



## گزارش دوره‌ای محمد رضائی در مورد اندیشه‌ها، فعالیت‌ها و اهداف - ۱۶ دی ۱۳۹۶

در راستای ارتقای موقعیت معنوی و علمی و ورزشی و اجتماعی گزارش‌های دوره‌ای را ارائه می‌کنم. در گزارش‌های قبلی اهدافی برای زمینه‌های مختلف تعیین شد. ارزیابی آنها به شرح زیر است:

- **در زمینه ورزشی و بدنی:** آنچه برای هدف کم کردن وزن تعیین شده بود، علی‌رغم اینکه رعایت رژیم صورت گرفت به دلیل اینکه از برنامه‌ای منظم تبعیت نمی‌کرد و گاهی سفت و سخت و گاهی هم چندان رعایت نشد، بنابراین به طور کامل محقق نشد. با این وجود از آن به طور نسبی رضایت دارم.
  - برای تحقق هدف کم کردن وزن (شش کیلو) بایست برنامه رژیم غذایی کم کالری به خصوص برای مواد شیرین نظیر بیسکویت، شیر و همچنین نان جدی تر رعایت نشود. در زمینه ورزش، برنامه‌ای که وجود دارد ادامه می‌یابد. تنها به دلیل اینکه سرما مانع از بیرون رفتن‌های بیشتر خواهد شد در خانه باید فعالیت‌های ورزشی جایگزین از جمله پا دوچرخه‌ای به صورت خوابیده به پشت انجام شود.
- **در زمینه فعالیت‌های کاری:** از ساخته شدن فیلم‌های هندسه رضایت دارم. فیلم‌های آزمون نوبت اول ریاضی (۲) و حسابان به خوبی و با کیفیت ساخته شدند و این نتیجه اصرار نداشتن بر بسیاری از سخت‌گیری‌ها و وسواس‌ها نظیر کامل و بی‌عیب بودن بوده است. همچنین برنامه‌ریزی و نداشتن عجله موجب شد که فیلم‌ها با کیفیت بهتری ساخته بشود. ضبط کردن صدا حتی در مواقعی که تنها نیستم، موجب سریع‌تر ساخته شدن فیلم‌ها شد که این باید ادامه یابد.
  - فیلم‌هایی که برای هندسه دهم و یازدهم قرار است ساخته شود و فیلم‌های تکمیلی ریاضی دهم فنی و حرفه‌ای در برنامه‌ام است و باید آنها را با دقت و نکات اصلی کتاب درسی بسازم.
- **در زمینه تدریس:** علی‌رغم اینکه تدریس رایگان داشتم، اما در راستای برنامه‌ام ارزیابی می‌کنم و آن را امری "انتخابی" می‌دانم. خوشبختانه از آن رضایت دارم و احتمالاً با تغییراتی و به صورت خاص ادامه می‌دهم. به هر حال برنامه‌ام برای آینده بر مبنای بازخوردهایی خواهد بود که خواهم گرفت.
  - قصد اینکه رفع اشکال اینترنتی برای روزهایی خاص در نظر بگیرم را دارم. اما هنوز در این زمینه تصمیم قطعی نگرفتم. تصمیم برای کارهای اینترنتی بستگی زیادی به وضعیت شبکه تلگرام دارد که امیدوارم برقرار شود.
- **در زمینه رفتار و نظرات نسبت به دیگران:** آنها را به طور مفصل در نوشته "من از وضعیت کنونی ناراحتم" بیان کرده‌ام. در زمینه دینی و اعتقادی هم در نوشته "آنچه مهم است". به طور کلی مرز با هر حرکت نادرست از جانب هر کس و اعلام نظر با در نظر گرفتن عواقب و اثرات آن را دنبال می‌کنم.
  - کارهایی که این روزها به اسم اعتراض انجام می‌شود را نادرست خواهم دانست. محوریت رویکردم اینست "آنچه این افراد انجام می‌دهند چه چیزی را می‌سازد؟" و اینکه "آیا این افراد به نظر خودشان کاری مثبت برای کشورشان انجام می‌دهند؟" و اینکه حتماً نظرات دیگران را خوب بشنوم، کسی را محکوم نکنم و بیشتر سوال کنم تا قضاوت.