



بسم الله الرحمن الرحيم



نشریه ثمین

شماره ۱ / سال اول / زمستان ۱۴۰۰



صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی شهید باهنر شهر کرد
مدیر مسئول: زهرا رفیعی پور

سر دبیر: مریم مظاهری چم چنگی

طراح و صفحه آرا: زهرا قلعه امام قیسی

هیئت تحریریه: مرضیه طهماسبی، نرگس مصلح، رویا نور
بخش، معصومه پور اکبری، ساجده مولوی، ستاره عزیزیان، سمیه قانی
دهکردی، هستی گودرزی، پرینا کریمیان

نشریه
نمین

به نام خداوند لوح قلم حقیقت نگار وجود و عدم

نگاه غرب به زن نگاهی است منحط ، ناقص ، گمراه کننده و غلط. نگاه اسلام به زن نگاهی است عزت بخش ، کرامت بخش ، رشد آفرین ، استقلال دهنده ی به هویت و شخصیت زن ؛ این ادعای ماست. ما این ادعا را با محکمترین ادله می توانیم اثبات کنیم. (مقام معظم رهبری مدظله العالی)

باسلام و درود فراوان خدمت همراهان عزیز نشریه ثمین

با سپاس و ثنای بی حد بر آستان صفات بی همتای احدیت و با استعانت از درگاه بی کرانش که افتخار همراه شدن با شما عزیزان در نشریه ثمین نصیب بنده شد. نشریه حاضر با همکاری و زحمات گروهی از عزیزان بسیج دانشجویی دانشگاه فرهنگیان شهید باهنر شهرکرد در اختیار شما قرار گرفته است. نشریه موجود در دو موضوع کلی (زن و خانواده) به رشته تحریر در آمده است. در هریک از موضوعات سعی بر این بوده که ، مسائل و مباحث مربوط به آن قسمت که برای بانوان و به خصوص دانشجومعلمان پرتنش و پررنگ است به شیوه ای نوین و سبکی اسلامی مورد بررسی و تحلیل قرار بگیرد.

اینک به لطف الهی اولین شماره از نشریه ثمین انتشار یافته است. امید است با حمایت شما عزیزان شاهد پیشرفت نشریه در شماره های آتی باشیم. خواهان توفیق روز افزون و سعادت‌مندی برای همه بانوان عزیز در ظل توجهات بانوی دو عالم هستیم .

معانی بین که چون در ثمین است

محقق را همه مقصود اینست

با احترام سردبیر نشریه ثمین مریم مظاهری چم چنگی

فهرست

۱.

سخن سردبیر



۲.

مشخصات

۳.

چگونه شاغل ولی خانه دار
خوبی باشیم؟



۴.

معلم از نگاه نهج البلاغه



۵.

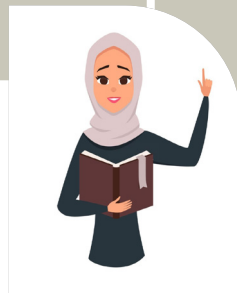
همسرانه (عشق در ازدواج)



۶.

درگوشی دخترانه





۷.

مهارت های یک معلم



۸.

همسر داری را از اولیا و امت
بیاموز



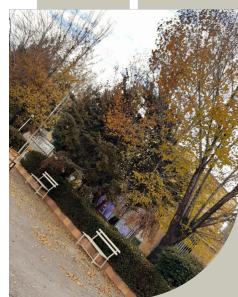
۹.

مصاحبه



۱۰.

معرفی کتاب



۱۱.

نگار خانه دانشگاه

چگونه شاغل ولی خانه دار خوبی باشیم

ذهنتان را محدود نکنید شما می‌توانید هر کاری که می‌خواهید انجام دهید با یک تعامل کوچک بایک برنامه‌ریزی با کمی از خودگذشتگی و چاشنی شجاعت و تلاش و پشتکار همانی می‌شوی که همیشه می‌خواستی صنعتی شدن اقتصاد و مسئله نیاز روزافزون به نیروی انسانی ماهرزن او را جز یکی از پر بها ترین عوامل تولید قرارداد. تعداد زیادی از زنان در نتیجه پرداختن به فعالیت‌های اقتصادی به‌مرور از کار خانه‌داری کاسته بر کوشش خود در مسائل اقتصادی در خارج از منزل اضافه کردند برای برخی از زنان شاغل بودن جنبه تفنن و سرگرمی را داشته درحقیقت درآمدی که از همین را کسب می‌کنند از نظر آن‌ها اهمیت اقتصادی چندان ندارد و بیشتر به‌علت نیاز روحی و روانی که دارد آن را انتخاب می‌کنند. به دنبال استفاده از فرصت‌ها باشید نباید از وقت‌های آزاد واهمه داشته باشید و تصور کنید تمام وقت خالی‌تان باید پر شود. گاهی نیاز است از وقت آزاد خود برای استفاده از فرصت‌ها بهره ببرید. اگر مشتری جدیدی می‌خواهد با شما حرف بزند، تمام توجه خود را به او اختصاص دهید و نگران نباشید مبدا به کارهایتان نرسید.

وقتی لازم است در خانه بمانید

برای زندگی، همسر و فرزندانان باید به قدر توانتان وقت بگذارید. پس در مسیر برگشت به خانه برنامه‌ریزی کنید، این خیلی بهتر است تا به خانه بیایید و روی مبل دراز بکشید. توصیه می‌کنیم با خانواده خود به پیاده‌روی بروید و غذای جدیدی را تجربه کنید یا کتاب جدیدی را بخوانید. در بیشتر مواقع وقتی به خانه می‌آییم به قدری خسته‌ایم که دلمان نمی‌خواهد هیچ کاری انجام دهیم. شاید در این زمان کاری انجام دهید که اگر حواستان جمع بود

همه ما در جستجوی رسیدن به چیز بهتری از زندگی خود هستیم بنابراین من فکر می‌کنم حرکت و فعالیت‌ها برای دستیابی شادی است هرچه جلوتر رفتیم اهمیت شادی در سلامتی روال و خوشبختی و تاثیر آن بر تقویت قوای درونی انسان برای مقابله با مشکلات امروز بیشتر مطرح شد همچنین با توجه به اهمیت شادکامی و سلامت روانی زنان به دلیل حضور روزافزون آنان در عرصه اجتماعی و وجود نقش چندگانه آنان در انجام وظایف خانه و محل کار که اغلب بدون هیچ کمکی کارها بر دوش آن‌هاست) و تاثیرات آن بر شادی و سلامتی جسمانی و روانی آن‌ها بررسی‌های بیشتری هم در این باره انجام شد وقتی می‌خواستیم شروع به نوشتن کنیم نمی‌دانستیم از کجا شروع کنیم موضوعی که خودم شاید در چند سال آینده در بطن آن باشم و امروز حتی به آن فکر نمی‌کنم چطور می‌توانم همه چیز آن را خوب مدیریت کنند که در بهترین و ایده‌آل‌ترین حالت خودم باشم وقتی اکنون حتی توان اداره یکی از آن‌ها را ندارم انسان بنده‌ی عادت است من این جمله را قبول دارم چون ظرفیت وجودی انسان آگاهم اما چرا همه در جایگاهشان موفق عمل نمی‌کنند مگر بنده عادت نیستند؟ موفق عمل نمی‌کنند چون ظرفیت وجود خودشان را نشناخته اند نتوانستند آن را پرورش دهند پس با دغدغه‌ای که خودم شاید داشته باشم شروع می‌کنم مطمئنم با نوشتن مشکلات قابل حل می‌شوند. به‌عنوان یک زن و به‌عنوان کسی که شاید گفته شود وظیفه‌ای ندارد که در بیرون از خانه شاغل باشد به‌عنوان کسی که تنها رضایتش را محدود به خانه‌دار بودن می‌داند درحالی که خیلی از زنان در رؤیای کار و استقلال هستند و در مدارج عالی به سر می‌برند و می‌خواهند از علم خودشان استفاده کنند

عده‌ای می‌گویند زنان شاغلی که تمام وقت کار می‌کنند، هیچ گاه زمان کافی برای وقت‌گذرانی با فرزندان‌شان را ندارند. این حرف خیلی درست نیست و زنان کارمند در اول صبح‌ها و روزهای تعطیل زمان زیادی را با فرزندان خود سپری می‌کنند. این در حالی است که وقتی یک بازه‌ی زمانی را در نظر بگیرید متوجه می‌شوید که بیشتر از آنچه فکر می‌کردید با فرزندان خود بوده‌اید.

کمی به خودتان اهمیت دهید

در پروژه‌ی موزاییک مشخص شد زنان در شبانه‌روز ۸ ساعت می‌خوابند و در هفته نیز ۳,۳۰ ساعت ورزش می‌کنند. با اهمیت و مراقبت از خود می‌توانید زندگی پرمشغله‌تان را بهتر مدیریت کنید، زیرا اهمیت به خودانرژی لازم را برای تمرکز و بهره‌وری بالاتر در اختیار شما قرار می‌دهد. روزهای بد و خوب را در کنار هم همببینید

در زندگی روزهای استرس‌زا در کنار روزهای خوب قرار دهید و به زندگی دید مثبتی داشته باشید. اگر یک روز پرمشغله را پشت سر می‌گذارید که سبب می‌شود چیزی را در زندگی شخصی خود از دست دهید، تلاش کنید روز بعد عملکرد بهتری از خود نشان دهید. پس وقتی تمام موزاییک‌ها را در کنار هم ببینید، از زندگی خود لذت بیشتری می‌برید.

به قلم بانو ستاره عزیزیان



هرگز آن را انجام نمی‌دادید. شاید در این زمان دلمان بخواهد کارهای ساده‌ای چون تماشای تلویزیون و وب گردی انجام دهیم که خیلی تأثیری روی خسته‌تر شدنمان ندارد. البته تماشای تلویزیون در کنار خانواده سبب می‌شود تا روابطتان مستحکم‌تر شود، اما نباید تمام وقت خود را صرف تماشای برنامه‌هایی کنید که هیچ سودی برایتان ندارد.

خیلی به خود سخت نگیرید

خیلی خوب است که به دنبال انجام کارهای خانه، درست کردن غذا و ... باشید. اما این خودمان هستیم که زندگی را آسان یا سخت می‌گیریم. اگر خودتان آسپزی می‌کنید به خاطر این که پخت غذا برای همسر و فرزندان برایتان اهمیت دارد، بسیار خوب است، اما اگر این کار را می‌کنید به دلیل این که یک مادر خوب باید این کار را انجام دهد، طرز تفکر خود را عوض کنید. تلا تصور کنید بعد از این که بچه‌ها می‌خوابند به سراغ جمع کردن اسباب‌بازی‌ها می‌روید، اما آیا آن‌ها دوباره بازی نمی‌کنند؟ پس چرا وقت خود را برای این کار صرف می‌کنید، می‌توانید در این زمان استراحت کنید یا با همسران وقت بگذرانید. نباید فکر کنید فردی بالای سرتان است تا به خاطر اسباب‌بازی‌هایی که از اتاق کودک جمع کرده‌اید به شما جایزه دهد. شاید بعد از جمع کردن خانه می‌توانید با خیال راحت بخوابید، پس این کار مانعی ندارد اما اگر فکر می‌کنید باید در پایان روز خانه‌تان مرتب باشد، دست از این کار بکشید و به خود استراحت دهید.

از اطرافیان خود کمک بخواهید

خیلی از زنان شاغل از این که فرزند خود را در مهد کودک می‌گذارند، همواره در محل کار استرس دارند تا جایی که خیلی از والدین تصور می‌کنند این کار درست نیست. در این شرایط با کمک گرفتن از دیگران در محیط کار و خانه احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

معلم از نظر نهج البلاغه

امام علی (ع) میفرمایند:
معلم سه نشانه دارد:

دانش و بینش
حلم و بردباری

سکوت و آرامش و وقار

نهج البلاغه دریایی بیگران از معارف و اندیشه های سازنده است و کسی را از خوشه چینی و معرفت اندوزی محروم نمیکند حضرت علی (ع) در این کتاب برای همه افراد رزق معنوی مناسب گذاشته و با سخاوت، کسی را از قلم مهر خود نینداخته است. معلمی ارزشمندترین و ارجمندترین شغل است و نمیشود این ارزشمندی را با سنجه های مادی و عادی سنجید لذا هر چند جامعه باید نگاه خودش را به معلم و رسالت تعلیم و تربیت اصلاح کند اما این معلم است که باید با قدرشناسیو اهمیت دادن به جایگاه شغلی خویش، خود را در جایگاه شغل پیامبری و هدایتگری بداند. معلم در منظر نهج البلاغه جایگاهی بس رفیع و ویژه دارد که در اینجا بطور مختصر به این ویژگیها می پردازیم:

۱. مقبولیت معلمی: هر چند تقوا عیار کارها را بالا میبرد اما این امر در ماموریتی بزرگ چون معلمی از اهمیت خاصی برخوردار میشود پیداست وقتی هم که تعلیم و تربیت خدایی شد پر دامنه و پایدار میشود لذا معلم برای موفقیت در ماموریت آموزشی و تربیتی خود نیازمند مقبولیت است. (حکمت ۹۵)

۲. اندیشه و دانش معلمی: معلم باید در کنار ۲۴ ساعت آموزش، ۲۴ ساعت در مطالعه و اندیشه و بروز رسانی خویش باشد در غیر اینصورت به آموزش و پرورش خسارت میزند. (حکمت ۹۲)

۳. جسارت و دلنشینی: این سخن امام علی (ع) که میفرماید: معلمی که از گفتن نمیدانم تردید کند و رویگرداند، نابود میشود. (حکمت ۸۵)

۴. تجربه اندوزی: امیر المومنین (ع) میفرمایند: نزد من اندیشه پیر از تلاش جوان برتر است. (حکمت ۸۶)

۵. نقدپذیری در معلمی: نقد هر چند ظاهرش تلخ و ظاهرش سخت است اما باطنش بشارت بخش و سازنده است. (حکمت ۵۹)

۶. مطالعه و دانش افزایی: شاید بهترین و مهم ترین کار برای یک معلم ارتقای توان و مهارت باشد امام علی (ع) در حکمت ۹۴ دانش اندوزی و ارتقای توانمندی های علمی را بزرگترین خیر دانسته و جایگاه آن را بالا میداند.

۷. آشنایی با زمینه های یاددهی یادگیری: امام علی (ع) میفرماید دل مانند بدن افسرده میشود پس برای شادابی دل هایتان، سخنان زیبای حکمت آمیز بجوئید. (حکمت ۹۱)

۸. نماد خوبی: به تعبیر زیبای امام علی (ع) نیکوکار از کار نیک بهتر است (حکمت ۴۲)

۹. مردمی بودن معلم: امام علی (ع) میفرماید کسی که در انجام کاری که مردم خوش ندارند شتاب کند از او چیزی خواهند گفت که اطلاعی از آن ندارد (حکمت ۲۵)

۱۰. تحقق یافتن عدالت اجتماعی

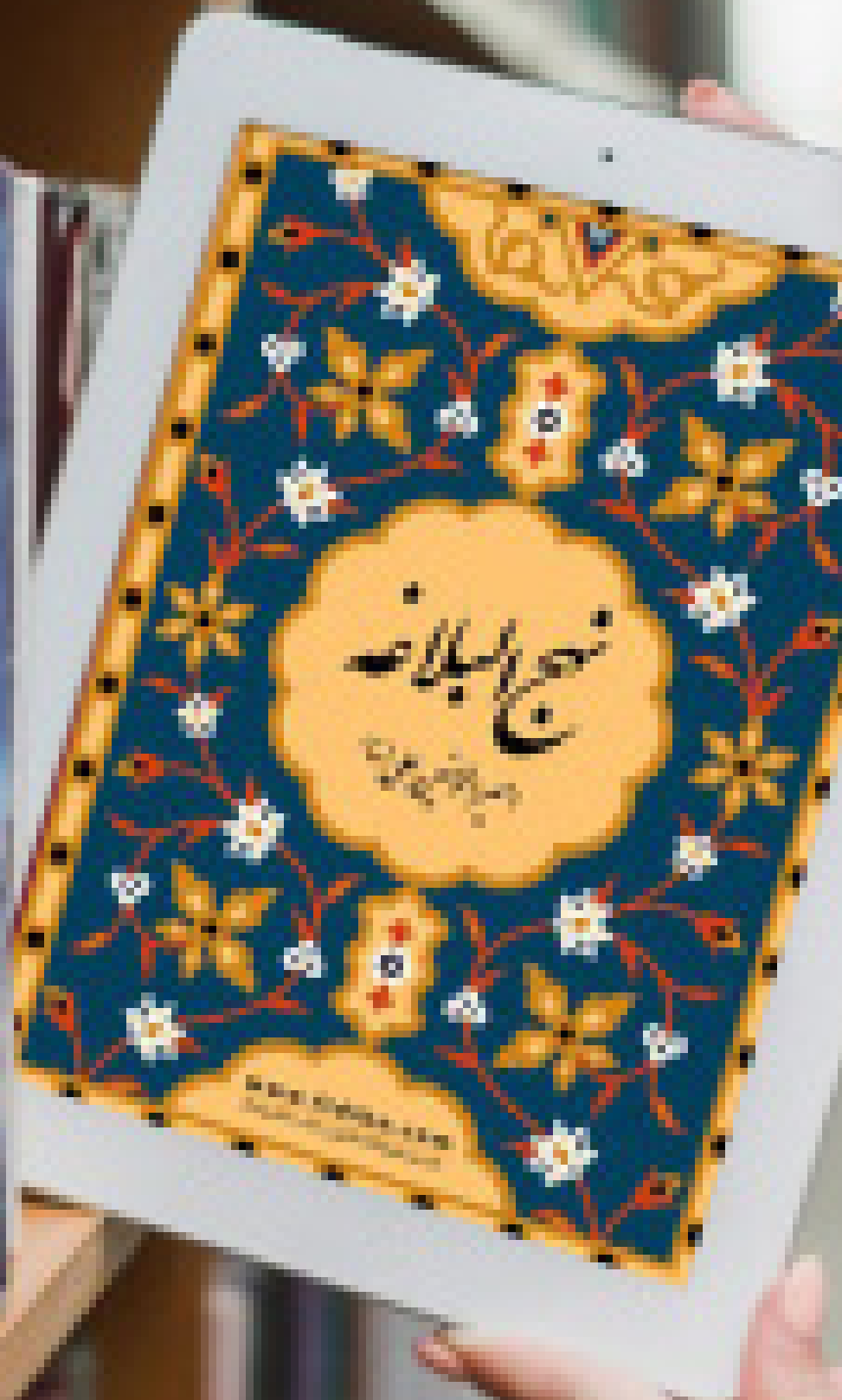
۱۱. یاد دادن احکام و حقایق حکمت: امام علی (ع) میفرماید یک معلم قرآن و حکمت را به شاگردانش بیاموزد

۱۲. معلم باید با اعمال خویش، دیگران را تربیت کند.

۱۳. عالم عامل باشد و به پند و اندرزهایی که به دیگران میدهد نیز عمل کند.

۱۴. مردم را از تاریکی های جهل و نادان نجات بدهد.

از بحث فوق نتیجه میگیریم که معلمان باید دارای صلاحیت ها و شایستگی های ویژه ای باشند که قوانین فعلی آموزش و پرورش برای ورود افراد به عنوان معلم مورد تایید قرار میدهد بر اساس سخنان ارزشمند و گرانبهای امام علی (ع) در نهج البلاغه، یک معلم به عنوان الگو و اسوه جامعه باید تمام ویژگی های فوق را داشته باشد تا بتواند دانش آموزان خود را برای دستیابی به حیات طیبه آماده کند



به قلم بانو مرضیه
طهماسبی

همسرانه (عشق در ازدواج)

عشق

چون آید برد هوش دل فرزانه
را دزد دانا میکشد اول چراغ خانه را!
شاید خیلی از ما آدمها در دوران زندگیمون بارها و بارها به عشق
فکر کرده‌ایم و یا به خیال
خودمان عاشق شده ایم!

اما بحث اینجاست آیا واقعا عاشق شده ایم؟! عشق مسئله ای ساده ولی در عین حال
بسیار پیچیده است؛ عشق این نیست که فقط از طرف مقابل خوشت بیاید و ادعای عاشقی
کنی! عشق یعنی این که آمده ای که بمانی...
اگر در جایی از کسی خواستگاری می کنی و می‌گویی که عاشقش هستی! به اینکه آیا واقعا
عاشقش می‌مانی؟! آیا حاضری تمام سختیها را به خاطرش به جان بخری؟! یا فقط به خیال خودت
عاشقی ...

عاشق شدن چه آسان؛ عاشق ماندن، چه مشکل! قلبی که از عشق تهی باشد تکه سنگی بیش
نیست! اما باید بنگری اگر عاشق میشوی تا چه حد عاشقی و میتوانی عاشق بمانی؟
اگر عاشق شوی و زود فارغ؛ به راستی که عاشق نیستی...

و اما مسئله عشق در خواستگاری که بسیار هم مهم است همه ما زمانی که تصمیم میگیریم در
زندگی مستقل شویم و زندگی را بسازیم باید به این فکر کنیم که آیا واقعا اهل ساختن هستیم و یا خیر!
در فرهنگ ما ایرانی ها رسم اینگونه است که پسر زمانی که تصمیم میگیرد متاهل شود، به
خواستگاری دختر می رود که البته رسم و رسومات هر فرهنگی با یکدیگر تفاوت هایی دارند.
خب پس خواستگاری برای ما ایرانی ها مانند شتری است که در خانه هر کسی می خوابد و این مرحله باید
گذرانده شود؛ ولی آیا در همان اوایل جلسات خواستگاری باید حرف از عشق بزنیم؟! یا عشق باید در همان
جلسات اول خواستگاری در وجودمان ریشه بدواند؟

شاید خیلی ها فکر کنند که همان جلسات اولیه خواستگاری فقط باید از عشق صحبت کنند و
عشق تمام وجودش را فرا بگیرد، ولی این اشتباه بزرگی است. قبل از اینکه بخواهیم از عشق
صحبت کنیم از اعتماد و صداقت بگوییم؛ قبل از اینکه بخواهیم از تاهل صحبت کنیم از تعهد
بگوییم، به خودمان بنگریم که تا چه حدی پای حرفمان هستیم؟

آیا آماده ایم که سکندار کشتی زندگیمان شویم یا هنوز در حال و هوای جوانی به سر می بریم؟ وقتی شما از
تعهد و صداقت و اعتماد خود صحبت می کنید طبیعتا طرف مقابل هم شما را تکیه گاه و پناه می بیند و وقتی
چنین ویژگی را در شما ببیند شک نکنید که هم عاقلانه و هم عاشقانه مهر شما به دلش می نشیند و به راستی
که کم کم عاشق شما میشود؛ عاشقی که پای شما میماند و شما را با هیچ چیزی در دنیا عوض نمیکند.
عاشقی که سختیها را به جان میخرد و گام هایش را پایه پای شما استوار برمیدارد.
عاقلانه عاشق شوید و عاشق بمانید



به قلم بانو ساجده مولوی

درگوشی دخترانه



از ازل مبناست؛ بسم الله الرحمن الرحيم

نابود کردن فانتزیهای دخترونه

قبل از این که مطلب رو شروع کنم و بخواهم فانتزی های دختر خانمها را پودر کنم باید توضیحی از فانتزی خدمت شما عرض کنم؛ فانتزی اصولاً بر مبنای تخیل هست، فانتزی یک تصویر خوشایند و شیرین هست که با یادآوری فانتزی انگار که توی دل آدم قند آب میشه...

داشتن فانتزی برای هر فردی به خصوص در دوره نوجوانی طبیعی، اما اگه نتونیم ملاک های فانتزی و ملاک های منطقی خودمون را از هم جدا کنیم و به واقعیت نزدیک نشویم، هم انتخابمون در دوران مجردی را تحت تاثیر قرار میدهیم و هم بعد از متاهل شدن میتونه ضربه سنگینی به زندگیمون بزنه...

قبل از هر چیزی پرانتز باز کنم (فانتزی فقط مربوط به مسائل ازدواج نیست، ما آدم ها هر مسئله ای که معیار و ملاک و هدف مشخص میکنیم ممکن است دچار فانتزی بشیم.)

سوالی که ممکن است پیش بیاید اینست که اگر فانتزی داشته باشیم چه اتفاقی ممکن است بیوفتد؟

فانتزیها چون اساساً شیرین هستند ممکن هست که موجب بشن ملاک های اصلی را نادیده بگیریم...

برای مثال فردی فانتزی داره که همسرش پزشک زیبای مذهبی باشه؛ چون بعد از مدتها مورد نظرش رو پیدا نمیکنه از ملاک مذهبی بودنش صرف نظر میکنه، در حالی که قطعاً پزشک بودن در زندگی اصل نیست؛ اما این کفویت در اعتقادات اصل محسوب میشه و این فانتزی باعث شده که از اعتقادات خودش دور بشه.

نکته دیگه اینکه نرسیدن به فانتزی احساس شکست و سرخوردگی به وجود میاره یعنی اگه فانتزیهامون را نشناسیم و با ملاکهای اصلی قاطی کنیم نتیجه، ایجاد احساس شکست و سرخوردگی میشه اگه مجرد باشیم انتخابمون سخت میشه و احساس فرسایش در وجودمون پیدا میشه و ممکن است با این حس سرخوردگی با یه نفر ازدواج کنیم و همه فکر و ذهن ما این باشه که آخرش شخص مدنظرمون

رو که میخواستیم پیدا نکردیم؛ اگر متاهل هم باشیم این نرسیدن به فانتزی بیشتر حس میکنیم که انتخابمون ممکنه اشتباه بوده باشه.

البته ممکن است که توی هر زندگی یه جاهایی باشه که این اتفاقات فانتزی طور بیفته اما اینها نباید باعث بشود که در ذهن ما فانتزی ها تبدیل به یک اصل بشه و باید بتونیم ملاک هامون را از فانتزی هامون جدا کنیم و طبق ملاک ها تصمیم بگیریم.

اگر بخواهیم فانتزی ها را ریشه یابی کنیم؛ بعضی فانتزی ها ریشه در روابط دوران کودکی ما دارند مثلاً چون خانواده قد بلند بودند الان من همسر قد بلند می خواهم، و یا چون خانواده نظری راجع به حجاب و پوشش نداشتند، الان دلم شوهری غیرتی و متعصب روی این مسئله می خواهد)

بعضی فانتزی ها هم در هر آنچه که رسانه اعم از کتاب، فیلم، فضای مجازی به ما نشان داده اند، دارند؛ ما آدم ها به شدت تحت تاثیر رسانه، فیلم، داستان، رمان و زندگینامه قرار می گیریم البته با توجه به سیاستی که این آثار در پیش دارند فقط گوشه های از واقعیت را که خود نویسنده می پسندد بازتاب می کنند و می توانیم بگوییم یکی از جدیترین ضعفهای سیاستگذاری فرهنگی در کشور ما این هست که نه تنها تلاشی برای نشان دادن تمام واقعیت نمیکند بلکه فقط گوشه ی قشنگی از واقعیت را انتخاب میکنند و از بازنمایی باقی آن موضوع صرف نظر میکنند و این خلا در بازنمایی باقی روایت ها باعث میشه که تصور ذهنی مخاطب معطوف به مسائل قشنگ و پر آب و رنگ آن موضوع بشه و فانتزیهای غیردستیابی را ایجاد کند.

از دیگر ریشههای ایجاد فانتزی خلأهای عاطفی ماست هر کدام از ما آدمها نیازهای روحی و خلاهای عاطفی و ترسها و اضطراب هامون متفاوت هست و اگر قرار باشه جای خلاهای عاطفی را همسر آینده پر کنه، و ما ملاکهای خود را طبق اینگونه خلاها انتخاب کنیم این هم ایجاد نوعی فانتزی میکند که زندگی حال و آینده ما را دچار اختلال میکنه.

یکی دیگر از دلایل ایجاد فانتزی واقعیتهای ناقص است، یعنی ممکن است ریشه فانتزی من از این جایی شکل گرفته باشه که من یک چنین رفتار یا

الگویی را در اطرافم دیدم؛ مثلاً شوهرخواهر من فلان ویژگی مثبت انقدر در وجودش پررنگ بوده که همه آن ویژگی را تحسین میکردند و از آنجا این فانتزی در ذهن من شکل گرفته که شوهر من حتماً باید این ویژگی را داشته باشه اما با توجه به اینکه در این گونه الگوییها ما فقط ویژگیهای مثبت را مینگریم و به ویژگی های منفی الگوی خود توجهی نمیکنیم، ملاک و معیاری که انتخاب میکنیم ناشی از یک فانتزی واقعیت ناقص هستند.

درست است که دنیای آقا پسر ها و دختر خانم ها از اول تفاوتهایی داشته و داره اما در بحث ما، هم دختر خانم ها ممکنه دچار فانتزی سازی بشوند هم آقا پسر ها، و در این زمینه تفاوتی وجود ندارد. علاوه بر اینها فانتزی ها هم موارد ظاهری و هم موارد رفتاری رو میتونن شامل بشوند.

اولین قدم در پودر کردن فانتزی ها این هست که یک دفتر برداریم ملاکها و معیارهامون رو کامل روی اون بنویسیم، در موردش فکر کنیم، ریشه یابی کنیم و متوجه بشیم ملاک ما عقلانی هست یا نه، شامل فانتزی هامون میشه و اگه جز مورد دوم بود فرآیند پودر کردن اون فانتزی رو شروع کنیم.

انشاءالله به شرط لیاقت در سری های بعدی نشریه مواردی از فانتزی های مشهور رو باهم مطرح میکنیم و پودر میکنیم.

برخی از مطالب برگرفته از صفحه اینستاگرام سرکار خانم مریم ابراهیمی

به قلم بانو ساجده مولوی

مهارت های یک معلم

حیات

بازی

آموزش مهارت های زندگی که امروزه سر لوحه برنامه ریزان آموزش و پرورش در دنیا قرار گرفته است در جهت آموزش همین موضوع به دانش آموزان می باشد. معلم باید چگونه شدن را به مربی خود بیاموزد تا بتواند عزت نفس و اعتماد به نفس لازم را بدست آورد و در زندگی خود متکی به دیگران نباشد. در راستای این اهداف استفاده از بازی ها برای شکل گرفتن مهارت های ضروری در زندگی توسط معلم می تواند بسیار مفید و تاثیر گذار باشد.

فرقی نمی کند که شما به عنوان والد به مطالعه ی این متن می پردازید و یا اینکه معلم کودکی هستید که به دنبال راه هایی برای تقویت مهارت های رشد خود آگاهی کودک هستید در این صورت بازی های زیر می تواند برای شما مفید واقع شود.

بازی های خود آگاهی شناختی

۱. خواندن داستانی را به همراه کودک آغاز کنید و در بخش های مختلف، مکث کرده، از کودک بخواهید تا در مورد آنچه در ذهن شخصیت های داستان می گذرد برای تان توضیح دهد. مثلاً "بنظرت تو ذهن موش قصه "چی می گذشت که از دوستاش جدا شد و رفت یه گوشه نشست؟"

موقعیت های به ظاهر نامطلوب مانند وقتی که کودک بی حوصله است، بهانه می گیرد و یا عصبانی است را غنیمت بدانید و در مورد افکارش از او سوال کنید "فک میکنم الان خیلی عصبانی شدی. تو ذهنت چی گذشت که اینقدر ناراحت کرد؟"

۲. از کودک بخواهید تا هر آنچه می تواند در مورد ویژگی های مختلف خود بنویسد. سپس نوشته هارا در قالب نامه در بیاورید و از همه بچه ها دریافت کنید. به قید قرعه از دانش آموزان بخواهید جلوی کلاس بیایند و یکی از نامه های بدون اسم را بخوانند.

بقیه ی اعضای کلاس باید حدس بزنند که نویسنده این نامه چه کسی بوده است.

درواقع با استفاده از این روش دانش آموزان به خود آگاهی شناختی دست پیدا میکنند و سعی میکنند تا با آگاهی که از خود پیدا کرده اند بر کنترل احساسات خود مسلط شوند.

: بازی صندلی داغ

صندلی را با نام صندلی داغ در میانه کلاس قرار دهید و برای بچه ها توضیح دهید که در این بازی قرار است ویژگی های مثبت دوستان را به او بگوییم تا حسابی داغ شود. سپس به قید قرعه دانش آموزان را روی صندلی نشاند و از بقیه می خواهیم تا ویژگی های مثبتش را به او بگویند.

بهتر است دانش آموزانی را روی صندلی بنشانیم که نسبت به بقیه دانش آموزان از اعتماد به نفس کمتری برخوردار هستند در این صورت آنها با ویژگی های مثبت خودشان روبه رو میشوند و به این موضوع پی میبرند که فردی عالی با ویژگی های مثبت هستند که این باعث تقویت حس عزت نفسشان میشود.

همچنین این بازی رابطه دوستانه بین دانش آموزان کلاس را تقویت میکند و باعث میشود که آنها نسبت به



یک دیگر دید بهتر و مثبت تری پیدا کنند.

بازی داستان رو کامل کن

خیال پردازی بخشی از شخصیت کودکان را تشکیل می دهد. شما می توانید از این ویژگی برای ایجاد یک بازی مهارت تصمیم گیری استفاده کنید. به این صورت که یک داستان که دانش آموز قبلا نشنیده را انتخاب کنید و بخشی از آن را تعریف کنید. تعریف مابقی ماجرا را به عهده ی کودک بگذارید.

از او بخواهید ادامه ی داستان را همانطور که دوست دارد، تعریف کند. دانش آموز شما می تواند با استفاده از قدرت تخیل خود، پایان های متفاوت و جذابی برای داستان بیان کند این بازی علاوه بر افزایش قدرت تصمیم گیری در دانش آموز باعث فعال شدن و درگیر شدن ذهن دانش آموز همچنین جلوگیری از خجالتی و گوشه گیری او میشود.

بازی نمایشی

چندتا کارت که روی هر کدام شامل عکس یک حیوان مثل خرگوش ، موش، خرس، فیل و زنبور و ... را که دانش آموز توانایی تقلید صدا یا حرکاتشان را داشته باشد رابه پشت (به صورتی که تصویر آنها معلوم نباشد) روی میز قرار دهید بعد با قید قرعه به تعداد کارت ها از دانش آموزان انتخاب کنید تا هر کدام یک کارت بردارند سپس داخل یک گوی دیگر که تعدادی موضوع نوشته شده است مانند عاقبت دروغ گویی ، دوستان خوب ،همیاری و همدلی و ... را قرار دهید و به قید قرعه یکی از کارت هارا بیرون آورید حال دانش اموزان باید نقش حیوان روی کارت خود را بازی کنند و در چند دقیقه ای که به آنها وقت داده میشود فرصت دارند تا سریع یک سناریو با توجه به موضوعی که به آنها افتاده است را به صورت نمایش برای دیگر دانش اموزان اجرا کنند نقش ها و سیر روند نمایش بستگی به خلاقیت آنها دارد که چگونه تصمیم بگیرند. این بازی حتی میتواند با گروه های دیگر ادامه پیدا کند تا تمامی موضوعات داخل گوی نمایش داده شوند. این بازی قدرت تصمیم گیری و ایفای نقش دانش آموزان را تقویت میکند حتی موجب جذاب شدن کلاس درس و فعال شدن دانش آموزان میگردد .

با استفاده از این بازی ها علاوه بر اینکه میتوان محیط آموزشی جذابی را برای دانش آموزان فراهم کرد به راحتی نیز میتوان در کنار این فعالیت ها آنها را با مهارت های زندگی از جمله کنترل احساسات و همکاری و همدلی و برقراری ارتباط با دیگران آشنا کرد .

به قلم بانو نرگس مصلح و بانو معصومه پوراکبری

همسر داری را از اولیامت بیاموز

به قلم بانو پریسا کریمیان

رابطه مهر انگیز علی و فاطمه:

- حضرت فاطمه (س) در خانه علی (ع) با عشق، صفا و صمیمیت زندگی کرد و در آخرین لحظات زندگی به شوهر وفادار خویش صادقانه اظهار داشت: ای عموزاده، هیچ گاه دروغ و خیانتی در زندگی از من ندیدی و از وقتی با من زندگی مشترک کردی، هرگز با دستورات مخالفت نکردم.

نحوه برخورد با همسر

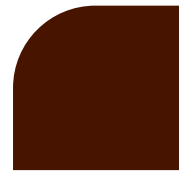
- امام علی (ع) در این باره می فرماید: به خدا سوگند هرگز کاری نکرده ام که فاطمه (س) خشمگین شود او را به هیچ کاری مجبور نکرده ام، او نیز مرا هرگز خشمگین نکرده و بر خلاف میل باطنی من، قدمی بر نداشت.

تسلیم اختیارات شوهر

- خلیفه اول و دوم چندین بار تقاضای ملاقات با حضرت فاطمه (س) را کرده بودند و فاطمه (س) نپذیرفته بود. علی (ع) در واپسین روزهای زهرا (س) نزد او آمد و تقاضای آنها را برای ملاقات بازگو کرد و از او اجازه خواست زهرا (س) چنین گفت: خانه از آن شما و من نسز در اختیار شما هستم آنچه خود صلاح می دانی عمل کن

از رفتارهای آموزنده حضرت زهرا (س) در

برخورد با همسر این بود که هرگز حضرت علی (ع) را به خاطر فقر و مشکلات اقتصادی که همیشه با آن مواجه بودند سرزنش نمی کرد، پرهیز از تجمل، ساده زیستی، غذای اندک، و مهریه کم از خصوصیات سیده زنان عالم است



سازگاری با همسر

امام علی (ع) می فرماید: فاطمه (س) هرگز مرا به خشم نیاورد و مخالفتی با من نکرد هر وقت نگاهش میکردم تمام غم هایم زایل می شد

حضرت علی (ع) می فرماید:

در هر حال با همسرت مدارا کن و با او به شیوه ای نیکو رفتار نما تا زندگی با صفا و آرامی داشته باشی

مصاحبه با سرکار خانم هاجر
عباسی سورکی به عنوان یک
بانوی موفق و تلاشگر



مقدمه

امروزه زنان به عرصه‌های مختلفی ورود کرده‌اند که به‌راستی حضورشان بسیار مثمر ثمر نیز بوده است. آن‌ها دختران، مادران، عاشقان، کارفرمایان و مدیران موفق هستند که با قدرت درونی خود می‌توانند به رویاهای خود دست یابند. زنان الهام‌بخش زیادی در سراسر دنیا وجود دارند که با سعی و تلاش خود موفق به انجام کارهای خارق‌العاده شده‌اند. ما هم طی یک گفت‌وگوی صمیمانه با سرکار خانم عباسی سورکی تصمیم گرفته‌ایم که با ایشان مصاحبه‌ای داشته باشیم و از ایشان درباره علل موفقیتشان در حوزه کاریشان، سوالاتی بپرسیم. پس برای دانستن رموز موفقیت این بانوی شریف در ادامه مطالب با ما همراه باشید. خانم عباسی سورکی لطفاً یک بیوگرافی کلی از خودتان برای ما شرح دهید. من هاجر عباسی سورکی دارای مدرک دکتری زبان و ادبیات فارسی، که سابقه‌ی تدریس درس شیرین فارسی را در سالیان خدمت داشتم و هم‌اکنون در کادر اداری آموزش دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنر شهرکرد مشغول هستم و با افتخار موفق به چاپ کتابی با عنوان «عاشقانه‌های افسر» شده‌ام. چه شد که حوزه‌ای که در آن فعالیت می‌کنید را انتخاب کردید؟

معلمان آموزش و پرورش متخصص فعالیت خاصی نیستند. گاهی تدریس، گاهی اداری و گاهی هردو باهم. به نظر من انتخاب حوزه‌ای برای فعالیت انتخابی نیست حداقل برای من نبوده است. شاید دیدگاه مسئولان ادارات نسبت به عملکرد افراد فعالیت آن‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد. مثلاً خود بنده عاشق تدریس در حوزه درسی و رشته خودم زبان و ادبیات فارسی هستم ولی از ۲۰ سال خدمت در آموزش و پرورش و دانشگاه فرهنگیان شاید ۲۰ درصد فرصت من صرف این علاقه شده است و بیشتر عمر کاری من در حوزه اداری مدیریت کارهای جمعی گذشته است. اکنون در دانشگاه فرهنگیان هم شرایط تدریس برای من فراهم نیست زیرا در حوزه اداری آن مشغول هستم. چه باورهایی در سر داشتید و دارید که منجر به موفقیت شما شده است؟ به نظر من هر شخصی براساس باورها، اراده، عزم و تصمیمات خود می‌تواند موفق شود. بعضی اوقات توانایی ملزم

این ویژگی را خداوند در نهاد زن قرار داده است که در هر شرایط همسر و فرزندان را در اولویت زندگی خود قرار دهد. این امر برای زنانی که شغل بیرون از منزل هم دارند دشوارتر است پس باید عزم خود را جزم کنند و بپذیرند که این وظیفه است. اولویت بندی کارها، انعطاف، مدیریت امور، صبر و حوصله، گذشت و فداکاری و... همه این‌ها لازم است تا بتوانی تعامل نسبی برقرار کنی. شاید جایی از کار کم گذاشتی یا جایی دیگر خانواده را رها کنیم و به کار بیرون پردازیم ولی این مسائل سطحی است و در آخر مجبور هستیم که هر دو را کنار هم داشته باشیم و آرامش را برقرار کنیم تا لذت کار کردن و لذت در کنار خانواده بودن را احساس کنیم. ولی در مجموع این را باید گفت که خداوند توانایی را به هر انسانی عطا نموده است و این خود شخص است که باید خود را باور کند و برای رسیدن به مقصود این توان را به کار بگیرد و زندگی و خوشبختی خود را بسازد. آرزوی موفقیت و تلاش پرثمر برایتان دارم.

هاجر عباسی سورکی
دکتری زبان و ادبیات فارسی
۱۴۰۰/۹/۳۰

**به قلم بانو سمیه قانی ، بانو
هستی گودرزی**

اراده ایست که خود شخص به کار می برد که آیا در این زمینه موفق می شود یا نه؟ این سوال در شروع هرکاری درست نیست اگر از ابتدا به این موضوع فکر کنی که موفقیت دارد یا نه؟ هیچ وقت وارد آن کار نمی شوی. من همیشه هرکاری را وارد می شوم سعی می کنم که موفق شوم و این تصویر موفقیت در ذهنم بر عملکرد من تاثیر می گذارد و خود به خود مرا به تلاش بیشتر رهنمون می سازد. پس باور داشتن به توانایی ها لازمه ی موفقیت در هر کاری است. خودمان و توانایی هایمان را باور کنیم و برای آن بکوشیم. به هنگام ناامیدی چه کاری را انجام می دهید که امیدواری در شما دوباره شکل بگیرد؟ من هیچ وقت ناامید نمی شوم.

**رمز موفقیت شما در انجام دادن
چه اموری است؟**

رمز موفقیت باور درست و تلاش بی وقفه است. هرکاری را که انسان برایش بکوشد حتما نتیجه می گیرد. شاید جایی شرایط و موفقیت ها اجازه پیشرفت ندهد، ولی در همان موقعیت هم انسان باید سعی کند بهترین باشد، باید الگو بگیرد، باید همیشه خود را باور داشته باشد، با افرادی مراودت کند که به او انرژی مثبت بدهند و در نهایت همواره افراد پر تلاش و موفق را الگوی زندگی خود قرار دهد.

**چگونه بین کار و خانواده تعادل
ایجاد کردید؟**

تعادل بین کار و امور زندگی و خانواده سخت است. به هر حال توان بدنی بین آقایان و خانم ها متفاوت است و

اگر به زندگی شهدا علاقه‌مند هستید و دوست دارید در قالب کتاب با بینش‌هایشان آشنا شوید، کتاب قصه‌ی دلبری برایتان جذاب است. این کتاب، درباره شرح زندگی شهید محمدحسین محمدخانی است که همسر شهید، مرجان درعلی، آن را روایت می‌کند و آقای محمدعلی جعفری آن را به رشته تحریر درآورده است. داستان کتاب از زبان آشنایی شهید با همسرش آغاز می‌شود که در دانشگاه همسر خود را می‌بیند و عاشق او می‌شود. با اینکه بارها از مرجان خانم خواستگاری می‌کند ایشان قبول نمی‌کند تا بعد از کلی رفت و آمد مرجان خانم می‌پذیرد که آقای محمدخانی به خواستگاری ایشان برود. بعد از چندین و چندبار بحث و گفت و گو میان خانواده‌ها و آمدن به منزل بانوی محترمه، بالاخره مرجان خانم و خانواده‌اش رضایت می‌دهند که این وصلت مبارک شکل بگیرد. بعد از گذشت چند روز، آن‌ها در امامزاده جعفر یزد عقد می‌کنند که به هنگام خواندن خطبه عقد، آقا محمدحسین از مرجان خانم می‌خواهد تا برایش دعا کند که شهید بشود.

مراسم عقد آن‌ها بسیار ساده برگزار شد. زیرا به جای آنکه در سالی مجلل، جشن مفصلی بگیرند در امامزاده جعفر یزد مراسم را برپا کردند. علاوه بر آن به جای تشریفات و مهریه سنگین، همه چیز در عین سادگی صورت پذیرفت. مهریه مرجان خانم هم بنا به گفته حضرت آقا چهارده سکه بهار آزادی در نظر گرفته شد. بعد از عقد آقا محمدحسین و همسرشان به زیارت شهدای گمنام می‌روند و زیارت عاشورا و دعای توسل می‌خوانند. آقا محمدحسین به مرجان خانم می‌گوید: «همیشه به زیارت شهدای گمنام می‌آمدم، به شهدا متوسل می‌شدم تا برایم یکی را پیدا کنند که پای کارم باشد و همچنین مرجان خانم راضی به ازدواج با من بشود.» سرانجام آقا محمدحسین و مرجان خانم مشغول به انجام دادن تدارک عروسی‌شان شدند. کارت عروسی آن‌ها هم با همه کارت عروسی‌ها فرق می‌کرد. آنها جمله حضرت آقا که با دست‌خط خودشان بود را روی کارت چاپ کردند.

بسم الله الرحمن الرحيم

همسری شما جوانان عزیزم که پیوند دل‌ها و سرنوشت هاست صمیمانه به شما فرزندان عزیزم تبریک می‌گویم. سید علی خامنه‌ای

کمی بعد، در تالار نور شهرک شهید محلاتی عروسی گرفتند و در شهرک شهید محلاتی که یک محله مذهبی از تهران بود ساکن شدند. آقا محمدحسین هم چون از نظر اقتصادی ضعیف بود مرجان خانم برای کمک به حال ایشان، از بعضی خواسته‌های خودشان چشم‌پوشی می‌کردند. با هم به هیئت می‌رفتند، پیاده‌روی و خوشگذرانی آن‌ها رفتن به قطعه بهشت زهرا و قطعه شهدا بود.

آقا محمد حسین نذر کرده بود اگر این وصلت سر بگیرد قبر شهیدی را که شکسته، درست می‌کند. این داستان، داستان زوجی است که به دلیل داشتن ویژگی‌های مشترک و نه تنها مذهبی بودن، به نظرات و سلیقه‌ی یکدیگر احترام می‌گذاشتند. حرف‌های یکدیگر را خوب می‌شنیدند و یکدیگر را درک می‌کردند. در اثنای زندگی‌شان خداوند به آن‌ها بچه‌ای هدیه می‌دهد. اسم او را امیرمحمد می‌گذارند. متأسفانه امیرمحمد قصه‌ی ما دارای مشکلات جسمانی است و این بیماری، باعث فوت زودهنگام او می‌شود و داغ جگرسوزی را بر سینه پدر و مادرش می‌نشانند.

زمانی می‌رسد که داعشیان سوریه را اشغال می‌کنند و یکی یکی از اصحاب و یاران اهل‌بیت را نبش قبر می‌کنند و می‌خواهند حرم‌ها را نیز ویران کنند. آقا محمد حسین هم با مشورت مرجان خانم راهی عملیات‌ها و ماموریت‌های سوریه می‌شود. دلتنگی را به مرجان خانم پیشکش می‌کند و مرجان خانم از دلتنگی‌ها و حال و هوایش که آقا محمدحسین از او دور بوده صحبت می‌کند. بعد از ماموریت سوریه خداوند یک بچه دیگر به آن‌ها عطا کرد. اما مرجان خانم قبول نمی‌کرد زیرا به خاطر از دست دادن امیرمحمد از لحاظ روحی و جسمانی بسیار ضعیف شده بود اما آقا محمدحسین خیلی اصرار می‌کند. مرجان خانم شرط قبول کردن بچه را رفتن به کربلا می‌گذارد. رفتن به کربلا، آن هم با شرایط کاری آقا محمدحسین تقریباً غیر ممکن بود، اما مقدمات رفتن آنها درست می‌شود و آنها راهی کربلا می‌شوند. همان‌جا متوسل می‌شوند که اسم بچه دوم را امیرحسین بگذارند. چند وقت بعد از تولد امیرحسین، آقای محمدخانی به ماموریت می‌روند اما این بار همسر، فرزند، پدر و مادر خود را هم به منطقه می‌برد، که متأسفانه در آخرین ماموریت خود بعد از



معرفی کتاب قصه دلبری

نویسندگان:

سمیه قانی دهکردی

هستی حیدری گودرزی

۹۹ روز شهید می‌شوند.

در پایان کتاب نمونه‌هایی از روضه‌هایی که شهید می‌خوانده، نمونه‌ای از نامه‌های ایشان و چندین عکس از شهید عزیز و گران‌قدر، ملقب به عمار حلب قرار داده شده است.

نظر و پیشنهاد خواننده محترم:

من به شخصه، کتاب‌های زیادی می‌خوانم. البته، بیشتر کتاب‌هایی که می‌خوانم در زمینه‌های علمی و روانشناسی است. اما این کتاب به شدت، مرا تحت تأثیر خود قرار داد و می‌توانم به جرأت بگویم اولین کتابی بود که در مورد خاطرات شهیدان عزیز می‌خواندم و آن قدر به دلم می‌نشست. به شما مخاطبان عزیز قول می‌دهم و حاضرم شرط ببندم که شما با هر سلیقه و علاقه‌ای که در زمینه کتاب‌خوانی دارید و هر طرز فکری که داشته باشید پس از خواندن این کتاب بسیار متأثر می‌شوید، حس خوشایندی در وجودتان شکل می‌گیرد، شدیداً مجذوبش خواهید شد و از مطالعه‌ی این کتاب خواندنی، بسیار لذت خواهید برد.

ابوالفضل بیهقی می‌فرماید: ((کتابی نیست که به یک بار خواندن نیرزد.))

نگارخانه

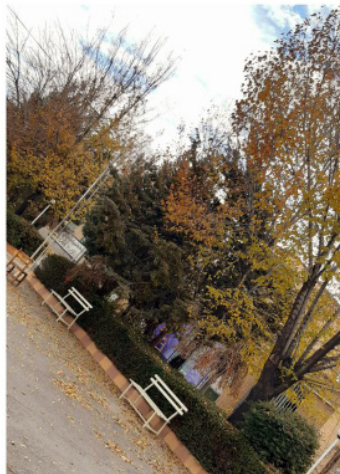
دانشگاه

شاید اون کسی که دوربین رو اختراع کرد هیچوقت نمیدونست عکس ها میتونن چه قدرتی داشته باشن نمیدونست آدمای تونن با دیدن یه عکس برگردن به یه روز خاص و ثانیه به ثانیه اش رو مرور کنن و همراه با آدم های توی عکس متوقف بشن نمیدونست یه روزی آدمای میشینن پای آلبوم عکس هاشون و تازه میفهمن زمان سریع تر از چیزی که فکر میکردن گذشته نمیدونست با یه عکس میشه خونه هایی رو دید که سال ها پیش خراب شدن به آدم هایی نگاه کرد که مدت هاست کنارمون نیستن، مکان هایی رو دید که هیچوقت اونجا نرفتی، نمیدونست گاهی نگاه کردن به یه عکس می تونه احساسات قدیمی همون احساساتی که سال هاست از دست دادی رو زنده کنه، میتونه همزمان باعث خنده و اشکت بشه، میتونه رفع دلتنگی کنه یا حتی بیشتر دلتنگت کنه آدم هایی که از عکس گرفتن فرار میکنن همونایی هستن که بهتر از هر کسی از قدرت عکس ها با خبرن وضعیت دانشگاه رفتن ما وسط کرونا منو یاد نوشته محمود دولت آبادی میندازه که میگه ما دیر آمدیم یا زود؟؟ هرچه بود به موقع نیامدیم

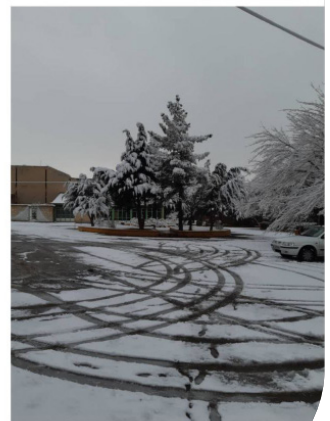
به قلم بانو رویا نور بخش



زهرا پورباقرانی



فاطمه خورشیدی



مرضیه طهماسبی