

هومن جعفری  
این یک تعریف علمی از کمال گرایی است: «کمالگرایی یکی از مشکلاتی است که پیش تر افراد به نوعی با آن دست و پنجه نرم می کنند. اما از چگونگی آن اطلاعی ندارند. کمال گرایی به شکل بیمارگونه آن یعنی داشتن معیارها و خواسته های بسیار سطح بالا که غیر واقع گرایانه هستند و عملاً نمی توانند انجام شوند. بنابراین فرد کمال گرا در مواجهه با شرایط احساس گناه و شرم کرده و شروع به سرزنش خود می کند.»

تعریف دیگر از کمال گرایی این است: «کمال گرایی را می توان به شیوه های مختلفی مانند "بیز به کامل بودن" یا "کامل به نظر رسیدن" یا حتی "پاور رسیدن به کمال" تعریف کرد. معمولاً به عنوان یک ویژگی مثبت به جای یک نقص در نظر گرفته می شود. بر خلاف تصورات، کمال گرایی، صرفاً به معنای تلاش برای بهترین بودن، یا به معنای موفقیت و رشد سالم نیست. بلکه کمال گرا کسی است که تلاش می کند، بی عیب و نقص و همواره کامل باشد و این کار بر اغلب از طریق تمرکز بر نقص ها، تلاش برای کنترل موفقیت ها، سخت کوشی بیش از اندازه، انتقاد مداوم از خود و یا دیگران، انجام می دهد.»

آدم ها می توانند اشتباه کنند. آدم ها می توانند خطا کنند. آدم ها می توانند کامل نباشند. الزامی نیست فرزندان شما نمره بیست بگیرند. الزامی نیست در دانشگاه نفر اول باشید. اگر بتوانید ایرادی ندارد اما قرار نیست زندگی را به خودتان زهر کنید. قرار نیست خودتان حمله کنید. مراقب نحوه صحبت کردن خودتان با خودتان باشید. آیا وقتی در ذهن خودتان با خویشن خویش صحبت می کنید لحنانتان انتقادی است؟ آیا هر روز به خودتان حمله می کنید؟ اگر پاسخ مثبت است، دوباره سطرهای اول مطلب را بخوانید. ما مجبور نیستیم موافق نظر دیگران باشیم. این یک فلسفه است. یک فلسفه درجه یک در زندگی. اگر از امروز یاد بگیریم که هر کار می کنیم خودمان و استعدادی که داریم و شخصیت حرفه ای مان را زیر سوال نبریم و نایسود نکنیم، موفق تر از هر زمانی خواهیم بود. این درس را برای تمام زندگی تان در خاطر داشته باشید.

«لازم نیست با استعدادترین آدم دنیا باشیم. لازم نیست بهترین دوست همه آدم ها باشیم. لازم نیست همه دوستان داشته باشیم. لازم نیست همیشه موفق باشیم. تنها کاری که نباید انجام بدهیم از بین بردن خودمان است. اگر از پس این کار بر بیایید شانشان برای موفقیت صدها برابر می شود.»

جانشین سجادی از مجلس رأی اعتماد گرفت:

آغاز رسمی فعالیت  
کیومرث هاشمی  
در نقش وزیر



امتیاز در مورد پیشنهاد خانه های اجاره به شرط تملیک برای قشر کم درآمد جامعه گزارش می دهد؛

# ورود اجاره داران به ساخت مسکن

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی؛

بازی سازان رایانه ای  
عضو صندوق هنر  
می شوند

واریز به حساب

۶ بانک ایرانی در قطر؛

پول های  
بلوکه شده ایران  
آزاد شد

برنده جشنواره

تورنتو معرفی شد

با همین امکانات دو بار به فینال آسیا رفتیم؛

گرمی یحیی  
برای النصر و رونالدو



کارشناسی تعلیم و تربیت،  
در گفت و گو با امتیاز تشریح کرد؛  
نقش مدرسه  
در تربیت کودکان  
چقدر است؟



محمد خزاعی در واکنش به تحریم وزیر ارشاد؛

پناه بردن به ادبیات  
تحریم شیوه  
دولت های بی منطق  
و مستاصل است

پیگیری رایگان  
شدن بیمه سلامت  
دهک های ۶ و ۷  
در آمدی در مناطق  
کم برخوردار

جزئیات رویداد  
«ایران سرا»  
تشریح شد

کارشناس تعلیم و تربیت در گفت و گو با امتیاز تشریح کرد؛  
نقش مدرسه در تربیت کودکان  
چقدر است؟

زهرانی اسد، کارشناس تعلیم و تربیت، در گفت و گو با روزنامه امتیاز با بیان اینکه پدر و مادر در خانواده نقش و جایگاه ویژه ای دارند؛ تصریح کرد: پدر عاطفی خانواده برعهده مادر و مدیریت خانواده برعهده پدر است. فرزندان پدر را نماد اقتدار و تکیه گاه خانواده می مانند. زهرانی اسد ادامه داد: کودکانی که پدرشان ممتاز است، همواره احساس حقارت می کنند، چرا که اقتدار پدر را از دست رفته می بینند و همیشه پدر را از اطرافیان و دوستان خود پنهان می کنند. با توجه به نزدیکی سنی و همزبانی بیشتر کودکان با خواهر یا برادر بزرگترشان و سپری کردن اوقات زیادی با آنها، بسیاری از صفات خواهر یا برادرشان را به راحتی قبول می کنند. والدین باید فرزندان بزرگتر را خوب تربیت کنند و بین فرزندان تبعیض قائل نشوند تا حسادت و پر خاشاگری بین آن ها وجود نداشته باشد.

این کارشناس تعلیم و تربیت از نقش مدرسه در تربیت کودکان سخن به میان آورد و گفت: مدرسه به عنوان خانه دوم کودکان و نوجوانان تلقی می شود و گاهی اوقات تأثیر آن خانه بیشتر است و در این میان معلم نقش و تأثیر بیشتری دارد. با توجه به اینکه اجتماع همواره رو به به تکامل می رود و مقتضیات محیط اجتماعی هر نسلی پیچیده تر می شود، می توان به سنگینی وظیفه معلم ی برد. زهرانی اسد ادامه داد: معلم باید احساس مسئولیت کند و بداند که سرپرست افرادی که به زودی وارد جامعه خواهند شد، به دست او سپرده شده است و باید آن ها را برای زندگی آماده کند و بکوشد که برای جامعه انسان هایی واقعی بسازد. البته اگر معلم بخواهد وظایف خطیر خود را از راه بند و اندرز عملی کند و بدین ترتیب آینده ای روشن و امیدبخش را برای کودکان به تصویر بکشد، شاید کمتر به نتیجه یا موفقیت برسد. زهرانی اسد، کارشناس تعلیم و تربیت، در پایان گفت و گو با روزنامه امتیاز تصریح کرد: دین مبین اسلام تأکید می کند که باید الگوهای مناسب و پسندیده ای را انتخاب و آن ها را به کودکان معرفی کنیم تا یادار به تفکر درباره الگوها شوند و با تفکر و اختیار خود آنها را انتخاب کنند.

شرایط پرداخت وام ۷۵۰ میلیون  
تومانی ساخت مسکن



سقف تسهیلات ساخت طرح نهضت ملی مسکن برای کلانشهرها ۷۵۰ میلیون تومان است و به سازندگان که از فناوری های نوین استفاده می کنند پرداخت می شود. سقف تسهیلات ساخت مسکن به سازندگانی که از روش ها و فناوری های نوین استفاده می کنند در کلانشهرها، مراکز استان ها و سایر شهرها به ترتیب ۷۵۰، ۶۵۰ و ۶۰۰ میلیون تومان تعیین شده که به مرور و با پیشرفت فیزیکی پروژه ها پرداخت می شود. سال گذشته سقف این تسهیلات ۶۰۰ میلیون تومان بود. بازپرداخت تسهیلات در سال جاری برای تعاونی سازها حداکثر ۱۰ سال و برای سایر سازندگان حداکثر ۸ سال با سود نرخ مصوب شورای پول و اعتبار است. بنا به گفته عباس حسینی - مدیرعامل بانک مسکن - از ابتدای سال جاری تا پایان مردادماه ۵۵ درصد تسهیلات مشارکت مدنی در چارچوب ضوابط به پروژه هایی که از فناوری های نوین استفاده کردند پرداخت شد. پرداخت تسهیلات ساخت با فناوری نوین در قالب طرح نهضت ملی مسکن با نرخ سود مصوب شورای پول و اعتبار به میزان ۱۸ درصد خواهد بود. پیش از این نرخ تسهیلات طرح نهضت ملی مسکن ۲۳ درصد بود که از ۱۳ تیر امسال به ۱۸ درصد کاهش پیدا کرد. در حال حاضر سقف تسهیلات عادی طرح نهضت ملی مسکن ۵۵۰ میلیون تومان با مدت بازپرداخت ۲۰ ساله و نرخ سود ۱۸ درصد است. برای دهک های ۱ و ۲ مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان و برای دهک های ۳ و ۴ مبلغ ۳۰۰ میلیون تومان پرداخت می شود. هر دوی این وام ها با نرخ سود ۲ درصد و مدت بازپرداخت ۱۵ ساله است.

۶۰ درصد فرصت های  
یادگیری غیر رسمی است



وزیر آموزش و پرورش گفت: ویژگی فعالیت های تشکیلی، تصاعدی شدن آن است؛ همین موضوع باعث می شود اثر فعالیت های دانش آموزی در تشکلهای چند برابری پیدا کند. رضا مراد صحرایی، در اجلاس هیئت دوم چهاردهمین کنگره اتحادیه انجمن های اسلامی، افزود: بر اساس سند تحول باید به تعریف و تدوین دانش آموز ایده آل و جایگاه مدرسه توجه کنیم، سند تحول بر تنوع موقعیت یادگیری و تکلیف وزارت آموزش و پرورش در این خصوص تأکید دارد. وی با بیان اینکه در سند تحول، آموزش بر چهار موقعیت یادگیری مستقیم، غیر مستقیم و حضوری و غیر حضوری اشاره می کند، گفت: در همه مدارس آموزش حضوری و غیر حضوری داریم اما دو روش یادگیری رسمی و غیررسمی هم نوع دیگری از تقسیم بندی آموزش است. وزیر آموزش و پرورش افزود: با اشاره به اینکه ۶۰ درصد فرصت های یادگیری غیر رسمی است، موقعیت یادگیری مستقیم کلاس درسی است که معلم تکالیفی را در کتاب درسی به دانش آموز می دهد که عمدتاً مدارس غیردولتی در این قسمت قوی هستند که معلم کاری بیش از کتاب به دانش آموزان می دهد و موقعیتی بیش از کتاب برای دانش آموزان فراهم می کند. صحرایی با بیان اینکه محل آموزش غیررسمی تشکلهای و اجتماعات دانش آموزی است، گفت: در این مجالس دانش آموزان در کنار هم و به صورت جمعی یاد می گیرند. به همین منظور هم چهار تشکل اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان، بسیج دانش آموزی، سازمان دانش آموزی و معاونت پرورشی چهار تشکل دانش آموزان است. وزیر آموزش و پرورش خاطر نشان کرد: ویژگی فعالیت های تشکیلی، تصاعدی شدن آن است؛ همین موضوع باعث می شود اثر فعالیت های دانش آموزی در تشکلهای چند برابری پیدا کند.

۵۰ درصد از تصادفات رانندگی  
به دلیل عدم توجه به جلو است



مسئول آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران گفت: ۵۰ درصد از تصادفات رانندگی در پایتخت به عدم توجه به جلو از سوی رانندگان باز می گردد. سرهنگ احسان مومنی افزود: در شهر تهران استفاده از تلفن همراه بیشتر به چشم می خورد، ولی در شهرهای کوچک عدم استفاده از کلاه ایمنی بیشتر به چشم می خورد. وی گفت: در شهر تهران ۵۰ درصد از تصادفات رانندگی به عدم توجه به جلو از سوی رانندگان باز می گردد. مومنی افزود: عمده ترین تخلفاتی را که رانندگان انجام می دهند و حواس آنان را از رانندگی پرت می کند، استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی است. معاون آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور تهران بیان داشت: خیلی وقتها می بینیم که برخی رانندگان در حین رانندگی با تلفن همراه صحبت می کنند و حتی در حال ارسال پیامک و خواندن آن نیز هستند و حتی در برخی مواقع پست های خود را بررسی می کنند و حتی اقدام به فیلمبرداری نیز می کنند.

**افتتاح نگارخانه بی تا**  
بزرگترین آثار استاد محمدعلی باطنی  
(بیش از ۶۰ سال سابقه)  
INDIVIDUAL PAINTING EXHIBITION  
SELECTED WORKS OF PROFESSOR  
MOHAMMAD ALI BATANI  
(MORE THAN SIXTY YEARS OF EXPERIENCE)  
OPENING: FRIDAY, SEPTEMBER 22, 2023 FROM 5-8 P.M.  
از ساعت ۵ تا ۸ عصر  
آرامه پاروید ۵۲ ۵۲ مهر ۱۴۰۲ / از ساعت ۵ تا ۸ عصر  
نگارخانه روزهای شنبه تعطیل است  
نشانی: تهران، خیابان پروزی، صدسقا، روبروی درب شاه نیرو هوایی، کوچه رحیمی، پلاک ۱۱، طبقه ۲  
VISTAFROM: SEPTEMBER 24 - 27, 2023 (FROM 9 P.M.)  
GALLERY IS CLOSED ON SATURDAYS  
ADDRESS: 2ND FLOOR, NO. 11, RASHIDI ALLEY, SAD DASTGAH, PIROUZ ST, TEHRAN, IRAN  
MOBILE: +98 9192574879  
PHONE: +98 21-33359246  
B.T.A. ARTGALLERY  
ARTGALLERYBITA@GMAIL.COM

## حیدر بابا روایتی از فرهنگ کهن ایران زمین

مطاهر شبیری

مضامین اشعار شهریار سرشار از صفا و صمیمیت است حتی درد و رنج های آن، همسمل و همدرد در کنار هم به خوشی زندگی می کنند؛ این روایتی از فرهنگ کهن این دیار است.

محمد حسین فرزندان آقا سید اسماعیل موسوی معروف به حاج میر آقا خشکبانی که تبریز چشم به جهان گشود. وقایع نهضت مشروطیت در تبریز باعث شد پدرش او را به روستای خشکبانی ببرد. محمد حسین دوران کودکی اش را در آغوش طبیعت و روستا سپری کرد که منظومه جاویدان حیدر بابا مولود خاطرات تلخ و شیرین شاعر است. نوستالژی در اصطلاح به معنی دلنشینی و حسرت انسان نسبت به گذشته است و به چیزهایی اطلاق می شود که ایک آنها را از دست داده است. در شعر شاعران معاصر غم غربت و حسرت به گذشته و دلنشینی ناشی از آن به صورت های گوناگون به چشم می خورد. این نوستالژی در اشعار شهریار نمایان است و مباحثی مانند دور شدن از روستا، زندگی ماشینی، غم دوری از بستگان و از دست دادن آنها و غم دوری از معشوق در بیشتر اشعار او دیده می شود. شهریار در

منظومه حیدر بابا به وفور از ایام خوش گذشته با حسرت و اندوه یاد می کند و از روزهای تلخ و شیرینی می گوید که در روستا می گذرد و از دوران کودکی که از صبح تا شام در کوه و دشت بودند. الله نه خوش غمگین یاشاردین هریان / گلدی سیلاخ آتوب آشاردیق مضامین اشعار حیدر بابا سرشار از صفا و صمیمیت است حتی درد و رنج های آن نیز. همه در کنار هم به خوشی زندگی می کنند، همدل و همدرد. شهریار در کنار زندگی روستایی از زندگی ماشینی و شهرنشینی می گوید که چهره زندگی را آلوده کرده است. شهریار در حیدر بابا، اندوه دل بر خاسته از گذر شتابناک عمر را با حلاوت خاطرات کودکی چنان هنرمندانه می آید که در عمیق ترین لایه های احساس آدمی تأثیر سحرآمیزی می گذارد و با بهره گیری باورمندانه از عناصر طبیعت و ارائه تصاویر زیبا از آداب و رسوم روستا و نقل خاطرات کودکی، خواننده را به گذشته های دور زندگی بر می گرداند. آنگاه با استفاده از ظرفیت ترین تمایز و اصطلاحات زبان ترکی، گذر عمر را چنان زنده تصویر می کند که هر انسانی را عمیقاً تحت تأثیر قرار می دهد. خیلی از خاطرات تلخ

سینه به ما رسیده است.