

داشته باشد!

سیدنا از عظمت سیدالشهداء هم گفت و نور ایمان به توحید و رسالت مهندس را به خط سرخ ولایت نیز گره زد و از همین ابتدا، پی‌ریزی و شالوده‌بندی ساختمان معنویتش را با مصالح کربلایی انجام داد و نمای خانه دلش را با رنگ عاشورایی تزیین نمود.

و کاش می‌فهمیدیم و می‌توانستیم بفهمیم که یاد و نام خون خدا چه خونی به پا می‌کند در رگ‌های ایمان و توحید بشریت و چه طعم دل‌نشینی می‌دهد به زندگانی تشنه آزادی انسان.

کم نیستند ره‌یافتگانی که به برکت یاد سیدالشهداء علیه‌السلام خیمه اسلام را یافتند و با نور مصباح هدایت حسینی راه را یافتند و عرشه نشین کشتی نجات ابا عبدالله علیه‌السلام شده‌اند.

سید می‌گفت دیدار اول ماست ولی امیدوارم آخری نباشد و شمّه‌ای از تاریخ حضرت ابراهیم علیه‌السلام و تاریخ کربلا را برایش گفتند و دعایش کردند مکه و کربلا برود.

او هم دیدن کعبه را یکی از آرزوهایش دانست و با توجه به سابقه‌ای که از او داشته حدس می‌زد شاید بخشی از انگیزه‌اش برای زیارت کعبه آشنایی با سبک معماری شخصیت محبوبش ابراهیم نبی‌علیه‌السلام باشد و شاید حتی قصد الگوبرداری از آن برای معماری‌های خودش در آینده داشته باشد.

شب زیبایی بود و در این غریب آباد دنیا کام دل‌مان شیرین شد از تجلی باور و یقین و ایمان و معنویت و خدا کند قدر دین‌مان را بدانیم و در معماری دل‌مان دستورات بزرگ مهندس خلقت و خالق کائنات جل و علا را مو به مو به کار بندیم و از قوانین ابلاغ شده توسط مهندس ناظر علیه و علی آله صلوات الله پیروی کنیم تا پروانه پایان کار را به بهترین شکل در دست راستمان بگذارند و حکم تخریب بر ایمان و برای دل‌مان صادر نشود و در زلزله‌های دنیا به فنا نرویم.

پی نوشت:

۱- منظور همان «معمار» خودمان است و این که استثنائاً فارسی را پاس نداشته‌ام به خاطر لطافتی است که در ادامه خواهد آمد.

۲- «دین چیزی جز دوست داشتن نیست» این تعبیر زیبا در روایات متعددی در کتب روایی آمده است که به نقل یک مورد اکتفاء می‌شود: عَنْ بُرَيْدِ بْنِ مُعَاوِيَةَ قَالَ كُنْتُ عِنْدَ أَبِي جَعْفَرٍ فِي فُسْطَاطٍ لَهُ بِمَنَى فَنَظَرَ إِلَيَّ زَيْادُ الْأَسْوَدِ مُنْقَلَعًا

الرَّجُلِ فَرَنِي لَهُ فَقَالَ لَهُ مَا لِرَجُلَيْكَ هَكَذَا قَالَ جِئْتُ عَلَى بَكْرِ لِي نَضُو فُكُنْتُ أَمْشِي عَنْهُ عَامَّةَ الطَّرِيقِ فَرَنِي لَهُ وَقَالَ لَهُ عِنْدَ ذَلِكَ زَيْادُ ابْنِي أَلَمْ بِالذُّنُوبِ حَتَّى إِذَا ظَنَنْتُ أَنِّي قَدْ هَلَكْتُ ذَكَرْتُ حَيْكَمَ فَرَجَوْتُ النَّجَاةَ وَ تَجَلَّى عَنِّي - فَقَالَ أَبُو جَعْفَرٍ وَ هَلِ الدِّينُ إِلَّا الْحُبُّ (بُرَيْدِ بْنِ مُعَاوِيَةَ كُوَيْد: در منی خدمت امام باقر علیه‌السلام بودم در چادری که برای آن حضرت برپا کرده بودند پس آن حضرت به زیاد بن اسود (که یکی از اصحاب او بود) نگر بست و دید پایش بریده و مجروح شده امام علیه‌السلام از وضع رقت‌بار او متأثر شده و باو فرمود: چرا پاهایت این طور شده؟ عرض کرد: «شتر جوان و لاغری داشتم و بخاطر آن بیشتر راه را پیاده آمدم، حضرت متأثر شد، زیاد عرض کرد: من گاهی آلوده بگناهان شوم تا بدان جا که گمان کنم بهلاکت و نابودی افتاده‌ام در آن حال بیاد دوستی شما افتم و همان امید نجاتی برای من آورد و اندوهم را برطرف کند! امام باقر علیه‌السلام فرمود: مگر دین چیزی جز محبت و دوستی است؟ (الکافی، ج ۸، ص: ۸۰)

۳- ایاصوفیه (یونانی: Αγία Σοφία) کلیسای مسیحیت شرق بود که در دوره امپراتوری بیزانس به سال ۵۳۲ میلادی بنا به دستور امپراتور کنستانتین اول ساخته شد. و بعد در قرن ۶ میلادی توسط جاستینیانوس مورد بازسازی و مرمت قرار گرفت. برای بازسازی بنا دو معمار به نام‌های ایسیدوروس (از میلنوس یا سوکلی فعلی) و آنتیوس (از ترالس یا آیدنلی فعلی) ماموریت یافتند. بنا با کار ۱۰ هزار کارگر در طول پنج سال و تحت نظر ۱۰۰ استاد باشی تکمیل شد. پس از فتح استانبول، سلطان محمد دوم دستور داد کلیسای ایاصوفیه را به مسجد تبدیل کنند. سلیمان اول دستور داد نقاشی‌ها و نگارگری‌های داخل ایاصوفیه را بپوشانند تا نماز جمعه در آنجا خوانده شود. سلیم دوم به معمار سنان دستور داد که ایاصوفیه را مرمت کند. در زمان مراد سوم، مناره و منبر و محراب به ساختمان ایاصوفیه افزوده شد. ارتفاع گنبد بزرگ این مسجد از سطح زمین ۵۵ متر و قطر آن ۳۱ متر می‌باشد که بوسیله ۴۰ پشت‌بند بزرگ و روی چهار ستون اصلی سوار شده‌است.

۴- آن‌گونه که خودش می‌گفت ظاهراً ایشمش «یوسف» بوده است.

۵- عَنْ أَبِي أَسَامَةَ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ع يَقُولُ عَلَيْكَ بِتَقْوَى اللَّهِ وَالْوَرَعِ وَالْإِحْتِهَادِ وَصِدْقِ الْحَدِيثِ وَأَدَاءِ الْأَمَانَةِ وَحُسْنِ الْخُلُقِ وَحُسْنِ الْجَوَارِ وَ كَوْنُوا دُعَاةً إِلَى أَنْفُسِكُمْ بِغَيْرِ أَلْسِنَتِكُمْ وَ كَوْنُوا زِينًا وَ لَا تَكُونُوا شِينًا

شنیدم ابو عبد الله صادق (ع) می‌گفت: بر تو باد که پرهیز از خدا و پارسائی را از کف نهی و در طلب رضای حق کوشا باشی. بر تو باد به راستی در گفتار و ادای امانت و نیکخویی و حسن همجواری. مردم را به سوی خود دعوت کنی، اما نه با زبان، بلکه با حسن اعمال. زیور ما باشید نه مایه ننگ ما (الکافی ج ۲ ص: ۷۶)

۶- «برادر عزیز من»

دسته گل برای مادر

مردی مقابل گل فروشی ایستاده بود و می خواست دسته گلی برای مادرش که در شهر دیگری بود پست کند.

وقتی از گل فروشی خارج شد، دختری را دید که روی

جدول خیابان نشسته بود و هق هق گریه می کرد. مرد نزدیک دختر رفت و از او پرسید: دختر خوب، چرا گریه می کنی؟ دختر در حالی که گریه می کرد، گفت: می خواستم برای مادرم یک شاخه گل رز بخرم ولی فقط ۷۵ سنت دارم در حالی که گل رز ۲ دلار می شود. مرد لیخندی زد و گفت: با من بیا، من برای تو یک شاخه گل رز قشنگ می خرم. وقتی از گل فروشی خارج می شدند، مرد به دختر گفت: "مادرت کجاست؟ می خواهی تو را برسانم؟ دختر دست مرد را گرفت و گفت: آنجا و به قبرستان آن طرف خیابان اشاره کرد. مرد او را به قبرستان برد و دختر روی یک قبر تازه نشست و گل را آنجا گذاشت. مرد دلش گرفت، طاقت نیاورد، به گل فروشی برگشت، دسته گل را گرفت و ۲۰۰ کیلومتر رانندگی کرد تا خودش دسته گل را به مادرش بدهد.

نکته‌ها:

وقتی نامی از مادر برده می شود، قلب آدمی از شور و حرارت و مهر و الفت سرشار می شود و پر تپش تر می گردد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم در روایتی فرمودند: بهشت زیر پای مادران است؛ یعنی رسیدن به آخرین مرحله کمال انسانی با جلب رضای مادر تامین می شود.

چنان در زیر گام مادران است / بکش بر دیده، خاک زیر گامش

مکن بر روی او تندی که بر تو / خدا فرموده واجب احترامش

در بیان توصیه به احترام و تکریم مادر، باز پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «هر که پیشانی مادر خویش را ببوسد، از آتش مصون شود.»

کنترل از راه میخ

پدری به پسرش که خیلی زود عصبانی
میشد گفت: "هر بار که عصبانی شدی باید یک
میخ به دیوار بکوبی." در آخر هفته اول ۴۸ میخ به
دیوار اتاق آقا پسر کوبیده شده بود!! آنقدر که خود پسر هم از
زیادی آنها خجالت می کشید. با خودش قرار گذاشت که هر دفعه توانست
عصبانیتش را کنترل کند یک میخ از دیوار در بیاورد.

بعد از ۳ هفته، تمام میخ های دیوار درآمده بودند. پدر به اتاق پسر آمد و به او
تبریک گفت. بعد نزدیک دیوار آمد و دستی به جای میخ های کوبیده شده به دیوار کشید.
روبه پسرش گفت: "درست است که تو دیگر یاد گرفته ای عصبانیت خودت را کنترل کنی ولی
جای میخ های دیوار درست نشده اند! حرفهایی که در وقت عصبانیت به بقیه می زنی، مثل این
میخ هاست.

حتی اگر معذرت هم بخواهی، حتی اگر پشیمان هم بشوی، اثر خودش را می گذارد."



کودک و تلویزیون آنچه که والدین و معلمان باید درباره تلویزیون و بچه‌ها بدانند

ترجمه و تنظیم: فریروز

سرگرم کند

کودکان می‌توانند ورزشها، فیلمها و برنامه‌های جالب و سرگرم‌کننده را ببینند.

بیاموزد

برنامه‌های تلویزیون می‌تواند به کودکان اعداد، حروف، کلمات و... را بیاموزد.

باخبر کند

کودکان می‌توانند از حوادث جاری، تاریخها، فرهنگها، جوامع دیگر و... باخبر شوند.

بچه‌ها بیشتر آنچه را که در تلویزیون می‌بینند به یاد می‌سپارند و از آنچه که می‌بینند افکار

و نگرشهای جدیدی درباره زندگی و جهان پیدا می‌کنند.

تأثیرات مثبت

اگر برنامه‌ها، انتخاب شود و دقیقاً مورد بحث قرار گرفته باشد، تلویزیون می‌تواند ابزار آموزشی

بسیار ارزشمندی باشد. همه افراد خانواده می‌توانند در لذت یادگیری شریک باشند.

تأثیرات منفی

(اما برعکس... تماشای بیش از اندازه تلویزیون می‌تواند در کنشهای متقابل خانوادگی و

عادات خوردن و خوابیدن، اثرات ناگواری ایجاد کند.

همچنین می‌تواند شرکت در سایر فعالیتهای ضروری زندگی، مثل مطالعه، ورزش، تفریحات

سالم، امور هنری و تکالیف مدرسه را برهم زند.

بسیاری

از کودکان کمتر از

۱۲ سال، تقریباً ۴ ساعت

از شبانه‌روز را به تماشای

تلویزیون می‌گذرانند. و این، در

مجموعه (۳۶۵) روز در سال،

بیش از آنست که در کلاس

درس می‌گذرانند. تلویزیون

می‌تواند:

چگونه تلویزیون می‌تواند به کودکان کمک کند؟

با تماشای دقیق تلویزیون، می‌توانید برنامه‌های بسیار خوبی برای کودکان خود پیدا کنید.

برنامه‌های تلویزیون می‌تواند:

به تبادل اطلاعات کمک کند.

- تلویزیون دارای قدرت بالقوه فوق‌العاده‌ای است که می‌تواند درباره جهانی که کودکان در آن زندگی می‌کنند، مطالب بسیاری به آنان بیاموزد. - موضوعات علمی، تاریخی، جغرافیایی را به صورت زنده، در برابر دیدگان نوجوانان به نمایش گذارد.

- کودکان می‌توانند با دیدن برخی از برنامه‌ها به آموختن حروف و اعداد بپردازند و گنجینه لغات خود را گسترش دهند.

- معلمان می‌توانند از برنامه‌های شبکه آموزشی در کلاسهای خود بارها استفاده کنند.

موقعیتهای احساسی را به نمایش گذارد.

برنامه‌هایی که با موضوعات دردناک از قبیل مرگ و طلاق سروکار دارد می‌تواند به کودکان کمک کند تا در مواردی که این اتفاقات ناگوار، در زندگی واقعی روی می‌دهد، احساسات و عواطف خود را بهتر درک کند.

- برای حد اکثر استفاده از چنین برنامه‌هایی، لازم است پدر و مادر با کودکان خود به بحث و تبادل نظر بپردازند.

- نمایشهایی که به تشریح ارزشهای اجتماعی مثبت (مثل غمخواری، دلسوزی و خیرخواهی) می‌پردازد، به رشد موازین اخلاقی کودک کمک می‌کند.

- تلویزیون، همچنین می‌تواند اموری چون حوادث، خطرات و تحریکات احساسی همچون محبت و مهربانی را نیز به نمایش گذارد.

مشکل‌گشایی را بیاموزد:

- گاهی خردسالان نیز با مواردی روبه‌رو می‌شوند که لازم است شخصاً تصمیم گیرند و یا انتخاب کنند.

- با تماشای برنامه‌هایی که شخصیت‌های آن (به خصوص اگر خردسال باشند) باید با مشکلات و تصمیم‌گیری‌های متعدد دست به‌گریبان شوند، کودکان می‌توانند جوانب مختلف هر موضوع و یا مطالب را بررسی و گزینه‌های مناسب را انتخاب کنند.

سرمشق‌های الهام‌بخش برای کودکان مفیدند.

قهرمانان (چه مرد و چه زن) برای کودکان مفیدند.

- آنان رهبران قدرتمند و الهام‌بخشی هستند که آرمانهایی خلق می‌کنند و می‌آفرینند و کودکان برای نیل به آن می‌کوشند.

- برنامه‌هایی که مردان و زنان «قالبی» ارائه نمی‌دهند، می‌تواند به کودکان یاری دهد تا بفهمند که آنان نیز، صرف‌نظر از جنسیت خود دارای استعداد‌های بالقوه‌ای - برای انجام هر کاری - هستند.

- قهرمانان متعلق به گروه‌های اقلیت خواه مرد، خواه زن می‌توانند در تقویت تصویری که کودکان از خود - در ذهن - دارند کمک کنند.

چگونه تلویزیون می‌تواند به کودکان شما زیان برساند؟

- اگر کودکان اجازه داشته باشند هر برنامه‌ای را، هر زمان که مایل باشند تماشا کنند، تلویزیون می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. تماشای بیش از اندازه

تلویزیون و عاداتی بد می‌تواند:

۱) نتایج ضعیف تحصیلی به بار آورد.

- بررسی‌ها نشان داده است، کودکانی که مدتی دراز از شبانه‌روز را به تماشای تلویزیون می‌گذرانند، خواب‌آلوده‌تر نسبت به درس و بی‌علاقه‌تر از سایرین

بوده و در هنگام پیروی از قواعد آموزشی دچار دشواری خواهند بود. - این‌گونه کودکان، در ارتباط با کارآیی‌ها تحصیلی، ضعیف‌ترین نتایج را خواهند داشت.

- تماشای افراطی تلویزیون، کودکان را از مطالعه بازمی‌دارد، تواناییهای گفتاری را سست و مهارت‌های عقلانی را محدود می‌سازد.

۲) ظرفیت توجه کودک را محدود کند.

- از آنجاکه تلویزیون اطلاعات و راه‌حلهای فوری برای مسائل و دشواریها، ارائه می‌دهد، تماشاگران به نتایج فردی معتاد شده و مایل به تلاش طولانی در جهت کسب موفقیت، نخواهند بود.

- کودکانی که بیش از اندازه به تماشای تلویزیون می‌نشینند، در تمرکز ذهن و حواس خود برای انجام تکالیف مدرسه‌ای سختی خواهند داشت، زیرا بردباری مورد نیاز برای فراگیری را ندارد. بنابراین ناکام و در نتیجه افسرده و گاهی پرخاشگر می‌شوند.

۳) سوء تفاهم ایجاد کند.

در فیلمهای تلویزیونی، بارها خشونت رخ می‌دهد. این امر می‌تواند پی‌آوردهای زیان‌باری در برداشته باشد:

بازیهای خشونت‌آمیز تر

- برداشت خطرناک کودک از خشونت به عنوان راه حل فوری مسائل و مشکلات

- ترس کودک از قربانی شدن و مورد خشونت واقع شدن

- بی‌تفاوت شدن کودک نسبت به خشونت‌های زندگی واقعی

و مهمتر از همه،

- دیدن برنامه‌هایی که بی‌قیدیهای روابط جوانان را به نمایش می‌گذارد ممکن است به کسب و القای ارزشها و عقایدی نادرست منجر شود.

۴) مانع تخیل و آفرینندگی کودک می‌شود.

- تماشا کردن بیش از اندازه تلویزیون، نیروی خلاقیت (و آفرینشی) کودک را محدود می‌کند.

- بعضی از کودکان، با تماشای تلویزیون، از واقعیت‌های زندگی کناره می‌گیرند و به دنیای خیال پناه می‌برند.





- نظرات کودکان را بخواهید.
- در روزهای تعطیل چه مدتی را می‌توان به تماشای تلویزیون گذراند؟
- آیا در روزهای کاری هفته می‌توان تلویزیون تماشا کرد؟ یک برنامه بیشتر؟
- آیا بعد از ساعات مدرسه نیز می‌توان تلویزیون تماشا کرد؟

قاطع اما مهربان باشید. موارد خاصی هست که در اجرای مقررات، باید انعطاف‌پذیر بود.

ضمناً به یاد داشته باشید:

- مقررات برای خود شما هم لازم الاجرا است.
- ب) در تماشای تلویزیون با کودکان شریک شوید:
 - برنامه‌های با ارزش تلویزیون را انتخاب کنید.
 - جدول برنامه‌های تلویزیون را به همراه یکدیگر بخوانید و فقط آنچه را که به نظر شما ارزشمند یا از دیدگاه کودکان جالب و دیدنی است انتخاب کنید
 - تلویزیون را روشن نکنید مگر آنکه (به تصویر صفحه مراجعه شود) برنامه‌ای ارزشمند یا جالب داشته باشد.
 - معلمان و برخی از مجلات ممکنست تماشای برنامه‌های خاصی توصیه کنند.
 - مطالعه مقاله‌های مجلات و کتابهای مرتبط با برنامه‌های خاص تلویزیون می‌تواند در ارتقاء سطح درک و فهم افراد مفید باشد.
 - برنامه‌های تلویزیون را همراه فرزندان تماشا کنید.
 - از واکنش‌های آنان آگاه شوید و برای توضیح آنچه که به نظر می‌رسد درک نمی‌کنند آگاه باشید.
 - «تماشای دقیق برنامه‌ها» می‌تواند یک فعالیت خانوادگی محسوب شود.
 - مسائلی از قبیل تشخیص آگهی بازرگانی و تبلیغ خوراکی‌های غیربهداشتی و غیرضروری، ادعاهای گزاف و غیرواقعی در مورد تولیدات و اسباب‌بازیها و غیره را با کودکان خود به بحث بگذارید.
 - نمایشها را نیز به بحث بگذارید
 - در خلال آگهی‌های بازرگانی (یا در پایان آن) نمایشها را به بحث بگذارید:
 - آیا کودکان شما، داستان را فهمیده‌اند؟
 - آیا شخصیت‌های داستان، قابل قبول بوده‌اند؟
 - درباره تفاوت اشخاص داستان با افراد واقعی که شما می‌شناسید با کودکان گفتگو کنید.
 - آیا خانواده‌ای که در تلویزیون نمایش داده‌اند، شبیه خانواده شماست؟ اگر نه، چه تفاوت‌هایی دارند؟
 - آیا نمایش ترسناک یا کسل‌کننده است؟ - گفتگو درباره این مسائل می‌تواند به تکمیل ترس، دلهره و... کودک کمک کند.
 - قوه تصور خود را به خدمت بگیرد و تغییراتی را که ممکن است در طرح نمایش یا «پایان» پیش آید، به بحث بگذارید.
 - در برنامه‌های خانوادگی جایگزین‌های بسیاری برای تلویزیون وجود دارد.
 - فعالیت‌های جدید را تشویق کنید.
 - آموختن بازیهای جدید، تجربه و آزمایش هنرها و صنایع، آشپزی و...

- چگونه تلویزیون را به یک ابزار آموزشی تبدیل کنیم؟
- پدر و مادر باید کودکان را یاری دهند تا تماشاگر خردمندی باشند.
- الف) عاداتهای تماشا کردن را در کودکان بسنجید.
- ۱) از برنامه‌های مختلف آگاه باشید.
- آیا کودک شما برنامه‌های آموزشی را تماشا می‌کند؟ - کودک شما چه میزان خشونت می‌بیند؟
- آیا کودک شما نمایش‌های عاطفی را هم می‌بیند؟
- چه مقدار از گرایشها و ارزشهای کودک شما از برنامه‌های تلویزیونی کسب شده است؟
- آیا این گرایشها، همانی است که از دیدگاه شما نیز ارزشمند است؟
- آیا برنامه‌های ترسناک هم می‌بیند؟ آیا خوابهای بد هم می‌بیند؟ آیا فکر می‌کنید این خوابها، با تماشای تلویزیون ارتباط دارد؟
- ۲) از مدت زمانی که صرف تماشا کردن می‌شود، باخبر باشید.
- کودک شما، چه مدت زمانی را صرف تماشای تلویزیون می‌کند؟ آیا این همان طریقه‌ای است که شما مایلید وقت کودکان، به آن اختصاص یابد؟
- آیا تلویزیون منزل شما، همه‌اوقات شبانه‌روز روشن می‌ماند یا تنها برای تماشای برنامه‌های خاص و انتخاب‌شده روشن است؟
- آیا اولین چیزی که صبحها و یا بعد از برخاستن از بستر، بعد از ورود به منزل، در حین صرف نهار یا شام روشن می‌شود تلویزیون است؟
- آیا فرزندان در اتاق خود تلویزیون دارند؟
- ۳) ملاحظات دیگر
- سن کودک را در نظر داشته باشید. آیا برنامه‌ها را می‌فهمد؟
- آیا کودک شما، هرچه بیشتر رشد می‌کند، بیشتر به تماشای تلویزیون می‌نشیند؟
- کودک شما چه مدتی را صرف تماشای تلویزیون می‌کند؟
- اگر زمان تماشای تلویزیون را محدودتر کنید، کودک شما تماشای چه نمایش‌هایی را ترجیح می‌دهد؟
- محدودیت‌هایی تعیین کنید.
- درباره مقررات تماشای تلویزیون به کمک یکدیگر تصمیم بگیرید.

می‌تواند شادی بخش باشد.

- کودکان به سرعت هیجان‌ناز فعال این نوع کارها را به تماشای منفعل تلویزیون ترجیح می‌دهند.

(۴) امکانات دیگری که می‌توانید فراهم آورید:

مطالعه

- از کتابخانه، مدرسه یا محله خود برای تجهیز کتابخانه شخصی خود و فرزندان‌تان استفاده کنید.

- مجلات کودکان و نوجوانان را مشترک شوید.

- برای کودکان کوچکتر کتاب بخوانید و هنگامی که آمادگی داشتند، آنها را به مطالعه تشویق کنید.

(۲) سرمشق خوبی باشید.

- اجازه ندهید تلویزیون بر زندگی شما حکومت کند.

- مواقع و مواردی پیش می‌آید که کودکان از شما به عنوان یک الگو نقش می‌پذیرند.

- اگر شما شب هنگام به مطالعه بپردازید، حتماً آنان نیز چنین خواهند کرد. یا اگر شما، برنامه‌های تلویزیون را با دیدی انتقادی (و جستجوگرانه) تماشا کنید، آنان نیز به همین شیوه عمل می‌کنند.

(۳) «برنامه» داشته باشید.

- به بچه‌ها کمک کنید تا برنامه‌ای برای فعالیتهای آموزشی و ساعات فراغت خود داشته باشند.

- در برنامه، ساعاتی را به بازی (به ویژه در هوای آزاد)، انجام تکالیف مدرسه‌ای مطالعه و تماشای تلویزیون اختصاص دهید.

کارهای ذوقی

- علاقه و دلبستگی کودکان خود را به موسیقی، نقاشی،

خوشنویسی، طبیعت، علوم و عضویت در گروه‌های

سازندگی (مثل جهاد، بسیج و...) مورد تشویق قرار دهید.

ورزش‌ها

- ورزش‌های میدانی، عضلات کودکان را توسعه و

تعاون و همکاری را پرورش می‌دهد. شرکت در ورزش‌ها

را تشویق کنید.

گردشهای علمی

- از تعطیلات آخر هفته برای انجام کارهای دسته‌جمعی و خانوادگی بهره‌گیرند.

- سفرهای کوتاه به کنار دریا، حضور در مجامع ورزشی و

سینمایی، بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها، اردوهای چندروزه و غیره می‌تواند بسیار مفرح و آموزنده باشد.

- شما می‌توانید کیفیت برنامه‌های تلویزیون را بالا ببرید.

- مسئولین صدا و سیما را از نظریات خود درباره برنامه‌های تلویزیون و آگهی‌های بازرگانی آگاه سازید. با ارگانها و نهادی زیر می‌توانید تماس

بگیرید:

با مدیران شبکه‌ها

نظریات و عواطف خود را درباره برنامه‌ها در میان بگذارید. برنامه‌های ارزشمند یا قابل اعتراض را مورد بحث قرار دهید.

با مسئولین برنامه‌ها

درباره برنامه‌ها و زمان و روزهای پخش برنامه‌ها مکاتبه کنید.

بحث و مذاکره را ترویج کنید:

در مدرسه

با والدین دیگر از طریق انجمن اولیاء و مربیان

در جامعه

به انجمن‌ها یا گروه‌های محلی بپیوندید یا خود، گروه جدیدی تشکیل بدهید و برای بهتر کردن برنامه‌ها گفتگو کنید.

پس... تلویزیون می‌تواند عاملی مثبت در رشد کودک شما باشد، بشرط آنکه:

۱- عاداتهای خانوادگی خود را در تماشای تلویزیون ارزیابی کنید.

۲- استفاده خردمندانه از تلویزیون را به کودکان خود بیاموزید.

۳- برنامه‌ها و اوقات تماشای تلویزیون را انتخاب و کنترل کنید و با افراد خانواده به بحث بگذارید.

۴- در فعالیتهای کودکان، گوناگونی و تنوع را تقویت و تشویق کنید.

۵- به کودکان خود بیاموزید:

تلویزیون را خردمندانه تماشا کنند.





در دآوری شتاب نکنیم

روزی روزگاری مردی که چهار پسر داشت. آنها را به ترتیب به سراغ درخت گلابی ای فرستاد که در فاصله ای دور از خانه شان روییده بود:

پسر اول در زمستان، دومی در بهار، سومی در تابستان و پسر چهارم در پاییز به کنار درخت رفتند. سپس پدر همه را فراخواند و از آنها خواست که بر اساس آنچه دیده بودند درخت را توصیف کنند . . . پسر اول گفت: درخت زشتی بود، خمیده و در هم پیچیده.

پسر دوم گفت: نه.. درختی پوشیده از جوانه بود و پر از امید شکفتن.....
پسر سوم گفت: نه.. درختی بود سرشار از شکوفه های زیبا و عطرآگین.. و باشکوهترین صحنه ای بود که تا به امروز دیده ام.

پسر چهارم گفت: نه!!! درخت بالغی بود پر بار از میوه ها.. پر از زندگی و زایش!
مرد لبخندی زد و گفت: همه شما درست گفتید، اما هر یک از شما فقط یک فصل از زندگی درخت را دیده اید! شما نمیتوانید درباره یک درخت یا یک انسان براساس یک فصل قضاوت کنید:
حاصل زندگی هر کس و هر چیز فقط در انتهای عمر آنها نمایان میشود، وقتی همه فصلها آمده و رفته باشند!

اگر در “ زمستان ” تسلیم شوید، امید شکوفایی “ بهار ”، زیبایی “ تابستان ” و باروری “ پاییز ” را از کف داده اید!

مبادا بگذاری درد و رنج یک فصل زیبایی و شادی تمام فصلهای دیگر را نابود کند!
زندگی را فقط با فصلهای دشوارش نبین ؛

در راههای سخت پایداری کن: لحظه های بهتر بالاخره از راه میرسند!

آیا روشن گذاشتن طولانی مدت کامپیوتر درست است؟

یک دهه یا حتی بیشتر بدون مشکل کار کنند. بنابراین خیلی لازم نیست نگران هارد دیسک خود به عنوان یکی از قطعات دارای استهلاک مکانیکی نگران باشید.

فن CPU، منبع تغذیه، حتی کارت

گرافیکی مقداری برق مصرف می کنند. اما اگر

از مود ذخیره انرژی (Power Option) در

کامپیوتر خود استفاده کنید، می توانید مصرف

آنرا به میزان قابل توجهی کاهش دهید. و اگر

از مانیتور CRT برای کامپیوتری که قرار است

مدت طولانی روشن بماند استفاده می کنید بهتر

است آنرا با یک مانیتور LCD تعویض کنید

چون این مانیتورها مانند یک بخاری برقی در

تابستان هستند. و نه تنها انرژی

بیشتری مصرف می کنند بلکه

باید برای تهویه گرمای آنها

هم فکری بکنید. کامپیوترهایی

(مادر برد هایی) که دارای برچسب

EPA یا Energy Star هستند می توانند.

به راحتی مانیتور یا هارد دیسک (اگر برای

مادربرد و CPU این عمل انجام نشود) را در

حالت خواب قرار دهند که سبب کاهش مصرف

انرژی می شود و در عین حال کار خود را انجام

می دهند بدون اینکه صدمه ای به یکی از

قطعات آن وارد شود.

مانیتورهای CRT قدیمی با مشکلی مواجه

بودند که اگر یک تصویر را طولانی مدت نمایش

می دادند آن تصویر روی صفحه نمایش به صورت

هاله باقی می ماند یا اصطلاحاً می گفتند تصویر

روی صفحه نمایش سوخته است. که راه حل این

مشکل استفاده از Screen Saver است. اما

این مشکل در مانیتورهای CRT امروزی به

مراتب کمتر شده است و در مانیتورهای LCD

هم چنین مشکلی وجود ندارد.

اگر می خواهید کامپیوتر خود را برای

مدت طولانی روشن بگذارید بهتر است

یک محافظ در برابر صاعقه برای آن نصب

کنید

امروزه دانش کامپیوتر آنقدر پیشرفت کرده

است که می توان بدون مشکل کامپیوتر را برای

مدت طولانی یا حتی به صورت ۲۴ ساعته روشن

نگه داشت حتی می توان از زمان بی کاری

کامپیوتر برای Update آنتی ویروس کامپیوتر

و اسکن آن استفاده کرد. ولی برای روشن نگه

داشتن طولانی کامپیوتر نکته هایی وجود دارد

که یاد آوری آنها خالی از لطف نیست

بدانید که:

هر بار روشن یا خاموش کردن کامپیوتر باعث

تغییر دمای آن می شود. که به این تغییرات دمایی

تنش هایی حرارتی گفته می شود. و از لحاظ

فیزیکی می تواند آسیب پذیری هر قطعه ای را

(حتی غیر الکترونیکی) افزایش دهد. مشکل

دیگری که هنگام روشن کردن کامپیوتر وجود

دارد، جرقه ای است که هنگام وصل کلید زده می

شود. این جرقه های اضافه ولتاژ های نا خواسته

ای ایجاد می کنند. با اینکه فیلترهایی برای حذف

این نوسانات ولتاژ وجود دارند اما همیشه مقداری

از نوسانات از این فیلترها عبور می کنند. بنابراین

اگر قرار است پس از مدت کوتاهی دوباره کامپیوتر

خود را روشن کنید بهتر است اصلاً آنرا خاموش

نکنید. پس برای افزایش عمر کامپیوتر خود بهتر

است از روشن و خاموش کردن های بیپهوده

کامپیوتر خودداری کنید.

هارد دیسک کامپیوتر شما می تواند با

سرعت ۵۴۰۰ یا ۷۲۰۰ یا ۱۵۰۰۰ دور در دقیقه

دیسک های خود را به چرخاند. وقتی که یک

کامپیوتر روشن است بیرینگ (یا به قول عوام

بلبرینگ) آن در حال سایش است. و بد نیست

بدانید هارد دیسک های امروزی به طور متوسط

می توانند ۱۰۰۰۰۰ تا ۲۵۰۰۰۰ ساعت بدون

مشکل و بدون وقفه کار کنند. کامپیوترهایی

که برای سرور ها ساخته می شوند از تکنولوژی

استفاده می کنند که بتوانند هفت روز هفته را

به صورت شبانه روزی کار کنند. و چکیده این

تکنولوژی در کامپیوتر های شخصی استفاده

شده است بنابراین بیشتر آنها می توانند برای



خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های مفید

توت فرنگی

Feragaria vesca

تحقیقات اخیر دانشمندان در مرکز مطالعات پزشکی و مؤسسه سالک نشان می‌دهد مصرف روزانه توت فرنگی (به طور دقیق ۳۷ عدد توت فرنگی در روز) از ابتلای انسان به بسیاری از بیماری‌ها و مراجعه به پزشکان متخصص قلب و عروق و مغز و اعصاب جلوگیری خواهد کرد. در گذشته گفته می‌شد خوردن روزانه سیب از ابتلای افراد به بیماری‌ها جلوگیری می‌کند. نتیجه گیری‌های اخیر نشان می‌دهد توت فرنگی نیز چنین ویژگی دارد و مصرف روزانه آن بسیار مفید است. بر اساس تحقیقات انجام شده، میزان «فیستین» که نوعی فلاونوئید طبیعی است در توت فرنگی بیش از سایر سبزیجات و میوه‌ها یافت می‌شود.

مصرف این ماده موجب کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت خواهد شد. آزمایش‌ها نشان می‌دهد فیستین موجب بقای سلول‌های عصبی و تقویت حافظه در میان موش‌ها شده است. علاوه بر این عوارض مصرف داروهای دیگر را کاهش دهد.

به گزارش ساینس دیلی، «دیوید شوبرت» استاد و سرپرست آزمایشگاه نوروبیولوژی سلولی، می‌گوید: مصرف داروهای حاوی این ماده موجب جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های مغزی و کلیوی و دیابت نوع ۱ در میان موش‌ها خواهد شد. فیستین یک فلاونول است که دارای ساختاری متشکل از مواد شیمیایی مجزا است که جز گروه «فلاونوئیدها» از گروه «پلی منول»ها است. فلاونوئیدها نیز ترکیبات گسترده‌ای هستند که در گیاهان یافت می‌شوند.

قهوه Coffea spp

بر اساس مقاله به چاپ رسیده در مجله بیماری‌های آلزایمر و ذهنی و تحقیقات دانشمندان دانشگاه فلوریدای جنوبی، آزمایش بر روی موش‌ها حاکی از وجود ترکیبی در قهوه است که موجب افزایش سطح فاکتوری بحرانی در خون می‌شود که در غلبه و پیشگیری از بیماری آلزایمر بسیار مفید است.

این ترکیب جزئی از مواد کافئینی در قهوه است که موجب عدم زوال حافظه می‌شود. مطالعات گذشته نشان می‌دهد که مصرف روزانه قهوه و کافئین در میان‌سالی خطر ابتلا به بیماری‌های آلزایمر را کاهش می‌دهد.

به گزارش ساینس دیلی، تحقیقات بر روی موش‌ها و بررسی ترکیبات قهوه نشان می‌دهد که کافئین موجود در قهوه موجب افزایش سطح فاکتور رشدی به نام GCSF می‌شود؛ GCSF نام مخفف «عوامل محرک کولنی گرانولوسیت» است. قهوه علاوه بر این ترکیبات، اجزای مهم دیگری نیز دارد که قادر است بر بسیاری از بیماری‌های شناختی دیگر غلبه کند.

تحقیقات حاکی از این است که قهوه بهترین منبع کافئین است زیرا این ترکیب و کافئین موجود در قهوه بیشترین افزایش را در میزان فاکتور رشد در خون ایجاد می‌کند، در حالی که سایر منابع کافئین مانند نوشیدنی‌های کربناتی، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و چایی قادر به چنین افزایشی نیستند.





Citrullus هندوانه lanatus

نوشیدن آب هندوانه با کمی گلاب برای افرادی که در تابستان دچار گرمزدگی می شوند، بسیار مفید است. ضد عفونی کننده بدن و در واقع پاک کننده روده ها است. علیرضا ابوالفضلی کارشناس تغذیه در خصوص فواید و ارزش غذایی میوه هندوانه اظهار داشت: هندوانه خواص بسیاری دارد و به نوعی ضد عفونی کننده بدن و پاک کننده روده ها است.

وی افزود: هندوانه با داشتن بیش از ۹۰٪ آب، برای رفع تشنگی بسیار مناسب است برای کسانی که ناراحتی کلیه دارند، بسیار مؤثر بوده و با نوشیدن آب هندوانه و آب به مقدار زیاد، می توانند این مشکل را از به راحتی از بین ببرند. این کارشناس تغذیه تصریح کرد: هندوانه به خاطر داشتن ویتامین C و ویتامین A و بتاکاروتن و لیکوپین، صدماتی را که در اثر استرس، استعمال دخانیات، سموم محیطی و داروها وارد می شود کاهش می دهد.

به گفته ابوالفضلی، مصرف هندوانه ابتلا به خیلی از امراض مثل سفت و سخت شدن دیواره سرخرگ، سرطان (خصوصاً سرطان پروستات) و امراض دوران پیری مثل آلزایمر و پارکینسون را کاهش می دهد زیرا علت این امراض رادیکال های آزاد هستند که ویتامین های هندوانه خطر حمله آنها را به بدن تضعیف می کنند.

گفتنی است، صد گرم هندوانه دارای ۳۰ کیلو کالری، ۰/۴ گرم پروتئین، ۰/۲ گرم چربی، ۶/۴ گرم قند، ۰/۳ گرم فیبر، ۱ میلی گرم سدیم، ۷ میلی گرم کلسیم، ۱۰۰ میلی گرم پتاسیم، ۷ میلی گرم ویتامین C و ۵۹۰ واحد بین المللی ویتامین A است.




لیمو Citrus medic

لیموها منابع غنی و سرشار از ویتامین C هستند. اگر هر روز صبح مقدار کمی آب لیموترش را در آب ولرم ریخته و ناشتا بنوشید در پاکسازی دستگاه گوارش شما بسیار موثر خواهد بود.

به گزارش ایسنا، لیمو همچنین سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و بنابراین احتمال ابتلا به عفونت ها را تا حد قابل توجهی کاهش می دهد. لیمو خواص آنتی باکتریال و ضد ویروسی فوق العاده ای دارد و به همین خاطر نوشیدن آب این میوه برای مقابله با آنفلوآنزا و سرماخوردگی مفید است. آب این میوه همچنین در پاکسازی خون از مواد سمی موثر و مفید است.

به گزارش شبکه خبری تورنتو نیوز، لیمو همچنین در رایحه درمانی مورد استفاده قرار می گیرد. این میوه بوی مطبوع و خالصی دارد که احساس طراوت و تازگی به انسان می بخشد و برخی از متخصصان تاکید دارند که عطر لیمو احساس استقلال و اعتماد به نفس در انسان ایجاد می کند.

روغن اصلی این میوه نیز موجب افزایش تمرکز می شود. اگر می خواهید آفتاب سوختگی روی پوست را از بین ببرید، مقداری لیمو روی دست ها و پاهای خود بمالید. همچنین می توانید موهای خود را دسته دسته کرده و بر روی آنها لیمو بمالید، این کار درخشش طبیعی به موهایتان می دهد درست مثل اینکه یک روز کامل را در ساحل دریا گذرانده باشید.



هر شب یتیم نوست دل جمکرانی ام
جانم به لب رسیده بیا یار جانی ام
از بادها نشانی تان را گرفته ام
عمری است عاجزانه پی آن نشانی ام
طی شد جوانی من و رؤیت نشد رخت
"شرمنده جوانی از این زندگانیم"
با من بگو که خیمه کجای کنی به پا
آخر چرا به خاک سیه می نشانی ام
در این دهه اگر چه صدایت گرفته است
یک شب بخوان به صوت خوش آسمانی ام
در روضه احتمال حضورت قوی تر است
شاید به عشق نام عمویت بخوانی ام
هم پیر قد خمیدگی زینب تو ام
هم داغدار آن دو لب خیزرانی ام
این روزها که حال مرا درک می کنی
بگذار دست بردل آشفشانی ام
در به دری برای غلام تو خوب نیست
نأیید کن که نوکر صاحب زمانی ام

عباس احمدی