



اولین نشریه علمی دانشجویی
دانشگاه فرهنگیان کرمانشاه

ارنگ

مجله علمی دانشجویی
انتخاب واحد
خوابگاه
استاد
پرنده

صاحب امتیاز : انجمن علمی دانشجویی علوم اجتماعی

مدیر مسئول : رضا معصومی

سردبیر : امیرحسین شریفی

طراح پوستر و صفحه آرایی : پوریا زارعی

مدیر اجرایی : سعید علیزاده

دبیر : حامد روحی

هیات تحریریه : امیر حسین شریفی، پوریا زارعی

حامد روحی، شاهین بروکی میلان، سعید علیزاده

علی حشمتی، محمد رسول ناصری، نوید عظیمی

علی هماپوئی، فائق محمدی، رضا قدیم ملالو

رضا آریانپور

ویراستار : سید حسام حسینی، علی محمد فلاحی



انگاره

انگاره (پارادیم) یک چهارچوب اندیشه ای با الگومندانه جهت درک و سازماندهی پدیده های طبیعی یا اجتماعی و متشکل از یک یا مجموعه ای از اندیشه ها، نظریه ها، مکتب ها و غیره است که به ما این امکان را می دهد نظام های فکری، نظریه ای الگویی و غیره را در قالب آن قالب بندی نماییم

در تعریفی ساده تر، انگاره مجموعه ای از گزاره هاست که نحوه ی ادراک از جهان را تبیین می کنند و آن شامل یک جهان بینی است، یعنی نحوه ی تجزیه ی پیچیدگی جهان واقعی ، طرح این امر برای پژوهشگران و دانشمندان اجتماعی که چه چیزی مهم است، چه چیزی مشروع است، و چه چیزی عقلانی است

بنابراین انگاره یک نظام اندیشه ای حاکم بر یک علم، یک دوره، یا کنش است که بر اساس آن نظریه ها، روش شناسی، و مفروضه های موجود شکل می گیرند و حاکم می شوند.... یک انگاره از طریق تاثیرگذاری بر اخلاق، هستی شناسی، و معرفت شناسی پژوهشگر، می تواند فرآیند اندیشه ای او را شکل دهد و از طریق تاثیرگذاری بر... فلسفه ی پژوهشگر و پژوهش بر روش شناسی پژوهش تاثیر بگذارد

برای نمونه طی قرن های زیادی پدیده های طبیعی نظیر آفتاب گرفتگی (کسوف)، رعد و برق یا سیل با الگوی افسانه و اعتقادات ماوراءالطبیعه تبیین می شدند، اما امروزه با الگوی علم تبیین می شوند. به فرآیند تغییر مجموعه های فرض ها طی زمان را تغییر انگاره می گویند

به طور کل انگاره مجموعه ای از فرض ها درباره انواع پرسش هایی که در علم پرسیده میشوند و نحوه ی جست و جوی پاسخ ها است

فهرست بخش ها

- ۲ سخن سردبیر
- ۳ بخش اجتماعی
- ۴ بخش مصاحبه
- ۵ بخش تربیتی
- ۶ بخش ادبی
- ۷ بخش ورزشی

ارتباط با انگاره :
Tel @cfuengareh
Email @amirsharifi1818@gmail.com

خدای را سپاس گذاریم که توفیق عنایت فرمود تا اولین شماره از مجله علمی دانشجویی "نگاره" را به جامعه علمی دانشگاه فرهنگیان ارائه نماییم. با توجه به اینکه متاسفانه روند پژوهش در دوره کارشناسی به خصوص در دانشگاه فرهنگیان تعریف و تثبیت نشده است، بر آن شدیم که انتشار نشریه علمی انگاره، سرآغازی باشد برای پویایی اندیشه های فعال دانشجویی و همکاران علمی دانشگاه فرهنگیان. امید است تلاش های این انجمن و همکاری دانشجویان سایر رشته ها، مقبول جامعه علمی دانشگاه فرهنگیان قرار گیرد؛ و در شماره های بعدی نشریه، شاهد رشد کیفی و کمی نشریه باشیم.

برای پیمودن این مسیر دشوار، نیاز به همت اساتید و دانشجویان گرامی داریم.

سرانجام از همکاری صمیمانه همه ی یاری دهندگان، کمال تشکر را داریم.

با تشکر

انجمن علمی دانشجویی علوم اجتماعی دانشگاه فرهنگیان



امیر حسین شریفی

به نام پروردگار قلم

من از این موضوع اطلاعی ندارم!

نخوانده ام.

ندیده ام.

اما آنقدر درباره اش شنیده ام که میتوانم ساعت ها درمورد آن سخن بگویم.

در هیچ عصری نمیتوانستیم به این راحتی اقرار به دانستن کنیم؛ بدون اینکه واقعا چیزی بدانیم. ما به شکلی مخاطره آمیز، به نوعی تقلید از دانایی نزدیک میشویم؛ که این خود آگاهی کاذب را میتوان الگوی جدیدی از نادانی تلقی کرد. اما واقعا پس این همه اصرار به آگاهی و دانایی در ظاهر و در بیان، چه میگردد؟

از اینستاگرام و تلگرام میتوان به عنوان دو شبکه اجتماعی تاثیرگذار در زندگی روزمره ما یاد کرد.

اینستاگرام را میتوان نماد به تصویر فرورفتن و در تصویر ماندن فهم کاربران از جهان دانست. در اینستاگرام صرفا وجه ظاهری زندگی مهم است و بصورت ناخود آگاه این شعار را در مخاطب می پروراند که: (من هر چه را که دارم باید به نمایش بگذارم.)

تلگرام دیگر شبکه اجتماعی تاثیرگذار را میتوان در جامعیت اطلاعاتی و یاری دهنده کسب سواد تصنعی دانست. حجم عظیم اطلاعات بدون توجه به صدق یا کذب آن، که به مخاطب تزریق میشود، ما را با پدیده ای مواجه میکند به نام (سواد تلگرامی)؛ بنابراین شما باید درون دریای ساختگی شنا کنید و گرنه محکوم به غرق شدن هستید.

ژان بودیاری نظریه پرداز پست مدرن بیان میدارد: امر واقع به قتل رسیده است. دانش و اطلاعاتی که به ما می رسد، بیش از آنکه با واقعیت همخوانی داشته باشد ساخته ی رسانه ها و ابزارهای ارتباطی جدید است که تکنولوژی آن را برای ما فراهم میکند.

اما خواندن! اساسا کلمه "خواندن" از جمله مفاهیمی است که در طی زندگی به کرات با آن سرو و کار داریم؛ به خصوص در دوران تحصیل این ارتباط بیشتر میشود.

اما چرا دانشجویان دانشگاه فرهنگیان اکثرا از آن گریزانند و ترجیح میدهند تا حد ممکن به سمت خواندن و مطالعه کردن نروند؟، اما مسئله این است که علمی که از خواندن نصیب آدمی نشود، جز آنکه عمر آدمی را بیهوده به جلو می برد نیست.

در همین راستا نشریه ای که پیش روی شماست، امید دارد که با خواندن مطالب و ظرفیت هایی که اکثرا از خود دانشجویان معلمان گرفته شده است، موجبات ارتقای کاوش علمی دانشجویان را هر چه بیشتر فراهم آورد و افسق های جدیدی در ذهن مخاطبان ایجاد کند، که نتیجه ی آن چیزی جز شکوفایی و تحرک فردی اجتماعی دانشجویان معلمان نخواهد بود.

با آرزوی توفیق و سربلندی

امیر حسین شریفی

دانشجوی کارشناسی دبیری علوم اجتماعی

همواره در همه دوران ها دانشجویان نقش اساسی ای در پیشبرد جامعه داشته اند؛ در جامعه ای ما نیز دانشگاهیان همواره نقشی فعال و موثر در جامعه ای خود ایفا کرده اند؛ اما امروزه شرایط متفاوت است، فضای حال حاضر دانشگاه ها، فضایی منفعل و سرشار از بی حوصلگی و ناامیدی می باشد؛ در چنین فضایی دانشجویی دغدغه مند کمتر دیده می شود و دانشجوی صرفا به کسب نمره اکتفا می کند و میل و رغبتی به حضور فعال در دانشگاه ندارد.

چندین سال است که در دانشگاه های کشور انواع انجمن ها، نشریات، کانون ها و تشکل های مختلف دانشجویی تشکیل شده است، اما نکته ی قابل تامل این است که حضور فعال دانشجویان در این نهادها نسبت به گذشته بسیار کاهش یافته، تا حدی که بسیاری از دانشجویان حتی نسبت به این نهاد ها آشنایی ندارند؛ فعالیت دانشجویان در این تشکل ها و به طور کلی حضور فعال دانشجویان در دانشگاه علاوه بر اینکه تجربه ی ارزشمندی برای دانشجوی محسوب می شود، می تواند تاثیرات سودمندی را بر جامعه و محیط های کلان داشته باشد.

امروزه دغدغه ی نسل جوان به خصوص دانشجویان مربوط به مسائل کلان نیست و اکثر دانشجویان به حاشیه های عوامانه می پردازند و نسبت به بسیاری از موضوعات بی تفاوت هستند. و تعداد معدودی از دانشجویان در برنامه هایی چون نشریات، انجمن ها، کانون ها، همایش ها و... حضوری فعالانه دارند.

در اینجا اهمیت فرهنگ سازی و آگاهی بخشی به دانشجویان به شدت احساس می شود (خصوصا آگاهی دادن به دانشجویان علوم انسانی که فعال بودن لازمه ی رشته آنهاست) تا دانشجویان نسبت به تاثیر و تاثیر متقابلی که می تواند در این فعالیت ها وجود داشته باشد، آگاه باشند و قدمی هر چند کوچک در جهت بهبود اوضاع بردارند.

البته واضح است که این مسئله نیازمند ایجاد فضایی مناسب و همگام با دانشجویی می باشد، به طوری که میل و رغبت فعالیت در دانشجویی ایجاد شود و دانشجویان از نتیجه بخشی فعالیت های خود اطمینان حاصل نمایند.

به طور کلی، اگر در دانشگاه ها فضایی مناسب و همگام با دانشجویی برای فعالیت در این نهادها وجود نداشته باشد و همچنین فرهنگ سازی درستی صورت نگیرد، علنا فضای دانشگاهی ما با مدرسه تفاوت چندانی ندارد و دانشجویان صرفا به دانش آموز تبدیل می شوند، دانش آموزی که فقط دانش را می آموزد ولی آن را فعالانه نمی جوید و در اصل دانشجویی به وجود می آید که "دانش جو" نیست...!!



رضا آریان پور

دانشگاه یا مدرسه ؟



حدود شش سال است که از زمان تاسیس دانشگاه فرهنگیان می گذرد. این دانشگاه تا چه حد در رسیدن به اهدافش موفق بوده است؟ آیا دانشگاه فرهنگیان درباره آنچه که در مجموعه آرمان های این دانشگاه آمده است یعنی تربیت، توانمندسازی و ارتقای شایستگی های عمومی، تخصصی و حرفه ای منابع انسانی موفق عمل کرده است؟

با کسود کاوی کوچک در موضوع مورد بحث به این واقعیت پی می بریم که موفقیت هر دانشگاهی به تناسب اهداف و ابزار آن بستگی دارد. کما اینکه رابرت مرتن (جامعه شناس کارکردگرا) به این موضوع به صورتی علمی پاسخ داده است. وی می گوید: انتظام اجتماعی زمانی به وجود می آید که ابزار جمعیتی و اهداف جملگی با یکدیگر هماهنگ باشند. به عبارت دیگر زمانی باید انتظار رسیدن به اهداف را داشت که ابزار مورد نیاز نیز برای رسیدن به این اهداف موجود باشد.

با مقایسه ی اهداف و ابزار دانشگاه فرهنگیان و بررسی تناسب آن ها، راه برای پی بردن به وضعیت واقعی دانشگاه فرهنگیان هموارتر می شود.

مهم ترین اهداف دانشگاه عبارتند از:

- ۱- تأمین و تربیت معلمان، مدیران، مربیان، کارکنان و پژوهشگرانی مومن و متعهد، معتقد به مبانی دینی و ارزش های اسلامی و انقلابی، دارای فضائل اخلاقی و ارزش های والای انسانی، کارآمد و توانمند در طراز جمهوری اسلامی
 - ۲- تربیت، توانمندسازی و ارتقای شایستگی های عمومی، تخصصی و حرفه ای منابع انسانی
 - ۳- تسهیل فعالیت های آموزشی و پرورشی در تلفیق علم و دین و مشارکت در نهضت تولید علم.
 - ۴- ایجاد تحول و نوآوری در نظام تربیت معلم کشور
 - ۵- توسعه زمینه پژوهندی و تقویت روحیه پژوهشی
- با توجه به اهداف فوق، با ابزارها، شرایط و امکاناتی که در دانشگاه موجود است، امکان رسیدن به این اهداف، خیلی کند و در پاره ای از امور غیرممکن است.

مهم ترین مشکلات و نابسامانی های دانشگاه عبارتند از:

- ۱- دانشگاه شش ساله شده است و هنوز کسی برای تصدی مقام ریاست دانشگاه انتخاب نشده است. بدیهی است که برای ثبات و پیشرفت یک دانشگاه، وجود رییس بسیار مهم و حیاتی است.
- ۲- اشارات دانشجویان دانشگاه این مطلب را ادا می کند که گویا تنها موضوع مهم برای مسئولان دانشگاه این است که دانشجویان هر چه سریعتر فارغ التحصیل بشوند و به کار معلمی مشغول شوند.
- ۳- یکی دیگر از مسائل مهم دانشگاه این است که دانشجویان به نوعی از نقد می هراسند. فضا و جو روانی دانشگاه طوری است که دانشجویان جز فرمانبری نقشی ندارد. در حالی که دانشگاه برای پویایی و پیشرفت نیاز به کنش متقابل مفید بین اساتید، کارکنان و دانشجویان دارد.
- ۴- برخی اساتید به هیچ عنوان به شکل گرفتن شخصیت معلم در دانشگاه فرهنگیان اعتقاد ندارند و بر این باورند که شخصیت معلم صرفاً در مدرسه بر اثر تجربه شکل می گیرد و این مورد در دانشگاه قابل دستیابی نیست. این اساتید با تکیه بر این استدلال، فعالیت هایشان را ناقص انجام می دهند و روند گذراندن واحدهای درسی و فارغ التحصیلی دانشجویان به فرآیندی صوری تبدیل می شود.

۵- در بین اهداف مذکور دانشگاه آمده است که فعالیت های پژوهشی، باید در دانشگاه تقویت شود. با حضور در دانشگاه در میابیم که این مورد نه تنها تقویت نمی شود بلکه تضعیف می شود. زیرا دانشجویان برای فعالیت های پژوهشی صرفاً با جستجویی در فضای مجازی کار خود را مرتفع می کنند و برای برخی اساتید نیز اصلاً این موضوع اهمیتی ندارد و دانشجویان نیز نمره خود را دریافت می کنند. از همه بدتر اینکه این فضا در کارورزی هم حاکم است و دانشجویان آنطور که باید نمی توانند درست عمل کنند.

۶- یکی دیگر از اهداف دانشگاه که در بالا آمده است، ایجاد تحول و نوآوری در نظام تربیت معلم کشور است. گویا تنها تحولی که در نظام تربیت معلم انجام شده است، تغییر نام مراکز تربیت معلم سابق به دانشگاه فرهنگیان است و چنین تغییراتی هستند که بار دیگر ما را به این نتیجه می رساند که اداره دانشگاه صوری است.

با نگاهی به شرایط فوق به این مهم می رسیم که هیچ تناسبی بین اهداف و ابزار در دانشگاه فرهنگیان برقرار نیست و اگر این شرایط به درستی اصلاح نشود مشکلات نظام آموزشی همچنان ادامه پیدا خواهد کرد.

و درسی که باید از زلزله های اخیر در کشور و اتفاقات مربوط به آن بگیریم.

در این مطلب بیشتر اتفاقات مربوط به لحظات پس از زلزله را مورد توجه قرار خواهیم داد.

در روز هایی که در سرپل ذهاب و شهرهای اطراف آن زلزله رخ داد و متأسفانه تلفات جانی و مالی، به صورت گسترده ای صورت گرفت؛ خود شهر کرمانشاه نیز پر از اتفاقاتی بود که شهروندان با نحوه رفتار خود بعد زلزله باعث بروز آنها شدند.

از هجوم به پمپ بنزینها و ایجاد ترافیک وصف طولانی ماشینها تا دوبرابر شدن قیمت بنزین در ساعات اولیه؛ و بالا رفتن قیمت غذاهای رستوران ها.

مساله ای که امروزه جامعه ی ما، در حوادث و وقایع طبیعی، با آن درگیر است و کنش مردم نیز نشان دهنده آن است، "تاب آوری شهری" است.

تاب آوری یعنی: یک شهر را در چه مدت و چگونه بتوان به شرایط قبل از حادثه و بحران برگرداند؟

همچنین در تعریف دیگری تاب آوری یعنی: شهروندان به چه میزان آمادگی مقابله با شرایط غیر عادی و حادثه را دارند؛ و یا چقدر میتوانند رفتار خود را در زمان بحران حادثه کنترل کنند.

متأسفانه این زلزله نشانگر آن است که شهروندان درک مطلوب و شاخصی از تاب آوری ندارند.

اگر بخواهیم در این مورد دلیل هایی را ذکر کنیم،

همان هجوم ماشینها به پمپ بنزین و تشکیل صف های طولانی، ترافیک شهری، روشن بودن ماشینها تا صبح و ایجاد آلودگی که تهران بی تاثیر از آن نبوده می تواند موارد مستدلی باشد.

این نوع رفتار شهروندان، در اینگونه مواقع باعث میشود که اگر جایی از شهر آسیب دیده باشد و کسی به کمک احتیاج داشته باشد، نیروهای امدادی نتوانند به موقع در محل حادثه حضور یابند.

رشد شهرها در جهان معاصر، امری اجتناب ناپذیر است.

اما همزمان با رشد جمعیت و رشد فیزیکی باید به مدیریت شهری و اداره آن نیز توجه ویژه ای داشت.

مدیریت شهری و دیگر نهادهای مربوطه باید سناریو های مختلف را برای مدیریت بهینه شرایط غیر طبیعی داشته باشند.

امید است روزی برسد، که شهرهایی بسازیم تا هم از لحاظ فیزیکی و هم از لحاظ نظام اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی، محکم و استوار باشد که در برابر سوانح و وقایع کمتر آسیب ببیند.





طراح سوال : امیرحسین شریفی
خبرنگار : سعید علیزاده
تاریخ مصاحبه : اردیبهشت ۱۳۹۷

انگاره : با سلام خدمت دکتر امیری سرپرست مدیریت دانشگاه فرهنگیان کرمانشاه و تشکر بابت وقتی که در اختیار دانشجویان و نشریه انگاره قرار داده اید.
دکتر امیری : با سلام و احترام و عرض تبریک اعیاد شعبانیه بحضور دانشجو معلمان ، اساتید و کارکنان دانشگاه فرهنگیان و آرزوی توفیق برای خدمت گزاران نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران .

با توجه به کثرت دانشجویان غیربومی و خوابگاهی چه شرایط و امکاناتی برای اوقات فراغت و رفاه دانشجویان در نظر گرفته شده است؟

در دانشگاه فرهنگیان با توجه به اینکه تحصیل بصورت شبانه روزی است و دانشجومعلم حضور مستمر در دانشگاه دارند برنامه ریزی فعالیتهایی جهت اوقات فراغت دانشجومعلم دارای اهمیت است. بنابراین امور دانشجویی و فرهنگی دانشگاه دارای تقویم اجرایی فعالیت های فرهنگی، ورزشی، مسابقات متنوع و اردویی در پردیس ها هستند و بیشتر فعالیت ها با مشارکت و نظر دانشجومعلم برگزار میشود و در این خصوص دانشگاه فرهنگیان از تمام امکانات سالن های ورزشی و سراهای دانشجویی استفاده و در اختیار دانشجومعلم قرار میدهد و در مواردی که نیاز باشد از امکانات خارج از دانشگاه در جهت رشد و تعالی دانشجومعلم نیز استفاده میکند. در جهت رفاه آنان، بهیچ وجه تجهیز امکانات خوابگاه، استفاده از کتابخانه و سالن های ورزشی برنامه ریزی شده و در حال اجراست.

آیا فضای نقد و روحیه انتقادی بر دانشگاه فرهنگیان حاکم می باشد؟

تفکر انتقادی جزئی از مهارت های ده گانه زندگی است. تفکر نقد منصفانه سبب شناسایی کاستی ها و بهبود روش ها و اصلاح امور و کارآمدی یک سیستم است چرا که در سایه نقد و انتقاد پذیری میتوان نظرات و پس خورندهای مفید و واقعی را وارد یک سیستم، خود و فضای نقد زمانی وارد بستر مناسب و عالی میگردد که برآیند های آن نیز مورد استفاده عینی و واقعی قرار گیرد. این رو در دانشگاه فرهنگیان جلسات هم اندیشی دانشجو معلمان و اساتید و کرسی های آزاد اندیشی و تربیون آزاد مدنظر است و دانشجومعلم و تشکل ها و کانون ها میتوانند در این زمینه نقش فعالی را ایفا نمایند و با مشارکت خو و نقد فعالیت های دانشگاه فرهنگیان در فضای دانشگاهی برمدار عقلانیت و عدالت در جهت ارتقای کیفی و کمی دانشگاه نقش موثری ایفا نمایند.

جناب آقای دکتر آینده ی دانشگاه فرهنگیان را چگونه ارزیابی میکنید؟

با توجه به نقش مهم دانشگاه فرهنگیان در تربیت، تربیت کننده نسل آینده کشور و تاکید مقام معظم رهبری (مدظله العالی) بر اهمیت و جایگاه این دانشگاه، نگاه این جانب نسبت به افق و برنامه های این دانشگاه و با توجه به ورود دانشجومعلم خلاق، فکور و تلاشگر نگاهی مثبت و ارزشمند در مسیر تعالی و بالندگی دانشگاه فرهنگیان است.

با تشکر از وقتی که در اختیار دانشجومعلم و نشریه انگاره قرار داده اید .

جناب آقای دکتر دانشگاه فرهنگیان تا چه میزان در شکل گیری و هویت بخشی معلمی به دانشجویانش موفق بوده است؟

امروزه امر تعلیم و تربیت از دشوارترین، ظریف ترین و تاثیرگذار ترین فعالیتهای جامعه است و امری پر ارج بحساب می آید . نقش معلمان در کسب مهارت ها و فنون در ابعاد انسانی و ادراکی با تلفیق علم و تجربه در پرورش انسان های خلاق، بالنده و فکور بسیار حائز اهمیت است و این نقش و هویت در دانشگاه فرهنگیان در دانشجو معلمان نهادینه می شود و هویت حرفه ای معلم بر منزلت شغلی و علمی وی استوار است که در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش نیز برای رسیدن به چنین جایگاهی، راه کارهایی پیش بینی شده که ناظر بر ماموریت هایی است که به نظام تعلیم و تربیت واگذار شده است که دانشگاه فرهنگیان با رویکرد آموزش تخصصی و حرفه ای تربیت محور و طراحی و استقرار نظام تربیت حرفه ای معلمان و بخش صلاحیت حرفه ای و تخصصی با ایجاد ساز و کار های لازم برای جذب و پرورش استعداد های برتر و برخوردار از صلاحیت های دینی، اخلاقی و انقلابی و شخصیتی و تغییر در نوع نگاه برنامه درسی توانسته است در شکل گیری و هویت بخشی معلمی به دانشجو معلمان عزیز موفق عمل نماید البته در این مسیر نیازمند توجه نگاه سازمان یادگیرنده نیز دارد.

با توجه به گزینش و نخبه گرایی در دانشگاه فرهنگیان چه راهکاری برای استفاده از ظرفیت های دانشجویان به کار گرفته شده است؟

معلم پایه و اساس تعلیم و تربیت و توسعه هر کشوری است. و برای ورود به این حرفه مقدس بهترین ها انتخاب و گزینش میشوند و امروزه دانشجومعلم با رتبه های خوب کنکور وارد این دانشگاه می شوند که این نشان از مطلوبیت این دانشگاه و شغل شریف معلمی در جامعه است.

همچنین مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در دیدار دانشجو معلمان و فرهنگیان در اردیبهشت ۹۶ بر اهمیت دانشگاه فرهنگیان تاکید جدی داشتند و فرمودند (مسئولان دانشگاه فرهنگیان را جدی بگیرند و هر چه میتوانند برای آن سرمایه گذاری کنند، دانشگاه فرهنگیان تولید کننده معلم است و اهمیت این دانشگاه از همه دانشگاه های دیگر بیشتر است) بر این اساس دانشگاه فرهنگیان باید از تمام ظرفیت خود در جهت تربیت معلمانی شایسته در تراز جمهوری اسلامی استفاده کند از این رو باید موارد زیر در دانشگاه فرهنگیان مورد توجه جدی باشد:

- ارتقای کیفی و بهینه سازی فرایند در دانشگاه فرهنگیان
- مشارکت دانشجومعلم در تصمیم سازی و تصمیم گیری
- برگزاری کرسی های آزاد اندیشی با محوریت دانشجومعلم
- استفاده از ظرفیت و استعداد دانشجومعلم در تعالی دانشگاه فرهنگیان
- بهره گیری از فناوری های نوین در آموزش معلمان
- ایجاد فضای نقد و روحیه نقادی در دانشگاه فرهنگیان
- توجه به نیازها و الزامات رفاهی دانشجومعلم و ...

نقاشی ، تجسمی از درون کودک

آنا فروید آخرین فرزند زیگموند فروید در مقاله ای به بررسی کودکان و نقاشی هایشان می پردازد.

کودکان تمایل بسیار زیادی به نقاشی کشیدن دارند ، شاید از نظر بسیاری از افراد این نقاشی ها خطوط بی معنی هستند اما محققان خلاف این موضوع را ثابت کرده اند. نقاشی برای کودک راهیست برای ارتباط و انتقال پیام به بزرگتر ها.

نقاشی های او وسیله ای برای بیان خویشتن، فرار از آزارهایی که دیده و نمادین کردن تابو هایی است که با رنج بچه ها ارتباط دارد و آنان قادر به بیان این رنج ها از طریق زبان نیستند.

کودک اغلب درون خود را به وسیله کشیدن نقاشی عیان می سازد و علائق، عقده ها، کمبودها و تمایلات خود را ناخودآگاه در نقاشی هایش به کمک سمبل نشان می دهد.

در واقع بچه ها از طریق نقاشی می توانند آنچه را که در ضمیر ناخودآگاهشان دارند و احتمالاً باعث ناراحتی ها، نگرانی ها، ترس ها و اضطراب آنان می شود، بیان کنند و با این روش بیرون بریزند.

نقاشی می تواند احساسات درونی کودک را بیان کند و باعث تخلیه هیجانی وی شود و همین تخلیه هیجانی نیز به درمان بچه های مشکل دار منتهی شود. نقاشی کودک نه تنها هوش و سطح تحول ذهنی او را نشان می دهد، بلکه باز کردن نوعی فرافکنی از هستی خود و دیگران است و ما را به مسائل روانی و تاریخچه زندگی کودک رهنمون می شود.

تنبیه وقت تلف کردن است

آلن کزدین در آتلانتیک بیان میدارد تنبیه ممکن است باعث شود شما احساس بهتری داشته باشید ، اما رفتار بچه را تغییر نمیدهد .

سرمشق و الگو بودن تاثیر بسیاری بر فرزند دارد ، اما والدین به طور سازنده از آن استفاده نمیکنند.

والدینی که به کودکانشان طعنه و کنایه میزنند کودکی خواهند داشت که برای همسالانش فردی طعنه زن با گفتاری کنایه آمیز خواهد بود.

هرچه یک کودک از طرف پدر و مادرش بیشتر مورد ضرب و شتم قرار گیرد، همسالان خود را بیشتر خواهد زد .

دستور دادن رفتار انسان را تغییر نخواهد داد.

درعوض در زمینه تحلیل رفتار کاربردی ؛

برای تغییر رفتار بر سه چیز باید تمرکز کرد :

۱ آنچه قبل از رفتار رخ میدهد

۲ اینکه چگونه رفتار را شکل میدهد

۳ آنچه شما در پایان انجام میدهید

گذاشتن راه های انتخاب های گوناگون

امکان انتخاب احتمال پذیرش درخواست شما از سوی فرزندان را افزایش میدهد.

بچه ها تغییر نخواهند کرد مگر والدین اصلاح شوند.

(فصلنامه ترجمان شماره یک/۱۳۹۵/الن کزدین)

معلم ، پدر ، مادر یا آموزگار ؟

مزبان حبیبی، دبیر ریاضی

در کلاس من فرزندان تمام اقشار جامعه نشسته اند فرزندان « طلاق » را باید تحمل کرد و با روحیه شکننده شان ساخت، این بچه ها گوشه گیر بوده و در خود فرو رفته اند ، نیاز است تا به آنها مهربانی کنیم .

با فرزندان «اعتیاد» باید مدارا کرد و با ناهنجاری هایشان کنار آمد ، باید به اینها آموخت تا راه اولیاء خود را انتخاب نکنند و به جامعه برگردند .

فرزندان «یتیم» را باید نوازش کرد و کمبود مهرشان را جبران نمود ، آخرت خودمان را هم با محبت به اینها می توانیم بسازیم .

فرزندان « ناهنجار » را که محصول اختلاقات خانوادگی اند ، باید با آرامش هدایت داد ، این بچه با کوچکترین مهربانی ، فکر می کنند دنیا را به آنها داده اید .

به فرزندان «کار» باید استراحت داد ، چون آنان پس از کلاس نیاز به نیروی کار دارند ، من شخصا این بچه ها را خیلی دوست دارم .

فرزندان والدین « بی بند و بار » را باید سر به راه نمود ، چون اینها نیاز به یک راهنمای سالم دارند که بدانند بی بندوباری اولیا عمومیت ندارد .

فخر فروشی فرزندان «سرمایه دار» را باید تعدیل کرد ، اینها نمی دانند در زندگی دوستان شان از ثروت پدر با اهمیت ترند .

فرزندان « کم رو » را به بطن جامعه باید باز گرداند ، کم رویی این بچه ها ممکن است هزار و یک دلیل داشته باشد .

نازپرورگی فرزندان « مرفه » را باید تعادل بخشید ، اینها کمبود محبت شدید دارند چون به جای محبت از پدر و مادرشان فقط پول دریافت می کنند .

فرزندان « بدسریست » را حکیمانه و صبورانه باید سرپرستی کرد ، یک جمله مانند " دانش آموز خوبی هستی " ممکن است سرنوشت اینها را تغییر داده و به آغوش جامعه برگرداند .

فرزندان « بی سرپرست » را با آغوش مهر پدری باید آشنا ساخت!

همه ی این مزاج های تلخ و شیرین ، سرد و گرم ، آرام و تند ، با صداهای دل نواز یا گوش خراش شان در یک اتاق چند متری، گرد شمع سوخته ی معلم حلقه می زنند .

و بازتاب و پژواک این صداها هر روز چون موربانه، ذهن او را می خورد .

تارهای خستگی بر تن رنج دیده اش می تند و فرسوده اش می سازد .

و در بیرون از این اتاق رویاها !

مدیران و قانونگذاران اما، زیادی و مصرفی اش خوانند، و این چنین است که کم کم معلم می شکنند و خرد می شود .

و آن همه فرزندان جامعه ، پشتوانه بی منت خود را از دست خواهد داد .

اسلاید بعدی لطفا

مایکل لیند در اسمارت ست بیان میدارد :

در سه دهه اخیر فن خطابه تقریباً از بین رفته است ،

در این شرایط آرایه پاورپوینت به نظر منطقی ترین راه برای سرپوش گذاشتن بر کم سوادی و تنبلی است .

در شیوه سنتی سخنرانی تسلسل منطقی پایه و اساس گفتار بود .

اما امروز به لطف پاورپوینت ، دیگر نیازی به استدلال نیست

فقط کافیست مثنی اسلاید را کنار هم قرار دهید ...

از مهم ترین تاثیرات مهلک پاورپوینت ها تقویت این فرضیه است :

گوش دادن کسالت بار و دیدن جذاب است .

تکنولوژی در واقع در حال تبدیل کردن ما به نوعی بید یا سوسک است ...

اسلاید بعدی ، لطفا!

(فصلنامه ترجمان شماره دو/۱۳۹۵/مایکل لیند)



داستان کوتاه هبوط
نویسندۀ عظیمی



شعر به زبان ترکی
سعید علیزاده

هش بیلیمیرم قوربتدن یا وطندن یازام
دایانمیشام داغ کیمی قاریندان یازام
اورمو گول کیمی قوریب دوزیله یازام
سن سه منیم دایانجیمسان قلمدن یازام
دنیز کیمی آخام داشام قوربت ده
اوجالام ساولان تک دایانام قوربت ده
آراز کیمی آخیب قالماییم قوربت ده
یاشایام سوگیمیله گؤزل قوربت ده
سویرم دنیز کیمی آخام باغدا گوللره
قارتال کیمی اوجام قونام گؤزل گوللره
سویرم سؤز وریب آلانمییام گؤزلره
قوخلییام یاشیام قیره داغ اولکسینده
سویرم قار، بوران الام ساوالانا یاغام
آرییب عؤمور بویی گوللریمه یاغام
دوشتورام گؤزلریندن دنیز تک آخارام
داماردا وطن اؤچون قیرت اولوب آخارام

این ویژگی های پیرمرد بود: نحیف، قد کوتاه، با موها و ریش خاکستری اندک، صورتی سبزه و کشیده (که بینی بدقواره ای رویش جا خوش کرده بود) که مردمک چشمانش رنگی مابین سیاه و طوسی داشت. چنان که وقتی به آدم زل می زد (این عادت همیشگی اش بود. گاهی انگار که روحش اصلاً اینجا نباشد، عین مجسمه ای یخی سر جایش خشک می شد و بی دلیل در چشمان مخاطبش زل می زد) فکر می کردی که او کور است. انگار که گرد و خاک یا دوده ای خاکستری روی زمینه سیاه مردمک چشمانش پاشیده شده باشد. این حالت، گاهی چنان غریب بود که حس ایمن بودن را از مخاطب گرفته و دلهره در فضا می پراکند! اگر قوز پشتش را هم گفته باشیم، لیست ویژگی های بارزش کامل خواهد شد. روی زمین کودک با سماجت تمام مدتی بود که دوباره شروع به گریستن کرده بود. پوست صورت تپل و برش علی رغم قرمزی بیش از حد، زرد و رنگ پریده (عین آدم های مصروع) می نمود. لای چند دور پارچه ی تمیز کرمی رنگ پیچیده شده بود. یک زن سی چهل ساله ی لاغر، کنارش زمین نشسته بود که رنگ پریدگی چهره اش، هویتش را بر همه جار می زد. رنگ پریدگی اش خاص بود. رنگ پریدگی ای که فقط در زن ها، آن هم تنها بعد از یک زایمان زجرآور دیده می شود. یک مرد میانسال سیاه چرده با چهره ای نگران (که اصلاً با موقعیت تناسب نداشت) بالای سر کودک ایستاده بود. چند زن و خصوصاً یک دختر بچه ی زیبا دور کودک جمع شده بودند. دخترک یکی از پاهایش (یا بهتر است بگوییم تنها پایش را) دراز کرده و با دست راستش عصایی را روی این پا انداخته و بازی می داد... حال همه (به جز مرد میانسال که نگرانی، حس ثابت قیافه اش بود) انگار بین شادی و غم، سکون و تشویش، ایمان و دلهره در رفت و برگشت بود. شادی، سکون و ایمان برای وقتی که به کودک نگاه می کردند و غم، تشویش و دلهره برای وقت هایی که چشمان بخار گرفته پیرمرد را می دیدند که به کودک یا خود آنها زل می زد و زیر لب، آهسته وردهایی نامشخص زمزمه می کرد. دستانش را زیاد حرکت نمی داد. حرکاتش، کند و حساب شده بود. هیچ عجله ای در کارش به چشم نمی خورد. سه بار، خم شد و با دقت (چنان که گویی دنبال یک موجود میکروسکوپی باشد) اول به چشمان خیس کودک و بعد به صورت رنگ پریده ی او زل زد. سپس در هر بار بعد از این مرحله، برگشته و نگاه معنی دار نیش داری هم به زن لاغر رنگ پریده ی کنار کودک می انداخت. پیرمرد، این مراحل را با دقت و وسواس خاصی (مانند یک آئین مذهبی) به جا آورد و سپس راست شد و سر جایش بی حرکت ایستاد. چیزی نمی گفت.

تۆ زۆر دئسۆزی
ده گیری ئم و ده ئنم بی ئه ئو ناب ئت
زۆرت خۆش ده ئم به ئام ده ئنی ناب ئت
ده ئنم باشه بۆ
بۆچی ، ئه خه بۆ ، باشه بۆ ؟
ده زانی چه رگم سووتلوه
زۆرت خۆش ده ئم به ئام ده ئنی ناب ئت
ئئستا ده زانم وابوو ن ده بوو تۆ راست بووی
خودایه گیان سپاس دیسان و بوو

مرد میانسال مضطرب (انگار که از پیرمرد دستوری دریافت کرده باشد؛ مثلاً از چشمان غامض او) خم شد و کودک را برداشته و نزدیک پیرمرد آورد که در آغوشش بگیرد. اما پیرمرد کوچک ترین حرکتی در این راستا نکرد و حتی می شد گفت اندکی هم خود را عقب کشید. مرد میانسال، کمی مکث کرد و نگاه پرسانی به پیرمرد انداخت. اما این حالت را نتوانست حفظ کند و بلافاصله سرش را پایین انداخت و تنها کودک را کمی بالا آورد. پیرمرد چشم دوده ای، اندکی به جلو خم شد و لبانش را (که کماکان زمزمه هایی با خود داشت) نزدیک گوش راست و بعد چپ کودک برد و چیزی در هر یک از آنها زمزمه کرد که بلافاصله بعد آن، کودک که تازه داشت آرام می شد شروع به گریه و جیغ زدن کرد. همه صلوات فرستادند. پیرمرد، قوزکنان و بدون آنکه سرش را بلند کند، کمی عقب کشید و منتظر ایستاد. یک پیرزن سرزنده که آنجا بود (از آنهایی که علی رغم سن بالا و فرسودگی، خود را محق می دانند که مانند یک دختر جوان قش قش بخندند، لباس نو با رنگ روشن بپوشند و بزک کنان در هر مهمانی با شور تمام حاضر شده و با این شور و حرارت جمع را به دست بگیرند)، جست و سریع دست به کیف جوان پسندانه اش برد و آنگاه با یک اسکناس پنجاه هزار تومانی نو بلند شد و نزدیک پیرمرد آمد و آن را به او داد. پیرمرد با قیافه ای با حس غالب شرم و تشویش (که علتش حتی برای ما که حالا با دقت به آن ماجرا رجوع می کنیم، مبهم به نظر می رسد)، بدون آنکه سر بلند کند، پول را گرفت. سپس آرام و با احتیاط قدم برداشت و از همان دری که آمده بود بیرون رفت...



شعر به زبان کردی
فایق محمدی



- تمرینات پلیومتریک برای قسمت های پایین بدن (شدت متوسط):
پرش اسکات به صورت یک پا جلو و یک پا به عقب، پرش زانو بلند، پرش افقی بر روی جعبه با فشار خارجی، جست و خیز کردن، جست و خیز کردن با حلقه ها، جست و خیز کردن با حلقه ها، پرش مربعی با حلقه ها
- تمرینات پلیومتریک برای قسمت های پایین بدن (شدت زیاد):
پرش زیگزاگ، پرش زانو بلند یک پا، پرش افقی یک پا، پرش عمقی

نکته قابل توجه در این سبک این است که زمان تمرینات نباید از ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بیشتر شود

ب (تمرینات اینتروال (interval) :

منظور از اینتروال همان متناوب بودن می باشد. به این صورت است که زمان تمرین یا ورزش را به دو قسمت فعالیت و استراحت تقسیم می کنیم.

این تمرینات برای بالا بردن Vo2 Max (حداکثر توان دریافت اکسیژن و رساندن به بافت ها) کار برد بیشتری دارند و در دو فاز هوازی و بی هوازی به صورت زیر انجام می شود :

۱- تمرین شدید با ۱۰۰ درصد توان (۲ دقیقه) سپس استراحت به مدت ۲ دقیقه

۲- تمرین شدید با ۷۰ درصد توان (۲ دقیقه) سپس ۲ دقیقه راه رفتن عادی

مزایای روش اینتروال :

- ۱- برای کسانی که وقت کمی برای ورزش کردن دارند بسیار خوب است چون در مدت محدود نتایج بسیار خوبی برای فرد دارد.
- ۲- کارایی ۴۵ دقیقه تمرینات اینتروال حتی از تمرین عادی یک ساعت و نیمی هم بیشتر است.
- ۳- کارایی قلب را برای فعالیت های طولانی مدت افزایش می دهد.

ج (سیستم تمرینی تاباتا (Tabatha) :

سبک تاباتا نمونه جزئی تری از تمرین HIIT است که تنها ۴ دقیقه طول می کشد اما به نظر می رسد که طولانی ترین ۴ دقیقه ای خواهد بود که می گذرانید، ساختار برنامه ورزشی تاباتا به شرح زیر است:

- ۱- یک تمرین سخت برای ۲۰ ثانیه
- ۲- ۱۰ ثانیه استراحت
- ۳- تکرار برای ۸ نوبت

شما سخت ترین تمرین را برای ۲۰ ثانیه انجام می دهید و ۱۰ ثانیه استراحت می کنید و در ۸ ست این کار را ادامه می دهید.

نکته مهم در این متد تمرینی فوقالعاده این است که هر ۴ دقیقه تمرین می بایست روی یک گروه عضلانی باشد اما می توان در هرست نوع حرکت را عوض کرد.

مزایای سبک تمرینی تاباتا :

- حل مشکل کمبود وقت برای ورزشکاران به صورتی که با کمترین زمان بیشترین بازده را گرفت
- می تواند با توجه به هدف استقامت، سرعت، انعطاف و سایر فاکتور های آمادگی جسمانی را بالا ببرد.
- استقامت را بالا برده و متابولیسم بدن را در رنج بالایی نگه می دارد.
- برای چربی سوزی و عضله سازی بسیار مناسب است.
- بعد از تمرین بدن تا ۲۴ ساعت به چربی سوزی ادامه می دهد و بین ۴۸ تا ۷۲ ساعت برای ریکاوری زمان نیاز دارد.
- می توان با توجه به عضلات درگیر، از این روش برای اکثر رشته های ورزشی استفاده کرد.

نمونه یک تمرین تاباتا به شرح زیر است :

۱. بورپی (دفاع پرس) ۲. اسکوات ۳. پا بوکس به طرفین ۴. لانگز معکوس ۵. کوهنورد ۶. پا قیچی ۷. اسپایدرمن
- هر کدام در ۴ دقیقه و ۸ ست انجام می شود.

امروزه ورزش یکی از اموری است که به عناوین مختلف در جهان مطرح شده و گروه زیادی به اشکال گوناگون با آن سرو کار دارند. برخی از مردم، ورزشکار حرفه ای اند و گروهی ورزشکار آماتور. گروهی طرفدار و علاقه مند به ورزش و دیدن برنامه ها، مسابقات و نمایش های ورزشی بوده، وعده ای نیز از راه ورزش امور زندگی خویش را می گذرانند. این امر در خانواده بزرگ فرهنگیان هم مستثنی نیست، به خصوص در میان دانشجویان طفل نوپای دانشگاه فرهنگیان که از نیروی جوانی بیشتری نیز برخوردارند. به نمودارهای زیر توجه کنید :



با اندکی تامل می توان فهمید که دانشجو معلمان هنوز به بلوغ ورزشی نرسیده اند، لذا دوران دانشجویی باید زمانی باشد برای انجام تمرینات مناسب و صحیح به منظور اینکه یک ورزشکار به اوج توان خود برسد. برای رسیدن به این مهم آشنایی با شیوه های نوین تمرین بسیار حائز اهمیت می باشد. در متن زیر به معرفی چند سبک تمرینی جدید می پردازیم :

الف (سبک تمرینی پلیومتریک (Polymeric) :

اشاره به تمریناتی دارد که عضله را قادر می سازد در کوتاه ترین زمان بیشترین نیرو را اعمال نماید. در این تمرینات بدنبال بارگذاری عضله بصورت برون گرا (eccentric)، بسرعت بشکل درونگرا (concentric) منقبض می شوند.

تمرینات پلیومتریک به عنوان یکی از موثرترین روش های افزایش قدرت انفجاری شناخته شده است.

پهنه ی گسترده ای از ورزشکاران در رشته های ورزشی مختلف از تمرینات پلیومتریک می توانند سود ببرند؛ مخصوصا اگر آنها از یک برنامه تمرینی قدرت استفاده کنند. چرا که انجام تمرینات قدرتی، همزمان با تمرینات پلیومتریک می تواند علاوه بر توسعه قدرت منجر به افزایش توان انفجاری نیز شود.

دسته بندی تمرینات پلیومتریک :

۱ (تمرینات پلیومتریک برای قسمت های بالای بدن :

این نوع تمرینات پلیومتریک برای ورزش هایی مانند بسکتبال، والیبال، سافتبال، بیسبال، تنیس، بدمینتون، گلف است. به طور کلی می توان گفت برای ورزشکارانی که در رشته های پرتابی حضور دارند، بسیار مفید می باشد. همچنین برای بعضی از بازیکنان ورزش های مختلف در پست های خاص، همچون دروازه بانان در ورزش فوتبال، نیز مفید است. لازم به ذکر است که در بیشتر تمرینات پلیومتریک برای قسمت های بالای بدن از مدسین بال (توپ های پزشکی) استفاده می شود.

۲ (تمرینات پلیومتریک برای قسمت های پایین بدن :

این دسته تمرینات پلیومتریک برای خیلی از ورزش ها همچون بسکتبال، ورزشکاران دو و میدانی، دو سرعت، فوتبال، هاکی، راگبی، فوتبال آمریکایی، بیسبال و از این قبیل ورزش ها، مناسب است. در واقع در هر ورزشی که شامل پریدن، دویدن و لگد زدن باشد، می تواند تاثیر گزار و موثر باشد.

برای درک بهتر این سیستم تمرینی، نمونه تمرینات پلیومتریک برای قسمت های پایین بدن، به شرح زیر آورده شده است :

- تمرینات پلیومتریک برای قسمت های پایین بدن (شدت کم): پرش اسکات، پرش جفت بر روی جعبه، پرش جفت از پهلو بر روی جعبه