دعا به هم می چسبانند. البته اگر می خواهید نهایت احترام و ادب را نشان دهید باید بگویید: «ناماسکار (Namaskar)» یکی دیگر از رسوم جالب توجه و دوست داشتنی رایج نپال، روش خطاب کردن همدیگر است. «دیدنی» به معنی خواهر بزرگ تر، «باهینی» به معنی خواهر کوچک تر، «دای» به معنی برادر بزرگ تر و «بهای» به معنی برادر کوچک تر است. اگر شما هم این عناوین را به کار بگیرید، عکس العمل گرمی را می بینید.

برای اعلام موافقت باید اندکی سر خود را بالا برده و به یک طرف کج کرده و سپس به جهت مخالف پایین بیاورید و برای مخالفت نیز باید یکی از دست های خود را در حالی که کف آن رو به مخاطب باشد

۲۰ بالا برده و اندکی از مچ تکان دهید.



جوان گرایی در دولت

از شعار تا واقعیت

این در حالی است که در کشور ما این مساله دقیقا برعکس است؛ مشاوران جوان و مدیران پا به سن گذاشته اند! ما شاهد قوانینی مثل "ممنوعیت به کار گیری باز نشستگان" بودیم، قوانینی که کاری از پیش نمی برند و مدیران دولتی که پنج سال پیر تر شدند...

معنای تشکیل بسیج این بود که، خدای متعال به امام بزرگوار این تعلیم را داد و این الهام را کرد که سرنوشت انقلاب را سپرد دست جوان ها، نه فقط جوان های آن روز؛ اما ما امروزه شاهد مدیران پابه سن گذاشته هستیم که هیچ نیستی برای واگذاری مقام های خود به جوان ها را ندارند، زیرا آنان به این جمله اعتقاد دارند که "آنچه جوان در آئینه نمی بیند، پیر در خشت خام بیند". اگر مسئولان میدان کار و تلاش را برای جوان ها باز کنند، قطعاً باید بدانند که تیر دشمن برای به فساد کشیدن جوان ها به سنگ خواهد خورد. وقتی جوانان مشارکت بیشتری در اداره جامعه داشته باشند، حس تعلق خاطر آن ها به انقلاب و کشور بیشتر می شود و اعتماد آن ها به نظام و مسئولین بیشتر می شود.

امید است که مسئولان در همه قوا و در همه سطوح به دستور رهبری عمل کنند و کشور را به یک کارگاه بزرگ مبدل سازند و جلوی فتنه های دشمنان را بگیرند.

همواره یکی از شعارهای اصلی نامزدهای ریاست جمهوری جوان گرایی و استفاده از ظرفیت های بانوان در اداره کشور بوده است؛ شعاری که بعد از روی کار آمدن دولت ها، عمدتاً مغفول مانده است. ما این وعده را در سطوح پایین تر نیز می بینیم؛ از وعده شهرداران گرفته تا نمایندگان مجلس و ...

در واقع باید گفت که شعار درباره جوان گرایی، وعده ای صرفاً تبلیغاتی و غیر اجرایی بوده است و مصادیق آن را می توان در بیکاری جوان ها، عدم بهره گیری از پتانسیل جوانان در مدیریت کشور، موج بازنشستگان شاغل در ادارات به ویژه جایگاه های مدیریتی و ... مشاهده کرد.

به نکاتی که در زیر آمده است توجه فرمایید:

"رهبر حکیم انقلاب اسلامی راه سعادت و بهرورزی و علاج مشکلات کشور را، تشکیل دولت جوان حزب الهی معرفی کردند."

"در برهه حساس جنگ تحمیلی، یک جوان ۲۷ ساله فرمانده سپاه شد و همه فرماندهانی که منصوب کرد، زیر ۳۰ سال بود."

باتوجه به سخن رهبر انقلاب و تجربه استفاده از فرماندهان جوان در جنگ تحمیلی، استفاده از نیروی جوان راه حل مشکلات کشور است. در اغلب کشور های دنیا مشاوران و تصمیم سازان، افراد با تجربه هستند؛ اما مسئولان و تصمیم گیرندگان که باید کار اجرایی انجام دهند، جوان ها هستند؛

کلیلا موسوی



معرفی کتاب «یادت باشد»

«یادت باشد»

کلمه مریم آتش سفیدی

نویسنده: محمد رسول

ملاحسنی

انتشارات شهید کاظمی

تعداد صفحات: ۳۲۲

«یادت باشد»، کتابی است که ساعت ها می شود با آن خندید و روزها با آن اشک ریخت. هرچقدر بیشتر با زندگی شهدا آشنا می شویم، تازه می فهمیم چقدر زندگی عاشقانه ای داشتند؛ شهید بودند، قبل از آن که شهید شوند! کتاب «یادت باشد» روایتی است عاشقانه، از زندگی شهید مدافع حرم، شهید حمید سیاهکالی مرادی، که در پاییز سال ۱۳۹۱ ازدواج کرد و در پاییز سال ۱۳۹۴ به شهادت می رسد، آری پاییز فصل عاشقانه هاست.

اگر به دنبال کتابی برای آرامش روح هستید، این کتاب را بخوانید و به عزیزانتان هدیه دهید. قطع به یقین از آن دست کتاب هایی است که از خواندنش لذت می برید و هرچقدر به آخر کتاب نزدیک می شوید، تپش قلب بیشتر می شود.

برشی از کتاب: موقع رفتن به من می گفت: «فرزانه! سوریه که می روم بهت زنگ بزنم، بقیه هم هستند پیش آن ها خجالت می کشم چطوری بگم دوست دارم؟!» به حمید گفتم: «پشت گوشی بگو یادت باشه! من منظورت را می فهمم.» از پیشنهادم خوشش آمد، پله ها را پایین می رفت و بلند می گفت: «فرزانه، یادت باشه!». من هم لبخند می زدم و می گفتم: «یادم هست.»

تقریظ مقام معظم رهبری، امام خامنه ای در مورد این کتاب:

یک کتابی تازگی ها خوانده ام، که برای من خیلی جالب بود. دختر و پسر جوان دهه هفتادی برای اینکه در روز عروسی شان گناهی صورت نگیرد، تصمیم می گیرند سه روز، روزه بگیرند؛ که دختر دانشجو است و پسر می رود و مدافع حرم حضرت زینب(س) می شود. به نظر من این ها را باید در تاریخ ثبت کرد. در نسل جوان ما یک چنین جوان هایی حضور دارند ...





در دوره‌ای که شرایط باعث شده است ما به آموزش مجازی روی آوریم، اولین مشکلی که می‌تواند ذهن دانشجویان را به خود درگیر کند، کند بودن سرعت اینترنت و دسترسی نداشتن تمامی دانشجویان به اینترنت است که این به خودی خود باعث تنش و استرس می‌شود. از طرف دیگر فشار های اقتصادی و ویروس کرونا، باعث شده است که امکانات به صورت یکسان و عادلانه در دسترس همگان قرار نگیرد و هنوز هم هستند خانواده هایی که با یک گوشی می‌شوند آشنای و آگاهی نداشته و به سامانه های اینترنت بگذریم...

سرفصل های درسی و حتی اساتید محترم هم که به آن کلاس و دانشگاه می‌گویند، هیچ با وجود در دست داشتن امتیاز اینترنت و ناتوانی در بهره گیری کامل و دقیق مطالب کلاس گلابیه هستند که از ضعف سرعت اینترنت و نحوه آموزش مجازی با سامانه را ندارند. اما همچنان دانشجویان بی شماری در چنین آموزشی اتلاف وقت بین حق دانشگاه و دانشگاه می‌گویند، هیچ اساتید ضعیف است و حدود نیم ساعت طول می‌کشد تا ما صدای اساتید را به طور واضح دریافت کنیم و طول ساعت کلاس هم تنها سوالی که پیش از هر چیزی تکرار می‌شود این است که: دانشجویان عزیز! صدای من در نظر نگرفتن سرعت اینترنت و دادن حداقل زمان برای در فصل امتحانات هم اساتید با در نظر نگرفتن سرعت اینترنت و دادن حداقل زمان برای امتحانات مجازی - که نصف تایم در نظر گرفته شده هم برای رفتن به صفحه بعد سوالات از دست می‌رود و از همه نگران کننده تر قطعی ناگهانی اینترنت وسط امتحان که باعث می‌شود اساتیدی که دفعات مجاز برای شرکت در آزمون را یک بار در نظر گرفته‌اند، دیگر دانشجویان در این بین، ما از بسیاری فضاها و تعامل ها محروم شدیم؛ فرصت دیدار و تعامل دانشجویان با اساتید به صورت حضوری، پایین آمدن کیفیت کلاس های چهار به چهار به طبیعتی هم هست، زیرا هیچ چیزی جای کلاس های درس حضوری و تعامل مجازی و سامانه lms پیش آمده نباشند. بهتر است در این همه از مشکلات و مصائب آموزش مجازی و سامانه lms به نمایندگان کلاس اطلاع دهند؛ یا جدید دانشگاهمان راهکارهایی داریم تا نگران مشکل دسترسی به اینترنت را ندارند به آموزش مشکل خود را مراجع دهند. در مواجهه با مشکل در زمان امتحانات هم نمایندگان و شورای صنفی و آموزش دانشگاه در کنار شما خواهند بود، تا ترم مجازی بهتری را سپری کنید. امید است تا شرایطی میسر شود که کلاس هایمان از سامانه lms به کلاس های حضوری تبدیل شوند...

مصائب نامه آموزش مجازی

✍️ دکتر طباطبائی



طراحی برگه امتحانی تنها با تلفن همراه

کچه فائزه ایمانی

معلمان و دانشجو معلمان عزیز! اگر سیستم عامل ندارید، دیگر نگران طراحی برگه های امتحانی دانش آموزان نباشید. ما به شما اپلیکیشن را معرفی می کنیم تا برگه امتحانی با سرپرست مخصوص طراحی کنید. پس همراه ما باشید ...



آزمون ساز معلم

اپلیکیشن آزمون ساز معلم را از google به راحتی می توانید دانلود کنید. با استفاده از این برنامه، هر نوع سوالات تستی، تشریحی، جای خالی و ... را می توانید طراحی کنید. قسمت مورد توجه این برنامه این هست که، در سوال هایتان می توانید از عکس هم استفاده کنید! در حین طراحی سوالات، می توانید نمره هر سوال را مشخص کنید تا در آخر بدانید که در کدام سوال، جمع نمرات ۲۰ می شود. علاوه بر آن، هنگام طراحی سوالات می توانید پاسخ صحیح آن ها را نیز مشخص کنید تا در نهایت برایتان علاوه بر برگه امتحانی، فایل پاسخ نامه امتحان را هم دریافت کنید.



بعد از اتمام طراحی سوالات، به قسمت ذخیره برنامه بروید و مواردی اعم از تعداد سوالات، زمان آزمون، تاریخ و ... را پر کنید و در آخر گزینه ذخیره را انتخاب کنید. حال برای استفاده از برگه امتحانی، به قسمت فایل های شخصی گوشی خود مراجعه کنید و در قسمت محل ذخیره داخلی، پوشه teacher ۳۱۳ را باز کنید

هوش هیجانی

کهر طاهره هادی



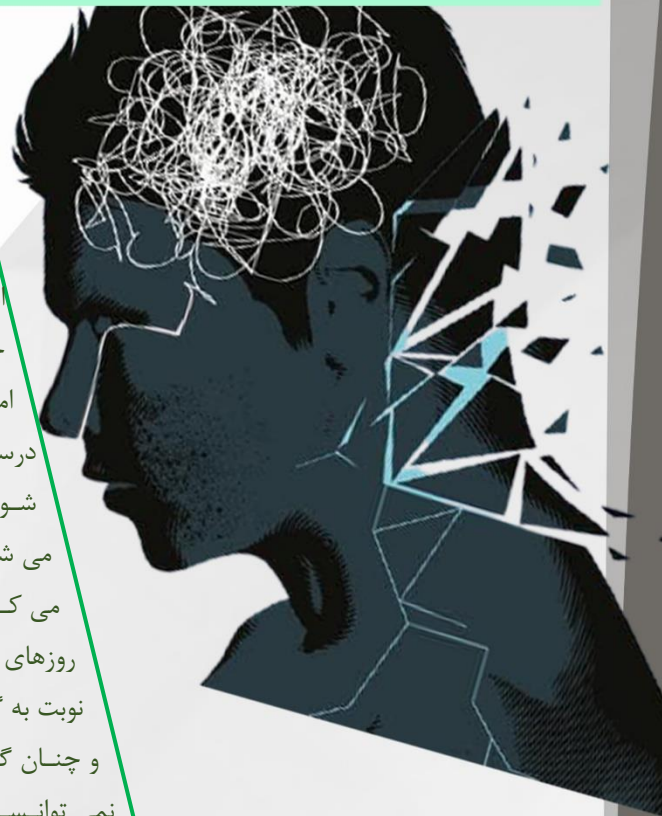
می‌خورند و بر عکس تعداد زیادی از افراد با بهره هوشی پایین در تلاش های خود موفق می‌شوند؟ اینجاست که افراد باید بدانند برای موفقیت بیشتر در محیط کار، تحصیل و یا زندگی، صرفاً استفاده از هوش شناختی کافی نیست و هوش هیجانی هم در دستیابی به موفقیت بیشتر، نقش دارد.

محققان زیادی هم در این مورد مطالعه کرده اند که این نتایج به دست آمده است :

گلمن بیان کرد: هوش هیجانی حتی بیشتر از هوش تحلیلیگر پیش بینی کننده موفقیت در مدرسه، کار و محیط خانواده فانون در پژوهشی به بررسی رابطه هوش هیجانی و هوش تحلیلی با پیشرفت تحصیلی پرداخت نتایج تحقیق نشان داده است. رابطه معناداری بین هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی وجود دارد. پارکر و همکاران و پترایدز و همکاران، بر اهمیت و معناداری هیجان ها، تنظیم هیجانی و هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان تاکید داشتند. گرپر، در تحقیقی ارتباط بین هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که دانش آموزانی که در هوش هیجانی نمره های بالاتری کسب کردند موفقیت تحصیلی بیشتری داشتند. لیس و همکاران، اخیراً تحقیقات گسترده ای در خصوص اختلال در هوش هیجانی و اثرات آن بر کیفیت زندگی، موفقیت شغلی و تحصیلی، مقاومت در برابر استرس، سلامتی و کیفیت روابط اجتماعی و ازدواجی صورت گرفته است، این بر موفقیت و شادکامی در زندگی حکایت دارد. مطالعات از تاثیر هوش بین پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر تفاوت وجود دارد به طوری که پیشرفت تحصیلی دختران بیشتر از پسران می باشد. در نمره هوش کلی، هیجانی بین پسران و دختران تفاوت معنادار وجود ندارد و در مقایسه مؤلفه های هوش هیجانی (خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی، مهارتهای اجتماعی) نیز فقط نمره مؤلفه هوشیاری اجتماعی دختران بیشتر از پسران است و در سایر مؤلفه ها تفاوت معنادار مشاهده نشد.

«هوش هیجانی» مفهوم جدیدی است که در سال ۱۹۹۰ توسط پیترسالووی، استاد دانشگاه ییل و همکارانش، عنوان گردید که شامل توانایی کنترل احساسات و هیجانات در خود و دیگران، پذیرش دیدگاه سایر افراد و کنترل روابط اجتماعی است. هوش هیجانی یک سری از توانایی و مهارت های غیر شناختی است که توانایی فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهایی محیطی افزایش می دهد. تحقیقات انجام شده در مورد هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی به طور کلی، بیانگر نقش معنادار هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی است. مغز انسان دارای دو نوع متفاوت هوش شناختی و هوش هیجانی است، این دو نوع هوش اساساً متفاوت از یکدیگر، ولی در زندگی روانی فرد در تعامل هستند. هر یک از این دو توسط منطقه خاصی از مغز کنترل می شوند. هوش هیجانی توسط منطقه لیمبیک و هوش شناختی توسط منطقه نئوکورتیکال پردازش می شوند. توجه به هیجان ها و کاربرد مناسب آن ها در روابط انسانی، درک احوال خود و دیگران، خویشتن داری و تسلط بر خواسته های آنی، همدلی با دیگران و استفاده مثبت از هیجان ها در تفکر و شناخت موضوع هوش هیجانی می باشد. مفهوم هوش هیجانی ژرفای تازه ای به هوش انسان بخشیده است؛ این هوش توانمندی تاکتیکی (عملکرد فردی) است، در حالی که هوش شناختی قابلیت استراتژیک (قابلیت درازمدت) است، هوش هیجانی پیش بینی موفقیت را ممکن می سازد، زیرا نشان می دهد که چگونه فردی دانشی را در موفقیت بلا درنگ به کار می برد. آنچه که فکر روانشناسان را به خود معطوف داشته، این است که چرا تعداد زیادی از افراد با وجود داشتن هوش شناختی بالا در کارهای خود شکست





اما من هیچگاه نفهمیدم که چه رازی در این بزرگ شدن و به اصطلاح آدم بزرگ شدن وجود دارد که دلخوشی های کوچکش تبدیل می شود به یک دلتنگی عمیق و غول آسا!

امروز من بیشتر از هرروز دلتنگ روزهایی هستم که بزرگ ترین خوشی ها را از کوچک ترین چیز ها داشتیم؛ آن موقع ها برعکس امروز، سیزده بدرها صفای دیگری داشت. باغ پدر بزرگ برایمان درست مثل فرودگاهی بود که هواپیماهایش هرچقدر هم از آنجا دور شوند، در نهایت مجبورند همان جا فرود بیایند؛ همه در آنجا جمع می شدیم بزرگ ترها بساط ناهار و آش سیزده بدر و چای زغالی را فراهم می کردند و اما ما، ما فقط بازی می کردیم، انگار می خواستیم انتقام همه روزهای بازی نکرده خود را از سیزده بیچاره دربیاوریم... نوبت به گره زدن سبزه که می رسید، تمام امیال و آرزوهایمان را جمع می کردیم و چنان گره ای به سبزه های بیچاره می زدیم، که حتی جریان تند رودخانه هم نمی توانست آن گره آرزوهای دور و دراز را از هم باز کند. غروب اما حالمان گرفته می شد؛ ما بودیم و سر و صورت آفتاب سوخته و مدرسه ای که هشت صبح چشم هیچ! انتظارمان بود. امروز اما، از آن همه حال خوش یک انبار خاطره گوشه ذهنمان باقیست و هیچ! دیگر نه پدر بزرگی هست و نه باغی و نه فرودگاهی! ما هستیم و دلتنگی و بقول استاد شهریار، امروز «من خود آن سیزدهم کز همه عالم بدرم...»

کثرزها جملو

ماهی دودی کل خانه و حیاط و شاید هم محله را برداشته! نشسته ام روی پله و در حال تماشا کردن تصویر پیش روی چشمانم هستم. عمه خانم، در حالی که یک سر دیگ بزرگ را گرفته، به مادر بزرگ که همه ننه صدایش می زنیم می گوید: «قربان سرت ننه جان، برو بشین یک جا، فردا بشود از پادرد می نالی ها!» ننه اما اینجور وقت ها گوشش بدهکار نیست، ذوق می کند و راه می رود و به کارها سرک می کشد که مبادا به یکی از ما بد بگذرد. بچه های کوچک از کوچه می آیند و می چپند کنار مادرها! مامان غر می زند سرشان: مگر نگفتم نروید کوچه؟ نمی ترسید شب عیدی ماشین شما را بزند و بیچاره شویم؟ سرم را می چرخانم داخل خانه را ببینم، آقا جان نشسته پای جانماز! می پرسم: آقا جان، نمازت را خوانده بودی ها، خودم دیدم خواندی. صلواتش را تمام می کند، دست می کشد روی صورتش و می گوید: پروانه ات شوم دختر، نماز شکر خواندم، که اهل و عیالم همه کنارم هستند. دلم غنچ می رود برای جمله "پروانه ات شوم"! منظورش را خوب می دانم، یعنی مانند پروانه ای که دور شمع می گردد، دور سرت بگردم.

لبخندم هنوز روی صورتم می رقصد که می بینم، عمو اصغر از آن طرف شیشه دارد نگاهم می کند. وظیفه خطیر تمیز کردن پنجره ها را به او سپرده اند. می خواهم نگاهم را بکشم سمت دیگری که می بینم با تمام توانش "ها" کرد روی شیشه و بعد سریع رویش نوشت: عید ۱۴۰۱ مبارک!

روز طبیعت مبارک



kosar_journal



kosar_journal

