

سال دوم

شماره ۳

اسفند ۹۴



گاهنامه ی دانشجویی الفبا  
مرکز آموزش عالی شهیدرجایی تربت حیدریه

**پرونده ویژه:**

## آخرین توصیه ها به اولین محصول دانشگاه فرهنگیان

با گفتارهایی از:

دکتر محمود مهر محمدی سرپرست دانشگاه فرهنگیان  
حجت الاسلام و المسلمین دادگر (مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه فرهنگیان)



در این شماره خواصیک خوانند

گفت و گو با دکتر حسن مشکاتی پیرامون طرح اصلح و آزمون جامع

گفتارهایی از مسئول محترم حراست مرکز و مدیریت محترم سابق آموزش و پرورش تربت حیدریه پیرامون پرونده ویژه

جلوه های معلمی در کلام امام خمینی (ره)

درمصرف شبکه های اجتماعی نیز صرفه جویی کنید

ترفندهایی ویژه برای افزایش عمر باتری گوشی های هوشمند و ده ها نوشته ی خواندنی دیگر

## همکاران این شماره:

سعید اعلمی، حامد برقی، حسین پروانه، محمد سعید  
حیدر پیگی، محمد خاکشور، ابوالفضل جانی، رضا سمیعی،  
وحید حسنی سنگانی، ابوالفضل کاظمی، امیر حسین کاظمی،  
محمد ناصر مرادپور، علی نگهبان

تأیید: حسن داعی

طراح جلد: امیررضا علیداد

صفحه آرا: محمد رضا محمد حسینی

راه ارتباطی با ما:

Alefba.cfu@chmail.ir

اگر دانشگاه اصلاح شود، مملکت اصلاح می گردد.  
امام خمینی (ره)

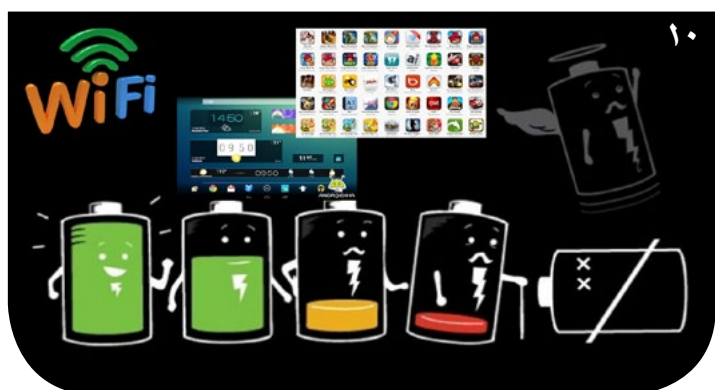
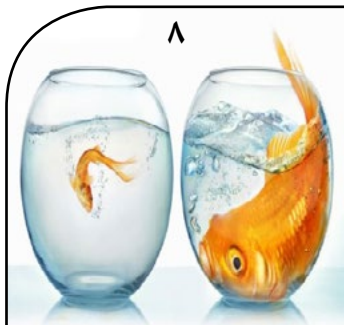
صاحب امتیاز: مرکز آموزش عالی شهید رجایی تربت

حیدریه

مدیر مسئول و سردبیر: محمد رضا محمد حسینی

مدیر اجرایی: فرامرز آقابایی

سال دوم | شماره سوم | اسفند ماه ۱۳۹۴



## فهرست مطالب

- ۱ سرمقاله
- ۲ گزیده اخبار دانشگاه
- ۳ تدریس در کلاس خالی
- ۳ چالش
- ۴ پرونده ی ویژه
- ۶ مصاحبه/دکتر مشکاتی
- ۸ فردایی که هیچگاه نخواهد آمد
- ۸ مقایسه کردن باعث ایجاد اطمینان می شود
- ۹ در مصرف شبکه های اجتماعی صرفه جویی کنید
- ۱۰ قاتلان باتری گوشی های هوشمند
- ۱۱ جلوه های معلمی در کلام امام خمینی (ره)
- ۱۲ اگر رئیس دانشگاه بودم
- ۱۲ صرفا برای تفکر
- ۱۳ اینفوگرافیک

آقایان اسدی، امیر کلائی، بابایی

طاعات و عبادات قبول، در جاتان عالی  
و انشاء الله این سفر زیارتی برای دنیا  
و آخرتتان مفید باشد.



## درختی به رنج آب خورده

به نام روشن‌گر هستی

«در سکوت هیچ چیز طلوع نمی‌کند، نامت را بر باد بنویس تا سکوتی جاودانه گردی» یکساله شدن برای نشریه‌های دانشگاهی که عمر آن هنوز به پنج سال نرسیده و مخاطبان اصلی آن معلمان آینده و هم و غمشان ایجاد شوق تغییر در آنهاست؛ به راستی اتفاق فرخنده و مبارکی است. بر خود واجب می‌دانیم از تمام کسانی که در این حرکت فرهنگی کمک کار ما بوده‌اند تشکر نماییم و بگوییم اگر نبودند الان اینجا قرار نداشتیم و حالا که عده‌ای دوستدار مجله هستند و به بقایش می‌اندیشند، به خاطر همراهی شماست.

الفبا با استعانت از رحمت الهی و تلاش به حق شبانه روزی توانست در طول این مدت گردنه‌های صعب العبور پیش روی خود را یکی پس از دیگری پشت سر بگذارد. گرچه راه بسیار و کار فراوان پیش رو دارد اما خرسند است که ناملایمات و دشواری‌ها نتوانست آن را زمین گیر نماید. موانعی که هر چند گاهی تردیدهایی در ما بوجود می‌آورد؛ اما همراهی شما مخاطبان فرهیخته و بهره‌مندی از همان سرمایه‌ی معنوی، ما را در این مسیر به جلو راند تا به اینجا رسیدیم. الان می‌توانیم با کوله‌باری از تجربیات برای شماره‌های بعدی دورنمایی داشته باشیم و با آرامش به ادامه‌ی مسیر بپردازیم.

فراز و فرودهای نشریه در طول فعالیت خود و کم و کاستی‌های آن در شماره‌های مختلف، چیزی از ارزش اصلی کار، کم نمی‌کند. بی‌شک مجله در اسم و عنوان، طراحی لگو، تقسیم‌بندی موضوعی، صفحه‌آرایی و چگونگی استفاده از عکس و ده‌ها مورد مشابه قابل نقد و بررسی است، اما فراموش نکنیم که انتشار مجله‌ای با این حجم کار توسط جزء قلیلی از دانشجویان که غالباً ایده پردازی، طرح موضوع، ویراستاری مطالب فرستاده شده، صفحه‌آرایی بدلیل نبود دانش و تجربه‌ی کافی توسط یک نفر صورت گرفته و سایر همکاران در گردآوری مطالب، مشارکت داشتند به راستی در نوع خود کم سابقه و بی‌نظیر است.

امیدوارم که این درخت به رنج آب خورده، حداکثر اثر مثبت خود را بر جامعه‌ی هدف بگذارد و نهضتش ادامه داشته باشد و بتواند بیش از پیش کمک کار و یاور شما معلمان و آینده‌سازان فردا در امر خطیر تعلیم و تربیت باشد.

در این شماره تصمیم بر آن شد با توجه به نزدیکی فارغ‌التحصیلی دانشجویان ورودی ۹۱، علاوه بر سیاق قبلی مطالب، پرونده‌ای ویژه برای این طیف از دانشجویان تدارک ببینیم. در این پرونده به اندازه‌ی وسعمان علاوه بر پیگیری سؤالات و ابهامات پیرامون طرح اصلح (سنجش صلاحیت حرفه‌ای معلمی) به شرح ملزومات و احتیاجات پیش روی فارغ‌التحصیلان پرداختیم. سعی ما بر آن بود که تمام جوانب موضوع را پوشش دهیم و امید است که توانسته باشیم با این کار، از مشغله‌های فکری این قشر از مخاطبان کاسته باشیم. از شما دعوت می‌کنیم با ما همراه باشید....

و من ... توفیق



محمدرضا محمدحسینی سردبیر





## دانشگاه فرهنگیان باید سرآمد آموزش پژوهشی در دانشگاه های کشور باشد .

محمود مهرمحمدی سرپرست دانشگاه فرهنگیان در اختتامیه نشست هم اندیشی و دوره بالندگی اعضای هیات علمی جدید دانشگاه که در مجتمع تاریخی دارالفنون برگزار شد، با اشاره به اینکه دانشگاه فرهنگیان دانشگاهی آموزش محور است، اظهار کرد: وظیفه داریم پژوهش در حوزه آموزش را در دستورکار «اول» دانشگاه و استادان قرار دهیم و با تولید دانش، وظیفه تربیت معلمی خود را با تکیه به این پشتوانه دانشی به شکل موثرتری انجام دهیم.

## استخدام ۱۴ هزار فارغ التحصیل دانشگاه فرهنگیان در مهر ماه ۹۵

معاون آموزش ابتدایی وزیر آموزش و پرورش با بیان اینکه در طی سال ۹۴ و ۹۵ تعداد معلمان بازنشسته در دوره ابتدایی به

آمادگی برای تعامل و کار مشارکتی با دیگران، داشتن روحیه کارآفرینی، آمادگی برای تغییر و تلاش برای ایجاد تغییر، توانایی درک رابطه خود با زیست بوم و حفظ محیط زیست، برخورداری از مهارت های خودتنظیمی، خودیادگیری و خودارزشیابی، توانایی درک رابطه خود باخدا، خویشتن، دیگران و طبیعت را از جمله مصادیق شایستگی های معلمان در هزاره سوم برشمردند.

## دبیر کل شورای عالی آموزش و پرورش از تغییر روش جذب دانشجو در دانشگاه فرهنگیان خبر داد.

مهدی نوید ادهم (دبیر کل شورای عالی آموزش و پرورش و عضو هیات امنای دانشگاه فرهنگیان) با اشاره به بررسی تغییر روش جذب دانشجو در این دانشگاه اظهار داشت: دانشگاه فرهنگیان براساس اساسنامه خودش به ویژه با توجه به ماده ۲۸ به روش های مختلف می تواند، دانشجو بپذیرد که در این راستا مسئولان دانشگاه، طرح های مختلفی آوردند که در دستور کار شورای هیات امنای قرار گرفت. وی به یکی از مصوبات این شورا اشاره و عنوان کرد: قرار شد، برای معلمان ابتدایی افراد را از دیپلم جذب کنیم و ۴ سال

جامع صلاحیت معلمی را منوط به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش دانست و متذکر شد: این آزمون جهت تضمین نیروهایی است که بنا است صلاحیت معلمی را کسب کرده و ماقطعا به دنبال تصویب و اجرایی کردن این آزمون در شورای عالی آموزش و پرورش هستیم. وی برگزاری این آزمون را دارای اهمیت دانست و با توجه به تعهد خدمت بودن دانشجو معلمان، گفت: نیروهایی که در دانشگاه فرهنگیان در حال تدریس هستند ولو اینکه تعهد خدمت نیز دارند به شرطی مجوز تدریس حضور در کلاس را خواهند داشت که بتوانند صلاحیت های معلمی را کسب کنند.

## سامانه آموزش دانشگاه فرهنگیان را تغییر دهید.

رؤسای شوراهای صنفی رفاهی ۱۵ پردیس و مرکز دانشگاه فرهنگیان در نامه ای خطاب به سرپرست این دانشگاه خواستار تغییر و اصلاح سامانه آموزشی دانشگاه شدند.

## پرداخت وام پنج میلیون تومانی به زوج های دانشجو

رئیس پردیس شهید بهشتی دانشگاه



به آن ها آموزش دهیم و آن ها با مدرک لیسانس وارد آموزش و پرورش شوند.

## کارورزی نقطه عطف برنامه تربیت معلم است.

دکتر مهرمحمدی در اولین کنفرانس ملی راهبردهای نوین در آموزش و پژوهش با طرح این پرسش که تربیت معلم چگونه می تواند از شعار رکن تحول و تعالی تعلیم و تربیت شدن پشتیبانی کند، گفت: «ضروری است معلم را برای نقشی که در تبدیل شدن مدرسه به سازمان یادگیرنده دارد، تربیت کرد.»

وی در ادامه با اشاره به نقش معلم در تبدیل مدرسه به سازمان یادگیرنده و تداوم آن افزود: تعهد به یادگیری با هدف بهبود مستمر کیفیت ایفای تکالیف حرفه ای خود و اثربخش تر ساختن فرایند یاددهی یادگیری به عنوان یک امر اخلاقی می تواند در این راستا موثر باشد. ●

• سعید اعلی / علوم تربیتی ۹۲

فرهنگیان از پرداخت وام پنج میلیون تومانی به زوج های دانشگاه خبر داد. مجتبی خاخر نشان کرد: این وام به هریک از زوجین مشغول به تحصیل در دانشگاه تعلق می گیرد. (منبع: istclub.ir)

## تجمع اعتراض آمیز تعدادی از فارغ التحصیلان دانشگاه های تربیت دبیر مقابل وزارت آموزش و پرورش

این تجمع کنندگان با در دست داشتن پلاکاردهایی با عناوین «۶ سال انتظار کافیت، حکم تربیت دبیر صادر شود»، «قانون، بودجه، فراهم؛ مشکل کجاست وزارت؟» و «هر کس در ادای حق صاحب حق تعلل کند، در حالی که توان ادای آن را داشته باشد، هر روز که می گذرد، گناه باگیری برایش نوشته می شود»، خواستار مصوبه مجلس در خصوص استخدام شان در این وزارتخانه هستند. (منبع: farsnews.com)

## شایستگی های معلم در هزاره سوم

دکتر غلامعلی احمدی ریاست دانشکده علوم انسانی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، توانایی دسترسی به اطلاعات و تولید دانش، تفکر سیستمی، تفکر حل مسئله، تفکر در عمل، یادگیری در تمام طول عمر،

۲۲ هزار نفر می رسد، گفت: مهرماه سال آینده حدود ۱۴ هزار نفر از فارغ التحصیلان دانشگاه فرهنگیان در وزارت آموزش و پرورش استخدام خواهند شد.

## ازدواج دانشجویی، تمرین شایستگی معلمی است.

سرپرست دانشگاه فرهنگیان در مشهد مقدس با بیان اینکه ازدواج دانشجویی در حقیقت تمرین شایستگی معلمی است، گفت: نقش پیشسازی و امر به معروف جوانان دانشجو در ازدواج برای جلوگیری از آسیب های اجتماعی است. محمود مهرمحمدی در نوزدهمین مراسم ازدواج دانشجویی دانشگاه های سراسر کشور در مشهد مقدس با بیان اینکه سنت الهی و دینی کامل نمی شود مگر با امر ازدواج، اظهار داشت: ازدواج دانشجویی پیشسازی دانشجویان در فرستادن یک پیام عملی برای اهتمام به سالم سازی قشر دانشجو است.

اجرای کردن آزمون جامع منوط به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش است  
حجت الاسلام صادق زاده معاون فرهنگی و اجتماعی دانشگاه فرهنگیان اجرای شدن آزمون



دکتر تاجیک اسماعیلی (قائم مقام دانشگاه فرهنگیان) در نشریه «نامه اقتصاد دانشگاه» شماره ی دی ماه ۱۳۹۴، در مقاله ای با عنوان «فصلی به نام چالش منابع دانشگاه فرهنگیان» بیان نمودند: «از نظر کمی، باید گفت نیروی انسانی اداری موجود در دانشگاه به نسبت دانشجویان زیاد است.» اما این گفته، چه مقدار عینیت دارد، باید با نگاهی به نیروی اداری مرکز شهید رجایی تربت حیدریه مشخص نمود. این مرکز از تابستان امسال تا کنون، با ۷ نفر نیروی انسانی، اداره می شود، در صورتی که محیط آموزشی با این تعداد دانشجو، حداقل، از کادر اداری دو رگمی برخوردار هستند. به گفته ی جناب دکتر تاجیک اسماعیلی، منابع انسانی به عنوان یک چالش در دانشگاه فرهنگیان می باشد. واقعاً هم اگر در عین حال هر نیروی اداری دو یا چند مسئولیت (که یک نفر هم به سختی از عهده آن برمی آید) به عهده داشته باشد، چالشی، خواهد بود.

ما هم سیرین را به این چالش دعوت می کنیم:  
«چالش منابع انسانی»



## تدریس در کلاس خالی

... بر اساس یک شیوه نادرست، کلاس های درس در روزهای پایانی اسفند به دلیل نزدیکی ایام عید تعطیل می شد. دانش آموزان قرار گذاشتند در آن چند روز آخر سال، در هیچ کلاسی حاضر نشوند. تنها کلاسی که دلهره داشتند، کلاس شهید رجایی بود، ولی سرانجام کلاس ایشان هم تعطیل شد. تنها دانش آموزی که به دلیل نامعلومی در مدرسه مانده بود، این گونه تعریف می کند: «از دور مراقب آقای رجایی بودم. به کلاس خالی رفت و پس از حدود بیست دقیقه، با دست گچی از کلاس بیرون آمد. پس از او به کلاس رفتم و دیدم، ایشان درس جدید را روی تخته نوشته و در پایان درس آورده: «من برای انجام وظیفه به کلاس آمدم و درس را نوشتم. فرا رسیدن سال نو را به همه تبریک می گویم و از خداوند در سال جدید، موفقیت یکایک شما را خواستارم.» رجایی رجایی شاید تنها معلمی است که در کلاس خالی تدریس کرد...

(به نقل از یک شاگرد قدیمی معلم جاودانه شهید رجایی (ره) / ارسالی از دانشجو سعید اعلمی)

## لحظه ها گر نغرو شوند، گداز من و توست

آن با ایستادگی دانشجویان و نحوه ی مدیریت کلان مسئولان، مرتفع گشت. لیکن هنوز مسائلی موجود است که وضعیت دانشگاه را از حالت مطلوب دور نگه داشته است. مسائلی از قبیل نبود گفتمان علمی، کمبود فضا و امکانات آموزشی، کمبود و چه بسا نبود هیئت علمی، نبود عدالت آموزشی، فاصله داشتن منابع آموزشی با نیازهای روز مدارس.

اگر این مسائل ریشه در بنیه ی مالی دانشگاه داشته باشد؛ پساً برجام با شرایطی که وعده داده شده به حول قوه ی الهی دین خود را ادا خواهد نمود، لذا دانشجویان باید شاهد گام های اساسی در این دست مسائل باشند. گرچه تا آن زمان ورودی های ۹۱ با همین شرایط فارغ التحصیل خواهند شد. البته جلوی ضرر هر زمان گرفته شود، منفعت است.

اینکه دانشگاه فرهنگیان در پساً تحریم در کیفیت سیاست گذاری ها و حل مسائل پیش رو چه راهکاری را پیدا خواهد نمود سوالی است که با گذشت زمان پاسخی خواهد یافت، پاسخی که گرچه نیازمند زمان است، لیکن «چه زمانی» مهم است. ●



محیط زیستی سالم و فرح بخش، صناعی نوین و مصرفی، آبی سالم و بهداشتی و... همگی به اذعان بسیاری از دولتمردان کشورمان معلول به فرجام رسیدن برجام و برچیده شدن تحریم های ظالمانه علیه ملت ایران شده است. مهمترین دستاورد مذاکرات چندین ساله ی هسته ای که جامعه ی ایران انتظار آن را داشت اکنون محقق شده است. دستاوردی که بلا شک جز هدایت گری حکیمانه ی مقام معظم رهبری، پایداری و استقامت ملت شریف ایران، و تلاش های تیم مذاکره کننده ی در طول این پروسه، به فرجام نمی رسید.

پساً برجام با وعده هایی نظیر: «رشد اقتصادی مثبت، رفع مشکلات معیشتی مردم، نشان دادن چهره ی واقعی ایران به جامعه ی جهانی و...» در حال سپری شدن است. یقیناً دانشگاه فرهنگیان به عنوان مهمترین بخش جامعه و فضایی که بدلیل رسالت و وظیفه ی خاصی که بر عهده دارد، متاثر از این تاثیرات خواهد بود. دانشگاهی که به اقتضای نو پا بودن و همچنین موجودی ناخوانده بودن در سیستم آموزش عالی کشور، بیش از هر محیط آموزشی دیگر، با مسائل و مشکلات عدیده ای روبرو شده است. مسائلی که بخشی از



## آخرین توصیه ها به اولین محصول دانشگاه فرهنگیان

دانشگاه فرهنگیان براساس راهکار ۴-۱۱ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و نیز بند یک ماده دو اساسنامه دانشگاه فرهنگیان، مکلف به تامین نیروی انسانی با کیفیت برتر برای وزارت آموزش و پرورش است. عمل به این تکلیف سنگین ایجاب می نماید دانشگاه فرهنگیان نیروهای را به وزارت آموزش و پرورش تحویل نماید که دارای صلاحیت حرفه ای معلمی احراز شده باشند. هرچند دانشجو معلم در دوره تحصیل یکصد و پنجاه واحد درسی را پشت سر می گذارد اما احراز صلاحیت حرفه ای معلمی نیازمند شواهد تکمیلی است. از این سو دانشگاه فرهنگیان طرح ارزیابی صلاحیت های حرفه ای معلمان (طرح اصلح) را دست آویزی برای یاری در نیل به اهداف یاد شده، قرار داده است. در این پرونده ویژه سعی شد تا پاسخ بیشترین سوالات پیرامون این طرح و نیز آخرین توصیه ها بیان گردد.

### توصیه ها و انتظارات مسئولین دانشگاه فرهنگیان از دانش آموختگان به درخواست نشریه الفبا

• دکتر محمود مهرمحمدی/ سرپرست دانشگاه فرهنگیان

انتظاری که از تمام دانش آموختگان دانشگاه فرهنگیان می رود این است که مبدا تحول و منشا یک تغییرات اساسی در تعلیم و تربیت کشور در جهت نیل به اهداف تعلیم و تربیت مبتنی بر سند تحول بنیادین آموزش و پرورش باشند. ورودی های ۹۱ شان ویژه ای دارند و آن به خاطر این است که اولین دوره ی دانش آموختگان دانشگاه فرهنگیان هستند. انتظار ما این است که در ایفای چنین نقشی، یک مجاهدت و جدیت از خودشان نشان دهند و سنگ بنای خوش بینی و نگاه مثبت به دانشگاه فرهنگیان به عنوان یک نهاد جدید التاسیس متولی تربیت معلم را پایه ریزی نمایند. این خیلی مسئولیت مهمی است که من دعا می کنم خروجی های ۹۱ دانشگاه فرهنگیان انشاء... از عهده ی این وظیفه ی سنگین برآیند.



• حجت الاسلام والمسلمین دادگر/ مسئول نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه فرهنگیان

اولین ورودی های دانشگاه فرهنگیان نمادی از اولین محصولی است که دانشگاه از دانش آموختگان خودش در اختیار نظام تعلیم و تربیت قرار می دهد و برای مخاطبان و مسئولین بسیار مهم است که این اولین خروجی دانشگاه فرهنگیان به چه گونه ای است. الحمد... قاطبه ی عزیزان دانشجو معلمان متدین، مومن، انقلابی و با دغدغه و مفید هستند و ان شاء... برای تعلیم و تربیت موثرند. ولی گاهی از برخی از پردیس ها و مراکز به سازمان مرکزی گزارش هایی می رسد و دغدغه هایی دارند، البته این ها موردی است و آن طور نیست که انسان نگرانی همه را داشته باشد. ولی بنده به عنوان یک مسئول در عرصه ی دینی و فرهنگی و به عنوان یک مبلغ دینی در دانشگاه فرهنگیان، آنچه از منظر این زاویه می بینیم و در دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری مشاهده می کنیم بحمد... قاطبه ی دانشجویان ورودی ۹۱ با دغدغه، مومن، متدین و انقلابی و در کارشان انشاء... موفق خواهند شد. در برخی از استان ها ورودی ۹۱ انصافا نسبت به سایر ورودی ها وجوه و ویژگی های ممتازی دارد و آن طور نیست که گاهی بعضی ها در حق ورودی های ۹۱ کم لطفی می کنند. که ما این را منصفانه نمی دانیم.



ما یک برنامه ریزی در سطح کلی برای دانش آموختگان ورودی ۹۱ داریم که انشاء... در فروردین ماه رسماً اعلام می کنیم و در اردیبهشت ماه اجرایی خواهد شد. امیدوارم که این ورود، ورود مبارکی به عرصه ی تعلیم و تربیت باشد و ان شاء... برای انقلاب، اسلام، نسل آینده و آموزش و پرورش ما اثرگذار و اثر بخش باشد و بتوانیم نسلی را تربیت کنیم که بتواند نقش ویژه ای در تمدن نوین اسلامی ایفا نماید.

• حسین باهوش/ مسئول حراست مرکز آموزش عالی شهید رجایی تربت حیدریه

بحمد... اکثر دانشجویان ورودی ۹۱ در فعالیت های دانشجویی مشارکت فعال دارند. اما تعداد اندکی که به هردلیل از این حرکت خودجوش باز مانده اند، پیشنهاد می شود از فرصت باقیمانده جهت آمادگی هرچه بیشتر خود برای انجام رسالت فرهنگی پیش رو در مهرماه ۹۵، کسب تجربه نمایند. جهت غنای تجربیات، تمام امکانات و فضاهایی که مقدور باشد، بدون هیچ محدودیتی در اختیار دانشجویان گرامی است.

از دانشجویان انتظار می رود که با عشق، علاقه و اعتقادی که دارند، جهت آماده سازی خود برای خدمت در سنگر تعلیم و تربیت، در عرصه ی فرهنگی حضور و مشارکت داشته باشند. نگاه ما باید نگاه بهره وری و تربیتی باشد. با توجه به فرموده ی مقام معظم رهبری که می فرمایند: «روح و جان کشور ما مسئله ی فرهنگی است» باید همه، دغدغه ی مسائل فرهنگی را داشته باشیم و دانشجو را جذب فعالیت های دینی و تربیتی نماییم. حالا در کنارش می توان با توجه به نیاز دانشجویان مولفه امتیاز را جهت انگیزه ی بیشتر و تشویق دانشجویان در نظر داشت، تا احساس نشود که بین دانشجویی که فعالیت های گوناگون دارد با دانشجویی که فعالیت و انگیزه ای ندارد یکسان است، که البته این مورد بسیار محدود است. من معتقدم کار فرهنگی باید همراه با اعتقاد، داوطلبانه و اختیاری برای کسب شایستگی های لازم توسط دانشجو مد نظر باشد.



از خدای متعال میخواهم توفیق حفاظت از آرمان های امام و شهدا را به ما عنایت فرموده و اطاعت بصیرانه از مقام معظم رهبری را رزق مداوم ما و همه دانشجویان قرار دهد و ما را شرمنده ی امام و شهدا نفرماید. درپایان برای همه ی دانشجویان آرزوی توفیق دارم.

معاونت مدیر کل، مدیریت آموزش و پرورش تربیت حیدریه و تدریس در مرکز آموزش عالی شهید رجایی، سوابقی است که استاد احمد دهقان در کارنامه ی حرفه ای خود دارد. مسلماً بیان تجربه های ایشان کمک کار دانشجو معلمان خواهد بود. استاد دهقان، موارد و نکاتی بیان نموده اند که توجه به آنها از سوی دانشجو معلمان پیشنهاد می گردد.



مخاطبی داشته باشیم در حوزه ابتدایی و در مورد کلاس بالاتری صحبت کنیم. چون که با کودک سر و کارم فتاد هم زبان کودکان باید گشاد مهم تر از همه این که کار معلمی عشق است، کار دل است. طبق فرموده ی شهید رجایی: «معلمی شغل نیست معلمی عشق است.» اگر به آن، به دیده ی شغل نگاه می کنید باید آن را رها نمود. در معلمی مانند شغل های دیگر درآمد زایی آنچنانی نیست بلکه بجای آن رشد است. رشدی که طرفینی است. مخاطبان آن انسان هستند و دارای معنویت، مانند شغل های دیگر مادیات نیست ولی معنویت زیادی وجود دارد. کار معلمی صبر و تحمل زیادی می طلبد. معلمی که وارد کلاس می شود، بهترست برای تک تک دانش آموزان به عنوان مخاطبان خاص، در دفترچه جیبی خودش، قسمتی به عنوان شناسنامه دانش آموز باز کند، دانش آموز را باید کاملاً شخصیتش را آنالیز کند. ممکن است دانش آموزی در کلاس باشد که یتیم باشد، دانش آموز کناری اش بسیار مرفه و دانش آموز دیگر بسیار ساعی باشد، این ها ویژگی هایی است که باید به آنها توجه نمود. توجه به تفاوت فردی یک اصل است برای معلمی که وارد کلاس می شود، برای کلیه دانش آموزان یک کلاس نمی شود یک نسخه واحد پیچید. چه در تکلیف دادن، چه در بحث کردن و چه در آموزش دادن. در تعلیم و تربیت نمی شود یک نسخه پیچید. حوزه فرهنگی و حوزه تربیتی هر دانش آموزی با دانش آموز کناری اش متفاوت است. خانواده ها به لحاظ فرهنگی و اجتماعی و اخلاقی و سیاسی متفاوتند، بنابراین فرزندان شان نیز متفاوتند. معلم باید هنرش این باشد که برای تک تک دانش آموزان یک صفحه خاص در دفترچه جیبش تهیه کند و تمام ویژگی فردی و شخصیتی و خانوادگی و تحصیلی و تربیتی دانش آموز به مرور در دفترچه اش وارد کند تا بتواند قضاوت صحیح نسبت به آنچه که ارائه می دهد در فعالیتش داشته باشد.

نکاتی که در حوزه تعلیم و تربیت است برگرفته از آموزه های دینی می باشد. معلمی یا دانشجویی که می خواهد برای اولین بار به عنوان معلم به کلاس برود باید حتماً در دوره دانشجویی انسان مهابدی شده باشد، به مصداق حدیث شریف: «مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ إِمَامًا فَلْيَبْذُ بِتَغْلِيمِ نَفْسِهِ قَبْلَ تَغْلِيمِ غَيْرِهِ وَ لْيَكُنْ تَأْدِيبُهُ بِسِيرَتِهِ قَبْلَ تَأْدِيبِهِ بِلِسَانِهِ وَ مُعَلِّمُ نَفْسِهِ وَ مُؤَدِّبُهَا أَحَقُّ بِالْإِجْلَالِ مِنَ مُعَلِّمِ النَّاسِ وَ مُؤَدِّبِهِمْ». کسی که می خواهد معلم دیگران، الگوی دیگران یا رهبر گروهی باشد حتماً باید قبلش، نفسش را تادیب کند باید به تهذیب نفس پرداخته باشد، قبل از آنکه به تعلیم دیگران بپردازد. زیرا اگر این اتفاق نیافتد کلامش در مخاطبش نافذ نیست و اگر قرار است مخاطب ما چیزی از ما یاد بگیرد که قطعاً از منش، کلام، گفتار و هم از سبک و سیاق ما الگوبرداری خواهد کرد. بنابراین خودش باید آدم مهابدی باشد که بتواند نقش الگویی در مخاطبش بجا بگذارد.

معلمی که می خواهد برای اولین بار و بعد از یک دوره تحصیلی وارد کلاس شود، حتماً مجهز به کوله باری از علم و تجربه لازم که در کارورزی کسب نموده است، باشد و همچنین با نظریات مختلف در حوزه تعلیم و تربیت آشنایی داشته باشد.

مسئله بعدی تجربه است. تجربه های که در دوره دانشجویی بکار برده و محک زده است. بهترین آن را انتخاب و در کلاس ارائه کند. بنابراین کوله بار علمی داشته باشد و انسان مهابدی باشد.

در حوزه روانشناسی مهم ترین مسئله این است که مخاطب شناس باشد. مخاطب شناسی یک اصل است بدانند با چه گروه سنی قرار است برخورد کنیم. به طور مثال پایه اول، دوم، پنجم یا پایه متوسطه یا مقاطع بالاتری است، این مخاطب ما از چه قشری است، استعداد بچه ها شناسایی شود. هر دوره سنی یک قدر و مرتبه از استعداد و فهم دارند. حدیث زیبایی داریم: «تَكَلَّمَ النَّاسَ عَلَى قَدْرِ عَقُولِهِمْ». باید با مخاطب به اندازه عقلهایشان و فهم و برداشتشان صحبت کنیم. ما نمی توانیم

مورد مهم دیگر صبر و تحمل است. معلمی که صبر و تحمل نداشته باشد و زود قضاوت کند، خیلی زود ارتباطش با دانش آموز گسسته و از دانش آموزان جدا خواهد شد. بنابراین یکی دیگر از چیزها صبر و تحمل است. نکته پایانی عرایضم، دوست داشتن دانش آموز به عنوان یک انسان است. این انسان امانتی از طرف خداوند در دست معلم است. خداوند دانش آموزان و کودکان را اول امانتی در دست پدر و مادر و سپس در دست معلم قرار داده است. این امانت را به مصداق ایه شریفه: «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا»، باید به اهلش بسپارند، ضمن این که امانتدار را ما، باید خوب تربیت کنیم و به جامعه برگردانیم. معلم اگر کارش نقص داشته باشد این نقص در جامعه به زودی بروز خواهد نمود.

به امید توفیق روز افزون دانشجویان امروز و معلمان فردا. ●

● حسن صنعتی/علوم تربیتی ۹۱





## عملکرد خوب از دانشجویان در آزمون جامع انتظار می رود.

و شهید رجایی (مواد مربوط به صلاحیت های حرفه ای):  
که در این مصوبه بر احراز صلاحیت های عمومی، تخصصی و حرفه ای (موفقیت در ارزیابی علمی، تخصصی و صلاحیت عمومی) و کسب گواهینامه صلاحیت حرفه ای و تخصصی و حداقل معدل کل ۱۷ در دوره تحصیل دانشگاه تأکید شده است.

بررسی ها نشان می دهد در قوانین مذکور، به صورت کلی و در برخی موارد به طور مشخص بر ضرورت ارزیابی صلاحیت های حرفه ای تأکید شده است. اما از صراحت و قاطعیت لازم برخوردار نیست. طرح حاضر می تواند با منظور کردن ارزشیابی پایانی صلاحیت های حرفه ای در طرح کلان برنامه درسی و به عنوان یکی از مؤلفه های آن، بستر ساز تمهید پستوانه قانونی مورد نیاز باشد. همچنین با توجه با این که در دوره تدوین برنامه ششم توسعه قرار داریم، می توان این راهکار را در آن جانیابی کرد. تصویب طرح در شورای عالی آموزش و پرورش نیز امکان دیگری است که می توان به آن تمسک جست.

### الفبا آیا این آزمون جامع مخصوص رشته علوم تربیتی است؟ چرا؟

این آزمون برای تمام رشته ها است اما به دلیل گسترده بودن رشته ها امسال فقط آمادگی اجرای آن برای فارغ التحصیلان رشته ی علوم تربیتی فراهم شده است و دیگر فارغ التحصیلان سال آینده برای دریافت گواهی نامه فراخوان خواهند شد.

### الفبا اگر دانشجویی نتواند امتیاز لازم را کسب کند چه اتفاقی خواهد افتاد؟

بر اساس آخرین ویرایش طرح اصلح، چهار مؤلفه در نظر گرفته شده است. حداکثر مجموع امتیاز این چهار مؤلفه برابر ۱۰۰۰ می باشد و حداقل سطح قابل قبول برای مجموع امتیازات و هر مؤلفه به تنهایی ۶۵ درصد نمره می باشد. یعنی اگر دانش آموزی مجموع نمراتش از ۶۵۰ کمتر بشود، گواهی صلاحیت دریافت نمی کند (و برابر دستورالعمل سازمان ۱ تا ۲ ترم دیگر تحصیل نماید تا شرایط لازم را کسب نماید) و باید در سال بعد در یک یا چند مؤلفه ای که کمتر از ۶۵ درصد نمره گرفته دوباره امتحان بدهد و اگر مجموع نمراتش ۶۵۰ و بالاتر بشود اما در یکی یا چند مؤلفه، کمتر از ۶۵ درصد بگیرد باید همان مؤلفه ها را در سال بعدی امتحان بدهد و گواهی صلاحیت تدریس را دریافت نماید. این مؤلفه ها و نمرات آن به شرح جدول شماره (۱) می باشد.

مصاحبه ی این شماره به جناب آقای دکتر حسن مشکاتی، کارشناس مسئول نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت در مدیریت استانی، اختصاص دارد. حوزه ی کاری ایشان شامل ارزیابی، بالندگی و نظارت می شود. بخش «ارزیابی» شامل سنجش عملکرد اساتید، کارکنان و دانشجویان می شود. بخش «بالندگی» شامل برگزاری دوره های ضمن خدمت برای کارکنان و اعضای هیئت علمی مربوط است و بخش «نظارت» شامل نظارت بر تمام بخش های دانشگاه می شود. ایشان با وجود مشغله ی کاری زیاد با سعه ی صدر فراوان پاسخگوی سوالات ما بودند. شما را به مطالعه ی این مصاحبه دعوت می کنیم.

### الفبا در زمان پذیرش دانشجو، صحبتی از آزمون جامع نبود. آیا برگزاری این آزمون با مفاد و مضامین قانونی سازگار است؟

در زمینه طرح ارزشیابی صلاحیت های حرفه ای معلمی، مراجع و مستندات قانونی متعددی موجود است که برخی از آنها از این قرارند:

- \* در بند ۸ ماده ۱۹ قانون برنامه پنج ساله توسعه جمهوری اسلامی ایران:
- «سنجش و ارتقای صلاحیت های نیروی انسانی موجود و مورد نیاز آموزش و پرورش بر اساس شاخص های آموزشی و پرورشی»
- \* ماده ۸ قانون متعهدین خدمت:
- «وزارت آموزش و پرورش در صورت نیاز و تأیید صلاحیت متعهدین، فارغ التحصیلان دانشسراهای تربیت معلم را استخدام و وضعیت استخدامی سایر متعهدین را به قطعی تبدیل و در غیر این صورت با آنان طبق ماده ۵ و تبصره ذیل آن رفتار خواهد کرد.»
- \* راهکار ۴-۱۱ سند تحول بنیادین آموزش و پرورش:
- « ایجاد نظام ارزیابی صلاحیت معلمان شامل شایستگی های اخلاقی، اعتقادی، انقلابی، حرفه ای و تخصصی و ارزشیابی متناسب با مبانی و اهداف سند تحول راهبردی»
- \* بند ۸ راهبردهای ملی کلان ۶، سند نقشه جامع علمی کشور:
- «بالا بردن توان مدیریت منابع انسانی و ارتقای صلاحیت های علمی و حرفه ای و منزلت اجتماعی و سطح معیشتی معلمان»
- \* مصوبه شماره ۱۲۰/۵۲۴۰۰ شورای عالی آموزش و پرورش مبنی بر شرایط و ضوابط پذیرش دانشجو در دانشگاه های فرهنگیان



**الفبا** دانشجویی که درس افتاده دارد به چه صورت خواهد بود؟

اگر درس گذرانده نشود، چنین دانشجویی فارغ التحصیل نمی‌شود.

**الفبا** یکی دیگر از مؤلفه‌ها فعالیت فرهنگی و اجتماعی است، آیا نگاه امتیازی به برنامه‌های ارزشی از اعتبار آن نخواهد کاست؟

مشارکت در فعالیت‌ها و مسئولیت داشتن مطرح است نه صرفاً فعالیت داشتن، مثلاً مشارکت در برپایی نماز جماعت امتیاز دارد نه شرکت در نماز جماعت.

**الفبا** دانشگاه فرهنگیان چه شرایطی را فراهم می‌کند تا در زمان اندک باقی مانده برای ورودی‌های ۹۱، دانشجوی بتواند امتیازات لازم را کسب نماید؟

این امتیازات را دانشجو می‌بایست در طول تحصیل کسب می‌کرد. البته زمان هنوز وجود دارد و بارها این مسئله گوشزد شده است.

**الفبا** یکی دیگر از مؤلفه‌ها پوشه کار است، این مؤلفه شامل چه مواردی است و بررسی آن به چه صورت خواهد بود؟

مواردی از قبیل آثار، تولیدات و مستندات دوره تربیت معلم از طریق تشکیل پوشه کار (الکترونیکی) قابل بررسی است. در این بخش، تولیدات دانشجویان در بازه گسترده‌تری از زمان، نسبت به سایر روش‌های سنجش، گردآوری می‌شود. پوشه کار شامل دو بخش حرفه‌ای (۲۰۰ امتیاز) و فرهنگی و اجتماعی (۲۰۰ امتیاز) است.

**بخش حرفه‌ای:** مؤلفه‌های مورد سنجش در بخش پوشه کار حرفه‌ای، دارای چهار بخش است که به ترتیب در باره آن‌ها توضیح داده می‌شود.

توصیف و تبیین فلسفه معلمی

پژوهش حرفه‌ای، شامل مهارت در انجام اقدام پژوهی و درس پژوهی و یا توانایی تولید، تحلیل یا نقد یک متن علمی می‌شود. تولیدات ناظر بر توسعه حرفه‌ای که می‌تواند شامل طراحی برنامه درسی اجرایی، طراحی واحد یادگیری و نقد و ارزیابی آن و تحلیل محتوای کتب باشد.

تجربه در عرصه عمل که شامل ارائه گزارش‌های جمع‌آوری شده از مطالعه موقعیت‌ها و تجربیات شخصی و طراحی فعالیت یادگیری ناظر بر شناسایی نیاز/مسئله و ارائه گزارش مبتنی بر یافته‌های تأملی است.

**بخش فرهنگی و اجتماعی:** منطبق بنیادین سنجش پوشه کار فرهنگی و اجتماعی بر ساحت‌های شش گانه تربیتی موضوع بند ۳-۴ الگوی نظری ساحت‌های تربیت مندرج در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش استوار است که در سه حوزه عمل مطابق جدول

جدول شماره ۱

مؤلفه	درصد سهم	حداکثر نمره	حداقل نمره قابل قبول
معدل	۱۵	۱۵۰	-
آزمون کتبی	۲۰	۲۰۰	۱۳۰
آزمون عملکردی	۲۵	۲۵۰	۱۶۲.۵
پوشه کار	۴۰	۴۰۰	۲۶۰
جمع کل	۱۰۰	۱۰۰۰	۶۵۰

جدول شماره ۲

ساحت‌ها صفات بارز / حوزه‌های عمل	تربیت اعتقادی، عبادی و اخلاقی	تربیت اجتماعی و سیاسی	تربیت زیستی و بنی	تربیت زیبایی شناختی و هنری	تربیت اقتصادی و حرفه‌ای	تربیت علمی و فناوری
مشارکت پذیری / جویی اجتماعی						
یادگیری و بالندگی مستمر (خودسازی)						
حسن ارتباط و تأثیرگذاری مثبت						

شماره (۲) سازماندهی شده است.

**الفبا** زمان برگزاری آزمون کتبی و منابع آن را بفرمایید؟

تاریخ و منابع هنوز دقیقاً مشخص نیست.

**الفبا** زمان دقیق فارغ التحصیلی دانشجویان ورودی ۹۱ چه موقعی است؟

حدود ۱۳ هزار نفر از دانشجو معلمان علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی ورودی ۹۱ در شهریور ۹۵ دانش آموخته خواهند شد و احتمالاً برخی از دانشجو معلمان سایر رشته‌های ورودی ۹۱ که دارای معدل بالای ۱۷ باشند و کلیه واحدهای مصوب را گذرانده باشند نیز می‌توانند در شهریور ۹۵ دانش آموخته شوند.

**الفبا** دانشجویان ورودی ۹۱ چند واحد برای فارغ التحصیلی باید بگذرانند؟

دانشجویان علوم تربیتی گرایش آموزش ابتدایی ورودی ۹۱ با گذراندن ۱۵۰ واحد دانش آموخته خواهند شد. (مطابق سرفصل‌های برنامه علوم تربیتی بازنگاری شده مصوب ۹۳) دانشجویان سایر رشته‌ها نیز با گذراندن کلیه واحدهای مصوب وزارت علوم و ۱۶ واحد معارف اسلامی عمومی و ۱۹ واحد تربیت اسلامی مطابق تبصره ۲ ماده ۲۳ اساسنامه دانشگاه فرهنگیان که به تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی رسیده و به دانشگاه جهت اجرا ابلاغ شده، دانش آموخته خواهند شد.

**الفبا** آیا فارغ التحصیلان دانشگاه فرهنگیان می‌توانند بلافاصله در آزمون کارشناسی ارشد شرکت کنند؟

پاسخگویی در خصوص شرایط ادامه تحصیل متعهدین خدمت آموزش و پرورش از حیطه وظایف دانشگاه فرهنگیان خارج بوده و علاقمندان به تحصیل در این مقطع باید موضوع را از دستگاه ذی ربط (آموزش و پرورش) پیگیری نمایند.

**الفبا** انتظار خود را از عملکرد دانش آموختگان در آزمون جامع پیش‌رو، بفرمایید.

با توجه به این که اولین سال است که این طرح اجرا می‌شود مسلماً مقداری مدارا از طرف مسئولین صرفاً برای امسال خواهد بود. لذا انتظار عملکرد خوبی در این آزمون از دانشجویان داریم.

**الفبا** در پایان اگر حرفی، حدیثی با مخاطبان نشریه دارید بفرمایید.

از مسئولین نشریه و دانشجویان فعالی که از یک طرف مشکلات و دغدغه‌های دانشجویان و از طرف دیگر حرف‌های مسئولین را به گوش دانشجویان می‌رسانند، متشکرم. ●

● محمدرضا محمدحسینی

## فردایی که هیچگاه نخواهد آمد...

### روش های تقویت اراده

انسان مجموعه ای از خواستن و توانستن است و خواسته های متعالی فراوانی دارد، اما اگر نتواند در مسیر تحقق آن خواسته ها حرکت کند، نمی توان او را صاحب اراده دانست.

رسیدن به آرامش و درک زندگی پاک، یکی از مهم ترین اهداف آفرینش انسان است و خداوند متعال با بینش و درایتی که به انسان عطا فرمود تا با تقویت اراده خود بتواند به اهداف زندگی برسد.

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «اذا دَعَوْتُ فَظُنَّ أَنْ حَاجَتَكَ بِالْبَابِ» وقتی چیزی می خواهی پس بپنادر (خیال کن، تصور کن) که خواسته تو دم در است (اجابت شده). زندگی، قانون دارد.

خوشبختی، با فهم و رعایت قانون زندگی و سیه روزی، با نادیده انگاشتن قانون زندگی حاصل می شود. موفقیت ها به بخت و اقبال وابسته نیست، بلکه زندگی پاک را با احترام به قوانین، می توان در آغوش کشید.

را به کار ببری.

۳- برنامه ریزی: باید برای تمام امور خودت برنامه ای منظم داشته باشی؛ پس هر روز که از خواب بیدار می شوی، برنامه های خودت را طبق اولویت یادداشت کن و خودت را موظف کن که تک تک آن ها را انجام دهی

۴- تلقین: هر کلامی که از دهانت

بیرون می آید، باور تو را می سازد. وقتی می گویی: «من آدم زرنگی نیستم»، در حقیقت حکم محکومیت خود را صادر کرده و به کائنات فرمان داده ای که تمام موارد منفی را به سوی سرزیر کند؛ سعی کن زمانی که گفت و گوی ذهنی با خودت داری، کلام تو از موضع قدرت باشد.

۵- تدریجی بودن قدرت اراده: نمی توانی انتظار داشته باشی یک شبه صاحب اراده ای قوی شوی.

برای این کار می توانی اول از امور جزئی شروع کنی. ●

● حسین پروانه/علوم تربیتی ۹۲

۱- تعیین هدف: کاری را که دلت می خواهد انجام دهی به طور دقیق مشخص کن، هدف تو باید شفاف، قابل اجرا، مطابق توان و استعداد تو و واقع بینانه باشد. اگر هدف



تو جنبه بلندپروازی داشته باشد و خارج از توانایی های شخصی ات باشد، با مشکلاتی مواجه می شوی.

۲- شناخت توانایی: در وجود توانایی و استعداد خاصی نهفته است. باید این ها را کشف کنی و برای رسیدن به اهداف آن ها

و از آن ها خواستند که شباهت ها و تفاوت های این دو عکس را عنوان کنند و برای گروهی دیگر هر عکس را به طور جداگانه نمایش دادند، باز از آن ها خواستند که بدون مقایسه، درباره هر عکس شرحی ارائه دهند. نتیجه ی این پژوهش این بود که آن گروه از افرادی که این دو عکس را با هم مقایسه کرده بودند، توانستند به نکات مهم تری اشاره کنند و تعریف صحیح تری از عکس ها ارائه دادند؛ همچنین آن ها نسبت به گروه دوم با اطمینان بیشتری نظرات خود را عنوان کردند.

در حقیقت این اطمینانی که در نتیجه ی مقایسه کردن در افراد حاصل می شود، انتخاب های دیگر آن ها را نیز تحت تاثیر قرار می دهد؛ پس هنگامی که شما در زمینه ای مهارت زیادی نداشته باشید، لازم است که با دقت بسیاری تصمیم بگیرید و کاملاً به مقایسه کردن و سنجیدن نیازمندید تا بتوانید بهترین انتخاب را داشته باشید و بدانید که این مقایسه کردن ها احساس اطمینان را در انتخاب شما افزایش می دهد. ●

● رضا سمعی/علوم تربیتی ۹۱



### مقایسه کردن باعث ایجاد اطمینان می شود.

مقایسه کردن احساس اطمینان را در انتخاب شما افزایش می دهد معمولاً در روند انتخاب، دو نوع استراتژی برای افراد وجود دارد؛ روش اول به گونه ای است که موردی را مطابق با معیار های خود می بینیم و آن را انتخاب می کنیم. اما روش دوم آن است که گزینه ای را با گزینه ی دیگری مقایسه می کنیم؛ یعنی هر مسئله رابه طور جداگانه ارزیابی کرده و پس از بررسی، بهترین مورد را انتخاب می کنیم؛ مثلاً تصور کنید شما یک فرهنگ لغات می خرید که ۲۵۰۰۰ لغت دارد و وقتی از آن استفاده می کنید، احساس خوبی به شما دست می

دهد. اما هنگامی که فرهنگ لغات جدیدتان ۵۰۰۰۰ لغت داشته باشد یا محتوایش متفاوت باشد، شروع به مقایسه ی آنها با یکدیگر می کنید. شما با مقایسه کردن و سنجیدن این دو فرهنگ لغت با یکدیگر، با اطمینان بهترین انتخاب را می کنید.

«توماس ماسولیر» و «آن کریستسن بوستن» در سال ۲۰۱۲ مقاله ای با عنوان «هنگامی که افراد به سراغ مقایسه کردن می روند، می توانند از قضاوت خود مطمئن شوند»، ارائه دادند.

آنها برای اثبات این موضوع، ۲۰۰۰ عکس بسیار پیچیده را انتخاب کردند. برای یک گروه هر دو عکس را در کنار یکدیگر قرار دادند





## در مصرف شبکه های اجتماعی نیز

### صرفه جویی کنید...

\* هر چیزی را که برایتان فرستاده می شود، اعم از اخبار، کلیپ، متون سیاسی، عکس و ... فوراً با دیگران به اشتراک نگذارید.  
\* قبل از به اشتراک گذاشتن یک مطلب، بهتر است کمی جستجو کنید، به منبع آن خبر توجه کنید و پس از اطمینان از صحت آن، دیگران را از آن باخبر سازید.

\* بهتر است هنگام ورود به یک جمع مجازی، گروه های موبایلی، کمی به هدف افراد برای گردهمایی دقت کنیم؛ زیرا این امر از هدر رفتن زمان و انرژی جلوگیری می نماید.

\* ارتباطات بیش از حد ضرورت میان زنان و مردان نامحرم بنیان خانواده را نشانه می گیرد و آرامش را از زوجین گرفته و حتی گاه خانواده را از هم می پاشد.

\* شبکه های اجتماعی هیچگاه نمی توانند جای مطالعه و کتاب خوانی را بگیرند؛ بهتر است در کنار مطالعه از شبکه های اجتماعی استفاده کنیم، نه در کنار شبکه های اجتماعی کمی مطالعه کنیم.

\* در مصرف شبکه های اجتماعی نیز صرفه جویی کنید!

\* با استفاده از شبکه های اجتماعی ایرانی، از برنامه نویسان ایرانی حمایت کنید.

\* در پایان مراقب سلامت جسمی و روحی، به خصوص بینایی خود باشید. ●

• حامد برقی/علوم تربیتی ۹۲



زمان زیادی از ورود اینترنت و فضای مجازی به زندگی بشر مدرن نمی گذرد. اما مختصات و ابعاد جدیدی که فضای مجازی در باب ارتباط پیش روی انسان قرار می دهد، به قدری جدید، متنوع و پیچیده است که خیلی زود نیاز به تعیین الگوهای رفتاری، ارزش ها و هنجارهای ارتباطی و در یک کلام اخلاق جمعی، خود را نشان داده است.

شایسته است در استفاده از فضای مجازی، به خصوص شبکه های اجتماعی به نکات زیر توجه کنیم:

\* «زمان» و برنامه ریزی برای استفاده بهینه از آن به

اندازه ای مهم هست که مطابق احادیث در روز قیامت در اولین قدم در مورد «چگونگی استفاده از نعمت عمر» سؤال می کنند.

\* انسان مدرن نیاز ندارد در همه شبکه های اجتماعی موبایلی و... حضور داشته باشد؛ لذا با در نظر گرفتن نیاز، هدف خود و ویژگی ها و قابلیت های مورد نیاز، اقدام به انتخاب شبکه اجتماعی نماید.

## یادداشت های بی هوا

واقعی این گونه است.



\* توی اتوبوس نشسته بودم دو تا سرباز روی یک صندلی نشسته بودند، روبرویشان هم دو تا دانشجو (ازروی کتابهایشان معلوم بود) یکی از دانشجوها نگاه خاصی به آن دو سرباز انداخت و گفت: «سربازی خیلی بده! آره! اذیتتون می کنند؟» سربازی که از آن یکی دیگر درشت هیكل تر بود گفت: «درس خواندن خیلی بده! آره! یک ذره به شعورتون اضافه نمی کنن!»

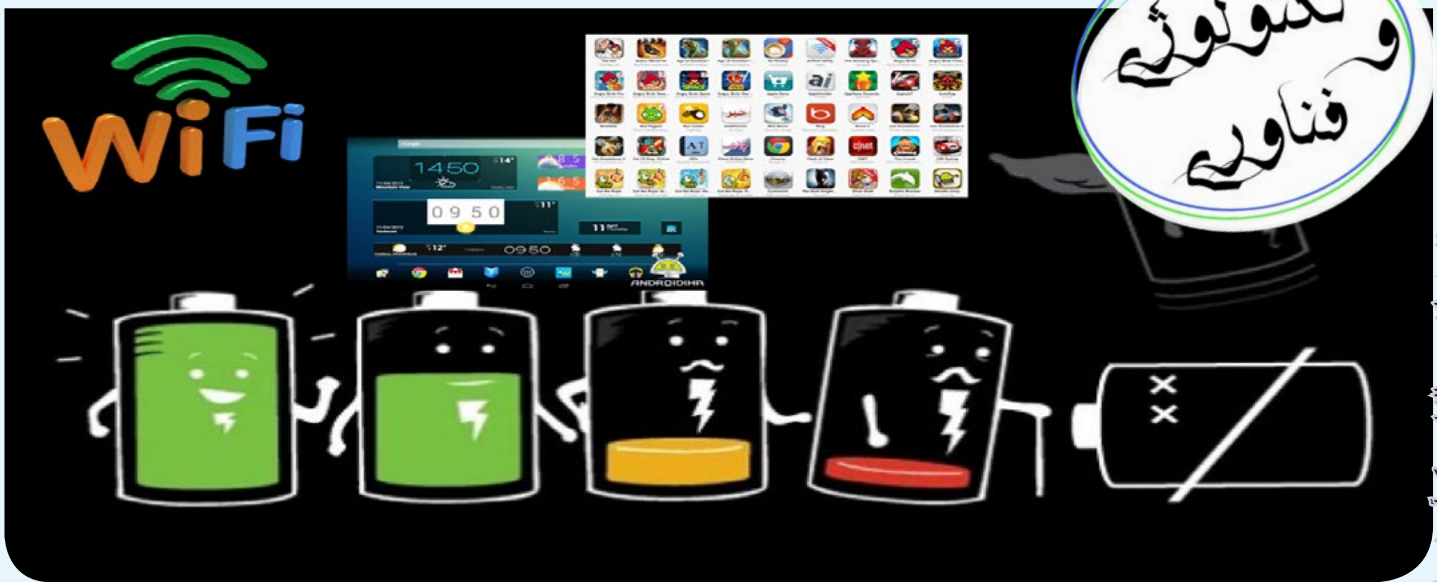
\* چند روزی می شد که با هم حرف نمی زدیم، ماجرا از یک شوخی ساده شروع شد، ولی من کوتاه نیامدم تا اینکه کار به قهر کشید. من با اینکه می دانستم اشتباه از من بوده ولی نمی خواستم غرورم را بشکنم و به اصطلاح منت کشی کنم. روز سوم آمد پیش من، صورتم را بوسید و گفت: «میگن اگه بیشتر از ۳ روز با مومنی قهر باشی نمازت قبول نمیشه.»

\* شماره تلفنش را که ازش گرفتم، پرسیدم: «چه موقع تماس بگیرم، مزاحم نباشم؟» گفت: «هر وقتی به جز موقع نماز شب» میخواستم بگویم التماس دعا، که پرید توی حرف من و گفت: «آخه اون موقع صددرصد خوابم!!»

\* شق ورق بود، اتو کشیده و توی کادر مثل همیشه نیامده سر کلاس، درس را شروع کرد. متنی از کتاب خواند و به اینجا که رسید «دلپاشان پاره های آهن است... روح بندگی و راز و نیاز با جانشان درهم آمیخته در بصیرت و خردمندی سر آمدند و در فتنه هایی که زیرکان در آن فرو می مانند، هوشیارانه راه می جویند و حق را از باطل باز می شناسند...» رو کرد به بچه ها و گفت: «منتظر

\* توی چند سالی که میشناختمش اهل نماز اول وقت نبود. میگفت: «آخر وقت سر خدا خلوت تره». ولی یک هفته ای می شود که قبل از اذان می آید مسجد. دلیلش را وقتی که دوست جدیدش را دیدم، فهمیدم. ●

• محمدسعید حیدربیگی/علوم تربیتی ۹۱



## قاتلان باتری گوشی های هوشمند

کند که بدانند آیا لازم است گزینه ای را فشار بدهد یا نه؟ بنابراین همه گزینه های بازخورد های حرکتی را خاموش کنید. این بازخورد ها که شامل ضربه های کوچک و یکنواخت، تکان دادن گوشی و حرکت سر می شود با هر عکس العملی، نیرویی مصرف می کنند که باعث کاهش شارژ گوشی می شود. پس عادت کنید بدون بازخورد های فیزیکی زندگی کنید.

### ۶. ویجت های لعنتی

ویجت ها یکی از ویژگی های کلیدی سیستم عامل اندروید هستند، به همین دلیل نمی خواهیم به شما بگوییم همه ی آنها را دور بریزید. به عنوان مثال با ویجت روشنایی می توانید نور صفحه نمایش تلفن خود را تنظیم کنید تا از مصرف بیش از حد باتری به دلیل نور زیاد صفحه کاسته شود، اما آیا واقعا به ویجت روزرسانی شبکه های اجتماعی نیاز دارید؟ امروزه بسیاری از شبکه های اجتماعی از مطالب و عکس های خسته کننده پر شده است. به روزرسانی محتوای این ویجت ها روی باتری شما تاثیر مستقیم دارد، حتی اگر فقط برای چند ثانیه تلفن خود را فعال کرده باشید تا پیام های خود را بررسی کنید.

### ۷. خنک نگه داشتن باتری

در آخر باید بدانید باتری ها در دمای خنک بهتر کار می کنند. دوره های طولانی گرم شدن باعث می شود بهره وری باتری ها به مرور زمان کاهش پیدا کند. گذاشتن تلفن در فضای آزاد می تواند کمک کند، زیرا مثلا قرار دادن تلفن در جیب لباس به گرم شدن آن کمک می کند. همچنین اپلیکیشن هایی نیز هستند که به خنک شدن دستگاه شما کمک می کنند مانند CoolDownPhone برای دستگاه های اندرویدی.

• امیرحسین کاظمی/علوم تربیتی ۹۲

خاص خاموش کنید. تلفن همراه خود را روی این حالت قرار دهید تا باتری بیشتری ذخیره کنید. اگر تلفن همراه شما از این قابلیت های برنامه ریزی شده حمایت نمی کند، اپ های مدیریت مانند Tasker را نصب کنید. حتی می توانید هنگام خواب، گوشی خود را روی حالت airplane یا flight mode بگذارید تا علاوه بر صرفه جویی در مصرف باتری، از امواج گوشی نیز در امان باشید و بهتر بخوابید.

### ۲. خاموش کردن وای فای و جی پی اس

اگر تلفن شما تمام وای فای های اطراف را می کشد تا به آنها وصل شود، پس باتری زیادی هدر می دهد. وقتی به وای فای نیاز ندارید، وای فای گوشی خود را خاموش کنید. آیا شما هم یکی از افرادی هستید که از foursquare برای اینکه هر لحظه اعلام کنید که کجا هستید، استفاده می کنید؟ باید بدانید جی پی اس یا همان موقعیت یاب نیز یک باتری خور قهار است که خیلی زود شارژ گوشی شما را به خط قرمز می رساند.

### ۳. حذف اپ های غیر ضروری

اپ های مدرن امروزی قابلیت های زیادی مانند چند وظیفگی، به روز رسانی و همانند سازی خودکار دارند. این ویژگی ها به راحتی باتری گوشی شما را می بلعد، پس اپ های اضافی را از روی گوشی خود پاک کنید.

### ۴. کنترل باتری

اپ هایی مانند Battery Doctor برای اندروید و ای او اس خیلی راحت به شما نشان می دهند که اپ های نصب شده روی دستگاهتان چقدر باتری خور هستند با شناسایی این اپ های پر مصرف، می توانید آنها را مدیریت کنید.

### ۵. پاک کردن بازخورد حرکتی

مطمئنا مغز شما هنگام استفاده از دستگاه های لمسی به اندازه ی کافی کار می

با بزرگ تر و بهتر شدن کیفیت صفحه های نمایش و پردازشگر های سریع تر، تلفن های هوشمند امروزی کامپیوتر های جیبی هستند که همه کار انجام می دهند، مکالمه ی تلفنی تنها یکی از کوچک ترین نیاز های شماست که با این دستگاه های همه کاره انجام می دهید؛ چک کردن ایمیل ها، برقراری تماس های صوتی، متنی و ویدیویی از طریق اپلیکیشن های پیام رسان، لذت بردن از بازی های عالی، بررسی وضعیت سلامت خود، تماشای ویدئو، فعالیت در شبکه های اجتماعی، خواندن کتاب های الکترونیک، نوشتن و یادداشت برداری، گوش دادن به موسیقی و استفاده از هزاران برنامه ی کاربردی، جزو کارهایی است که امروزه با تلفن های هوشمند خود انجام می دهیم. با وجود اضافه شدن ویژگی های جدید هوشمند و عالی، حتی بهترین تلفن های همراه نیز بیش از یک روز بدون شارژ دوام نمی آورند به خصوص اگر از اپلیکیشن های مانند Netflix برای تماشای فیلم یا TempleRun برای بازی استفاده کنید. در حال حاضر همه ی گوشی های جدید از باتری های لیتیوم یون بهره می برند که هنوز قدرت جادویی برای عمر طولانی ندارند. اگر مدام دلهره دارید که نشانگر قرمز رنگ باتری شروع به چشمک زدن کند، وقت آن رسیده اپلیکیشن هایی را که باتری گوشی هوشمند شما را درسته قورت می دهد، شناسایی کنید یا با ترفند هایی که تا کنون از آنها بی اطلاع بوده اید، عمر باتری موبایل خود را افزایش دهید.

### ۱. تغییر تنظیمات تلفن هنگام خواب

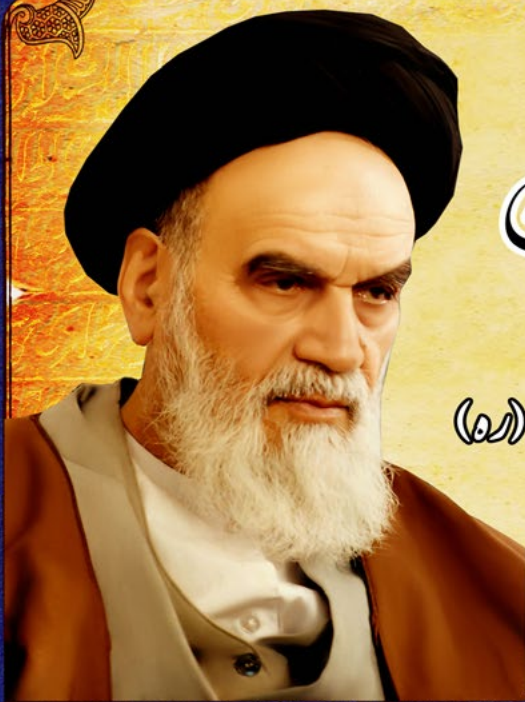
بعضی از تلفن های امروزی ابزار های اتوماسیونی دارند که به شما اجازه می دهد سیگنال های موبایل و وای فای خود را زمانی





# جمله‌های معلمی

## در کلام امام خمینی (ره)



کردند که آدمی که مفسد در ارض است چرا خلق فرمودی. جواب این بود که من می دانم چیز هایی که شما نمی دانید. دنبالش هم خداوند تعلیم همه ی «اسماء» را به ادم کرد و وقتی که عرضه داشت به ملائکه، آنها دیدند که نمی توانند این طوری که آدم می تواند ادراک کند حقایق را، آنها نمی توانند. از اول این بود که «آدم» که آمد با تعلیم الهی آمد و معلم بشر بود. انبیا هم معلم بشر بودند. شغل معلمی یک شغل عمومی است برای انبیا گرفته، تا اولیا تا فلاسفه و امام، تا علما و فرهنگی ها که ما انشاء... از آنها باشیم. پس شغل، شغل بسیار بزرگی است شغل آدم سازی. دیگر شغل ها به این درجه نمی رسند؛ برای اینکه آنها مربوط به جهات دیگر است. در عالم هیچ موجودی به پایه ی انسان نمی رسد و هیچ شغلی به پای انسان سازی نمی رسد. پس شغل بسیار بزرگ است، بسیار شریف است.» (همان جلد ۷ ص ۴۲۷) حسن ختام این نوشته را به فرموده ی امام خمینی (س) در آستانه ی سالگرد شهادت شهید مرتضی مطهری (ره) اختصاص می دهیم. امیدواریم با الگو قرار دادن این شهید مجاهد در حرفه ی معلمی موفق باشیم.

«سالروز شهادت شهیدی مطهر است که در عمر کوتاه خود اثرات جاویدی به یادگار گذاشت که پرتوی از وجدان بیدار و روح سرشار از عشق به مکتب بود. او با قلمی روان و فکری توانا در تحلیل مسائل اسلامی و توضیح حقایق فلسفی، با زبان مردم و بی قلیق و اضطراب، به تعلیم و تربیت جامعه پرداخت. آثار قلم و زبان او بی استثنا آموزنده و روانبخش است و مواعظ و نصایح او که از قلبی سرشار از ایمان و عقیدت نشأت می گرفت.» (همان ج ۱۴ ص ۳۲۵) ●

مقدرات مملکت به دست آنها خواهد بود، زیر دست معلمین باید تربیت شوند؛ اگر تربیت صالح شدند مملکت صالح به دست ما می افتد و اگر خدای نخواسته تربیت های غیر الهی شد، مملکت از دست می رود. معلم! بیدار شو! (صحیفه ی امام ج ۷ ص ۱۶۳) از منظر امام راحل (س) تربیت نیروی انسانی متعدد و سالم از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد و در این باره به معلمان و اساتید دانشگاه ها چنین توصیه دارند: «انتهایی که معلم هستند، در دانشگاه ها استاد هستند (نیروی انسانی درست شود). در دبیرستانها، دبستانها، از همان اول که بچه ها تحویلشان داده می شود باید مسئول تربیت آنها باشند. مشغول این باشند که اینها را تربیت کنند، یک تربیت صحیح اسلامی؛ که در تربیت صحیح اسلامی همه ی خصوصیات است. یعنی یک «مسلم» اگر همان طوری که اسلام می خواهد بزرگ شود، این ممکن نیست که به مملکت خودش خیانت کند؛ ممکن نیست که به برادر خودش، به همسایه ی خودش، به همشهری خودش، به یک آدم غریبه خیانت بکند. اصلاً خیانت منتفی می شود. ما باید کوشش کنیم که افراد صالح درست بکنیم. من از خدای تبارک و تعالی توفیق شما آقایان را می خواهم و سلامت همه را می طلبم.» (همان جلد ۶ صفحه ۴۷۷)

امام خمینی (س) معلمی را شغل پیامبران الهی و شغل آدم سازی می دانند. ایشان درجه و مقام این شغل را از همه ی شغلها بالاتر می دانند و این شغل را بسیار بزرگ و شریف معرفی می کنند؛ لذا در این باره می فرمایند: «تعلیم سر مشی همه ی انبیاست که از طرف خدای تبارک و تعالی به آنها ماموریت داده شده؛ ماموریت خدا به انبیا همین است که بیایند و آدم درست کنند و آنها یی که به انبیا نزدیکترند آنها به مقام اهمیت نزدیکترند. آن وقت که ملائکه اشکال

امام خمینی (س) بارها نسبت به مقام والای معلم اشاره کردند، از جمله ایشان تاکید دارند بر اینکه معلمین تهذیب نفس کنند تا حرفشان در دیگران اثر کنند. «همه ی معلمین در فکر این باشند که خودشان را تهذیب کنند، باید خود را مهذب کنند تا حرفشان در دیگران اثر کند. معلمین و همه ی کسانی که در شغل معلمی به سر می برند باید بدانند که شغلشان بسیار مهم است؛ باید توجه کنند که بچه ها را از ابتدا خوب بار بیاورند، که دانشگاه دیر است. معلمین باید احساس کنند که پیش خدا مسئولند، اگر بچه ها بد تربیت شوند اینها هم مسئولند، اگر در این مورد من و شما هم سکوت کنیم مسئولیم.» امام خمینی (س) در جایی دیگر در مورد مقام والای معلمی و مسئولیت عظیم این قشر سفارش می کنند: «باید تذکر دهم که مقام والایی است؛ مقامی است که بالاتر از مقام معلم نیست، مقامی که خدای تبارک و تعالی از آن تعظیم فرموده است، لیکن مسئولیت بزرگ دارد، مسئولیت عظیم دارد. هر چه مقام بالاتر است مسئولیت بالاتر است. مسئولیت تربیت جوانان مسئولیت کمی نیست. تمام ملت باید معلم باشند، معلم فرزند خود. اسلام تمام افرادش، معلم باید باشند و تمام افرادش متعلم. بانوان هم باید معلم باشند برای فرزندان خود، در دامن خود مثل استادان، مثل معلمان تربیت کنند. پدران باید معلم باشند، از برای فرزندان خود. خانواده ی شما باید مدرسه باشد تعلیم احکام اسلام، تهذیب اخلاق نونهالان، شما باید نونهالان مهذب تحویل معلمان بدهید و معلمان باید آنها را بیشتر تهذیب کنند. معلمان خیلی مقام بزرگ دارند و خیلی مسئولیت بزرگ. اگر معلمان ما کوتاهی کنند در تعلیم، مسئول هستند. معلمین، هستند که می توانند مملکت را حفظ کنند، استقلال مملکت را، جوانهای ما، آنها یی که



## اگر رئیس دانشگاه بودم ...!

در طی یک نظر سنجی که بصورت میدانی، از دانشجویان مرکز به عمل آمد، از آنها درخواست شد که لحظه ای خود را در جایگاه ریاست دانشگاه فرهنگیان تصور و احساس خود را بیان نمایند. از شما دعوت می کنیم به گوشه ای از این نظرات توجه نمایید. گردآورنده: محمد ناصر مرادپور

ابوالفضل داودی : برنامه کلاس ها رو تا روز دوشنبه قرار می دادم تا دانشجویان متاهل بتوانند هر هفته به وصال یار برسند و کانون گرمشون از هم نپاشد.

امیر. ع : زمان انتخاب واحد را از ساعت ۰۰:۰۰ به ساعت ۱۲:۰۰ تغییر می دادم تا دانشجویان مجبور نشوند تا آن موقع شب برای انتخاب واحد بیدار بمانند و از خواب ناز و آسایش خود بزنند.

رضا معلم : خودم را با گریم و مدل لباس شبیه دانشجویها در می آوردم و سری به سلف می زدم و مقداری از غذای سلف را نوش جان می کردم، اگر در طول روز بلایی سرم نیامد یعنی غذا کیفیت مطلوب را دارد.

م.برهان: با قیافه میدل وارد حیاط دانشگاه می شدم تا بتوانم تا زمان رسیدن به دفترم از سیل بی امان درخواست های دانشجویان در امان بمانم.

علی نمازی : سلف سرویس را طوری طراحی می کردم که دانشجویان آن قدر صمیمانه داخل صف به یکدیگر محبت نکنند و فاصله قانونی رعایت شود و در نهایت، صمیمیت دانشجویان داخل صف کمتر شود.

مجید بابایی : گرفتن مدرک را آن چنان برای دانشجویان سخت میکردم که دیگر هیچ دانشجویی نتواند مدرک بگیرد!! زیرا اگر مدرک نداشته باشد، کار هم نمی تواند پیدا کند و در این صورت به فکر ازدواج هم نمی افتد و اگر به فکر ازدواج نیفتد خوب مسلماً ازدواج هم نمی کند و طلاق هم در کار نیست، در نتیجه یا کاهش آمار طلاق یکی از مشکلات اصلی مملکتمان به خوبی و خوشی از بیخ حل می شود!!

م.شریفی: اولین اقدام من، برگزاری دوره ی تحصیلات تکمیلی برای دانشجویان رشته های مختلف و همچنین پرسنل پردیس ها و مراکز به منظور ارتقای وجهه علمی دانشگاه خواهد بود.

هادی.ت: کلاسهای بعد از ظهر را لغو می کردم تا دانشجویان بتوانند بعد از صرف ناهار تا شب به خواب ناز بروند و هفت تا پادشاه رو خواب ببینند.

آ.م: برای یکبار هم شده خودم را بجای دانشجویان می گذاشتم تا بهتر مشکلاتشان را بفهمم مشکلاتی از قبیل: انتخاب واحد، وضعیت خوابگاه، کمبودها و...



## صرفاً برای تفکر

درحیرتم که انتهای مسیرمان کجاست؟ مقصد کدامین جایگاه است؟ و در تلاطم حیات، آخرین موج آرامش کجا قرار دارد؟ به راستی آدمی پس از پیمودن مسیر پر فراز و نشیب حیات در کدامین ایستگاه و برای همیشه آرام و قرار می گیرد؟ اینها همه و همه سوالاتی است که آدمی را شایسته است قبل از فرصت حیات پاسخی برایش بیابد و خود را برای حادثه ای بزرگ آماده بکند.

آخرین پنج شنبه سال که می شود، دیار خاموش مردگان پر می شود از حضور زندگان و اما این همان روزهایی است که زمستان آخرین نفس هایش را می کشد و چشم انتظار بهاری است که بی تاب آمدن است .

این ها همان روزهایی است که دلت می ماند تا دلتنگ نبودن هایی باشی که به دیدنشان عادت داشتی یا خوشحال باشی از بهاری که باردیگر می خواهد همه ی خوبی هایش را به تو عرضه کند.

در همین روزها و هنگامی که از مرز دنیای رنگی و پرحاشیه ی زندگان فاصله می گیریم و به دنیای سرد و خاموش مردگان میروسیم انگار بیشتر احساس میکنیم جای خالی همه ی آنها را که روزی کنارمان بوده اند و اما امروز اسیر خاک اند. نمی دانم این رسم چه ارتباطی با کلام نبی آخرین(ص) دارد که فرمود: «هر آنگاه که بهاران را دیدید، رستاخیز را فراوان یاد کنید» راستی تو در آخرین پنج شنبه سال دلت برای پدرت تنگ می شود، برای مادرت یا برای فرزندت؟ بخدا تو هم حق داری اگر دلتنگ باشی و اشک بریزی به یاد همه خاطرات با او بی که امسال عید را دیگر در کنارت نیست.

سال نود و چهار نیز یکی بود و یکی نبود های بسیاری داشت، همان نبودن هایی که گریه ام می گیرد به هنگامی که سبزه های ربان قرمز مزارشان را می بینم و دردناکتر مادری که دیدگانش خیس از اشک، سنگ مزار جگر گوشه اش را می شوید، و همه چیز در وجودش به جمله ی «هر چه حکمت اوست» فرو می نشیند.

یادشان بخیر، یاد همه آنها را که دیروز بودند و اما امروز نه، همه ی آنها را که بهار پیشین را کنارمان بودند اما امسال تنها با فاتحه ای یادشان می کنیم.

گرگ اجل یکایک از این گله می برد  
وین گله را نگر که چه آسوده می چرد

• وحید حسنی سنگانی/علوم تربیتی ۹۲





## فشار خون



۲

در عرض ۴۰ دقیقه، تمام کافئین نوشابه جذب بدن می‌شود و باعث اتساع مردمک چشم شده و فشار خون افزایش می‌یابد. در این مرحله گیرنده‌های آدنوزین در مغز مسدود شده و باعث جلوگیری از خستگی می‌شود.

## قند خون



۱

ظرف ۲۰ دقیقه پس از نوشیدن نوشابه، سطح قند خون به طور چشمگیری افزایش می‌یابد که منجر به ترشح شدید انسولین می‌شود. سپس کبد مقادیر بالای قند موجود در بدن ما را به چربی تبدیل می‌کند.

# شباهت نوشابه با هروئین

## خواب‌آلودگی



۴

یک ساعت بعد از مصرف نوشابه، تجزیه قند آغاز می‌شود و این باعث تحریک پذیری و خواب‌آلودگی می‌شود. علاوه بر این، آب نوشابه، به همراه مواد مغذی ای که برای سلامتی انسان مهم هستند، از طریق ادرار کردن از بدن دفع می‌شود.

## دوپامین



۳

پنج دقیقه بعد، تولید دوپامین افزایش می‌یابد. دوپامین یک ناقل عصبی است که کنترل مراکز لذت و پاداش مغز را به عهده دارد. روش تحریک این مراکز توسط نوشابه، مشابه اثرات هروئین است و باعث می‌شود فرد به مصرف بیشتر احساس نیاز کند.

## بیماری قلبی



۶

نوشابه نه تنها فروکتوز بالایی دارد، بلکه مملو از نمک تصفیه شده و کافئین نیز هست. مصرف منظم این مواد در مقادیر بالا که در نوشابه و سایر غذاهای فرآوری شده و نوشیدنی‌ها یافت می‌شود می‌تواند منجر به افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی شود.

شیرینی شدید نوشابه به دلیل میزان قند بالای آن اصولاً باید باعث استفراغ در فرد مصرف‌کننده شود، اما اسید فسفریک موجود در نوشیدنی‌های شیرین این شیرینی را خنثی می‌کند، و ما را قادر به خوردن این ماده می‌کند.

## دیابت



۵

دانشگاه هاروارد اعلام کرده است که افرادی که روزانه ۱ الی ۲ قوطی نوشابه شیرین مصرف می‌کنند، به احتمال زیاد ۲۶ درصد بیشتر تحت خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. براساس یک مطالعه در ماه گذشته، در هر سال ۱۸۴۰۰ نفر در جهان بر اثر مصرف نوشیدنی‌های شیرین جان خود را از دست می‌دهند.





نشریه الفبا حلول سال نو و بهار پرطراوت را که نشانه قدرت لایزال الهی و تجدید حیات طبیعت می باشد رابه  
تمامی عزیزان تبریک و تهنیت عرض می نماید.

