

✓ قسمت پنجم : پایان

**هفته بدون دخانیات ( ۴ تا ۱۰خردادماه ) گرامی یاد.**

۵۵-باور غلط: مصرف دخانیات در سنین میانسالی و پیری به شدت خطرناک و در سنین نوجوانی و جوانی به علت مقاومت بدن نسبتا بی ضرر است.
**توضیح:** شاید یکی از دلایلی که نمی توان ضرر مصرف دخانیات را به نوجوانان تفهیم کرد این عقیده است.اگر نوجوانان با آموزش کافی به خطرات حال و آینده سیگار واقف باشند و نیز به او ثابت شود که تاثیر مثبتی که برای سیگار بیان می کنند، تومیی بیش نیست شاید به راحتی به آن تن ندهند.زیرا در دوران نوجوانی که از آسیب پذیرترین دوران زندگی می باشد ،رفتارهای ضد اجتماعی تشدید می گردد.تمایل به جلب توجه،کنجکاوی،تمایل بی بی خیالی و سرگرمی باعث افزایش خطر پذیری نوجوانان در این مورد می گردد

۵۶-باور غلط: وقتی سیگار را ترک کردیم می توانیم به طور جایگزین از پیپ یا قلیان استفاده کرد.
**توضیح:** با توجه به اینکه فرد سیگاری ،عادت به فرو بردن دود سیگار و یک زنبه ای عمیق داردنلا روی آوردن به پیپ و قلیان باعث تشدید عوارض در فرد می گردد.حتی بیش از عوارض فردی که به سیگار کشیدن خود ادامه داده بنابراین با این جانشینی و از این که دیگر محصول بدبویی را استفاده نمی کنند و دیگران از بوی سیگار شما راحت شده اند.زیاد خوشحال نباشید. چرا که عوارض این تبدیل بسیار بیشتر و شدیدتر از ادامه مصرف سیگار می باشد.

۵۷-باور غلط: برای ترک سیگار فریباید اراده داشته باشد و مردانه سیگار را ترک کند.
**توضیح:**بیشتر از آنچه اراده برای ترک سیگار مطرح و لازم باشد،انگیزه لازم است.اگر فکر می کنید توان کافی و اراده لازم را برای ترک دخانیات ندارید.باید به فکر این باشید که انگیزه لازم را در این زمینه کسب کنید.

۵۸-باور غلط: تنها کو های میوه ای از بهترین و مرغوبترین و خوش بو ترین انواع می تون تولید شده و به طوری سر آفر می گردد و برای همین کاملا بی ضرر است.
**توضیح:** واقعیت این است که که تنهاکوهای میوه ای که در قلیان مصرف می کنند ،به قدری نامرغوب است که،استفاده از آن حتی در سیگارهای ارزان قیمت نیز میسر نیست و دلالت آن را از سیس مانده های کارخانه هاخریداری و بعد از چند ماه خیساندن در اسانس های شیمیایی و ناشناخته،آن را بسته بندی و وارد بازار می کنند. در این محصولات علاوه بر رشد انواع قارچها مانند اسپریزولوس که فرد را مستعد آرزوی و انواع بیماریهای سرطانی می کند.موادو اسانسهای خوشبو کننده تنهاکو نیز با سوختن خود تولید موادی می کنند که بالقوه سرطانزا و خطرناک است.

۵۹-باور غلط: مصرف کنندگان دخانیات مسئول سیگاری شدن خود هستند و مقصرند.
**توضیح:** اغلب سیگاریها عادت استعمال دخانیات را به طور دانسته انتخاب نمی کنند. اغلب افراد از نوجوانی دخانیات را شروع کرده و در آن موقع اطلاعات کافی ندارند و سپس به آن اعتیاد پیدا می کنند. این در حالی است که تعداد زیادی از افراد سیگاری بر این باورند که استعمال دخانیات نمی تواند ضرر قابل توجهی به آنها بزند و اغلب نمی داندت که مصرف سیگار یک نوع اعتیاداست و فقط آن را یک عود مضر می داندت که به راحتی و با اراده قابل ترک است.

۶۰-باور غلط: افزایش درمانگاههای ترک سیگار به شکل حضوری بهترین طریق مبارزه با استعمال دخانیات است.
**توضیح:** با توجه به اینکه مثلا در کشور خودمان بالغ ۱۲ میلیون مصرف کننده سیگار وجود دارند و همه روزه تعداد کثیری از نوجوانان به این جمع می یونند.ناراه،گی روش درمانی و جذب کلیه این افراد به صورت حضوری در کلینیکهای ترک ،عملا بی فایده است. در عین حالی که شخصی که آنقدر انگیزه دارد که سر کلاسهای حضوری به موقع حاضر شود.خودقادر است با اندکی اطلاع رسانی و استفاده از آموزشهای غیر حضوری و ترجیحا رسانه ای و بطور مداوم به این مهم دست پیدا کرده و آنرا در وجود خود پایدار کند.

۶۱-باور غلط: افراد سیگاری اگر سیگار خودرا عوض کنند دچار عوارض بیشتری می گردند.
**توضیح:** شرکتهای دخانی باردیگر مصرف کنندگان محصولات خودبه

## باور های غلط در مورد دخانیات

که مهندس سیف الهزارعی کارشناس بهداشت معیبه

## اندیشه

طریقی دیگر مورد هدف قرار داده اند. این ترغید یعنی افزودن موادی اضافی به تون و کاغذ سیگار به منظور اعتیاد بیشتر مصرف کننده آن می باشد. به همین دلیل فردی تعویض سیگار احساس خوبی نداشته و حال عمومی نامتناسبی را تجربه می کند.

۶۲-باور غلط: سیگارهای منتول دار (خنک کننده) دارای عوارض کمتری می باشد.
**توضیح:** در این سیگارها، تون را به اسانس نعناغ آغشته کرده تا با مصرف سیگار فرد احساس خنکی در دهان و حلق و مجاری تنفسی نموده و در عین حال تنفسش باز تر شده و نیز بوی زنده سیگار را نیز کمتر به دنبال دارد. ثابت شده این سیگارها علاوه بر عوارض کامل بقیه سیگارها دارای عوارض بخار ناشی از حرارت دیدن جوهر نعناع نیز می باشد و تاثیر روی باروری و افزایش سرطانزایی بالقوه سیگار را تشدید کرده و در ضمن خاصیت خنک کنندگی خوش آیند این سیگارها اعتبار به آنها را بیشتر و ترک آن را دشوار تر می نماید.

۶۳-باور غلط: سیگار باعث جذابیت جنسی فرد می گردد.
**توضیح:** سیگار و دیگر انواع دخانیات علاوه بر ایجاد عوارضی در پوست، مو، دهان، دندان بوی زنده آن که باعث نازیبایی جسم و روح فردمی گرددخودبه طور مستقیم روی تمایلات جنسی فرد تاثیر منفی و کاهنده گذاشته و در کل باعث تضعیف متقابل می گردد.

۶۴-باور غلط: مصرف دخانیات یک عادت است و اعتیاد نیست.
**توضیح:** بنا به تعریف اعتیاد سه معیار دارد.اجبار برای مصرف -اثرات روان گردان-رفتارهای مدام جستجو. که هر سه با شرایط مصرف کننده دخانیات هم خوانی است.جالب است بدانید که هر بار یک زدن سیگار و قلیان اعتیاد به آن را عمیق تر می کند.به طوریکه اگر کسی یک پاکت سیگار مصرف نماید و هر نِخ آن بد که داشته باشد ،روانه ۲۰۰ بار برای ادامه مصرف سیگار تشویق و ترغیب شده و اعتیادش عمیق تر می گردد و این مسئله علت اعتیاد بسیار شدید و مشکلات هنگام ترک دخانیات را توجیح می کند.به گونه ای که ترک سیگار حتی نسبت به اعتیادبه هر ویز نیز دشوار تر می نماید.

۶۵-باور غلط: سیگار و قلیان همدمی هنگام خستگی و تنهایی و غم می باشد.
**توضیح :** حتی اگر این باور کاملا غلط از لحاظ علمی درست هم باشد.به چه قیمتی آن را به دست می آوریم و این دلمه که هر نِخ سیگار قلیان اعتیاد به آن را عمیق تر می کند؛آیا تنها مسکن موقت و پر عارضه کافی است یا باید علاج ریشه ای باشد.

۶۶-باور غلط: بوی سیگار به جامانه از سیگار در محیط و سائال شخصی فردهیج تاثیری روی اطرافیان فرد سیگاری ندارد و واکنش نسبت به بو تنها یک تلقین روحی است.
**توضیح:** سموم ناشی از سوخت انواع دخانیات که حتی به صورت دود نیز در هوا رویتت نمیشود.به صورت ریز ذراتی روی وسایل اطراف فرد سیگاری می نشیند. این سموم از طریق لباس ،پوست،مو و وسایل فرد سیگاری به دیگران منتقل می گردد.به طوریکه ثابت شده این اثرات حتی تا ماهها قابل تاثیر گذاری است.بدین ترتیب بوی ناشی از مصرف دخانیات هشدار می است به مغز تا از سموم خود را دور کند.

۶۷-باور غلط: مصرف دخانیات توسط شخصبتهای منفی فیلم تاثیر خوبی روی قطع و عدم مصرف دخانیات در تماشاگر دارد.
**توضیح :**حتی مصرف سیگار توسط افراد منفی فیلم نیز می تواند تحریک کننده و تاثیر گذار در جهت مصرف باشد.

۶۸-باور غلط: همه مردم می داندند سیگار و دیگر انواع دخانیات مضر و کشنده است.
**توضیح:** آمارهای متفاوتی از در ص دنا آگاهی مردم از عوارض دخانیات گزارش شده و حتی گفته شده تا ۸۰٪ افراد سیگاری در بعضی کشورهای دنیا از اینکه سیگار باعث بیماری و مرگشان می گردد ابراز بی اطلاعی کرده اند و عوارض آن را جندان جدی نگرفته اند. این مهم لزوم آموزش جدی تر و تبلیغات گسترده تر رسانه ای را ضروری می نماید.

# اعتماد به نفس و باورها

که عباس خادم الحیینی

میزان اعتماد به نفس هر فرد قبل از هر چیز به نوع احساس و نظرا و در مورد من خودش بستگی دارد. این که در مورد خودتان چه نظری داشته باشید ، چطور خودتان را ارزیابی کنید و خودتان را در چه سطحی از توانایی یا ناتوانی ببینید از جمله مواردی است که مقدار و سطح اعتماد به نفس شما را مشخص می کند. حال این سوال پیش می آید که این برداشت فکری شما از خودتان چگونه و طی چه مراحلی در شما ایجاد شده است ؟ باورها، عقاید، نوع رفتار، شکل عادت ها و نحوه نگرش شما در واقع آموخته‌هایی هستند که شما آنها را به مرور و ذره ذره از محیط خود به صورت اکتسابی (والدین، اطرافیان، الگوها، آموزش، تجربه و . . ) به دست آورده‌اید. این آموخته‌ها چه بخواهید و چه نخواهید، بخش اعظمی از فایل های ذهنی شما را پر کرده‌اند و به عنوان قانون اساسی زندگی تان در آمده‌اند. طبیعت وجودی انسان به گونه‌ای است که این قانون اساسی ذهنی به راحتی او را در برخورد با خودش، دیگران و یا محیط کنترل و فرماندهی می کند. در واقع امپراطور وجود شما همین قانون اساسی ذهنی است که تحت تاثیر آموخته‌ها شکل گرفته است.

یکی از مواردی که بخش مهمی از این قانون را تشکیل می دهد و شدیداً تحت تاثیر آموخته‌ها قرار دارد حس اعتماد به نفس است. در حقیقت اکنون در هر موقعیتی که از نظر میزان اعتماد به نفس فرار دارید، آن موقعیت ساخته و پرداخته گذشته شماست اگر دچار خودکم بینی هستید و از اعتماد به نفس پایین رنج می برید و یا برعکس اگر به توانایی های خود ایمان دارید و از اعتماد به نفس بالایی برخوردارید، هر دوی این حالت ها ناشی از داده‌هایی است که در طول زندگی، خواسته یا ناخواسته، به درست یا به غلط، به حق یا ناحق به شما تحمیل کرده‌اند و اکنون شما به صورت ناخود آگاه حتی بدون این که بدانید علت و ریشه آن از کجا ناشی می شود) آن را به عنوان یک رفتار از خود بروز می دهید.

چه به خاطر داشته باشید و چه به خاطر نداشته باشید بخشی از عدم اعتماد به نفس شما مربوط می شود به برنامه‌ریزی ذهنی ای که توسط دیگران، جامعه، محیط و یا تجربیات گذشته به شما تحمیل شده است. مثلاً وقتی بچه بودید بزرگترها به شما گفته‌اند که ” تو به درد فلان کار نمی خوری(یا) تو در فلان زمینه استعدادی نداری ” و حال که سال ها از آن مسئله می گذرد هنوز هم شما دارید طبق همان گفته عمل می کنید یعنی به راحتی اجازه می دهید که آن برنامه‌ریزی ذهنی باعث بروز برخی رفتارها در شما شود و نوع برداشت فکری شما از خودتان را مشخص کند. می دانید چرا؟ علت این است که آن برنامه‌ریزی ذهنی، جزئی از ذهن ناخود آگاه شما را تشکیل داده است.

این در حالی است که اگر شما به عنوان یک انسان آگاه و قدرتمند بخواهید زندگی بهتری داشته باشید چاره‌ای ندارید جز این که به صورتی کاملاً آزادی و آگاهانه در شخصیتی که به شما تحمیل شده (دیکنه شده) تغییراتی را در جهت رشد و ارتقای کیفیت خود دهید. البته از آنجایی که این تغییرات در راستای بالاتر بردن زندگی شخصی زندگی تان صورت می گیرد باید کاملاً حساب شده، منطقی و همراه با آگاهی باشد. این کار شما می تواند حس اعتماد به نفسی را که دیگران، محیط و یا تجربیات گذشته از شما دریغ کرده‌اند به راحتی در خود ایجاد کنید و از آن بهره‌مند شوید.

این نکته را مد نظر داشته باشید که اعتماد به نفس نه ارثی است نه شانس و نه تصادفی، بلکه نتیجه داشتن مجموعه‌ای از باورها و انجام مجموعه‌ای از عملکرد هاست. بنابراین هر کسی می تواند به هر سطحی از اعتماد به نفس که می خواهد برسد. شما با اعتماد به نفس کم یا زیاد به دنیا نیامده‌اید و میزان اعتماد

آدم ها علاوه بر آنکه روی خودشان اسم می گذارند برای هر پرنده و چرنده و هر آن چیزی که دور و برشان است نیز نام می گذارند، از سیارات تا درختان و گیاهان، خلاصه جایی و موجودی نیست که نام نداشته باشد.

و اما در دنیای امروز که تکنولوژی موجب تحول در بخش های مختلف از صنعت و کشاورزی تا سیر در فضا و ... گردیده است و هر روز ساخته های جدیدی با نام های تازه وارد بازار می گردند، گروهی در خدمت انسان هستند و شماری هم آفت جان انسان ها شده‌اند. آفت هایی که به مرور منجر به نابودی آدم‌ها می گردند و هر سال هزاران نفر قربانی می گیرند. آنچه در دهه های قبل به عاملی برای تهدید سلامت آدم ها تبدیل شده بود، مواد مخدر(حشیش) تریاک و هرویین) بود که هر کدام به نوعی موجب حذف آدم‌ها می گردیدند، اما این مصیبت و درد جامعه نیز از تحول و دگرگونی سودمی برد و امروز مواد مخدر و روان گردان ها با نام های شیشه، کراک و اخیرا کرکودیل همچون طاعون سلامت جوانان و نوجوانان مان را تهدید می کند. خطری جدی که حتی از بسب اتمی هم خطرناک تر و ویران گر تر است.

کرکودیل که نام نوعی تمساح است که قوی ترین آرواره را دارد، طوری که به راحتی می تواند یک فوالو (گاو وحشی) را خرد کند، نام تجاری نوع تازه مواد مخدر صنعتی است که اگر به جان جوانانمان افتاد در مدت زمان کوتاه و کمتری نسبت به دیگر موا مخدر و روان گردان ها، جامعه ما را دردم می کوبد. جامعه‌ای که حفظ سلامت نوجوانان و جوانانش مهمترین وظیفه مردم و دولت است. پس نمی توان و نباید در قبال اعتیاد به مواد مخدر که از هر عادت زشت و کشنده ای بدتر است بی تفاوت ماند. امروز نگرانی از اعتیاد جوانان در سطح بین المللی با شدت و ضعف موجب توجه مسئولین و خانواده ها به این معضل بزرگ و خطرناک اجتماعی گردیده‌ است. به همین دلیل روز ششم تیرماه روز جهانی مبارزه با مواد مخدر نامگذاری شده است. یک نامگذاری برای مبارزه با نام‌هایی چون حشیش، تریاک، هرویین، مرفین، ماری جوانا، کوک، شیشه، کراک و کرکودیل و البته نام های شوم دیگری که هر دیگر مشکلات

مواد مخدر سنتی و صنعتی (شیمیایی) که خانمان سوز هستند گذاشته شده است. زنگ خطرها بیش از پیش به صدا در آمده است و تهدیدات بیش از همیشه جدی و خطرناک است. ازلا به لای صحبت ها و سخنرانی ها و هشدارها می توان عمق فاجعه را دید. آنچه از سوی برخی از مسوولین و دست اندر کاران مبارزه با مواد مخدر اعلام شد، جای هیچ شک و شبهه ای را باقی نمی گذارد که اوضاع دارد از کنترل خارج می شود، هر چند برخی سعی می کنند به نوعی روی حقایق سروش بگذارند اما شنیدن اینکه سالانه در حدود ۳۰۰ هزار پرنده اعتیاد و قاچاق مواد مخدر در قوه قضایه کشور مورد بررسی قرار می گیرد، بسیار غم انگیز است. اینکه ۴۵٪ مبتلایان به مواد مخدر متاهل هستند آمار وحشتناکی از جمعیت را در برمی گیرد که مستقیما با معنادین سر و کار دارند و زندگی و معیشت شان در گرو افرادی است که به اعتیاد گرفتارند. آمار هولناک دو میلیون معتاد به انواع مختلف مواد مخدر (ترژیقی و خوراکی و...) تن خسته و رنجور جامعه را در برگیرد. جامعه‌ای که نسل جوانش را از دست بسیار مخوف و دلهره آور است. یعنی برخی از عزیزان و جوانان مان در سراسر

## بازی (شادی) با مرگ!

کشور به این بلای خانمان سوز آلوده‌اند. هر سال شمار قابل توجهی از معنادین فوت می کنند و عده‌ای به خاطر استفاده از سرنگ مشترک به انواع عفونت ها و بیماری هایی مانند ایدز مبتلا می شوند که این امر خود به خود شماری از جمعیت سالم جامعه را تهدید می کند. آلوده و گرفتار شدن جوانان و نوجوانان به این معناست که این مصیبت بخشی از دانش آموزان و دانشجویان را هدف قرار داده است. و اما آنچه باید هر چه زودتر مورد توجه قرار گیرد، دسترسی به امار و ارقام واقعی معنادین و جلوگیری از ابتلای شمار دیگری از هم وطنان و برخورد با آنچه که خرده فروشی در مناطق شهری و روستایی و مراکز آموزشی و تربیتی از مدارس تا دانشگاه‌ها است. یقینا هر آنچه تا امروز انجام شده متأسفانه نتایج درخشان و چشمگیری به دنبال نداشته است چرا که علیرغم ابراز رضایت



برخی از مسوولین از عملکردشان، این آفت دارد هر روز و هر ساعت در گوشه و کنار شهرها و روستاها قربانی می گیرد. مبارزه با این بلای جانسوز نیاز به وضع قوانین تازه و برخورد سزاوار و متناسب با معنادین و عوامل توزیع کننده و قاچاقچیان و مافیای وارد کننده دارد. اینکه ما در همسایگی بزرگترین کشور تولید کننده مواد مخدر (افغانستان) هستیم و با اینکه افزایش تولید مواد مخدر در افغانستان ۲۰برابر شده است، دلیل موجه و قابل قبولی برای اعتیاد جوانان مان نیست.

شاید معنادین اصلی و اساسی از اینجا آغاز شد که معتاد به جای مجرم، بیمار تلقی گردید.

همین امر باعث شده که نه تنها برخورد با این قشر کمتر گردد که حتی بسیاری از معنادین، خود را صاحب حق و دارای حقوقی بدانند و طلب توجه در راستای حفظ اعتیادشان کنند! شاید

در دناک‌ترین قسمت این قصه تلخ این باشد که معنادین خواستار سرنگ و برخورداری از سهمیه مواد مخدر هم باشند. هر چند این درد و ناهنجاری اجتماعی کم و بیش گریبان برخی ملت‌ها را گرفته‌است، اما بسیاری از کشورها با فراهم نمودن انواع و اقسام سرگرمی ها و تفریح های سالم و برنامه های اشتغال‌زایی در مهار این آفت موفق بوده‌اند . یقینا با سخن گفتن از فرهنگسازی و آگاهی دادن و بند و اندرز دادن و برگزاری همایش و نمایش نمی توان به طور موثر و مفید با این ناهنجاری اجتماعی برخورد کرد. باید به جای شعار، کار، به جای ترحم، توجه و به جای انزوا، اشتغال را سرلوحه و هدف اصلی در مبارزه با اعتیاد و مواد مخدر قرار داد تا نوجوانان و جوانان مان رو به بازی (شادی) با مرگ نیاورند و حرمت و عزت خانواده‌ها حفظ شود؛ خزان از جامعه مان دور گردد و طراوت و نشاط و رقابت و افتخار، تن خسته و رنجور جامعه را در برگیرد. جامعه‌ای که نسل جوانش را از دست دهد، در هیچ رقابتی شانس پیروزی ندارد

دکتر داریوش هدقان
ایاتت مریند آمریکا
www.dariushdehghan.com

بش اول
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نهایی تربیت یکی از وظایف برجسته مربیان آموزش و پرورش ومسئولان و یکی ازموضوعات مورد توجه شهروندان بلوغ یافته هر جامعه‌ای می باشد. مسئولان و مربیان سازمان آموزش و پرورش مخصوصا باید با خبر باشند که تلاش و آموزش های فردی، گروهی و همه جانبه آنهاچه ویژگی هایی را در دانش آموزبه وجودمی آورد ازاین متخصصان آموزشی انتظار می رود که آموزش، بینش، شجاعت، انعطاف پذیری و قدرت تطبیق کافی داشته باشند تا اگر حاصلی را که دراجتماع می بینند دلخواه نبود، طرحی نو دراندازند. نیاز به آن آگاهی و حفظ این با خبری سبب می شود که مربیان ومسئولان هوشمند آ آینده نگر پیوسته پرسش هایی چون پرسش های زیر را از خودشان بپرسند:

کدام مهارت مهارت مقدم است؟
آگاهی داشتن ازهدف نه