خانوادگی سر جلسه امتحان!

فصل امتحانات برای دانش آموزان مثل فصل برداشت محصول برای کشاورزان است. این فصل از فراز و نشیب‌های خاصی برای دانش آموزان و والدین و حتی خواهر و برادرانش، تشکیل شده است. دانش آموزان با گذراندن مدتی از سال تحصیلی، باید امتحانی را بدهند که نشان دهنده ثمره تلاش آن ها در طول مدت یادگیری است. در این زمان محیط خانه دچار تغییراتی می شود، انگار خود پدر و مادر هم امتحان دارند. در این شرایط اگر والدین سعی کنند شرایط خانه را کاملا برای یک مطالعه مفید فراهم کنند، هم خودشان آرامش بیشتری دارند و هم فرزندانشان با دغدغه های کمتری می‌توانند مطالعه کنند. برخی اوقات سخت گیری های بیش از حد والدین در زمان امتحانات کاری می کند که دانش آموز یا از همه تفریحاتش بگذرد و یا اینکه با والدینش لج کند و درس نخواند. پس نقش اولیاء در زمان امتحانات، در موفقیت دانش‌آموزان بسیار تاثیر دارد.

ورود آرامش

یکی از مهم ترین وظایف والدین در ایام امتحانات این است که سعی کنند، فضای خانه را آرام نگه دارند. یکی از ویژگی های فضای آرامش دهنده این است که تعامل بین اعضا بر مبنای صمیمیت، دلگرمی، محبت کردن و تامین نیازهای یکدیگر باشد.

مهمان بازی تعطیل

بهتر است در این ایام از مهمان دعوت کردن و یا مهمانی رفتن خودداری کنید. هنگامی که پای مهمان بازی در ایام امتحانات به میان کشیده شود، درگیری های ذهنی زیادی را به ویژه برای دانش آموزان دختر فراهم می کند. این کار ممکن است وقت زیادی را از دانش آموز بگیرد و مانع مطالعه مفید او بشود.

نمک زندگی تعطیل

در ایام امتحانات والدین سعی کنند با آرامش بیشتری با هم مشکلاتشان را حل کنند، زیرا در خیلی از مواقع فرزندان به خاطر مشاجرات والدینشان نمی توانند تمرکز و انگیزه لازم را برای مطالعه داشته باشند. ترجیحا مشکلاتتان را دور از دید فرزندان و در اتاقی دیگر حل کنید.

تفریح به موقع

یک مطالعه مفید مطالعه ای است که دانش آموزان علاوه بر درس خواندن، فعالیت های لذت بخش زندگی‌اش را هم انجام بدهند. حذف تفریحات و لذت های زندگی، باعث ایجاد کسالت و خستگی در دانش آموز می شود و می تواند مانع درس خواندن مفید او بشود. ولی به این نکته توجه شود که بهتر است رسیدگی به تفریحات زندگی، در ایام امتحانات با برنامه ریزی از پیش تعیین شده باشد. همچنین دانش آموزان به ازاء هر ۵۰ دقیقه ۱۰ الی ۱۵ دقیقه استراحت کنند و در سومین ۵۰ دقیقه استراحت خود را به نیم ساعت برسانند و دوباره به حالت اول برگردند. همچنین دیدن تلویزیون و یا انجام دادن کارهای هنری و ... نباید حذف شود، زیرا انجام دادن این کارها باعث ایجاد نشاط و آمادگی ذهنی بیشتر برای مطالعه دانش آموزان می شود.

گوش شنوا

والدین در هر موقعیتی باید به حرف های فرزندانشان گوش بدهند ولی در ایام امتحانات به این کار بیشتر باید بهاء داده بشود. والدین باید به مشکلات و درد دل های فرزندانشان کاملا گوش دهند و بتوانند آن ها را کمک کنند. این کار باعث تخلیه هیجانات منفی دانش آموز می شود.

رژیم طلایی

در زمان امتحانات حتی در عادت های غذایی دانش آموزان هم باید تغییراتی ایجاد شود. بعضی از مواد غذایی به تقویت حافظه و یادگیری کمک می کنند و برخی دیگر به کم شدن قدرت حافظه و یادگیری کمک می کند.

سعی کنید در این ایام از دادن مواد کافئین دار مثل نوشابه، قهوه و نسکافه به فرزندانتان خودداری کنید و بیشتر ویتامین‌های B۱، B۱۲، E، آهن، ید و منیزیم را به فرزندانتان بدهید. این مواد غذایی که باعث تقویت حافظه می‌شود را می‌توان در مواد غذایی زیر پیدا کرد:

گوشت و سبزیجات تازه، جگر، تخم مرغ، روغن آفتابگردان، پرتقال، موز، کاهو و کلم، ماهی، بادام، سبزیجات با برگ سبز تیره، غذاهای دریایی، نخودچی، گردو، لوبیا و نخود، آناناس، سیب، خرما و ... .

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره لیل

اینجا کأنه گوینده می‌خواهد بگوید «اصلاً من نمی‌دانم که این چه چیزی هست!». مثل اینکه اگر کسی از جنبه خاصی، مثلاً از جنبه زور بازو یا از نظر جمال و زیبایی، فوق‌العادگی داشته باشد انسان وقتی می‌خواهد تعجبش را بیان کند می‌گوید: «چی هست!».

با اینکه این جمله در مورد یک انسان بیان می‌شود، ولی نمی گوید «چه کسی هست!» بلکه می‌گوید «چی هست!».

«و ما خلق الذکر و الانثی» و [قسم به] آن چیز عجیب و آن قدرت عجیب و خارق‌العاده که این نظام نر و مادگی را در عالم برقرار کرده است.

اینها سوگند است و همیشه سوگندها برای بیان مطلبی است. باید ببینیم آن مطلبی که برای آن، سوگند یاد شده است چیست. می‌فرماید: ان سعیکم لشتی ای انسان‌ها! ای فرزندان آدم! مساعی شما، کوشش‌های شما، کوشندگی‌های شما همانا پراکنده و متفرق و متشتت است.

تفاوت انسان با موجودات دیگر در راه زندگی

اینجا مقدمه کوچکی عرض کنم. انسان با همه موجودات دیگر و حتی با همه جاندارهای دیگر تفاوت‌هایی دارد که از جمله آنها تفاوت راهی است که در زندگی در آن راه حرکت می‌کند. می‌رویم سراغ حیوانات.

هر حیوانی به حکم طبیعت و غرایزی که دارد، یک راه زندگی مشخصی دارد و مثل این است که روی ریل حرکت می‌کند. قطار فقط روی همین دو خط آهن می‌تواند حرکت کند و نمی‌تواند ذره‌ای این طرف یا آن طرف برود؛ می‌رود تا می‌رسد به مقصد.

حیوانات به حکم اینکه طبیعت و غرایز مشخص و معینی دارند، همه افراد انواعشان از یک راه و از یک مسیر و روی یک خط حرکت می‌کنند.

انسان وقتی نگاه می‌کند می‌بیند که همه اسب‌های عالم یک جور زندگی می‌کنند. (تا آنجا که به خود این حیوان مربوط است)، همه آهوهای عالم یک جور زندگی می‌کنند، همه گرگ‌های عالم هم یک جور زندگی می‌کنند، همه گربه‌های عالم هم یک جور زندگی می‌کنند، همه سگ‌ها هم یک جور زندگی می‌کنند.

اصلاً طبیعت اسبی یک طبیعت و سرشت خاصی است، همینطور طبیعت سگی و ... . در حیوانات کوچکتر هم همینطور است؛ طبیعت پروانه‌ای طبیعت خاصی است و نیز طبیعت مگسی و پشه‌ای و .... .

انسان نمی‌تواند در انواع حیوانات، یک نوع را پیدا کند که گروه‌های مختلف این نوع راه‌های مختلف و متضادی در زندگی داشته باشند.

اما انسان یک وضع خاصی دارد که این وضع خاص سبب شده است که بعضی از این فلسفه‌های جدید می‌گویند: اصلاً انسان در میان همه موجودات، موجودی است فاقد سرشت و طبیعت، و بعد خودش برای خودش طبیعت و ماهیت می‌سازد و خودش به خودش ماهیت می‌دهد.

این مطلب از نظر معارف اسلامی تا حدودی درست است. اینکه انسان به کلی فاقد هرگونه سرشت باشد، از نظر معارف اسلامی غلط است، بلکه قضیه این است که اولاً انسان دارای سرشت‌های گوناگون متضاد است، و ثانیاً در عین اینکه دارای سرشت‌های گوناگون متضاد است، هیچ گونه اجباری به پیروی از یکی از این سرشت‌ها ندارد.

یعنی به او عقل و اراده‌ای داده شده است که به حکم آن عقل و اراده می‌تواند از هر کدام از این سرشت‌ها که بخواهد استفاده کند.

آن وقت این سرشت‌ها برای انسان حکم موتور های متعدد دستگاهی را دارد که در عین حال کلیدش در دست متصدی این دستگاه مکانیکی است.

یعنی اوست که می‌تواند یکی را روشن کند و دیگری را روشن نکند، و وقتی که روشن می‌کند به یکی مثلاً بیشتر گاز بدهد و به دیگری کمتر، یا تعادل را حفظ کند.

در فرهنگ و معارف اسلامی مطلب به این صورت در مورد انسان تعبیر شده است که خداوند متعال انسان را از سرشت‌های گوناگون آفرید بدون اینکه انسان را مجبور کرده و به شکلی ساخته باشد که اجبار داشته باشد از سرشت‌های خودش پیروی کند.

به تعبیر حدیث معروفی که در کافی هست «خداوند فرشتگان را از عقل محض و نور محض آفریده» و به همین جهت برای آنها امکان کار حیوانی وجود ندارد و نمی‌توانند کار حیوانی بکنند. فرشته اصلا غریزه حیوانی ندارد و سرشت حیوانی در او نیست.

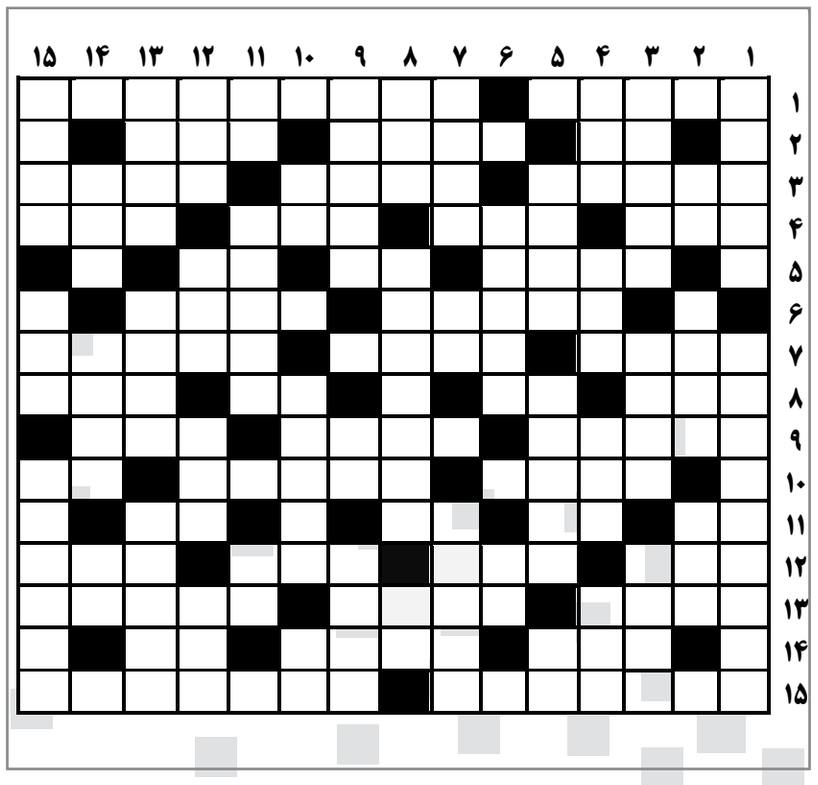
مثلاً آیا جبرئیل می‌تواند عاشق یک زن بشود، یا غذایی و یا یک پست و مقام مادی او را به سوی خودش جذب کند؟!

نه، او یک موجود یک طبیعتی و یک سرشتی است و چون یک سرشتی است فقط و فقط به مقتضای همان تک سرشتی بودن خودش عمل می‌کند و او جز جنبه علوی و جنبه خدایی، نه چیز دیگری را می‌بیند و نه به چیز دیگری گرایش دارد و نه می‌تواند ببیند و گرایش داشته باشد.

لذا جای فرشتگان هم ثابت است، و ما منا الا له مقام معلوم. برای فرشتگان بالا رفتن ممکن نیست؛ یعنی جایی را ندارند که بالا بروند، هر چه می‌توانند داشته باشند از همان اول داشته‌اند.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۴/۷۹۳



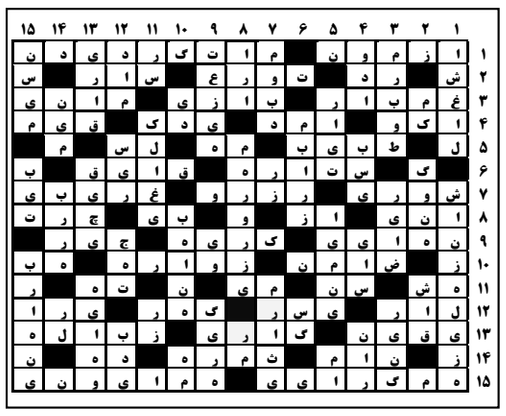
افقی:

۱-نوعی پرنده- از اصطلاحات بانکی
۲-رودی اروپایی- ناس- فرزند ذکور
۳-سرچشمه‌ها- آرزوها- وقت خارجی
۴-خیال بی‌اساس- سلاح کاشتنی- مقابل نسیه- طعم
۵-مرض سگی- از موصولات- همکار سوزن
۶-مظهر دانای دیوانه- همیشه
۷-تأیید نشده- وسیله انتقال گاز به خانه- منسوب به یمن
۸-چین و چروک صورت- سفید ترکی- بلندترین قله فارس- از ادات تنبیه
۹-گردآوری و تنظیم مطلب را گویند- کفش- شکاف کوچک
۱۰-بهتر از خیلی خوب- از حشرات- دروازه دهان
۱۱-اثر چربی روی لباس- علامت مفعول بی‌واسطه- بدون- صریح
۱۲-جابجایی- نابینا- فرمان- نصف
۱۳-رج- مونس- از ماه‌های بهاری
۱۴-موی جلو سر- شهرکی در غرب شیراز- نیکی
۱۵-ثروتمند- نتیجه و حاصل

عمودی:

۱-نام دیگر دریاچه پریشان- به کعبه می‌گویند
۲-پاسخ منفی- به داریوش سوم می‌گویند- جالباسی چوبی
۳-از توابع فارس- بخت و اقبال- لغزندگی
۴-نام دو جزیره جنوبی متعلق به ایران در خلیج فارس- شتر- دوست- کالای بسته بندی نشده
۵-نوعی حج غیر واجب- جمع فلک- هنوز فدا نشده
۶-سردسیر- درخت زبان گنجشک
۷-تیز- رها- از اصطلاحات هندسی
۸-همسر حوا- از سبزیجات- برابر
۹-عصر- از بازی‌های کودکانه- آرزو
۱۰-شل- نام یکی از پادشاهان ساسانی- اطراف دهان
۱۱-از شاخه‌های موسیقی- اثری از غلامحسین ساعدی- چهره
۱۲-ید- ناپخته- روزگار- نوعی سود غیرشرعی
۱۳-اقیانوس ساکت- متخصص- مقابل تندرو
۱۴-از استان‌های کویری- وارد کننده بنزین به باک خودرو- ای
۱۵-جنسی برای پارچه- نماز ستون آن است- صبح

جواب جدول شماره ۹۴/۷۹۲



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۶۷

			1		7			
5	7						8	9
	2			8	3		5	
3	9		8		5		1	6
		5		1		7		
8	1		3		4		9	5
	6		5	9			2	
4	8						6	1
			4		8			

جواب جدول شماره ۹۴/۲۶۶

4	1	7	3	8	2	5	9	6
5	9	6	1	4	7	2	8	3
3	8	2	6	9	5	4	7	1
6	5	3	7	2	4	8	1	9
2	7	8	9	5	1	3	6	4
1	4	9	8	6	3	7	5	2
9	3	1	4	7	8	6	2	5
7	2	4	5	1	6	9	3	8
8	6	5	2	3	9	1	4	7

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.