

سخن‌شهرزند

ماهنامه

تحلیلی، فرهنگی و اجتماعی

▲۲

سخن سردبیر:

تک و پاتک

▲۳

سخن شهروند پای صحبت های دانش آموزان همدانی نشست؛

ما، دهه هشتادها

▲۸

سلسله جلسات

سبک زندگی ایرانی اسلامی

▲۱۲

راه و رسم آموزگاری از زبان

معلمی با ۴۷ سال

خدمت صادقانه

▲۹

پای صحبت های مادر جوان همدانی؛

۵ فرزندی که به زندگی برکت بخشیدند



خن‌زدی:

تک و پاتک



دی ماه در میان ایام سال از یک خصوصیت متفاوت برخوردار است؛ از آن جهت که وقایع مختلفی در این ماه پیش آمده و هریک از منظرهای سیاسی، نظامی، فرهنگی و غیره قابل تحلیل است.

در سالهای اخیر شهادت سردار حاج قاسم عزیز را داشتیم، در وقایع دوران دفاع مقدس عملیات کربلای ۴، کربلای ۵ و در موضوعهای سیاسی نیز موضوع ۹ دی؛ آنچه مورد نظر در این بحث است، کمیت این وقایع نیست. بلکه از باب یک برش زمانی، موضوع اصلی توجه به تک و پاتک‌هایی است که در همه این وقایع مشهود است تا ما فراز و نشیب‌های انقلاب را بتوانیم مورد توجه بیشتری قرار دهیم و به تبع آن در چشم انداز پیشروی خود با یک نگاه واقع بینانه‌ای روبرو شویم. اگر یک نگاه کلان به موضوع‌های بعد از پیروزی انقلاب داشته باشیم، هر اتفاقی که استکبار جهانی در آن نقش داشته، هدفی جز ساقط نمودن نظام اسلامی نداشته‌اند. در دوران دفاع مقدس، دی ماه سال ۶۵ عملیات کربلای ۴ شاهد آن بودیم که به اهداف طراحی شده خود نرسید ولی با هوشمندی که در فرماندهان جنگ وجود داشت همان تهدید را تبدیل به فرصت کرد و نیروهای آماده را در یک عملیات دیگری در کربلای ۵ بسیج کرده و توانستند نتایجی از آن را کسب نمایند که تمامی سیستم جنگی عراق تحت شعاع عملیات قرار گرفت و باور به شکست و عدم توان تقابل در دیگر صحنه‌های جنگی برای آنها به اثبات رسید.

در صحنه‌های تک و پاتک‌های سیاسی با همین اتفاق مواجه بوده ایم؛ یعنی دشمن در هر موقعیت پیروزی مردم با پاتک خود به دنبال آن بوده که از پیروزی‌های کسب شده نتوانیم انسجام جامعه را که یک سرمایه ملی است، شاهد باشیم.

در شهادت سردار بزرگ حاج قاسم سلیمانی، حضور چندین میلیونی مردم در شهرهای مختلف در تشییع پیکر ایشان را شاهد بودیم و یک حرکت بی نظیر در محکومیت استکبار جهانی و ابراز وفاداری به انقلاب اسلامی و رهبری به نمایش گذاشته شد، اما ظرف چند روز بعد از اتفاق پیش آمده برای هواپیمای اوکراینی با دسیسه‌های مختلف، عظمت و روحیه‌ای که در میان مردم به یک انسجام ملی شده بود، مورد هدف قرار دادند تا به یک تلخ کامی مبدل شد.

در واقعه انتخابات سال ۸۸ وقتی قریب ۸۵ درصد مردم در انتخابات ریاست جمهوری حضور پیدا کرده بودند و یک رکورد بین المللی در انتخابات‌های صورت گرفته در سطوح کشورهای مدعی دموکراسی بود و طبیعتاً این یک نگاه متفاوتی را در میان رسانه‌های بیگانه به وجود آورد و همان مشاهده یک انسجام عمومی در راستای تثبیت نظام مردمی با همه فشارهای اقتصادی آنها بود، لذا دشمن با زیرکی و دسیسه خود یک حرکت مذبوحانه در فضای سیاسی جامعه به انجام رساند تا شرایط را به کام مردم تلخ نماید. طبیعتاً در آینده نیز هر فرصتی برای دشمنان پیش آید با همین ادله به دنبال لطمه زدن و جلوگیری از شیرینی ذائقه مردم از توفیقات حاصل شده، خواهند بود.

امروز تبیین دقیق فرایند این تک و پاتک‌ها برای هر مسئولی که تاثیر در تصمیم‌گیری‌ها دارد و هر خانواده‌ای که دغدغه تربیت فرزندان خود را دارد و به ویژه معلمین و اساتیدی که با نونهالان و نوجوانان و جوانان ارتباط دارند از اوجب واجبات است.

سید محمد کاظم حجازی

خن‌بزرگان:

نماز واقعی



یکی از عوامل مهم که باعث تقویت باورهای دینی ما می‌شود، نماز است. بیشترین تأکید قرآن در اعمال عبادی بر نماز است. فرموده‌اند: «نماز معراج مؤمن است، نماز وسیله قرب به خداوند متعال است، نماز جلوی فحشا و منکرات را می‌گیرد». این‌ها آثاری است که برای نماز گفته شده است. ما دراذان، به نماز خیر العمل (بهترین عمل) می‌گوییم. نماز انسان را به خضوع و خشوع می‌رساند. همسر امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «زمانی که امام داشتند از دنیا می‌رفتند، فرمودند: شفاعت ما به کسی که نماز را سبک بشمارد، نمی‌رسد» سبک شمردن نماز یعنی اینکه گاهی نماز را بخوانیم و

گاهی نخوانیم؛ یا عادت داریم که در اول وقت به نماز بی توجهی کنیم. یک وقت انسان به خواندن نماز در

اول وقت مقید است و یکی، دوبار عذر

اول وقت بی توجه است. این هم

است که قرآن آن را سرزنش

می‌خواند ولی نسبت به

نمازی که روح دارد و

نماز واقعی است و انسان

دارد.



حجت الاسلام والمسلمین عالی

تأمل:

"ایشان وساطت کرد"

خاطره‌ای از دانش‌موز شهید غلامعلی سعیدی فر
از زبان هم‌رزمش «حامد نوریه»

آقا غلام (که ماه به او شاغلام می‌گفتیم) به نوعی بازمانده‌ی شهدای دبیرستان ابن سینای همدان بود؛ چون در آن مقطع تعداد زیادی از دوستان ایشان، به درجه‌ی رفیع شهادت رسیده بودند.

من تابستان ۱۳۶۵ وارد دبیرستان ابن سینا شدم و شروع آشنایی ما با ایشان به عنوان مسئول بسیج دبیرستان و اردوگاه شهید قاسمی بود.

اردوگاه شهید قاسمی، تازه راه اندازی شده بود و فاقد سرویس بهداشتی موقتی ساخت و مشکل را حل کرد. را بالا زد و ظرف یک ساعت با آجر، یک سرویس بهداشتی موقتی ساخت و مشکل را حل کرد.

روزهای آخری که ما محضر ایشان بودیم، گفت: «فلانی بیا توی یکی از کلاس‌ها، با تو کار دارم». رفتیم توی کلاس و یک پاکت به دستم داد. فکر کردم برایم از مشهد سوغاتی آورده، خواستم پاکت را باز کنم؛ گفت:

«نه... نه... نه!» گفتیم: «این پاکت چیه؟» گفت: «این پاکت نباید باز بشه، بلکه امانت می‌ماند پیش شما، عکس یادگاری که بهت گفتم توی این پاکت، ولی به چیزای دیگه هم داخلش هست. وقتی خبر شهادت من به شما رسید، اجازه داری پاکت را باز کنی».

این پاکت بوی خیلی عجیبی داشت. خیلی بوی خوشی داشت. پاکت را درون کمد و لابلای لباس‌هایم گذاشتم. هر بار که در کمد را باز می‌کردم، این بوی خوش به مشام می‌رسید. خبر شهادت ایشان که آمد، پاکت را باز کردم. رایحه مربوط به تربت الحسین (علیه السلام) و خاک کربلا بود و دستورالعملی که چگونه خاک را برپیکرش بمالند. موقع تدفین، این کار را آقای خانزاده (ربانی یکتا) انجام داد. یک عکس هم درون پاکت بود که نوشته بود: «چون بچه‌های دبیرستان ابن سینا، بنده را بیشتر با این چهره می‌شناسند، اگر قرار شد مراسمی برگزار بشود، این عکس را چاپ کنید». وصیت‌نامه‌ی ایشان هم در پاکت بود.

سال‌ها بعد از شهادت ایشان - فکر می‌کنم سال ۱۳۷۷ بود - که مشکلات زندگی خیلی به من فشار آورده بود و گره افتاده بود در

کارم. شب جمعه‌ای رفتم سر مزار شهید سعیدی فر، آنجا منقلب شدم و برایش درد دل کردم.

بعد از آن، چنان گره‌ای از کار من باز شد که هنوز آثارش در زندگی‌ام هست.

شاید خیلی‌ها فکر کنند اینها افسانه است؛ اما حقیقت است. ایشان وساطت کرد و خداوند متعال، گره‌هایم را حل کرد.



برگرفته از کتاب زلال شبنم

سخن شهروند پای صحبت های دانش

آموزان همدانی نشست؛

ما، دهه هشتادها

سخن شهروند، با دانش آموزان: نوجوانان به عنوان یکی از مهمترین اقشار جامعه نقش اساسی در آینده هر کشور دارند. این قشر تأثیرگذار می توانند با تفکری سازنده مسیرهای جدیدی را طراحی کند. امروزه تلفیق نوجوانان و فضای مجازی تعریف متفاوت تری از این قشر به وجود آورده که نیازمند درک بیشتری از آنهاست.

به همین مناسبت پای صحبت با چند نوجوان و دانش آموز دبیرستان پسرانه شهید مدنی همدان برای آشنایی بیشتر با این نسل نشستیم. دانش آموزان دهه هشتادی که به آنها نسل «Z» یا نسل «نت» هم گفته می شود. نسلی که از همان کودکی توانستند از مزیت های اینترنت بهره مند شوند. دغدغه شان این بود که حرف های شان شنیده شود و مطالب شان بی کم و کاست چاپ گردد. در نگاه شان هم امید بود و هم نگرانی به آینده. با آنکه سعی داشتند حرف دل خودشان را زده باشند ولی تأثیر فضای مجازی را بر الگوها و رفتارها و کلماتشان کتمان نمی کردند.

امیرعلی بابایی، محمد حسین قنبری، میعاد مرادی و پارسا فرزانه چهار دانش آموز این دبیرستان مطرح همدان در گفتگویی و با محوریت فضای مجازی و امیدها و ترسهایشان در مورد آینده با ما شرکت کردند.



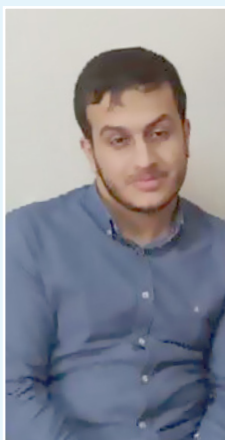
نوجوان را باید از شور و نشاط و انرژی مضاعف شناخت. از امید به آینده و از شنیدن آرزوها و اهدافش و همین موضوع بهانه ای شد که راجع به کلمه «امید» هم از ایشان جویا شدیم و پاسخ شنیدیم.

وقتی نوجوانان تحت تأثیر فضای مجازی وارد اغتشاشات شدند

امیرعلی بابایی، دانش آموز پایه ۱۲ رشته تجربی مطالب خود را با صحبت از فضای مجازی شروع کرد. از محدودیتها و خوبی های آن و همچنین از ضرورت آگاهی هم نسلیهای خود با این فضا صحبت نمود. امیرعلی گفت: اگر آگاهی باشد آسیب های فضای مجازی قطعاً کمتر خواهد بود. چنانچه در اغتشاشات اخیر، بخشی از نوجوانان ما بدون آگاهی و تحت تأثیر فضای مجازی نتوانستند خود را کنترل کنند.

ادامه این صحبت را با محمد حسین قنبری، دانش آموز پایه دوازدهم رشته تجربی این دبیرستان پیش گرفتیم. او هم معتقد بود که بیشتر اعتقادات هم نسلیهایش از فضای مجازی گرفته شده است؛ که این موضوع هم می تواند خوب باشد و هم بد، خیلی از دوستان، هم چیز را بدون سواد رسانه ای می پذیرند که می تواند تأثیر نامطلوبی بر عملکرد آنها بگذارد.

محمد حسین استفاده از فضای مجازی را برای خود محدود به رصد اخبار و پیگیری کارهای مورد علاقه اش مثل مداحی می داند.



برای هر کار درست و غلطی می توان معیار گذاشت و الگوهای ما نباید با مبانی دینی مغایرت داشته باشد.

و پیشرفتهای کشور در حوزه نظامی و دانش بنیان صحبت می کند و پارسا هم خود و دوستان و همکلاسی هایش را نا امید نمی داند و مسائلی مانند حسادت و رقابتهای ناسالم را عاملی جهت دامن زدن به ناامیدی می خواند.

باید علاوه بر پیشرفتهای نظامی به فکر نسل جوان و نوجوان هم بود

اما میعاد نسبت به وضعیت معیشتی مردم حرف دارد و اذعان می نماید که در پس ذهن خود و بعضی از دوستانش چیزی به اسم مهاجرت خوابیده که این موضوع هم شاید از احساس ناامیدی نشات گرفته است. او می گوید: باید علاوه بر پیشرفتهای نظامی به فکر نسل جوان و نوجوان هم بود.

در ادامه، با این چهار نوجوان پر شور و امید دهه هشتادی از آنها درباره انتخاب الگو و تأثیر ورزش بر زندگی تحصیلیشان جویا شدیم که البته هر کدام با توجه به شخصیت و روحیه متفاوت خود در این زمینه اظهار نظر کردند...

امیرعلی بابایی معتقد است که برای هر کار درست و غلطی می توان معیار گذاشت و الگوهای ما نباید با مبانی دینی مغایرت داشته باشد، امیرعلی همچنین از تأثیر مثبت ورزش در دوران تحصیل بر سلامت جسم و روان نیز صحبت کرد و ورزش را موجب تمرکز ذهن دانست.

محمد حسین قنبری هم الگویی را مناسب می داند که حداقل اشتباه را داشته باشد و پرداختن به ورزش را نیز در پیشرفت دروس بسیار موثر می داند.

میعاد در ارتباط با الگو بیان می دارد که بخشی از رفتارهای ما برگرفته از الگوهایمان است و معمولاً منبع الگو در عامه مردم و بالاخص هم نسلیهایش افراد مشهور و مدل های معروف اجتماعی هستند.

میعاد از فضای مجازی به عنوان عامل موثر در انتخاب الگو نیز نام می برد و در انتها الگوی مناسب را در گرو مطالعه و تحقیق می داند.

پارسا فرزانه اما درباره ورزش در دوران تحصیل نظر متفاوتی از دوستانش دارد. او با اینکه مدال نقره تیراندازی با کمان در کشور را دارد، انجام ورزش حرفه ای و حتی ورزش معمولی را هم در دوران تحصیل در مقطع متوسطه دوم به خود و دوستانش توصیه نمی کند و معتقد است این ایام نباید به جز درس خواندن بر کار دیگری تمرکز داشت.

میعاد مرادی که او هم دانش آموز پایه دوازدهم است در ادامه این گفتگو برای ما از هم نسلیهایش که به قول خودش به نسل «Z» معروف هستند، گفت: میعاد فضای مجازی را بخشی از زندگی خود می داند و معتقد است که انجام بسیاری از کارهایش به این فضا گره خورده است. او از تأثیر و الگو برداری رفتار هم نسلیهایش از این فضا صحبت کرد. و ادامه می دهد که از فضای مجازی هم می توان استفاده مثبت کرد و هم منفی و البته هر کسی که سواد رسانه ای ندارد از این فضا آسیب جدی خواهد خورد.

فیلترینگ، آری یا نه

میعاد که علاقه مند به مباحث سیاسی روز نیز هست، از نقش پررنگ این فضا در بر ملا کردن بسیاری از فسادها نام می برد. میعاد خیلی موافق فیلترینگ نیست و بسته بودن این فضا را عاملی برای اشتیاق بیشتر به سمت رسانه های بیگانه می خواند.

مرادی منکر مضرات فضای مجازی نیست و دامن زدن به اخبار نادرست و غافل شدن از فضای واقعی به سبب استفاده زیاد از این فضا را از این دست مشکلات برمی شمرد.

میعاد در مورد سواد رسانه ای و آشنایی با آن نیز حرف های جدی داشت. او می گوید باید اخبار و اطلاعات را اعتبار سنجی کرد و به دنبال منبع آن باشیم. چرا که اکنون تعداد کمی از هم نسلان من از سواد رسانه ای برخوردارند و البته در این موضوع مقصر اصلی سیستم حاکم بر جامعه است زیرا رسانه های داخلی تنها خبرهای مورد علاقه خودشان را پوشش می دهند و همین موضوع سبب می شود که نوجوانان جذب رسانه های بیگانه شوند و اخبار غیر واقعی و نادرست را از آنها بشنوند.

نوجوان را باید از شور و نشاط و انرژی مضاعف شناخت. از امید به آینده و از شنیدن آرزوها و اهدافش و همین موضوع بهانه ای شد که راجع به کلمه «امید» هم از ایشان جویا شدیم و پاسخ شنیدیم.

اینبار هم در ابتدا امیرعلی صحبت کرد و وجود مشکلات در زندگی همه انسانها و همه نسلیها را طبیعی دانست و آن را فقط مختص به نسل خود نمی داند. اما اعتقاد دارد اگر چه این نسل امکانات خوبی در اختیار دارد اما عدم امنیت اقتصادی یکی از بزرگترین مشکلات این دوران است.

منفی بافی باعث سردرگمی نسل ما شده است

این دانش آموز امید به حل مشکلات دارد و بسیار موشکافانه می گوید: منفی بافی باعث سردرگمی نسل ما شده است. گرچه آینده شاید چندان مشخص نباشد اما این موضوع نباید تمرکز ما را برهم بزند.

محمد حسین قنبری و پارسا فرزانه هم در این موضوع هم نظر با امیرعلی بابایی هستند. محمد حسین از نیمه پریوان



در گفتگو با سخن شهروند بررسی شد؛

آموزش الفبای فارسی به سبک نوین

کردیم. چون استفاده از این نرم‌افزار نیاز به اینترنت نداشت و تنها دسترسی به گوشی برای استفاده از آن کافی بود، خیلی مورد استقبال دانش‌آموزانم در روستای وندرآباد قرار گرفت.

در آن مدرسه ۲۴ دانش‌آموز پسر داشتم که ۱۲ نفر کلاس اولی و ۱۲ نفر کلاس دوم بودند. دانش‌آموزانم بسیار هیجان‌زده بودند و با علاقه بازی می‌کردند. بیشترشان دسترسی به گوشی هوشمند داشتند ولی دسترسی‌شان به اینترنت کمتر بود. بچه‌ها بازی را تا آخر انجام می‌دادند، الفبا و خواندن و نوشتن را یاد می‌گرفتند و آخر سال تحصیلی، پایان مراحل بازی را به من نشان می‌دادند. همکارانم هم وقتی باخبر شدند که من، بازی طراحی کرده‌ام، بازی را در اختیار دانش‌آموزان خودشان قرار دادند. از استان‌های مختلف پیام می‌دادند و درباره نحوه نصب بازی و دانلود آن سوال می‌کردند.

استقبال دانش‌آموزان از شیوه آموزش با استفاده از بازی، من و همکارانم را برای ادامه مسیر و طراحی بازی‌های دیگر تشویق کرد. «نگارش اول» بازی دیگر ما بود که سال ۹۹ طراحی شد و در سال ۱۴۰۰ به دنبال تعامل میان معاونت پژوهش بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای با آموزش و پرورش به عنوان محتوای تعاملی در کتاب نگارش اول دبستان قرار گرفت. من و همکارم عباس عبدی که او هم آموزگار کلاس اول است و بقیه دوستان، یک بازی آموزشی استاندارد برای آموزش فارسی به دانش‌آموزان کلاس اول طراحی کردیم که مورد استقبال قرار گرفت.

بازی «نگارش اول» که آفلاین است، به گونه‌ای طراحی شده که دانش‌آموزان با سفر به سرزمین‌های مختلف و انجام بازی‌های متنوع، نشانه‌های الفبای فارسی را فرا می‌گیرند. بازخوردهایی که دریافت کردیم نشان داد که این بازی تأثیر زیادی در علاقه‌مندی دانش‌آموزان به درس و افزایش میزان یادگیری آنها دارد.

بازی‌های آموزشی پرداخت:

سال ۹۸ و همزمان با شیوع بیماری کرونا، در روستای وندرآباد از توابع بخش مرکزی شهرستان اسدآباد در استان همدان پایه اول و دوم تدریس می‌کردم. خیلی زود متوجه تأثیر نامطلوب مجازی شدن آموزش‌ها بر یادگیری دانش‌آموزان کلاس اول شدم و تصمیم گرفتم با کمک همکارانم یک بازی برای دانش‌آموزان پایه اول بسازم تا مسیر آموزش برایشان هموارتر شود. این اتفاق افتاد و ما نرم‌افزار بازی «گولک» را با موضوع آموزش الفبا طراحی

سخن شهروند، زندگی بهتر: جوانان اسدآبادی برای نخستین بار در کشور با به روزترین تکنولوژی‌ها توانسته اند، آموزش الفبای فارسی به کودکان را به سبک دیگری در پیش بگیرند.

یونس وصالی، جوان اسدآبادی است که چند سالی می‌شود که با هم تیمی هایش وارد کار شده و دست به تولید محصولاتی آموزشی برای کودکان می‌زند. این تیم جوان در ابتدای قدم پیش گذاشتن‌های خود جوانانی با انگیزه و با روحیه و با سن و سال ۲۲ و ۲۳ ساله بودند و در امتداد کارهایشان بازی‌های آموزشی را نیز تولید کرده اند.

یونس وصالی از شرکت مانا افزون اوستا و ورود به عرصه فناوری اطلاعات و فناوری آموزشی در گفتگو با خبرنگار سخن شهروند گفت و افزود: مانا کارت یک بسته آموزشی، برای آموزش الفبای فارسی به کودکان است که با استفاده از تکنولوژی واقعیت افزوده حیوانات را به صورت زنده و سه بعدی بر روی کارت‌ها نمایش می‌دهد.

این جوان اسدآبادی که چندین بار به عنوان پژوهشگر برتر نیز شناخته شده است، با بیان اینکه با این بسته آموزشی، کودک با بازی و تجسم عینی و ملموس می‌تواند الفبا را آسانتر، سریعتر و جذاب‌تر یاد بگیرد، افزود: این محصول آموزشی با فناوری واقعیت افزوده به‌عنوان جدیدترین فناوری آموزشی در دنیا وارد کار شد و حال برای تجاری‌سازی محصولات آموزشی همچنان نیازمند حمایت مسئولان هستیم.

وصالی با اشاره به اینکه این محصول یکی از فناوری‌های بسیار نو و روبه‌پیشرفت در دنیا است که خیلی در ایران شناخته‌شده نبود اما سال ۹۶ تا ۹۸ تلاش کردیم تا فلش کارتهایمان را به نحو خوبی معرفی کرده و به فروش برسانیم، اظهار کرد: در ادامه این روند، دو بازی را برای کودکان در مقطع کلاس اول طراحی کردیم، بازی‌های «گولک» و «هپی و الفبا» که هر دو در کافه بازار جز بازی‌های آموزشی‌ای هستند که با استقبال بسیاری روبرو شده اند.

در ادامه این معلم جوان به تشریح ورودش به عرصه تولید این



پژوهشگر برتر با بیان اینکه با این بسته آموزشی، کودک با بازی و تجسم عینی و ملموس می‌تواند الفبا را آسانتر، سریعتر و جذاب‌تر یاد بگیرد، افزود: این محصول آموزشی با فناوری واقعیت افزوده به‌عنوان جدیدترین فناوری آموزشی در دنیا وارد کار شد و حال برای تجاری‌سازی محصولات آموزشی همچنان نیازمند حمایت مسئولان هستیم.



پای سخنان مادر قلمزنی همدان؛

نقش زندگی بر گونه سرخ مس

وی اگرچه رمز موفقیت خود را امیدوار بودن و سعه صدر می داند، اما تلاش و آموختن را پلی برای رسیدن به این مسیر عنوان کرد و ادامه داد: گاه شاهدیم که هنرمندان قلمزن نمی توانند آثار خود را بفروشند و این امر باعث دلسردی آنان می شود و این در حالی است که اگر هنرمندان کار خودشان را به نحو احسن انجام دهند بازار خودشان را پیدا خواهند کرد.



بانوی قلمزن ملایری اگرچه رمز موفقیت خود را امیدوار بودن و سعه صدر می داند، اما تلاش و آموختن را پلی برای رسیدن به این مسیر عنوان کرد.

زنی را آموختم و همواره با علاقه این هنر را ادامه داده ام. وی با اشاره به اینکه مدرک کارشناسی بیولوژی دارد، اظهار کرد: سعی کردم تا هنر قلم زنی را زیر نظر اساتید مطرح کشوری آموزش ببینم بدین ترتیب، دوره تخصصی را زیر نظر اساتید اصفهانی خانم شیدایی، استاد راضیه حسینی، رجامند و نصوحی گذراندم و در کنار این رشته هنری درزمینه طراحی فرش و تذهیب، مینیاتور، نگارگری و نقاشی چهره نیز آموزش دیدم.

موسوی صانع به ایده آفرینی های خود در دل کار اشاره ای کرد و گفت: سعی کردم تا هنر و ایده ام را تلفیق کنم و با طراحی خودم وارد کار شوم، در ابتدا از هنرمندان اصفهانی ایده می گرفتم اما در حال حاضر، طراحی ها هم از خودم است.

این بانوی جوان هنرمند با اشاره به تأسیس آموزشگاه تخصصی قلمزنی در شهرستان ملایر، عنوان کرد: از سال ۹۷ بیش از ۸۰۰ کارآموز داشته ام و این روزها با بانوان بسیاری کار را پیش می برم و سفارش های قلم زنی را به انجام می رسانیم.

سخن شهروند، زندگی بهتر: صدای ضربات قلم و چکش در حالی در فضای کاری اش پیچیده است که یک به یک با هر ضربه چکش و حرکت قلم داستان زنانه اش می خواهد دنیای دیگری را بسازد.

آهنگی که با تفکر آمیخته می شود و مادر قلمزنی همدان را به دنیای دیگری سوق می دهد...

سعیده سادات موسوی صانع که به مادر قلمزنی همدان شهرت دارد، بانویی ملایری است که توانسته بسیاری از بانوان را در این هنر وارد کار کند.

بانوی هنرمند ملایری در گفتگو با خبرنگار سخن شهروند با بیان اینکه کارم را بدون سرمایه

خاصی آن هم در منزل شخصی شروع کردم، عنوان کرد:

سیزده ساله بودم که هنر قلم



عظمت نهفته

یک مادر دوری گلی را که در طول سال های
متمادی در آغوش خود پرورده و نهالی را که
با زلال محبت خود آبیاری کرده، چطور
تحمل می کند؟! ولی ما، مادران عزیزی را
سراغ داشتیم و داریم که در غم شهادت
فرزند شهید خود، حتی خم به ابرو نیاوردند!
چقدر عظمت در این دل ها و در این روح ها
نهفته است؟!

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ



سید علی

رهبرانقلاب
۱۳۷۸/۰۶/۰۹



مناظره

ویژگی های شاخص سردار شهید حاج قاسم سلیمانی

با رفتن سردار شهید قاسم سلیمانی به حول و قوهی الهی کار او و راه او متوقف و بسته نخواهد شد، ولی انتقام سخته در انتظار جنایتکارانی است که دست پلید خود را به خون او آلودند



سختکوش بودن



داشتن اخلاص



روحیه شهادت طلبی



ولایت مداری



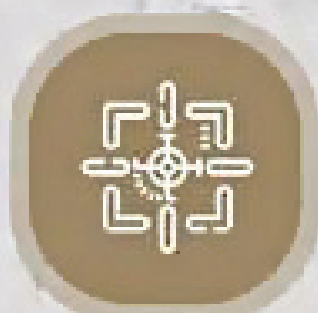
تمسک به اهل بیت



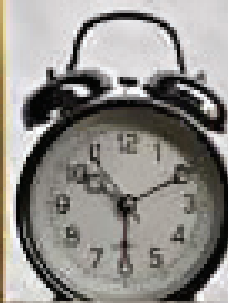
نظم و انضباط



فرامرزی بودن



نبوغ نظامی



سلسله جلسات سبک زندگی ایرانی اسلامی



سخن شهنورد، خانه ما: با توجه به از سرگیری سلسله جلسات سبک زندگی به صورت حضوری توسط مؤسسه شهید محراب آیت الله مدنی (رحمته الله علیه) و همچنین استقبال شما والدین عزیز، خلاصه ای از مطالب استاد تراشیون در دو جلسه برگزار شده ویژه والدین دانش آموزان ابتدایی و متوسطه و به صورت مجزا در زیر آورده شده است. جهت مطالعه متن کامل سخنرانی های به آدرس <http://shahidmadani.com> مراجعه فرمایید.

بخش اول:

خلاصه ی مطالب جلسه والدین دانش آموزان مقطع ابتدایی

عرض سلام و وقت بخیر خدمت یکایک شما شما والدین محترم برای بنده جای بسی خوشحالی و خرسندی است که در عرض دو و نیم سال گذشته از زمان کرونا تا به امروز جلسات به صورت مجازی برگزار می شد و امیدوارم ان شاء الله مطالبی که خدمت شما تقدیم می شود قابل استفاده باشند،

زمانی که صحبت از سلطه می شود می بینیم که یک سلطه ی اقتصادی، سلطه ی نظامی، گاهی سلطه ی فرهنگی در جامعه وجود دارد؛ ولی شاید ما تا به حال به این موضوع توجه نکردیم که متأسفانه امروز یک سلطه ی تربیتی هم در دنیا در چند دهه ی اخیر شکل گرفته است؛ اما اینکه این سلطه تربیتی چیست؟

یک نظام سلطه ی پنهان تربیتی در دنیا وجود دارد که عملاً می خواهد مدیریت تربیت فرزندان را از ما بگیرد؛ یعنی می خواهد سطح شما پدر و مادرها را در حد نیاز زیستی فرزندان پایین بیاورد؛ یعنی پدر خانواده فقط در حد یک عابر بانک عمل کند و مادر خانواده هم در حد نیروی خدمات باشد

اگر ما همه ی نیازهای زیستی فرزندان را تأمین نکنیم و دغدغه هم داشته باشیم که بچه چه بخورد، چه بپوشد و کجا بخوابد و در نهایت آن ها را به دست رسانه ها بسپاریم؛ مربی فرزندان ما می شود افرادی مانند مهران مدیری، احسان علیخانی، رامبد جوان، جومونگ، و برنامه هایی مانند عصر جدید و.....

امروز ساختار فکری تا خلوتگاه ما وارد شده؛ که در حین خواب هم با گوشی در فضای مجازی درگیر هستیم کار را تا جایی پیش بردند که برای نسل ما نامگذاری می کنند به دهه ی نودی ها نسل آلفا می گویند و دهه هشتادی ها را نسل (Z)

ابزار نفوذ در عمق وجود فرزندان ما همان رسانه ها هستند و دلیل اصلی آن هم بالابردن انتظارات فرزندان و تغییر نیازها است.

یکی از شرایطی که در نسل آلفا و نسل (Z) به وجود آورده این است که به درس بی علاقه می شوند و رسانه وارد زندگی ها شده و نیازها را تغییر داده است.

بهترین مسیر پدر و مادر فعال شدن است و برای این کار بهتر است سرشاخه های فعال شدن پدر و مادر را بشناسیم که عبارتند از:

۱- اصلاح روابط بین زوجین است که در این شرایط طلاق عاطفی رخ خواهد داد و ۷ راه شناخت عاطفی که عبارتند از:

- کم صحبتی
- قهر کردن
- تهدید کردن
- نال و نفرین
- ضرب و جرح
- جدا خوابی
- خیانت کردن

بخش دوم:

خلاصه ی مطالب جلسه والدین دانش آموزان مقطع متوسطه

یکی از پرچالش ترین دوره های تربیتی دوره ی نوجوانی است، معمولاً دوره ی نوجوانی از حدود ۱۲ سالگی شروع می شود و تا ۱۹ سالگی ادامه دارد.

اما چون بحث، بحث هیجانات دوران نوجوانی است ده مشکل عمده این دوران را بیان می کنیم که عبارتند از:

اولین مشکل دوره نوجوانی این است که زود عصبانی می شود.

مشکل دومی که در این ها به وجود می آید، این است که خود را در تمام امور صاحب نظر می داند.

سه ویژگی در فرزندان که اگر به گفته ها ایشان توجه نشود به طور ناخودآگاه بروز می کند عبارتند از:

۱- بهانه گیری - ۲- خشم و ۳- انتقام

(مشکل سوم) در نوجوانان تمایل به تنهایی است و این مسئله خطرناک هم هست، اختلالات جنسی مانند خودارضایی یکی از دلایل تنهایی است

در فرزندی که از طریق اینستاگرام و واتساپ رشد کرده اند، شاید در چند سال آینده در زمان خواستگاری از هم بپرسند شما دوست دختر و یا دوست پسر داشتید؟ آیا در روی گوشی اینستاگرام هم داشتید؟ چون می دانند دختر و پسری که در اینستاگرام بوده است موضوع و عمق مصیبت را می فهمد؛ یعنی این افراد نسبت به همدیگر شک زیاد تری خواهند داشت

بین ۹/۵ تا ۱۲ میلیون نوجوان و جوان ایرانی عضو شبکه لایکی هستند. و اگر فرزند شما یک روز صبح

تا شب در این فضا حضور داشته باشد باید فاتحه آن را خواند.

(مشکل چهارم) که ما در این دوره با آن مواجه هستیم احساس نگرانی از آینده است. پدر و مادرهای گرامی لطفاً سرمایه ی خود را فقط برای تحصیل دانش آموزان استفاده نکنید

یکی از راهکارها این است که روی سواد مالی و اقتصادی فرزندان خود کار بکنیم چه دختر چه پسر

در شبکه افق یک برنامه را نشان می دهد به عنوان برای آینده؛ که برای نوجوانان کارآفرین است. یک بچه ۱۳ ساله و ۱۴ ساله به کمک مادرش بالای سقف خانه را یک مرغداری درست کرده بودند و بلدرچین نگه می داشتند و این بچه از این طریق درآمد زایی می کرد و در این شرایط مدام با گوشی و فضای مجازی سرکار نخواهد داشت و سرگرم فعالیت کاری خود خواهد بود.

ویژگی دیگر دوره نوجوانی هویت خواهی است که یکی از آن ها هویت اقتصادی است وقتی نوجوانی می شنود که در شهر تهران یک جوان بخواهد خانه بخرد باید ۶۵ سال حقوق خود را جمع تا یک واحد آپارتمان بخرد این نوجوان نگران و عصبانی می شود. وقتی می بیند که قیمت یک پراید ۲۰۰ میلیون تومان شده است این نوجوان نگران می شود، چرا که او هویت اقتصادی خود را در خطر می بیند

یکی از نکاتی که درگیر آن هستیم تمایلات جنسی فرزندان و البته تمایل به جنس مخالف است. شما می دانید که این موضوع فشار عصبی روی فرزندان دارد.

زمانی که دانش آموز به ۱۲ سالگی می رسد به بلوغ رسیده و تا زمان ۲۵ سالگی هم باید منتظر بماند تا ازدواج کند. فشار عصبی بر روی او وجود دارد؛ البته راهکار دارد که در جلسه آینده آن را بیان خواهیم کرد.

نوجوانان در برابر مرجع قدرت طغیان می کنند. مثلاً اگر پدر و مادر یا معلم بخواهد در مقابل او قدرت نمایی بکند او طغیان می کند و ما باید مراعات او را بکنیم.

یکی دیگر از مشکلات نوجوانان استفاده ی بیش از اندازه از رسانه ها و فضای مجازی است.

تمام کارشناسان بر این باور هستند که اگر فرزندان به مدت چند ساعت به این فضای نورانی موبایل نگاه کنند روی قسمت پیشین مغز اثر نامطلوب دارد. دو مشکل در بچه ها مشاهده می شود ۱- آستانه تحمل پایین می آید چون بخشی از مغز که کنترل رفتار در اختیار او است آسیب دیده است. ۲- ضعف در برنامه ریزی را به دنبال خواهد داشت.

در گفتگو با سخن شهروند بررسی شد:

زن تراز انقلاب اسلامی در دیدگاه اسلام و مقام معظم رهبری



سخن شهروند، خانه ما: پژوهشگر حوزه دینی در گفتگو با خبرنگار سخن شهروند به تشریح ویژگی ها و شاخصه های زن تراز انقلاب اسلامی پرداخت که در ادامه متن این صحبت ها را می خوانید:

وظایف زن و عمل به آن عمل به وظیفه را وقتی برای جنس زن تشریح کنیم، بخش اول وظایف انسان در مقابل شخص خودش؛ بخش دوم وظایف خانوادگی و بخش سوم وظایف اجتماعی است.

در بخش اول، علم آموزی و طهارت نفس و سبک زندگی اسلامی و الگوی متناسب با سبک زندگی زنانه مطرح است. دغدغه انقلاب در خانم های تراز انقلاب رشد خانم ها و به رسیدن به قله حرم نخبه بودن است. علم آموزی و ورود خانم ها به جامعه نخبگانی و تصمیم گیری در آینده کلان کشور بسیار حائز اهمیت است. تهذیب و اخلاق و تربیت و تزکیه و طهارت نفس در کنار علم آموزی تقویت اخلاق و روحیه مومنانه مهم است. یعنی در کنار علم آموزی و ورود به جوامع نخبگانی باید تربیت و تزکیه نفس نیز داشته باشند.

بانویی که تراز انقلاب اسلامی است باید هم با سبک زندگی اسلامی آشنایی داشته باشد و هم زندگی آمیخته با آن داشته باشد

ورزش و مهارت و سبک زندگی اسلامی دینداری در اندیشه مقام معظم رهبری (مدظله العالی) خودش یک نوع سبک زندگی است و بانویی که تراز انقلاب اسلامی است باید هم با سبک زندگی اسلامی آشنایی داشته باشد و هم زندگی آمیخته با آن داشته باشد.

زن تراز انقلاب اسلامی، خودش آمر به معروف و ناهی از منکر است، به وظایف همسرانه خودش به درستی عمل می کند و ما از زن تراز انقلاب اسلامی انتظار داریم آنچه که قرآن برای خانم ها هدف قرار داده اند را انجام دهند. اسلام برای حضور زنان در جامعه حد و مرز تعیین کرده اما این به معنای مخالفت با حضور زن نیست؛ به معنای حضور با امنیت است. امنیت جانی، امنیت روانی و اخلاقی. اسلام موافق حضور زن در جامعه با امنیت است و باید بدانیم که اسلام موافق است که زن به عنوان یک شخصیت تاثیرگذار ایفای نقش کند.

بای صحبت های مادر جوان همدانی:

۵ فرزندی که به زندگی برکت بخشیدند

سخن شهروند؛ خانه ما: سمیرا طاهری؛ مادری که پنج فرزند را در دامان خود پرورش می دهد و از این موضوع خرسند است، در معرفی خود می گوید: کارشناسی ارشد مهندسی کامپیوتر دارم و قبل از اینکه بچه ها همه و قتم را پر کنند شاغل بودم.

مادر جوان ادامه می دهد: چند سال پیش مدرک مربی گری را از فنی و حرفه ای گرفتم و چند سالی هم تدریس می کردم اما بعد از ازدواج، ترجیح دادم به جای شغل های اداری پر استرس در کنار تربیت و آموزش بچه ها به فعالیت های اجتماعی و فرهنگی مشغول باشم و هم اکنون نیز با آستان قدس رضوی در طرح شمین رضوی همکاری دارم.

طاهری که افتخار ثبت یک اختراع را هم دارد، بیان می کند: چندین طرح دیگر نیز دارم که در مرحله ثبت هستند و به پیگیری های اداری نیاز دارند که در شرایط فعلی وارد بروکرسی اداری آنها نشده ام.

این بانوی جوان با اشاره به اینکه طرح هایی در زمینه هوش مصنوعی و محیط زیستی دارد که در مرحله ثبت هستند، می گوید: اختراع ثبتی ام یک صندلی است که برای افرادی که مشکلاتی مانند کمر دارند مناسب است.

طاهری همچنین از علاقه خود به حفظ قرآن می گوید و اظهار می کند: قبلا کلاس حفظ قرآن می رفتم و در حال حاضر پنج جزء قرآن را حفظم. مدتی در حفظ فاصله افتاد اما دو سه ماهی است که دوباره شروع به حفظ قرآن کرده ام.

وی در ادامه به فرزندان خود اشاره می کند و می گوید: حسین، عباس، فاطمه، زهرا و ریحانه پنج فرزندم هستند که در حال حاضر تمام وقت من را پر کرده و زندگی ام را شیرین تر کرده اند.

طاهری ادامه می دهد: حسین و عباس و فاطمه به ترتیب کلاس چهارم، سوم و اول هستند و زهرا و ریحانه هم چهار و نیم ساله و سه ساله هستند.

مادر بودن، لذت بخش است

طاهری در ادامه در پاسخ به سختی های مادر داری پنج فرزند، گفت: هر کاری سختی های خودش را دارد و مادر بودن هم همینطور، علاوه بر این از آنجا که بچه ها موجود زنده هستند و به مراقبت و رسیدگی شبانه روزی نیاز دارند باید زمان بیشتری به آن ها اختصاص دهم.

وی با اشاره به اینکه مادر بودن در کنار خستگی، شیرینی خاصی هم دارد، اضافه می کند: من مادری

را یک شغل می بینم و شغل مادری تفاوت زیادی با دیگر شغل ها مثل کارمندی دارد و مهمترین تفاوت آن شیرینی و لذت بخش بودن مادر بودن است.

طاهری با بیان اینکه شیرینی مادر بودن به آدم امیدواری می دهد، اضافه می کند: معتقدم خداوند بانوان را خیلی دوست دارد چرا که به آن ها فرصت می دهد خلیفه الله را تربیت کنند و وظیفه تربیت جانشین خدا در روی زمین را بر عهده آن ها گذاشته است.

مادر جوان در ادامه درباره شرایط اقتصادی فعلی و فرزندآوری می گوید: نمی توان اوضاع بد اقتصادی را کتمان کرد اما این شرایط نباید زوجین را از داشتن فرزند منصرف کند اگر چه این شرایط تاثیر مستقیمی بر فرزندآوری در جامعه داشته است.

طاهری تصریح می کند: دولت مشوق هایی برای فرزندآوری در نظر گرفته است اما حکم مسکن را دارد و به این قضیه باید به صورت ریشه ای توجه شود و به کار گروهی و جهادی نیاز دارد.

وی ادامه می دهد: به عنوان مثال ارگان هایی مثل شهرداری ها می توانند برای استفاده از امکاناتی مانند شهرسازی تخفیف ها و امکاناتی برای خانواده های بالای دو فرزند در نظر بگیرند و همین اقدامات به ظاهر کوچک می تواند مشوق هایی برای خانواده ها باشد.

خدا به حرمت بچه هایمان درهای بزرگی را به رویمان گشود

طاهری در رابطه با وضعیت اقتصادی و مشکلات پیش روی خانواده ها بیان می کند: در طول سال های گذشته به عینه دیده ام که خدا به حرمت بچه ها نعمت های فراوانی به ما داده و درهای بزرگی را به رویمان گشوده؛ بنابراین اگر به خدا اعتماد کنیم می توانیم از سد مشکلات مالی بگذریم و آن ها را راحت تر حل کنیم.

وی در پایان به علائق بچه ها اشاره می کند و می گوید: حسین حافظ پنج جزء و عباس حافظ سه جزء قرآن است، بچه ها در جامعه القرآن و زیر نظر مربی قرآن را حفظ می کنند و ما نیز به عنوان والدین در منزل به آنها کمک می کنیم. این مادر جوان در پایان گفتگو مطرح کرد: از مدیریت محترم جامعه القرآن سرکارخانم روشنیان و مربیان بزرگوار خانم ورمزیار و جواهری و مرادی و سایر عزیزان که در حفظ قرآن بچه ها تاثیر گذار بودن تشکر میکنم هم چنین، از مادرم و همسرم و خانواده ام که همواره کمک و پشتیبان ام بوده اند، تشکر ویژه دارم.





اسکرین تایم

شما هم که همش سرت توگوشیه!

اسکرین تایم خود را به دو ساعت در روز کاهش دهیم. نه فقط گوشی تلفن، بلکه تمام رسانه هایی که صوت و تصویر توأمان دارند را با وسواس و برنامه، استفاده کنیم. چه برای بزرگسالان که بیشتر، مخاطب صفحات اجتماعی در گوشی و لپ تاپ هستند، چه در مورد کودکان که تماشای تلویزیون و بازی کردن با گوشی و تبلت را ترجیح می دهند. برای این منظور، هر خانواده ای می تواند خلاقیت به خرج دهد و راه های خودش را امتحان کند.

❖ **پیشنهادهای که در ادامه ذکر می شوند، نیز خوب هستند:**

۱. زمان هایی را برای فراغت از رسانه ها و ابزارهای دیجیتال در نظر بگیریم. این زمان می تواند یک روز از هفته باشد که اعضای خانواده با هم در مورد آن به توافق و تفاهم رسیده اند تا مثلاً گوشی خود را کنار بگذارند یا تلویزیون خاموش باشد و نادیده گرفته شود.
۲. گوشی، تلویزیون و ... همیشه در دسترس نباشند و برای آن ها ساعت های منع و محدودیت قائل باشیم. وقتی که سفره پهن است و قرار است اعضای خانواده دور هم جمع باشند، وقتی که فرزندان باید تکالیف خود را آماده کنند یا ساعتی پیش از خواب، تلویزیون خاموش باشد. زمان مشخصی را برای دورهمی خانواده و صحبت کردن از مسائل روزمره قرار دهیم و در آن مدت، همه گوشی هایشان را کنار بگذارند.
۳. رسانه هایی را که تصویری نیستند، به سید رسانه ای خودمان اضافه کنیم. مثل رادیو، کتاب های صوتی، موسیقی و ... رادیو، رسانه تخیل است و به کودکان و نوجوانان، بلکه تمام افراد، کمک می کند تا از طریق شنیدن و تخیل کردن، توان تمرکز خود را تقویت کنند. با کاهش استفاده از رسانه های صوتی - تصویری و رساندن مجموعه آن به زیر ۲۱ ساعت در هفته، سلامت جسم و روان خود را تضمین کنیم و از پیشرفت و تمرکز کردن باز نمانیم.

ماده نیکیان



سخن شهروند؛ کیوسک مجازی: تا به حال پیش خودتان حساب کرده اید که روزی چه میزان از وقتتان را پای صفحه نمایش تلفن همراه گذرانده اید؟ در خانه، در محل کار، هنگام استراحت؛ یا حتی وقتی سر سفره قاشق غذا را به سمت دهانتان می بردید و نیم نگاهی به صفحه تلفن داشتید. بد نیست برای یک بار هم که شده این کار را بکنید تا ببینید این زمان که در اصطلاح «اسکرین تایم» نامیده می شود، میزان قابل توجهی از ساعات روزانه شما است. حالا سؤال اینجاست که آیا از این اتفاق راضی هستید، آن را مفید می دانید و عمیقاً دلتان می خواهد که به این روال ادامه دهید؟ پاسخ شما تعیین کننده خواهد بود.

با گسترش شبکه های اجتماعی، میزان اسکرین تایم در جهان بالا رفته است و می توان ادعا کرد که امروزه کسی بدون وقت گذرانی در صفحات مجازی، روزش را به شب نمی رساند، اما بخش نگران کننده ماجرا این است که هر چه بیشتر ببینده صفحات رسانه ها باشیم و از گوشی، تبلت، تلویزیون یا لپ تاپ استفاده کنیم، اتفاقاتی نیز در جسم و روانمان رقم خواهد خورد و متحمل آسیب هایی خواهیم شد.

❖ **بکش و خوشگلم کن**

زمانی این مزاح را زیاد می شنیدیم که از زبان آن ها که بیش از ازاندازه دنبال عمل های زیبایی بودند، می گفتند: «بکش و خوشگلم کن!» حالا باید چیزی با همین محتوا، برای کاربران فضای مجازی بسازیم که حاضرند به هر قیمتی، وقت ارزشمندشان را در فضای مجازی بگذارند؛ چون به هر حال هر دوی این ها از یک سنخ هستند و احوال کسانی را حکایت میکنند که حاضرند برای رسیدن به یک لذت گذرا، مثل زیبایی یا خیره شدن به دنیای رنگ ها و تصاویر، به خودشان آسیب بزنند.

❖ **آسیب های اسکرین تایم بالا**

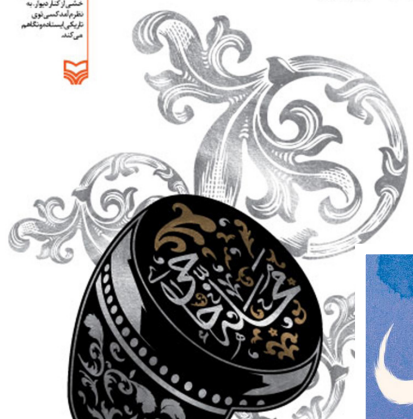
بر اساس نتایج حاصل از تحقیقی که به تازگی توسط یک روانشناس انجام شد، مغز، آن قدر همواره متغییرهای محیطی مختلف با صداهای خاصشان را دریافت کرده است که حتی وقتی تمام اصوات و سایر مواردی که موجب حواس پرتی می شوند را قطع کنیم، مغز خودش دست به پرت کردن حواس خودش می زند؛ گویی که تمرکز کردن را فراموش کرده و دچار حواس پرتی خودخواسته شده باشد. این اتفاق، نتیجه استفاده دراز مدت از ابزارهای الکترونیک و صفحات فضای مجازی است. می خواهیم چند خط بنویسیم، نمی توانیم. می خواهیم چند دقیقه به صورت متمرکز در مورد موضوعی فکر کنیم، امکان پذیر نیست. نیاز داریم که با دقت تمام برای کاری تصمیم بگیریم یا برای مشکلی راه حل پیدا کنیم، امکان پذیر نیست. نیاز داریم که با دقت تمام برای کاری تصمیم بگیریم یا برای مشکل راه حل پیدا کنیم، اما نمی شود؛ چون مغزمان به حواس پرتی عادت کرده است. از جمله آسیب های دیگر اسکرین تایم بالا، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. چاقی ناشی از بی تحرکی
۲. افسردگی که به مرور زمان موجب نارضایتی از زندگی خواهد شد؛
۳. انزوا و عدم تعامل با افراد حقیقی و در دنیای واقعی؛
۴. آسیب و ایجاد انحنای در ستون فقرات

❖ **دیوار دفاعی**

اسکرین تایم باید در خانواده کنترل شود و زمان هایی برای استراحت صوتی و استراحت چشمی وجود داشته باشد. سعی کنیم

چند جرعه کتاب با بانوی نویسنده همدان



سخن شهروند؛ با من بخوان: بهناز ضرابی زاده یکی از نویسندگان ایرانی در حوزه‌ی انقلاب و ادبیات دفاع مقدس است که کتاب‌های مشهوری مانند «دختر شبینا» و «ساجی» را در کارنامه‌ی حرفه‌ای خود دارد. او فعالیتش را با کارشناسی بخش آفرینش‌های ادبی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آغاز کرد و تا به امروز، آثار داستانی بسیاری منتشر کرده است.

بهناز ضرابی زاده در سال ۱۳۴۷ در همدان به دنیا آمد. او فعالیت ادبی را با کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان آغاز کرد و به عنوان کارشناس بخش آفرینش‌های ادبی مشغول به کار شد. از آغاز فعالیتش تاکنون آثار داستانی زیادی از او منتشر شده است. بسیاری از داستان‌های او در جشنواره‌های مختلف، برگزیده و برنده‌ی جایزه اعلام شده‌اند. ضرابی زاده تمرکزش را بر ادبیات انقلاب و دفاع مقدس گذاشته است و زندگی‌نامه‌های بسیاری از شخصیت‌های فعال در دفاع مقدس را نیز به رشته‌ی تحریر درآورده است.

از میان فعالیت‌های دیگر بهناز ضرابی زاده می‌توان به سردبیری نشریه‌ی استانی «جاودانه‌ها»، عضویت در شورای نویسندگان «بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس» و دبیری «انجمن داستان سازمان بسیج هنرمندان» اشاره کرد. او بارها به عنوان داور در مسابقات داستان‌نویسی استانی انتخاب شده است و با نشریاتی مانند «کیهان بچه‌ها» و «رشد دانش‌آموز» همکاری داشته است.

بهناز ضرابی زاده در نوشتن کتاب‌های زندگی‌نامه همسران شهدا استاد است. او با بیان خاطرات زنانی که مسئولیت زندگی مشترکشان را به بهترین نحو انجام داده‌اند و در نبود همسرانشان، تربیت فرزندان را مهم‌ترین اولویت خود دانسته‌اند، الگویی متفاوت را معرفی کرده است.

کتاب دختر شبینا زندگی‌نامه‌ی زنی به نام قدم‌خیر محمدی کنعان است؛ همسر شهید ستار ابراهیمی که در اوج جوانی شهید شد و همسر و پنج فرزندش را تنها گذاشت. زندگی قدم‌خیر پیر از فرازونشیب بود، اما ایمان او به راهی که در آن قدم گذاشته بود سبب شد تا زن و مادری نمونه، قوی و فداکار باقی بماند و تربیت فرزندان را مهم‌ترین اولویت زندگی‌اش بداند.

کتاب ساجی زندگی‌نامه‌ی نسرين باقرزاده، همسر شهید بهمن باقری، است؛ زنی که تصمیم گرفت تا در طول دوران جنگ در کنار همسرش بماند. او با حمایت از همسرش، در مسیر مبارزه با دشمنان و بازسازی شهری که در جنگ ویران شده بود، عشق و محبتش را به همسر و شهر محل زندگی‌اش نشان داد.

کتاب گلستان یازدهم یک عاشقانه‌ی دیگر است. زندگی زهرا پناهی‌روا، همسر شهید علی چیت‌سازیان. این کتاب، به دلیل پختگی قلم نویسنده و نیز مرور خاطرات خود شهید و بیان رفتارهای او، جذابیت متفاوتی برای مخاطبان دارد.

کتاب‌های الکترونیکی دختر شبینا، ساجی و گلستان یازدهم را می‌توانید از کتابراه دریافت کنید و بخوانید. اگر به شنیدن کتاب صوتی علاقه‌مند هستید، کتاب صوتی دختر شبینا و گلستان یازدهم را از کتابراه دریافت کنید و از شنیدن بهترین کتاب‌های بهناز ضرابی زاده لذت ببرید.



راه و رسم آموزگاری از زبان معلمی با ۴۷ سال خدمت صادقانه

سخن شهروند، شهروند: یاد کردن از بزرگان و مردان و زنانی که سال ها خدمت کرده اند و زندگی و عمر پربرکت خویش را صرف فعالیت های فرهنگی و اجتماعی در این شهر نموده اند وظایف یکان یکان ماست.

این بار و در این صفحه به سراغ معلمی رفته ایم که پس از ۴۷ سال خدمت در آموزش و پرورش و تربیت کودکان و نوجوانان همدان طعم بازنشستگی را چشید. معلمی که در مکتب او شهداء درس آموختند، معلمان تربیت شدند و پزشکان زیادی اخلاق و علم را توأمان کردند. علی اکبر آروانه متولد سال ۱۳۱۷ و از جمله آموزگاران موفق مدارس این شهر بود که پس از آنکه در سال ۱۳۳۸ از دبیرستان فارغ التحصیل شد بلافاصله به حرفه ی شریف معلمی مشغول گردید. آقای آروانه قسم زیادی از عمر معلمی خود را در مدارس ابتدایی و راهنمایی علمی مشغول بود و از خاطرات خود در آن زمان و مدارس علمی برای ما صحبت نمودند.

آشنایی با معلم ماندگار، مرحوم سیدصادق حجازی

۱۰ سال قبل از انقلاب، او به دعوت مرحوم حجازی تنها معلم رسمی مدرسه علمی نام گرفت و با وجود فشارهای فراوان حکومت وقت به آموزش ارزشها و احکام اسلامی به دانش آموزان در این مدرسه پایبند بودند.

آقای آروانه از خاطرات خود در این مدرسه عدم نصب عکس شاه در کلاسهای درس قبل از انقلاب و همچنین خواندن دعای فرج در صبحگاه مدرسه توسط دانش آموزان به جای همخوانی سرود در این مدرسه را نام برد.

وی از رابطه بسیار عاطفی خود با سیدصادق حجازی در آن روزگار صحبت کرد و وی را همچون برادر خود می دانست و با وجود اینکه به عنوان معلم نمونه کشوری در آن سالها انتخاب شده بود ولی کلیددار مدرسه علمی نیز نام گرفته بود و در بهای مدرسه هر روز صبح برای دانش آموزان و دبیران توسط ایشان گشوده می شد.

شهادتی که در مکتب استاد درس شهادت آموختند

سالهای تدریس این معلم بزرگوار در مدرسه علمی، مصادف با دوران دفاع مقدس نیز بود، مدرسه علمی که بیش از ۶۰ شهید را تقدیم انقلاب نموده است. تربیت و رشد این شهداء را مدیون این معلم بزرگوار است. آروانه از شهیدان حجازی، سپهری و مختاری و نام برد و با اخلاص تمام گفت: این شهداء بودند که برای ما معلمی کردند. حضور این شهداء در کلاسهای درس مانند نور بود و خاطره ای زورگذر. نجابت، ادب و صدق و راستی از ویژگیهای شاخص رفتاری این شهداء بود.

محصلانی که امانت مسلمانان هستند

این استاد با اخلاق، در تمامی سالهای تدریس با هیچ دانش آموزی برخورد فیزیکی نداشته است. آروانه راه و رسم معلمی را در محبت و ابراز عشق به دانش آموزان می داند.

آروانه یکی از خاطرات ماندگار دوران معلمی خود را صحبت با آیت ... آخوند همدانی و گوش دادن به سفارش ایشان در ابتدای خدمت خویش بیان می کند و در این باره گفت: در ابتدای حرفه معلمی خود، حقوقی که از آموزش و پرورش می گرفتم ۳۰۰ تومان بود و بعد از چهار ماه مبلغ ۱۲۰۰ تومان دریافت کردم و خدمت آقای آخوند رفتم و مبلغ دریافتی را خدمت ایشان جهت پرداخت وجوهات شرعی عرضه کردم. ایشان در عوض سفارشی به ما کردند و فرمودند: این محصلانی که زیر دست شما هستند، امانت مسلمانانند، مواظب باشید خوب امانت داری کنید.

استاد آروانه در تمامی طول خدمت حتی تا این لحظه این جمله را فراموش نکردند و سرلوحه کارش قرار داد.

معلم باید حرفش، رفتارش، کردارش، اعمالش و لباسش معلمی باشد

معلمانی همچون استاد آروانه در دوران حرفه ای معلم خود ترویج دهنده سبک رفتاری و اخلاقی صحیح به دانش آموزان بودند. ایشان با شجاعت و پیش از انقلاب و در بهبه فشارهای دوران شاه تدریس خود را با آیه ای کوچک از قرآن شروع میکردند و بی توجه به نهی دیگران آن را وظیفه خود می دانست.

او رفتار و گفتار صحیح را اصل معلمی می داند، و تاکید داشت که معلم باید حرفش، رفتارش، کردارش، اعمالش و لباسش معلمی باشد، معلم باید علاوه بر تدریس به مشکلات دانش آموزان نیز توجه داشته باشد.

اما توصیه ای به معلمان

هل یستوی الذین یعلمون و الذین لا یعلمون (آیا برابرند کسانی که می دانند با کسانی که نمی دانند).

استاد آروانه با توجه به این آیه شریف، راز موفقیت را، علم آموزی مداوم توسط معلمها می داند و می گوید: معلم اگر می خواهد موفق باشد اول باید به معلوماتش اضافه کند، اگر معلم اطلاعات و علمش بروز باشد، آنگاه دانش آموزان او نیز خوب بهره مند می شوند و با سواد خواهند شد.

■ صاحب امتیاز و مدیر مسئول: سیدمحمد کاظم حجازی

■ مدیر اجرایی: شکبیا کولیوند

■ همکاران: آزاده صفی، فرناز خوش شنو

■ تلفن: ۰۸۱-۳۸۳۲۱۵۲۰

■ نشانی: همدان، خیابان میرزاده عشقی، کوچه قاضیان، موسسه شهید محراب آیت الله مدنی

■ سایت موسسه: <http://www.shahimadani.net>

ماهنامه

تحلیلی، فرهنگی و اجتماعی

سخن شهروند