

شماره

فصلنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی میقات
«سال اول - شماره اول - ۱۵ اسفند ۱۳۹۹»

جوانه زدن اولین دانه

نشریه در مرکز

آموزش عالی شهید مدنی (ره)

فهرست:

۲/ سخن سردبیر

۳/ تنفس زمین

۴/ تکنولوژی خدمتگزار

۵/ به بهانه زبان

۷/ تغییر رفتار و رفتار درمانی

۸/ رجب، ماه پروردگار

۹/ پیامبر رحمت

۱۰/ خانواده، مدرسه اول



مرکز آموزش عالی شهید مدنی (ره)

فصلنامه علمی، فرهنگی و اجتماعی میقات
«سال اول - شماره اول - ۱۵ اسفند ۱۳۹۹»

صاحب امتیاز: محمدامین معصومی
مدیر مسئول: امید صالحی مهر
سردبیر: مهدی رحیمی

تحریریه: حسین آرامین، امیرحسین برفویی، حمیدرضا حاجیان،
محمدعلی زاهدی، محمدعلی شریف، سیدمحمدحسن لاجوردی زاده
و محمدامین معصومی
ویراستار: حسین متقیان
گرافیک و صفحه آرا: مهدی ساجدی
با تشکر ویژه از: آقایان جواد زاهدی و علیرضا بغدادی

سخن سردبیر

بر منت‌های همت خود کامران شدم

شکر خدا که هر چه طلب کردم از خدا

شاید داستان آن دو قورباغه‌ای را که درون گودالی افتاده بودند را شنیده باشید. داستان از این قرار است که دو قورباغه درون گودالی افتادند، ولی نمی‌توانستند از آن بیرون بیایند. باقی قورباغه‌ها برای مطلع شدن از جریان، دور تا دور گودال ایستاده بودند و رو به آن دو قورباغه داخل گودال فریاد می‌زدند که شما نمی‌توانید از این گودال خارج شوید و مدام جملاتی با همین مضمون را تکرار می‌کردند. یکی از قورباغه‌ها تحت تاثیر این حرف‌ها، با ذهنی پر از ناامیدی و افسوس رفت و گوشه‌ای از گودال نشست. اما قورباغه دیگر با تلاشی مضاعف به پریدن و جهیدن ادامه داد تا اینکه بالاخره موفق به خروج از گودال شد. نکته جالب داستان اینجاست که آن قورباغه بعد از خروج از گودال، رفت و از تمامی قورباغه‌ها بابت تشویقشان تشکر کرد. بله، قورباغه داستان ما ناشنوا بود و تصور می‌کرد تمام حرف‌های قورباغه‌های دیگر، تشویق برای خروج از گودال است. داستان زندگی ما آدم‌ها هم همین‌طور است؛ گاهی اوقات برای رسیدن باید کر بود. متولد شدن نشریه میقات، داستانی مثل داستان همان قورباغه ناشنوا داشت. همیشه اولین‌ها، تجربه‌های سختی هستند: اولین قدم، اولین شکست، اولین روز مدرسه و موارد بسیار دیگری که حتماً به ذهن شما می‌رسد. طبیعتاً انتشار اولین شماره از نشریه، سختی‌ها و مشکلات متعددی را به همراه دارد؛ خصوصاً اگر این اولین تجربه نشریاتی شما باشد (لازم به ذکر است که ما در این راه مشاوران و راهنمایان باتجربه‌ای داشتیم).

در اهمیت وجود نشریه دانشجویی در دانشگاه فرهنگیان، باید بگوییم که معلم سنگ بنای جامعه را می‌گذارد و تک‌تک مردم که روزی در کلاسی دانش‌آموز بوده‌اند، کم و بیش تجلی‌کننده افکار معلمان خودشان هستند. برای ایجاد جامعه‌ای رو به پیشرفت، می‌بایست معلمانی قوی و باسواد داشت. همان‌طور که «کارلوس کاستاندا» در کتاب قدرت سکوت می‌گوید: «آنچه به آن محتاجیم، معلمی است که ما را متقاعد کند که قدرت‌های بیشماری در دسترس ماست»؛ ما دانشجو معلم‌ها باید با ارتقاء دانش و آگاهی خود به نگاهی گسترده به تمامی وجوه زندگی مجهز شویم تا بتوانیم دانش‌آموزانی با دیدی مثبت و توانمند راهی زندگی کنیم.

نشریه میقات با این هدف شکل گرفته است که در کنار این که صدای دانشجو باشد، بتواند در ارتقاء دانشجو معلمان نیز کمک کند. زمانی این نشریه دانشجویی موفق خواهد بود که منشأ گرفته از خود دانشجویان باشد؛ وگرنه راهی به جایی نخواهد برد. انشالله خداوند به ما برای تحقق این مهم یاری رساند تا از رسالتمان برای ایجاد اندیشه در دانشگاه، کوتاهی نکنیم. در پایان لازم می‌دانم از تمامی کسانی که بدون چشم‌داشت و تعهدی به ما، وظیفه خود دانستند تا به شکل‌گیری این نشریه کمک کنند، تشکر ویژه‌ای داشته باشم.

شیشه هر آنچه می‌شکند تیزتر شود

ما شیشه‌ایم و باک نداریم از شکست

با آرزوی زندگی روشن

تنفس زمین

هر سال در نیمه اسفند ماه به روز درختکاری می‌رسیم؛ روزی که بهانه‌ای شده تا در واپسین روزهای سال و با نزدیکی به موسم رویش جوانه‌ها، به فکر طبیعت بیفتیم.

۱۵ اسفند روز درختکاری در ایران:

در کشورمان ایران، روز ۱۵ اسفند، روز درختکاری نام گرفته است و طی آن، مراسم مختلفی با هدف بیان اهمیت درخت و درختکاری برگزار می‌شود. اما این تازه آغاز ماجرا برای درختان و طبیعت است و از ۱۵ تا ۲۲ اسفند به هفته منابع طبیعی اختصاص دارد. شاید بتوان نام این هفته را هفته خوشحالی درختان نیز نامید که به عنوان منبعی ارزشمند و حیاتی برای ادامه حیات بشر باید به آن‌ها توجه شود.

چه شد که این روز در تقویم کشورها قرار گرفت؟

روز درختکاری ابتدا در سال ۱۸۷۲ و در ایالت نبراسکای آمریکا و در تاریخ ۱۰ آوریل (۲۱ فروردین)، توسط فردی به نام مورتن (J. Sterling Morton) برگزار شد و گفته می‌شود که در آن روز بیش از یک میلیون درخت کاشته شده است؛ اما بعد از مدتی این تاریخ به آخرین جمعه ماه آوریل انتقال یافت. امروزه بیشتر کشورهای دنیا روز درختکاری را محترم شمرده و در این روز به کاشتن درخت‌ها و نهال‌های متفاوت اقدام می‌کنند. البته تاریخ این روز با توجه به آب‌وهوای هر کشور متفاوت است و بیشتر سعی می‌کنند تا در موقعی از سال این کار را انجام دهند که درخت قابلیت رشد کردن را داشته باشند. برای مثال می‌توان به کشورهایی مانند آلمان، مصر، چین و ژاپن اشاره کرد که روز درختکاری در آن‌ها به ترتیب در روزهای ۲۵ آوریل، ۱۵ ژانویه، ۱۲ مارس و ۲۹ آوریل است.

کمی درباره نهال کاری بدانیم:

حالا اگر قرار است دست به کار شوید و امسال در ۱۵ اسفند ۹۹، نهالی به زمین هدیه کنید، با توجه به اصول این کار را انجام دهید. برای کاشت نهال ابتدا باید به این موضوع دقت کنید که در چه محلی می‌خواهید این کار را انجام دهید و سپس با توجه به شرایط، نهال مورد نظر را انتخاب کنید. در روز درختکاری بیشتر از دو تنوع نهال استفاده می‌شود؛ ریشه لخت و گونی پیچ. چراکه این نوع نهال‌ها قیمت پایین‌تری دارند و راحت‌تر می‌شود آن‌ها را کاشت. هنگام کاشت نهال این نکات را مدنظر قرار دهید:

- ۱- نهال‌ها باید سالم باشد.
- ۲- در خاک و محل مناسب کاشته شوند.
- ۳- حوضچه کوچک دور تنه آن حفر شود.
- ۴- از کود مناسب هنگام کاشت استفاده شود.
- ۵- در معرض باد، طوفان و یا ضربه شدید قرار نگیرد.
- ۶- کاملاً صاف باشد و در صورت نیاز از چوب و یا شی دیگری در راستای خم نشدن آن استفاده شود تا مبادا نهال کج رشد کرده و یا آسیب ببیند.

نکات دیگری نیز در این خصوص وجود دارد ولی دانستن همین نکات می‌تواند تا حدود زیادی موفقیت شما را در کاشت نهال و تقدیم درختی تنومند به آیندگان تضمین کند. در پایان به دو حدیث از پیامبر اسلام در زمینه این کار خداپسندانه اشاره می‌کنیم: «هر که ساختمانی را بنا کند بدون اینکه ظلم و تعدی در کار باشد، یا نهالی را بکارد و درختی را غرس نماید تا هر کجا که بنده‌ای از بندگان خداوند مهربان، از آن بهره‌مند شود، خداوند اجر و ثواب به او مرحمت می‌کند». همچنین می‌فرمایند: «مسلمانی که درختی بنشانند و یا زراعتی را کسب نماید، اجر و پاداش صدقه در راه خدا را خواهد داشت».

امیرحسین برفویی





تکنولوژی خدمتگذار

و فن بیانی آموزش‌هایی داده می‌شد و تمام. اما در این شیوه استادان می‌دانند هر آن چه می‌گویند، ثبت و ضبط می‌شود و مورد قضاوت قرار می‌گیرد؛ پس در بسیاری از جملاتی که می‌خواهند بر زبان بیاورند تامل می‌کنند و سعی می‌کنند از کلیپ‌ها و سایر ابزار آموزشی استفاده کنند؛ چیزی که در گذشته کمتر به آن توجه می‌شد و تاثیر بسزایی نیز بر یادگیری فراگیران دارد. از دیگر مزایای آموزش مجازی تاثیر آن در سبک زندگی افرادی است که بیش از حد درگیر فضای مجازی بودند. آمارها می‌گوید حدود ۳۰ درصد از مردم ایران به استفاده از موبایل یا لپ‌تاپ اعتیاد دارند. آنان می‌خواهند در طول روز چند ساعتی از موبایل یا لپ‌تاپ خود استفاده کنند، حتی اگر کار مهمی با آن نداشته باشند. اینجاست که آموزش مجازی وارد صحنه می‌شود و به اعتیاد این افراد جهت می‌دهد. جالب اینجاست که بر اساس تجربیات اخیر، به طور کلی می‌توان گفت بیشتر افرادی که به استفاده از این گونه وسایل علاقه دارند، در یادگیری مجازی موفق‌تر هستند و نسبت به مطالب آموزشی با حوصله‌تر رفتار می‌کنند. فضای مجازی یکی از مصادیق همان مثال همیشگی یعنی چاقوی دو لبه است که هم با آن می‌توانی میوه را ببری، و هم به خودت آسیب بزنی و آموزش مجازی، همان بریدن میوه است. اگر زیرساخت‌های لازم فراهم نباشد، این میوه کال و نرسیده است، ولی باز هم بهتر از هیچ است. و اگر زیرساخت‌ها فراهم باشد این میوه خوشمزه و رسیده است. وقتی طرفین آموزش مجازی، با این نوع آموزش آشنا باشند، یادگیری مثل میوه‌ای خوشمزه در دهان قرار می‌گیرد و بر دل یادگیرنده می‌نشیند.

از گذشته‌های دور، مفهوم یادگیری، در بین جوامع گوناگون وجود داشته است و هر کدام برای یادگیری، شیوه‌های مجزایی را در نظر می‌گرفتند. امروزه آموزش مجازی به عنوان یکی از شیوه‌های جدید آموزشی، پا به میدان گذاشته است و در شرایط کرونایی که اخیراً با آن مواجه شده‌ایم نیز توجهات را بیش از پیش به خود معطوف کرده است. می‌توان گفت شیوه آموزشی به طور کامل به این شیوه تبدیل شده است. اما آیا واقعا آموزش مجازی می‌تواند یادگیری مناسبی برای دانش‌آموزان به همراه داشته باشد؟ یا صرفاً یک جایگزین نامناسب است که از سر ناچاری دست به دامن آن شده‌ایم؟ اساساً لازمه موفقیت در هر چیزی، داشتن زیرساخت مورد نیاز آن است و آموزش مجازی‌ای که زیرساخت لازم آن مهیا نباشد، یا به طور کامل با شکست مواجه می‌شود و یا در بهترین حالت، یادگیری نه‌چندان با کیفیتی را به همراه دارد. اما اگر با فرض فراهم بودن زیرساخت‌های لازم، به آموزش مجازی نگاه کنیم چه؟ یعنی اگر اساتید، دانشجویان و دانشگاه‌ها امکانات لازم برای آموزش مجازی را داشته باشند، این سبک جدید می‌تواند چه مزایایی داشته باشد؟

یکی از ویژگی‌های آموزش مجازی آن است که در آن چیزی گم نمی‌شود! نه مطلب درسی و نه استاد! یعنی هر مطلبی را که از دست دادید و یا آن را متوجه نشدید، می‌توانید به سادگی دوباره به آن مطلب دسترسی پیدا کنید؛ و هر زمان که نیاز به برقراری ارتباط با استادی داشتید می‌توانید به راحتی به او دسترسی داشته باشید؛ زیرا اکثر استادان در شبکه‌های اجتماعی، پاسخگویی بهتری نسبت به دنیای واقعی دارند. آموزش مجازی همچنین فرصتی است برای تامل در شیوه‌های آموزشی گذشته. در آموزش‌های غیرمجازی، با هر شیوه

به سبزه زبان

زبان پنجره برای برقراری ارتباط

زبان سیستم ارتباطی است. از فرم‌های نوشتاری و گفتاری استفاده می‌کند. مردم در جامعه از زبان، برای برقراری ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند. آن‌ها دانش، تبادل خرد و معاشرت را از طریق دانشگاه تبادل می‌کنند. زبان‌ها از منطقه‌ای به منطقه دیگر بسیار متفاوت هستند؛ آن قدر که ممکن است یک شخص، زبان شخصی از منطقه، کشور یا قاره دیگر را درک نکند. جای تعجب نیست اگر بشنویم که امروز حدود ۷۰۰۰ زبان در جهان وجود دارد؛ بیش از ۲۰۰۰ زبان در آفریقا، ۱۰۰۰ در قاره آمریکا، بیش از ۲۲۵۰ در آسیا، حدود ۲۳۰ در اروپا و بیش از ۱۳۰۰ زبان در اقیانوسیه وجود دارد. در جهان امروزی یکی از اصلی‌ترین راه‌های ارتباط، زبان است. همچنین شغل‌هایی که مانند معلمی، وظیفه آن انتقال اطلاعات می‌باشد به صورت اجتناب‌ناپذیری نیاز به زبان دارند. از میان زبان‌های موجود در دنیا که تعدادشان نیز کم نیست، زبان انگلیسی جزو زبان‌های بین‌المللی محسوب می‌شود که همه کم و بیش در زندگی روزمره به آن نیاز پیدا می‌کنند. یا حتی از آن استفاده می‌کنند؛ بدون آن که از آن درک درستی داشته باشند.

زبان در قرآن

انسان موجودی اجتماعی است و تنهایی نمی‌تواند به زندگی ادامه بدهد. به تحقیق یکی از بزرگترین نعمت‌هایی که خداوند متعال به هر

انسانی عنایت کرده است، نعمت یادگیری یک زبان خاص و صحبت کردن با آن زبان است. این فرایند شگفت‌انگیزی از زیباترین مراحل خلقت انسان است؛ که چگونه نوزادی بدون گذراندن هیچ دوره آموزشی و تنها بعد از چند ماه گوش دادن به محیط اطراف خود، آغاز به گفتن کلمات شکسته و سپس کلمات کامل و بعد از حدود سه سال قادر به صحبت کردن مانند یک انسان بالغ خواهد بود. خداوند متعال یکی از آیات و نشانه‌های خود در عالم هستی را همین اختلاف زبان‌های انسان‌ها با یکدیگر بیان می‌کند و می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالاختلافُ اللِّسَنُ وَ اَلْوَاكِنُ اِنْ فِیْ ذٰلِکَ لَاٰیٰتٍ لِّلْعٰلَمِیْنَ - و از نشانه‌های قدرت او آفرینش آسمان‌ها و زمین و اختلاف زبان‌های شما و رنگ‌های شماست. قطعاً در این امر نیز برای شما دانش و نشانه‌هایی است». (الروم، ۲۳)

مسئله اختلاف زبان‌ها در جامعه بشری امری است که خداوند متعال برای تبلیغ ادیان الهی به آن توجه ویژه داشته و همواره پیام‌آوران خود را با زبان آن جامعه خاص مبعوث به رسالت می‌کرده است، چراکه آشنایی و تسلط به لغت و زبان یک جامعه در کنار سایر عوامل می‌تواند نقش بسیار مهمی در تاثیرپذیری آنان ایفا کند و به همین جهت این مسئله به عنوان یک سنت الهی در قرآن مجید به تصویر کشیده شده است که همواره پیامبران به زبان جامعه خود به بهترین شکل تسلط داشتند. تسلط به زبان جامعه هدف و فصاحت و توانایی در گفت‌وگو توسط آن زبان، چنان از اهمیت خاصی برخوردار است که حضرت موسی(ع) عدم فصاحت خود را به عنوان یکی از مشکلات خود در راستای ارتباط با فرعونیان بیان می‌کند و از خداوند متعال درخواست می‌کند که برادرش هارون که با فصاحت تمام قادر به گفت‌وگو است را با او همراه کند: «وَ أَخِیْ هَارُوْنُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّیْ لِسَانًا فَأَرْسَلْهُ مَعِیْ رِدْءًا یُّصَدِّقُنِیْ اِنِّیْ اَخَافُ اَنْ یَّکَذِّبُوْنِ - و برادرم هارون از من زبان‌آورتر



هست، اما برای اندیشیدن ممکن است دیر بشود». وجه تمایز انسان با حیوانات، ناطق بودن است؛ اما زمانی این توانایی منحصر به فرد ما انسان‌ها در عمل تفاوت ایجاد می‌کند که حرف‌هایمان از دریچه اندیشه بر زبان جاری بشوند. همیشه در تاریخ، زبان راهی برای تزریق اندیشه‌های نو و تازه به کالبد جامعه بوده است که این خود دلیلی دیگر برای توجه به زبان‌های دیگری غیر از زبان مادری ماست.

حرف آخر

سخن در اهمیت فراگیری زبان‌های زنده دنیا خصوصاً برای فعالان در عرصه فرهنگ، فراوان است و هر چقدر در پیرامون آن صحبت شود، به نظر می‌رسد باز هم کم باشد و به همین جهت این متن را با سخن امام راحل (ره) در مورد یادگیری زبان‌های رایج دنیا، توسط دانشجویان و طلاب خاتمه می‌دهیم: «پیش‌تر احتیاج به زبان، زبان‌های خارجی نبود، امروز احتیاج است به این، یعنی جزو برنامه تبلیغات مدارس باید زبان باشد، زبان‌های زنده دنیا، آن‌هایی که در همه دنیا شایع‌تر است. این باید یکی از چیزهایی باشد که در مدارس دینی ما که می‌خواهند تبلیغ بکنند، این امروز محل احتیاج است، مثل دیروز نیست که ما صدامان از ایران بیرون نمی‌رفت. امروز ما می‌توانیم در ایران باشیم و به زبان دیگری همه جای دنیا را تبلیغ کنیم، در همه جا مبلغ باشیم، و علاوه بر آن امروز رفتن به همه جای دنیا یک امر آسان و عادی است که مبلغین انشاءالله باید تربیت بشوند، و فیضیه و دانشگاه ما باید یک دانشگاه و یک فیضیه باشد برای همه دنیا، تبلیغ برای همه دنیا، برای همه کشورهای عالم. (صحیفه نور، ج ۱۸، ص ۹۹)

محمدعلی زاهدی

است، پس او را با من به دستیاری گسیل‌دار تا مرا تصدیق کند، زیرا می‌ترسم مرا تکذیب کنند». (القصص، ۳۴)

زبان، دروازه‌ی شناخت و تحقیق

پیشرفت تکنولوژی و صنعت در قرن بیست و یکم دنیا را تبدیل به یک دهکده بسیار حقیر و کوچک کرده است که انسان‌ها به راحتی و در هر ساعتی از شبانه‌روز، می‌توانند با یکدیگر در ارتباط باشند و افکار و عقاید و علوم خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند و مسلماً این فضا بستر مناسبی برای استفاده بهینه در تبلیغ معارف شیعی و قرآنی است؛ چراکه می‌توان با یادگیری یک زبان خاص، انسان‌های متعددی را با حقایق و معارف ناب قرآن و اهل بیت (علیهم‌السلام) آشنا و آن‌ها را از چشمه زلال وحی سیراب کرد.

زبان و سیاست‌های دینی

در راستای فعالیت‌های تخریبی و اهمیت مسئله زبان، سازمان اطلاعات نظامی رژیم صهیونیستی برای برطرف کردن مشکلاتی که با کشورهای فارسی زبان و به خصوص ایران دارد، تصمیم گرفته است تا آموزش زبان فارسی را از همان پایه اول در کلیه مدارس این رژیم آغاز کند و از فارغ‌التحصیلان در این رشته، برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند. با این تفاسیر معلم‌های ایران، برای بهره‌مند شدن از اطلاعات جهانی در زمینه تدریس و همچنین انتقال دادن مطالب خودشان از قبیل فرهنگ بومی، مهارت تدریس، دفاع و حتی تبلیغ دین خودشان می‌بایست به زبان‌های دیگر مانند زبان انگلیسی مسلط باشند.

اندیشه و زبان

محمود دولت‌آبادی در جایی از کتاب نون‌نوشتن اشاره می‌کند که: «بند زبان را ببندیم و بال اندیشه را بگشاییم. برای گفتن همیشه وقت





تغییر رفتار و رفتاردرمانی

کشگر اسکینر به کار می‌رود؛ در حالیکه پیروان نظریه‌های پاولف، هال و لپی اصطلاح رفتاردرمانی را ترجیح می‌دهند.

۲- همچنین طرفداران نظریه‌های شناختی، بیشتر از اصطلاح رفتاردرمانی استفاده می‌کنند و آن را با اصطلاح تغییر رفتار شناختی، معادل می‌دانند.

۳- متخصصانی که در موقعیت‌های آموزشی، خانوادگی و سایر موقعیت‌های غیربالینی، به تغییر و اصلاح رفتار می‌پردازند، از اصطلاح تغییر رفتار استفاده می‌کنند؛ اما روانشناسان بالینی و روانپزشکانی که در موقعیت‌های بالینی مانند کلینیک‌های روانی به تغییر و اصلاح رفتار مراجعان خود اقدام می‌کنند، اصطلاح رفتاردرمانی را ترجیح می‌دهند.

۴- تغییر رفتار، بیشتر بر پژوهش‌های بنیادی روانشناسی کنشگر که با حیوانات و انسان‌ها انجام گرفته و نیز بر پژوهش‌های کاربردی انجام شده در موقعیت‌های عملی استوار است، اما رفتاردرمانی برخاسته از پژوهش‌های انجام شده با انسان، در موقعیت‌های بالینی است.

به رغم تفاوت‌های بالا، تغییر رفتار و رفتاردرمانی را می‌توان بسیار نزدیک به هم دانست؛ زیرا اگرچه این دو در بخشی از زمینه‌های کاربردی با هم فرق دارند، اما از لحاظ خاستگاه نظری و هدف‌های عملی بسیار شبیه به هم‌اند.

منابع:

تغییر رفتار و رفتاردرمانی - دکتر علی اکبر سیف.
شیوه‌های تغییر رفتار - ریموند میلتن برگر.

تغییر رفتار و رفتاردرمانی، به مجموعه روش‌ها و فنونی گفته می‌شود که از یافته‌های روانشناسی آزمایشی، به ویژه روانشناسی یادگیری، استخراج شده‌اند و هدف آن‌ها کمک به رفع مشکلات سازگاری افراد، در موقعیت‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است. میلتن برگر گفته است: «تغییر رفتار به آن حوزه روانشناسی گفته می‌شود که به تحلیل و تغییر رفتار انسان می‌پردازد. منظور از تحلیل، روابط علی بین رویدادهای محیطی و رفتار است؛ با هدف فهمیدن دلایل انجام رفتار یا تعیین اینکه چرا یک شخص، رفتار خاصی را انجام می‌دهد». منظور از تغییر، ابداع و اجرای روش‌هایی است که به فرد کمک کند تا رفتارهای نامطلوبش را تغییر دهد و به جای آن‌ها، رفتارهای مطلوب کسب نماید. رفتار درمانی نیز به عنوان استفاده از روش‌ها و یافته‌های روانشناسی آزمایشی، برای تغییر رفتار ناسازگار به رفتار سازگارانه تعریف شده است. (هاره و لمب، ۱۹۸۸) در نتیجه تغییر رفتار و رفتاردرمانی، دو اصطلاح کم و بیش هم‌معنا هستند؛ چراکه:

- ۱- هر دو با رفتار سر و کار دارند.
- ۲- خاستگاهشان یکی است.
- ۳- و هدف‌های تقریباً مشابهی را دنبال می‌کنند.

به همین سبب، بسیاری از متخصصان تغییر رفتار و رفتاردرمانی، این دو اصطلاح را به جای هم به کار می‌برند. با این حال، تعداد دیگری از این متخصصان بین دو مفهوم فوق، تفاوت‌هایی قائل شده‌اند.

موارد زیر به عنوان تفاوت‌های بین تغییر رفتار و رفتاردرمانی ذکر شده‌اند:

- ۱- اصطلاح تغییر رفتار، اغلب به وسیله پیروان نظریه شرطی‌سازی

رجب، ماه پروردگار

در خطبه ۸۹ نهج البلاغه حضرت علی (علیه السلام) اشاره به بعثت پیامبر (صلی الله علیه و آله) می‌کنند و می‌فرمایند: «خداوند او را در زمانی فرستاد که در روزگاری بود که پیامبری برانگیخته نشده بود؛ و مردم در خوابی طولانی به سر می‌بردند. و فتنه‌ها بالا گرفته و کارها پریشان شده بود؛ و آتش جنگ‌ها شعله می‌کشید؛ و دنیایی فروغ و پر از مکر و فریب گشته، برگ‌های درخت زندگی به زردی گراییده و از به بار نشستن آن قطع امید شده بود...» ۲۷ رجب گواه و یادآور همان وقت است. بعثت نقطه آغاز دین تسلیم بودن در برابر خدا است؛ چرا که در همان روزهای ابتدایی، پیامبر (صلی الله علیه و آله) با مشکلات فراوان رو به رو شده بودند و روزهای سختی را تجربه می‌کردند. این روز می‌تواند یادآوری مهمی برای انسان و جهان اسلام باشد. روزی که از سمت خداوند، پاکترین انسان‌ها برگزیده شد تا خط و مشی زندگی را به وسیله کتاب آسمانی به دیگران نشان بدهد و مردم را از جاهلیت نجات دهد. پیامبر مهربانی در این راه نیاز به یآوری داشت. ۱۳ رجب زمان طلوع آن یاور مظلومان بود. آری! آن شب کعبه شکافت تا نور بر همگان بتابد. فرزند ابوطالب (علیه السلام) در کنار پسر عموی خود بزرگ شد و از هر کسی به پیامبر (صلی الله علیه و آله) نزدیک‌تر بود. علی (علیه السلام) به فداکاری، شجاعت، صبر و عدالت معنای دیگری بخشید. علی (علیه السلام) شیفتگان و دوستداران فراوانی دارد. یکی از آن‌ها دکتر علی شریعتی است که سخنان قابل تاملی در وصف امیرالمومنین (علیه السلام) بیان می‌کنند. ایشان می‌گویند: «علی (علیه السلام) کسی است که نه تنها با اندیشه و سخنش، بلکه با وجود و زندگی‌اش، به همه دردها و نیازها و همه احتیاج‌های چندگونه بشری، در همه دوره‌ها پاسخ می‌دهد». آری! اگر به ابعاد زندگی امام علی (علیه السلام) ببیندیشیم و در حد توانمان، آن‌ها را در زندگی به کار گیریم، در همه مراحل زندگی پیروز و در جهان آخرت سربلند خواهیم بود.

آیا شما تاکنون تحولی در زندگی خود تجربه کرده‌اید؟ در زندگی انسان امکان دارد اتفاقات عجیبی رخ دهد که شاید مثبت و حتی گاهی منفی باشد. مهم‌ترین امر در برخورد با این حوادث، عبرت گرفتن از آنهاست. یکی از فواید اسلام و مخصوصاً مذهب تشیع، وجود هشدارهایی است که در بزنگاه‌های زندگی، می‌تواند یک انسان را از قعر چاه گمراهی به بلندای رشد و تعالی برساند. می‌خواهیم به سراغ یکی از فرصت‌هایی که دین اسلام در اختیار ما قرار داده است برویم... از کدام ماه قمری خاطره‌ای به یاد دارید؟ کدام روز آن موجب تحولی در درون شما شده است؟ اگر تا کنون چنین تجربه‌ای نداشته‌اید، می‌توانید در ماه رجب به دنبال آن بگردید. این ماه پیش از ماه شعبان و ماه رمضان است. همین امر موجب اهمیت فراوان این ماه می‌شود، چرا که برای ورود به مهمانی خدا باید از این ماه عبور کرد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرمایند: «ماه رجب و ماه شعبان، دو ماه من‌اند و ماه رمضان، ماه امت‌ام». مرحوم آیت‌الله قاضی نیز بر اهمیت این ماه آگاه بودند و توصیه‌های فراوانی دارند. ایشان می‌فرمایند: «آگاهانه وارد این ماه شوید. کمتر بخوابید و نمازهای واجب را سر وقت بخوانید». همچنین تاکید فراوان داشتند که قبل از ورود به این ماه توبه کنید. اما چرا ماه رجب؟

در اواسط و اواخر این ماه دو رویداد بزرگ، زمین را دگرگون کرد. این دو اتفاق مرزهای جدیدی را نمایان کرد تا بشر به آگاهی بیشتری از خود برسد. بدانند برای چه زندگی می‌کنند؟ به دنبال چیست؟ و اما آن رویدادهای بزرگ... روزهایی که پیامبر خاتم (صلی الله علیه و آله)، مسئولیت انبیا قبل از خود را بر دوش کشید تا در مقابل ظلم، ایستادگی کند. او بود که اشرفیت موجودات را بر انسان یادآور شد. آری! از بعثت محمد (صلی الله علیه و آله) سخن می‌گوییم. زمانی که محمد امین (صلی الله علیه و آله) ندای جبرئیل را شنید: اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (علق، ۱) و بار نبوت را به دوش گرفت.

پیامبر رحمت

نداشتند؛ اما با گذشت زمان تحریف شدند و دیگر نمی توانستند تعلیمات الهی را به مردم آموزش دهند و دیگر پاسخگوی نیازهای بشر نبودند. این اشکال زمانی پیش آمد که مبلغان و بزرگان ادیان دیگر، امیال و خواسته های خود را در چهارچوب اصول دینی به مردم تحمیل کرده و به وجه معنوی و عرفانی دین، جنبه رفع نیازهای دنیوی خود دادند. برای همین بشر نیاز به دینی داشت که تعلیمات الهی را بدون تحریف برای مردم بازگو کند، آن ها را آموزش دهد. پیامبر اسلام ﷺ برای تکمیل ادیان دیگر و اتمام مکارم اخلاق مبعوث شدند. حال باید ببینیم که مکارم اخلاق چیست؟ آیا مکارم اخلاق همان خوش اخلاقی است؟

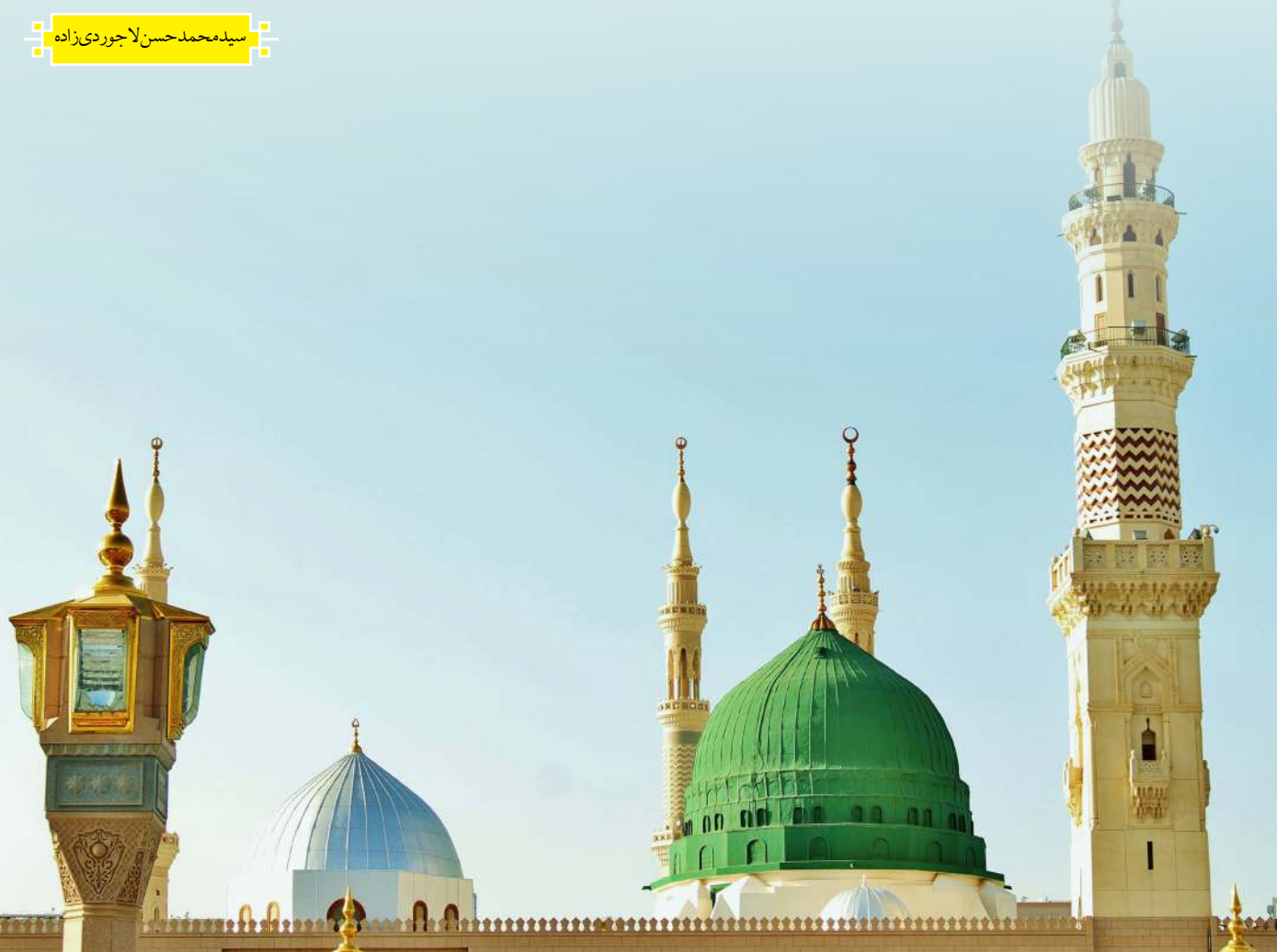
خیر، خوش اخلاقی جزئی از مکارم اخلاق است اما تمام آن نیست. مکارم اخلاقی، صفت است که ضمن اینکه بزرگمنشانه و کریمانه است، نشانگر جوانمردی و مردانگی نیز می باشد. در این باب امیرالمومنین (علیه السلام) می فرمایند: «به مکارم اخلاق پایبند باشید که آن مایه سربلندی است و از اخلاق پست دوری کنید که آن، انسان های شریف را پست و بزرگواری را از بین می برد». (بحارالانوار، جلد ۷۸) برای مصادیق مکارم اخلاق در زندگی طبق فرمایش امام صادق (علیه السلام) می توان به چهار مورد اشاره کرد:

- ۱- گذشت و بخشش نسبت به ظلم. (به غیر از ظلم اجتماعی که می بایست رعایت عدالت را به جا آورد)
 - ۲- ایجاد ارتباط با کسی که ارتباطش را قطع کرده است.
 - ۳- عطا و بخشش به کسی که لطفش را دریغ می کند.
 - ۴- بیان حق اگرچه به ضرر خود شخص باشد. (منهاج البراعه)
- حال با این اوصاف و تعاریف در می یابیم که چرا قرآن، یکی از خصوصیات پیامبر اکرم ﷺ را خلق عظیم دانسته، درحالی که زمین به این بزرگی را کوچک می داند.

هر انسانی در زندگی، به یک راهنما و پیشوا احتیاج دارد و هر کس بگوید که تمام اعمال و رفتارش را بدون راهنما یاد گرفته و خودش به آن ها رسیده قطعاً حقیقت را نمی گوید. از همان کودکی برای راه رفتن نیاز به کمک گرفتن از دیگران و تقلید از آن ها وجود دارد. در سخن گفتن و صحبت کردن نیز همین طور. کودک در ابتدا باید خوب گوش بدهد و بعد از خوب گوش دادن و راهنمایی افراد دیگر - که این افراد غالباً پدر و مادر هستند - می تواند آهسته آهسته صحبت کند. حال اعتقاد داشتن هر فرد به خداوند و انجام عبادت که مهم ترین هدف از خلقت انسان است، بدون راهنما و پیشوا مقدور است؟

۲۷ رجب المرجب روزی است که خداوند آخرین دین و تکمیل کننده باقی ادیان رسولان دیگر - که به بیراهه و تحریف کشیده شده بودند - را برای مردم فرستاد. ۲۷ رجب سالروز بعثت شدن رسول ﷺ گرامی اسلام می باشد که مسلمانان این روز را عید مبعث می نامند و آن را جشن می گیرند. همان طور که می دانیم حضرت رسول ﷺ در سن ۴۰ سالگی به پیامبری دین خدا و یاری آن مبعوث شدند و طبق گفته خود خود ایشان هیچ اجر و پاداشی از مردم نمی خواهد جز احترام به ذوی القربی یا همان اهل بیتشان. اما حضرت رسول ﷺ برای چه مبعوث شدند؟ همانطور که پیشتر نیز گفته شد ادیان دیگر به خودی خود در ابتدا مشکلی

سید محمد حسن لاجوردی زاده



خانواده، مدرسه اول

و اقوام)، می‌تواند تا حدود زیادی در تشکیل هویت آن‌ها در همان سال‌های ابتدایی زندگیشان نقش داشته باشد و والدین می‌توانند نقش بسیاری در اجتماعی شدن کودکان داشته باشند. والدین باید سعی کنند برای رشد هر چه بیشتر مهارت‌های شناختی و عاطفی کودکانشان، در طول دوره دید و بازدیدها، برای کودکانشان موقعیتی جهت حضور در جمع هم سن و سالانشان را تدارک ببینند به طوری که آن هم سن و سال و هم بازی به یک عامل برانگیزاننده برای حضور کودک در مهمانی تبدیل شود. علاوه بر آن والدین می‌توانند با بردن بخشی از وسایل بازی فرزندان، از سر رفتن حوصله آن‌ها و یکنواختی احتمالی که ممکن است در طول مهمانی برای آنان ایجاد شود، جلوگیری کنند. یکی از مهم‌ترین تجربیات شخصی در مهمانی‌ها، رشد زبان و تجربیات زبانی در کودکان است. کودکان در جمع‌های دوستانه خود، مجبور به ایجاد و حفظ ارتباط با دوستان خود هستند و از این رو بایستی بتوانند پیام را به خوبی منتقل و دریافت کنند. در بعد عاطفی دید و بازدیدها نیز یکی از مواردی که معمولاً در جمع‌های کودکان مشاهده می‌شود، پذیرش عقاید مخالف و صبر در رعایت نوبت‌ها و تقویت حس همدلی و تقویت اعتماد به نفس به واسطه بیان نظرات خود می‌باشد که شاید در کمتر فضای دیگر بتوان چنین مهارت‌هایی را شکل داد. اما گاه پیش می‌آید که حضور در جمع‌های کودکان می‌تواند، جنبه تقلید از رفتارهای کودکان دیگر را به همراه داشته باشد، که والدین می‌توانند ضمن تذکر مختصر به رفتار کودک (نه عکس‌العمل‌های تند و خشونت‌بار)، با زبان ساده درباره نادرستی آن رفتار صحبت کنند و در صورت ادامه‌دار شدن این رفتارها، به مشاورین و روانشناسان کودک مراجعه کنند. آنچه در سطوح فوق به آن اشاره شد در خصوص تأثیرات دید و بازدید به ویژه در نوروز و تأثیر آن بر رشد عاطفی و شناختی کودکان بود که با در نظر گرفتن آن‌ها می‌توانیم کودکانی سالم‌تر و پرشورتر برای آینده کشور پرورش دهیم.

محمدعلی شریف

دید و بازدید یا عید دیدنی که در فرهنگ دینی به صلح‌ارحام شناخته می‌شود، دارای اثرات مطلوب بسیاری است و ضمن اینکه موجب تقویت روحیه تعلق و پیوند در افراد می‌شود، موضوع دوست داشتن را در افراد تقویت می‌کند و می‌تواند زمینه‌های رشد و شناخت را در افراد و به ویژه کودکان فراهم کند. (البته متأسفانه به دلیل ظهور ناگهانی ویروس معروف کرونا، مدت‌ها است این دید و بازدیدها تعطیل شده و این باعث شده تا کودکان و به ویژه دانش‌آموزان مدت زمان بیشتری را با والدین خود در خانه‌ها سپری کنند و در نتیجه نقش والدین در این دوران، در برآوردن نیازهای عاطفی کودکان، نسبت به قبل بسیار پررنگ‌تر شده است؛ چون کودکان در این روزها بیش از هر کسی با والدینشان ارتباط دارند.)

با تعطیلی مدارس در ایام تعطیلات مانند عید نوروز و ... دانش‌آموزان ساعات بیشتری را در خانه سپری می‌کنند و این حضور بیشتر دانش‌آموزان در خانه، دردسرهای خاص خودش را برای والدین به همراه دارد. از این رو والدین تصمیم می‌گیرند برنامه‌ای مانند سفر یا دید و بازدید ترتیب دهند تا کودکانشان سرگرم شوند و کمتر به فکر بازیگوشی بیفتند. حالا می‌خواهیم اهمیت این دید و بازدیدها در رشد شناختی و عاطفی کودکان را بررسی کنیم. همانطور که می‌دانیم انسان موجودی اجتماعی است و بخش زیادی از هویتش در اثر تعامل با اجتماع شکل می‌گیرد. حضور بیشتر کودکان در اجتماعات (مانند جمع خانواده





مقام معظم رهبر:

«تسکيل هويت نسل جديد به دست
معلم است؛ يعنى حتر پررنگ تر از نقش
خانواده و پدر و مادر.»

(ديدار با جمعي از معلمين گرگان؛ ۱۳/۲/۸۴)

منتظر شماره دوم «**نشریه میقات**» در اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ باشید.

ارتباط با ما

@Mighat_fu

