



**ذال**  
دَرْجَاتِ حُكْمٍ

ولادت بانوی آب و آینه، حضرت فاطمه زهرا(س) و  
روز زن و همچنین ولادت حضرت امام «ره» مبارک باد

دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پژوهشی سال سوم - شماره پنجم و یکم دوشنبه ۱۳ بهمن ۹۹ ۱۸ جمادی الثانی ۱۴۴۲



موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی

# قصه‌ی صعود

◀ نگاهی به پیروزی انقلاب اسلامی بر موافقی که دشمنان از ابتدا تا کنون ایجاد کردند ...

## چند تصویر از ایام پیروزی انقلاب اسلامی



### صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین خانزیزاده

سردبیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه ارایی و گرافیک: وحید نوروزی

دیبران گروه ها :

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستاقی(نوری)

گروه ورزشی: وحید کثیری

گروه سلامت: مصطفی مسروور خسروی

همکاران تحریریه :

زینب کلاتری، مرضیه رستگار، زهرا شاهویسی

منیره صداقت، سعید مرتضوی، حمیدرضا عقیقی،

مصطفی کریمی، مهدی خانه‌مسجدی، محمدجواد مقدمی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

### «« معرفی کتاب صعود چهل ساله



ادامه در صفحه ۱۲

### «« پرورشی

حریم حرمت



مدتی است بدین می‌اندیشم که  
چرا نام فاطمه(س) با محنت و  
غم قرین است و حتی در ایام  
ولادت فرخنده‌اش حزن و اندوه  
در دل تداعی می‌شد؟ ...

ادامه در صفحه ۴





## برای علاقه مند ساختن فرزندانمان به ادبیات چه وظیفه ای داریم؟

• حسین ابو قاضلی (کارشناس ادبیات موسسه)

نویسنده کان پیش کسوت ادبیات کودکان و نوجوانان  
جبار باعچه بان - عباس یمینی شریف، توران میر هادی و ادامه‌ی  
راهشان! محمود حکیمی، مصطفی رحمان دوست، هوشنگ مرادی،  
محمد رضا سرشار، مهدی آذر یزدی، ایرج جهان‌شاهی، علی  
اشرف درویشان و ... هانس کریستین اندرسن.

**برای علاقه مند ساختن فرزندانمان به ادبیات چه وظیفه ای داریم؟**

راهکارهایی برای موفقیت در ایجاد علاقه‌ی ادبی

۱- بیان احساس و نوشتن نکات احساسی از متن در اختیار

۲- مرتب کردن متن که جملات و عبارات آن در هم ریخته شده باشد.  
تشخیص ابتدا و انتهای متن بسیار مهم است.

۳- پاسخ به پرسش‌های درک مطلب (از آسان به مشکل و از متن به حافظه)

۴- پیدا کردن مترادف‌های متن و یافتن متضاد کلمات

۵- پرسش از انتهای داستان و توجه به حدس‌های متفاوتی که ممکن است بیان شود.

۶- بیان (فی البداهه) ای نتیجه‌ی داستان در کوتاه‌ترین بیان و جمله

۷- تطبیق نتیجه با یک ضرب المثل

۸- خود را جای شخصیت‌های داستان قرار دادن

۹- تحلیل نقش‌های مثبت و منفی و پیوند هر مورد با زندگی عادی

۱۰- یافتن مناسب‌ترین راه حل برای نقش‌هایی که در داستان، دچار مشکل شده‌اند.

۱۱- بیان پرسش - معملاً و توانایی پاسخ به آن

۱۲- خلاصه کردن متن در چند جمله با توجه به فنون خلاصه نویسی (محتوای اصلی متن در هر شرایطی حفظ شود)

۱۳- یافتن بیت یا ایاتی که با موضوع متن مرتبط باشد.

۱۴- پیدا کردن موضوعی از ضرب المثل‌ها - کنایه‌ها و داستان‌هایی در ارتباط با موضوع اصلی

بررسی سرفصل‌های کتاب‌های فارسی

در بیشتر کتاب‌های فارسی این عنوانین آمده است.

۱۵- ستایش (تشکر از نعمت‌های خداوند که گاهی با عنوان تحمیدیه آمده است).

۲- زیبایی‌های آفرینش (دقت در شکوه و عظمت آفرینش)

۳- سبک زندگی (چگونگی زندگی در قدیم و شرایط زندگی در دنیای ماشینی امروز و مقایسه‌ی تفاوت‌ها و شباهت‌ها

۴- نامها - یادها (ادبیات بومی) فراموش نکردن اصطلاح‌های خانوادگی

۵- اخلاق (ادبیات اندرزی - تعلیمی) با بیان داستان‌هایی از کتب کهن

۶- ادبیات حمامی (شرح دلاوری‌های یک ملت)

۷- ادبیات غنایی (که در سالهای پایانی دبیرستان به داستان‌هایی از عرفانی پردازد).

۸- ارزش علم - عمل و علم (بیان زندگی دانشمندان بنام - و توجه به تمدن کهن ایران)

۹- ادبیات روایی بهره‌گیری از قصه‌ها - مثل‌ها

۱۰- نیایش که معمولاً در پایان تمام کتاب‌های درسی می‌آید.

با توجه به سرفصل‌های کتاب‌های فارسی در تمام پایه‌های تحصیلی شایسته است که مریبان ارجمند به تناسب هر فصل نسبت به آماده کردن حداقل یک متن و پرداختن به آن از زوایای مختلف در راه اعتلای ادبیات تلاش مضافع داشته باشند، اگر برای هر فعالیت جدید تمرین‌های مختلف (با عنایت به حوزه‌ی واژه شناسی) آماده شود، به طور قطع و یقین در افزایش سطح آگاهی ادبیات تاثیر گذار خواهد بود.

نکته قابل تأمل! دقیق خواندن با روان خوانی متفاوت است، دقیق خواندن موجب یادگیری است.

کودکان و نوجوانان زمانی از والدین جدا شدند که دریافتند که اولیاً تصور کردند آن‌ها به سبب گنجایش‌های شناختی و ویژگی‌های رشدی خوبیش آمادگی پذیرش متون کهن را ندارند و به متن‌های نیاز دارند که پاسخگوی دوره‌ی رشدشان باشند.

**ویژگی‌های دوران ابتدایی**

خردسالان به متن‌های آهنگین، کوتاه مانند: لاله‌های کودکانه و ترانه‌های دلنشیں واکنش نشان می‌دهند. اما با بالاتر رفتن سن و سالشان نیازمند داستان‌هایی می‌باشد که دارای واژگان آسان باشد و البته هرچه سوادشان بیشتر می‌شود. متون از سادگی درمی‌آیند یعنی واژگان گسترده‌ی شوند و متن‌هایی پدید می‌آید که واژگان بیشتری را در خود جای داده‌اند. و اما مزد نوجوانی هنگامی است که او به رمان‌های بلند با کلمات بیشتر و مترادف‌های زیباتر دل می‌دهد و معمولاً از متن داستان‌های علمی تخلیی لذت می‌برد. داستان‌هایی واقع‌گرایانه را که بازتاب احساسات و درگیری‌های زیستی و اجتماعی اش را در بر می‌گیرد، می‌خواند و به تفکر فرو می‌رود.

**قرار است از کجا آغاز کنیم**

ادبیات کودکان آغاز معنی ندارد ولی همین ادبیات و تعلیم آن، هنری است که باید به ایجاد اعتماد به نفس و ارضای نیازهای ذهنی او ختم شود و در حقیقت از آنچه می‌خواند یا می‌نویسد لذت برد. این حس علاقه و باستگی به ادبیات با او از ولادت همراه است و در تمام دوره‌ی دبستان و سالهای بعد نیز همراه است. بناراین به سادگی می‌توان دریافت که نوجوان مراحل خردسالی و داستان‌های کم واژه را در دبستان طی کرده و اکنون وقت آن است که به متنی بیندیشید که از فراوانی واژگان (متراff - متضاد - هم خانواده و ...) برخوردار شود.

پس قرار است به کجا برسیم. نقطه‌ی هدف کجاست؟

با خلق یک اثر ادبی توقع داریم که دانش‌آموزان به اهداف زیر، دست یابند:

الف - مشاهده‌ی کلمات و تشخیص معنا و تلفظ صحیح واژگان (یعنی برقراری ارتباط بین کلمه و مفاهیم مربوط به آن)

ب - درک و دریافت متن و رسیدن به پیام اصلی آن (درک متن)

پ - توانایی صامت خوانی - روان خوانی - بلند خوانی (باتوجه به رورش صحیح مطالعه)

ت - توانایی خواندن با لحن و توجه به آهنگ عبارت‌ها (دکلمه)

ث - توانایی بحث - بررسی و نقد موضوعات مطرح شده در متن با اعضای گروه (استدلالی)

ج - توانایی شناخت و به کارگیری مهارت‌های زبانی (استفاده از احساس درخواندن)

ج - تقویت و تلطیف ذوق ادبی برای ادامه‌ی کار مطالعه و یادگیری و اما! دانش‌آموزانی بهتر می‌خوانند که بیشتر کتاب می‌خوانند و در خانواده هایی با سرانه مطالعه‌ی بیشتر زندگی می‌کنند که در نتیجه‌ی دقیق خوانی و استمرار در مطالعه‌ی حتی ریاضیات را بهتر می‌فهمند و سریع تر به حل می‌رسند و در علوم تجزیه و تحلیل قوی‌تری دارند یا در درس اجتماعی قادر به اداره‌ی گروه هستند.

همکاران گرانمایه! بیایید ادبیاتی شویم زیرا :

ذات نا یافته از هستی بخشن کی تواند که شود هستی بخشن

## حریم حرمت

### ● سید مهدی بنی طباء (معاون پرورشی مؤسسه)

مدتی است بدین می‌اندیشم که چرا نام فاطمه (س) با محنت و غم قرین است و حتی در ایام ولادت فرخنده‌اش حزن و اندوه در دل تداعی می‌شود؟ آیا نمی‌شود این غبار غم را سترد و زهرایی دیگر را به خاطر سپرد؟ اما با اندک تأملی در زندگی او یافتم که این دو سوال من در واقع جوابی بیش ندارد!

«نمی شود» و «نمی شود».

نمی شود: چون غم زهرای غبار نیست که آن را از چهره‌ی تاریخ کنار بزینم بلکه حقیقتی است به گستره‌ی تاریخ حیات او و شیعیان او. غم زهرای دریایی است بی پایان که تنها با غوطه‌ور شدن در آن، می‌توان به مروارید معرفت او دست یافت. آری: «گر غم‌ش بحر بیکرانه نبود غم ما هم کرانه‌ای می‌داشت» شعر از مجاهدی و می‌شود: آری می‌شود و اصلاً باید فاطمه را دیگر گونه شناخت.

فاطمه‌ای عفیف و نه ضعیف! فاطمه‌ای سلحشور اما رنجور!

فاطمه‌ای محنت دیده ولی نه عزلت گزیده! و فاطمه‌ای پهلو شکسته اما نه از پای نشسته!

واینگونه شد که قلم در بیان فضایل او نوشته:

ای دخت عظمای نبی زهای اطهر / ای همسر مولا علی، زهای اطهر تو دخت حقی، زوج حقی، مادر حق / اندر مصاف حق و باطل، یاور حق (شعر از نویسنده متن)

فاطمه اصل و ریشه‌ی شجره‌ی طبیعی الهی است و این واقعیت وقتی معلوم می‌شود که در حدیث معروف و معتبر کسانه خداوند متعال او را محور معرفی اهل بیت قرار می‌دهد: «...فاطمه و ابیها و بعلها و بنیها...» اینان فاطمه اند و پدرش و همسرش و دو پسرش!

فاطمه در قاموس هستی زیباترین لغت مترادف با کلمه‌ی عفاف است آنچا که: حتی از نایینای خود را می‌پوشاند تا مبادا بوی او را نامحرمی استشمام کند و با این کار شکفتی پیامبر(ص) را بر می‌انگیرد.

استغای طبع و رویه‌ی مناعت و قناعت فاطمه زیانزد است؛ سلمان فارسی روزی او را با چادری کهنه و وصله دار بر سر مشاهده می‌کند و می‌گوید:

«عجبنا دختران پادشاه ایران و قیصر روم بر کرسی‌های طلایی می‌نشینند و پارچه‌های زربت به تن می‌کنند. وه این دختر رسول خدا است که نه چادرهای گرانقیمت بر سر دارد و نه لباس‌های زیبا!؟ و پاسخ می‌شود: «سلمان، خداوند لباس‌های فاخر و تخت‌های طلایی را برای آخرت ما برگزیده است.»

فاطمه اسطوره‌ی ایثار است آنچا که خود و خانواده اش سه روز پیاپی روزه می‌گیرند و هر شب افطارشان را به فقیر و یتیم و اسیر می‌بخشنند و خود با جرعه‌ای آب روزه می‌گشایند تا لایق این وحی الهی شوند: «و یطعمون الطعام على حبه مسکينا و یتیما و اسيرا»(سوره انسان)

فاطمه شه بیت دیوان قضا همسر و کفو علی مرتضی (شعر از نویسنده متن) زهای مرضیه همسر و همتای مولا علی(ع) است و چه فضیلتی از این بالاتر؟ مگر نه اینکه پیامبر(ص) به علی(ع) فرمودند: «اگر فاطمه نبود برای تو همسری همشان و همتا پیدا نمی‌شد»؟

پس می‌توان به جرأت گفت هر آنچه کاتبان نوشته اند و سخنوران در مقام فضایل مولا علی گفته اند و شاعران به نظم کشیده اند عیناً در باره‌ی فاطمه مصادق می‌یابد، چرا که: فاطمه یعنی علی اnder حجاب / فاطمه یعنی دعاایی مستجاب (شعر از نویسنده متن)

برده دار حریم حرمت اوست!(شعر از حافظ)

فاطمه مستجاب الدعوه است و در مقام اعجاز، آنچا که: نماز می‌خواند و در محراب عبادت دست بر دعا بر می‌دارد که: «خداؤندا طعامی از آسمان برما فرو فرست همانگونه که بر بنی اسرائیل فرو فرستادی...»

و خداوند نیز طعامی نیکو از بهشت برای او و خاندانش نازل می‌کند تا باز دیگر عبادت ها و طعام بهشتی میریم، مادر مسیح در ذهن پیامبر زنده شود. فاطمه قهرمان مبارزه سیاسی با دشمنان دین است و در این میدان هر روز و هر زمان سلاحی بر می‌گیرد.

اشک خاموش و سوزان او و بند ترین فریاد اعتراض است. زمانی بر ترتیب پدر می‌گرید و زمانی دیگر بر قبر حمزه سید الشهداء سر می‌گذارد و زمانی نیز سایه بان حصیری «بیت الاحزان»، تریبون اعلام حزن و اندوه است ولی اشک فاطمه نه از سر عجز و ناتوانی است، که اگر چنین بود هیچ ضرری برای خصم نداشت. درحالی که می‌بینیم حاکمان تازه به دوران رسیده از اشک فاطمه در هراسند تا بدانجا که او را از گریه کردن نیز منع می‌کنند و چه زیباست شعر عالم گرانقدر علامه غروی اصفهانی:

«أَتَمَّنَ الْمَكْرُوبَةَ الْمَقْرُوْبَةَ

عَنِ الْبَكَاءِ خَوْفًا مِنَ الْفَضْيَحَةِ؟!

آیا مصیب زده‌ی صدمه دیده‌ای به خاطر ترس از رسایی از گریه منع می‌شود؟ گریه فاطمه نه بر ضرب تازیانه و درد پهلوست و نه بر حقی که از شویش ضایع شد، بلکه بر جهل و انحراف مردم پس از پیامبر مولیه می‌کند و گواه این مطلب است آنچا که در لابلای اشک و آه، خطاب به مردم و جریان حاکم این آیه از قرآن را تلاوت کند:

«و محمد فرستاده‌ای بیش نیست، پس اگر وفات یافت یا کشته شد به آین گذشته زبانبار خود باز می‌گردید؟!» (سوره آل عمران ۱۴۴)

فاطمه در زمان کوتاه عمر خود پس از پیامبر، رهبری جریان اصیل و سنت‌گرای مبارزه را به عهده می‌گیرد و هر کس که در این راه قدم بر می‌دارد، پایینای خود به فرمایشات و اوامر پیامبر و اعتقاد به حقانیت علی را از زبان فاطمه فریاد می‌کند.

فاطمه سخنوری است بی محابا و ادبی است بی همتا که با تسلط و بهره‌گیری از علوم قرآن و حدیث و فقه و تاریخ... پرده از چهره‌ی غبارگرفته حق بر می‌دارد. عجیب است؛ زنان مدینه به ملاقات و دلجویی او می‌آیند و از حال او جویا می‌شوند، اما او در حالی که از شدت بیماری در بستر احتضار افتاده با کلامی موزون و مسجع که علم و حلم محمدی و صلابت و بلاشت علوی را در خود دارد زبان به شکوه می‌گشاید:

«بے خدا دنیای شما را دوست نمی‌دارم و از مردان شما بیزارم! ... درون و برونshan را آزمودم و از آنچه کردنند ناخشنودم! چون تیغ زنگار خورده نابر...» و خطبه‌ی فدکیه او نیز رشحه‌ای دیگر است از این اقیانوس مواج کلام دلنشیان. فاطمه شاعره‌ای است شیرین سخن؛

فاطمه مفسر قرآن است.

فاطمه محدثه و راوی حدیث است..

فاطمه معلم احکام دین و پناه و سنگ صبور است برای زنان مدینه و نور سجاده‌ی عبادتش چراغ راه عابدان شب زنده داران...

فاطمه آخرين اميد نيازمندان و فقيران است...

فاطمه..

فاطمه..

و فاطمه..

و این نوشتار ناتمام می‌ماند چرا که هر چه می‌گوییم و می‌نگارم لایق عرضه در محضرش نیست.

من که باشم در آن حرم که صبا

برده دار حریم حرمت اوست!(شعر از حافظ)



### حمله نظامی طبس، جنگ تحمیلی

با اشغال لانه جاسوسی آمریکا در ایران توسط «دانشجویان مسلمان پیرو خط امام» در ۱۳ آبان ۱۳۵۸، آمریکا حیثیت جهانی خود را در معرض ضربه ای شدید و حقارت آمیز و

با اشغال لانه جاسوسی آمریکا در ایران توسط «دانشجویان مسلمان پیرو خط امام» در ۱۳ آبان ۱۳۵۸، آمریکا حیثیت جهانی خود را در معرض ضربه ای شدید و حقارت آمیز و

و حقارت آمیز و شکستی سیار بی سابقه احساس کرد و از آن روز به بعد به تکاپو افتاد تا راه چاره ای برای اعاده حیثیت و آزادی گروگانهای خود بیابد. اما هنگامی که آمریکا مرگونه امید و سازش با رهبری انقلاب را از دست داد به فکر توطنه تجاوز نظامی افتاد آمریکا در بخش اول این توطنه که «اماری طبس» معروف شد توسط نیروی معنوی و غبی خداوند متعال گرفتار آمد او که هیچگاه به مخلیه اش آن قدرت متفوق بشری را راه نداده بود به صورت شگفت انگیز در محاصره طوفان شن قرار گرفته و به رسواترین وجهی شکست خورد.

بخش دوم طرح تجاوز، حمله گسترده نظامی به ایران از طریق کشور عراق بود. این حمله در ۲۱ شهریور ۱۳۵۹ با تعرض ارتش عراق به خاک ایران و حمله هواییها آن به ۱۰ پایگاه هوایی ایران آغاز گردید. ولی با استقامت و پشتکار رژیم‌گران اسلام در طولانی ترین جنگ قرن، بعد از ۸ سال دفاع افتخار آمیز با پیروزی ملت مسلمان ایران و شکست توطنه گران خاتمه یافت و به این ترتیب یکی از طولانی ترین نبردهای تاریخ عاصر جهان که سه برابر جنگ جهانی اول و دو برابر جنگ جهانی دوم و یک و نیم برابر جنگ آمریکا و کره بود، به پایان رسید.



### ۸۸ فتنه

فتنه ۸۸ اتفاق تازه‌ای علیه اسلام و انقلاب نبود؛ در این فتنه آمریکا و غرب از اختلافات پیش آمده در انتخابات سوء استفاده کرده و در این راستا افرادی را که در مسائل سیاسی کشور وابستگی نداشته و حتی در انتخابات هم شرکت نکرده بودند را اجیر کرده و حوادث تلخی را برای مردم و نظام رقم زند.

در این مدت عده زیادی با روشن شدن صحت انتخابات و مشاهده کیته دشمنان به صفوی مردم ملحق شدند، ولی عدهای لجوح هم چنان در مقابل مردم ایستادند.

در نهایت این طرح دشمنان نیز که به عنوانین دیگر همچون انقلاب رنگی در کشورهای دیگر پیاده‌سازی کرده بودند به خواست پروردگار متعال و ملت غیرتمدن ایران در هم شکست.

## قصه‌ی صعود

رهبر معظم انقلاب، در دیداری با جانبازان در دی ماه ۱۳۹۵ در پاسخ به علی خوش لفظ، جانباز دفاع مقدس و نویسنده کتاب «وقتی مهتاب گم شد» در رابطه با فتنه‌افکنی‌های دشمنان در آن زمان، فرمود:

... این چیزهایی که شما می‌بینید (خیانت دشمنان انقلاب)، اینها حوادث طبیعی یک راه دشوار به سمت قله است؛ هیچ انتظار نباید داشت که اگر ما میخواهیم برویم به قله توچال یا قله دماوند، در راه چاله نباشد، سنگ نباشد، باد نباشد، دود نباشد، گاز نباشد؛ مگر میشود؟ اما داریم میرویم، داریم میرویم، عمله این است ...

در همین راستا و به مناسب ایام، دهه فجر مرور کوتاهی داریم بر برخی توطنهای و سنگ‌اندازی‌هایی که دشمنان از ابتدای پیروزی انقلاب اسلامی در مسیر انقلاب ایجاد کردند و همواره شکست خوردند ...



### کودتای نوژه

یکی از کودتاها شاخص که توسط استکبار جهانی بر علیه انقلاب اسلامی تدارک دیده شد کودتای نوژه بود. کودتایی که نمونه های سیار کوچکتر آن رژیم های بسیاری را در سراسر جهان سرنگون کرده است. به جرأت می‌توان اذاع کرد، که کودتای آمریکانی ۲۸ مرداد سال ۱۳۳۲ در ایران در مقایسه با کودتای نوژه بازی کودکانه ای بیش نبود، کودتای نوژه در تاریخ ۱۸ تیر ماه ۱۳۵۹ خنثی شد.



### فرقه‌افکنی و تجزیه‌طلبی

تجزیه و یا حادائق ایجاد آشوب های جدایی طلبانه، یکی دیگر از چهره های اصلی توطنه های استعماری و نواسع‌ماری است. با اوج گیری انقلاب اسلامی، انواع طرح های تجزیه طلبانه توسط سازمان های جاسوسی و امنیتی «اسیا» و «کا،گ، ب» مورد بررسی قرار گرفت این چهره توطنه در محور به هم پیوسته ای اکثر استان های مرزی و حاشیه ای کشور را در بر می گرفت؛ از ترکمن صحرا تا کردستان، از خوزستان و منطقه ایل قشقایی (فارس، بوشهر، و بخشی از هرمزگان) تا بلوچستان و آذربایجان.

### تقرورهای مستمر



و اجرای این نقشه های جنایتکارانه استکبار جهانی و با غفلت تمام از مدهای غبی و الطاف الهی، به انتظار سقوط جمهوری اسلامی ایران لحظه‌شماری می کرد؛ در همان ایام امید دنیای استکباری به سقوط جمهوری اسلامی ایران آجنبان بالا گرفت که مجله نیوزویک از قول بنی صدر نوشت: فقط دو تن از مقامات مهم در دستگاههای دولتی باقی مانده اند، فقط یک انفجار دیگر و از آن پس همه چیز تمام می شود. آری فقط دو نفر رجایی و باهنر. اما بزوید دشمنان اسلام و انقلاب اسلامی به شکست های خود در طرح این چهره توطنه نیز اقرار نمودند، دشمنان درس عبرت نگرفته و همچنان نیز این سیاست کشیف خود را به کار گرفتند و با ترور فرماندهان سپاه و ارتش و نیز دانشمندان هسته‌ای سعی در تضعیف و نابودی نظام اسلامی ایران دارند ولی هر بار نتیجه عکس میگیرند و این درخت تونمند، تناورتر می شود؛ کار به جایی رسید که در دی ماه سال گذشته رئیس جمهور تروریست و قماریاز آمریکا ناقاب را هم برداشت و این بار آشکارا به ترور سردار عزیز ایران و امید ملل مظلوم منطقه، شهید حاج قاسم سلیمانی پرداخت و بیش از پیش چهره‌ی وحشی سیاستمداران غربی را برای جهانیان آشکار کرد.

در ادامه توطنه ها استکبار جهانی به سرکردگی آمریکا همزمان با آشوب های مختلف پرده دیگری از توطنه هایش را به نمایش گذاشت و به فاصله های اندکی یاران امام (ره) را آماده حملات ناجاوندانه توریسم کور خویش قرار داد. حریه تور در چنان مقیاس وسیعی علیه انقلاب به کار گرفته شد که در هیچ نقطه جهان همانند و نظری نداشت. توجه به بخشی از فهرست گستردۀ زنجیره ای ترورهای دشمنان در ماه های اول انقلاب می تواند ما را به این حقیقت واقعف سازد که، چه طور این توطنه های ناجاوندانه می توانست در مدت کوتاهی مرا نظام نویانی را از پای دارد، برخی از ترورهای کور دشمنان عبارت بودند:

تربور سرلشگر ولی الله فرقی، نخستین رئیس ستاد کل ارتش جمهوری اسلامی ایران (۱۳۵۸/۲/۲۴) ترور آیت الله مطهری، نخستین رئیس شورای انقلاب و بر جلسه‌تهای توین نظریه پرداز انقلاب اسلامی (۱۳۵۸/۴/۷) ترور حاج طرخانی (۱۳۵۸/۲/۱۱) ترور حاج مهدی عراقی و پسرش (۱۳۵۸/۶/۴) ترور آیت الله قاضی طباطبائی اولین شهید محرباب (۱۳۵۸/۸/۱۲) ترور آیت الله مفتح شهادت آیت الله بهشتی (۱۳۵۸/۹/۲۷) و بسیاری از ترورهای دیگر... دشمن با طرح

## دستان پسرانه تهران (دوره اول)

## ستاد

## شیوه نامه بزرگداشت دهه فجر

۶۰

### مسابقات قرآن و عترت



در تاریخ ۲۹ دی ۹۹ جشنواره مسابقات قرآن و عترت در سامانه شما با حضور و مشارکت دانشآموزان برگزار گردید و دانشآموزان در این مسابقات در رشته‌های: اذان، نماز، حفظ جزء ۳۰ قرآن، رقابت جزء ۳۰ قرآن با یکدیگر به رقابت پرداختند. برگزیدگان این جشنواره در مسابقات منطقه‌ای شرکت خواهند کرد.

### جلسه انجمن اولیا و مریبان



در تاریخ ۳۰ دی ۱۳۹۹ جلسه انجمن اولیا و مریبان با دستور جلسه بررسی وضعیت موجود آموزشی و تربیتی پایه‌های تحصیلی با حضور کلیه اعضای منتخب انجمن اولیا و مریبان دستان پسرانه برگزار شد. در این جلسه مدیر دستان و معاون آموزشی و مریبی پرورشی گزارش اجمالی از روند آموزشی و تربیتی دانشآموزان تا پایان دی ماه به نمایندگان اولیا ارائه نمودند. پس از آن اعضای انجمن اولیا و مریبان در خصوص مسائل آموزشی و تربیتی دانشآموزان نقطه نظرات و پیشنهادات خود را بیان کردند.

### ارائه بسته آموزشی و کارنامه توصیفی



در تاریخ ۲ بهمن ماه بسته آموزشی (حاوی کاربرگ‌های آموزشی + فیلم‌های آموزشی) به همراه کارنامه توصیفی نوبت اول دانشآموزان به اولیای آنان ارائه و تحویل داده شد.

### شورای مدیران



جلسه شورای مدیران در تاریخ ۹۹/۱۱/۱۲، با حضور مدیر عامل محترم موسسه، معاونین و کارشناسان ستادی و همچنین مدیران مدارس در محل سالن زنده یاد استاد عسگر اولادی «ره» موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی برگزار گردید.

### جلسه مسئولین IT



جلسه مسئولین IT مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی روز چهارشنبه ۹۹/۱۱/۸ در محل سالن شهید عراقی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی برگزار گردید.

### رویش



موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی  
مرکز آزمون رویش

آزمون رویش دیبرستان‌های دوره اول در تاریخ ۴ بهمن ۹۹، در دو دفترچه عمومی و اختصاصی و به شرح زیر در سامانه آموزشی «شما» برگزار گردید و نتایج نیز به مدارس ابلاغ شد:

پایه هفتم - از ساعت ۸ تا ۱۰
پایه هشتم - از ساعت ۱۰ تا ۱۲
پایه نهم - از ساعت ۱۳ تا ۱۵

پیرو پنجمین جلسه هم اندیشه همکاران پرورشی، شیوه نامه بزرگداشت دهه فجر در مدارس شهدای موتلفه اسلامی در ۶ صفحه و با رویکردهای زیر به مدارس ابلاغ شد:

۱. اختصاص حداقل یک جلسه شورای مدرسه به بحث، گفتگو، ایده پردازی، برنامه ریزی، تقسیم وظایف و بسیج همه همکاران و امکانات مدرسه برای برگزاری هرچه بهتر برنامه‌های دهه فجر انقلاب اسلامی
۲. تداوم و استمرار و جریان داشتن برنامه‌ها در طول دهه مبارکه فجر
۳. حاکمیت روح شادی و نشاط صحیح و شرعی بر فعالیت‌ها
۴. هم افزایی شادی و سرور و معنویت ولادت حضرت فاطمه زهرا (س)، حضرت امام خمینی(ره) و روز مادر با ایام مبارک دهه فجر و پرداختن به این مناسبات‌های مهم در همه ای ا نوع فعالیت‌ها
۵. ایجاد زمینه‌ی مشارکت حداثتی همکاران، دانشآموزان و اولیا در فعالیت‌ها و برنامه‌های سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی
۶. تنوع، جذابیت و نوآوری در برنامه‌ها و جامعیت سبد فعالیت‌ها به نحوی که انواع برنامه‌های گفتگو محور، رقابت محور و فرهنگی هنری را در خود داشته باشد.
۷. اهتمام به آگاهی بخشی و بصیرت افزایی مخاطبان برای مقابله با توطئه تطهیر و پاکسازی چهره کریه نظام طاغوت و عوامل آن که توسط دشمنان و از طریق تحریف و قایع تاریخی صورت می‌گیرد.
۸. بیان دستاوردهای بی نظیر انقلاب اسلامی ایران در عرصه‌های مختلف به منظور امیدبخشی به مخاطبان و مبارزه مستند با سیاست نمایی‌ها

(فایل کتاب دستاوردهای انقلاب اسلامی و فایل کتاب بسیار ارزشمند صعود چهل ساله به عنوان یکی از مستندترین و غنی‌ترین منابع برای بیان دستاوردهای انقلاب اسلامی به پیوست ارسال می‌گردد)

۹. ارائه راهکارها و فعالیت‌های جایگزین راهپیمایی عظیم ۲۲ بهمن (که به دلیل محدودیت‌های بهداشتی برگزار نمی‌گردد)

۱۰. استفاده حداثتی از اظرفیت سایت مدرسه، «درگاه آموزشی شما» و کانال‌ها و گروه‌های مدارس



## دبستان پسرانه دماوند

### حضور دانشآموزان



در تاریخ ۹۹/۱۰/۳۰ جلسه شورای آموزگاران تشکیل و از خدمات فراوان ایشان تقدیر و تشکر به عمل آمد. در ادامه شرایط حضور دانش آموزان به مدرسه و صمیمانه به گردت حلقه‌ی مهر می‌بستند تا نقش‌ها و مسئولیت‌های هر یک تعیین گردد.

در این خصوص مدیریت محترم دبستان جناب آقای قاسمی و معاونت محترم آموزشی سرکار خانم غیب الهی بر ضرورت گروه بندي دانش آموزان، رعایت نکات بهداشتی، اخذ رضایت نامه و کم و کیف نظم دهی دانش آموزان تأکید و نظرات معلمان محترم را جویی شدند و مقرر گردید، دانش آموزان از تاریخ دوم بهمن ماه در مدرسه طبق برنامه ریزی های انجام شده حضور یابند.

### شورای آموزگاران



در تاریخ ۹۹/۱۱/۰۱ جلسه شورای مدرسه و شورای آموزگاران در خصوص هماهنگی برنامه‌های دهه فجر جهت زمان بندي مراسمات و گرامیداشت سالروز ولادت با سر سعادت حضرت زهرا(س) و روز مادر برگزار گردید و ضمن نظرخواهی و هم فکری با دوستان حاضر؛ برنامه ها تدوین و به هر یک از اعضاء مسئولیتی محول گردید.

## دبستان دخترانه تهران

### آغاز بندگی



هر سال این روزهای دبستان پر بود از سر و صدای شادی و نشاط عزیز دختران کلاس سومی! صفت به صفت با نگاهی مشთاق می‌آمدند در اتاق نماز مدرسه و صمیمانه به گردت حلقه‌ی مهر می‌بستند تا

خنده‌های دلشیش و برق نشسته در چشمان معصومشان روح و جانت را جلا می‌داد. کارها که خوب تقسیم می‌شد و سوالات پشت سرهمشان هم پاسخ؛ دست بر دست هم می‌نهادند و با یک "یا علی(ع)" بلند و جاندار عزمشان را جزم می‌کردند برای برپایی یک جشن تکلیف به یادماندنی و ماندگار!

امسال اما چند روزیست که با شوق تمام مشغول مقدمات برپایی جشن تکلیف گل دختران آن هم در شرایط مجازی هستیم.



تمام تلاش‌مان این است که خاطره‌ای خوش از آغازین روزهای بندگی در ذهنشان حک گردد و با آماده سازی بسته‌های هدایا که شامل سجاده و چادر نماز و بسته‌های تزیینی است به استقبال برگزاری جشن عبادتشان می‌رویم.

نقش و مسئولیت هر یک از دختران مشخص شده و فیلم های اجرای زیبا و پرشورشان یک به یک توسط مادران عزیز برایمان ارسال می‌گردد.

نمای خانه‌ی دبستان هم مشغول فضاسازی است تا با حضور عموم روحانی و اجرای پر شور و حالش خاطره‌ای شیرین و به یادمانی از جشنی بزرگ اما مجازی در زاد روز حضرت زهرا (سلام الله علیها) بر جای بماند.

## دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

### شوراهای تصمیم‌ساز



شورای دبستان و شورای آموزگاران بصورت مستمر نسبت به اجرای بخشانه‌ها و وضعیت آموزشی در ایام زرد و نارنجی و آبی کرونائی اقدام می‌کنند.

### باز خورد مطلوب



به یاری خداوند و تلاش همکاران اداری و آموزگاران توانستیم به بالاترین امتیاز بازدید از حوزه نظارت منطقه طی نامه ۱۲۳/۶۰۸۷۷۵/۱۲ تاکل گردیم.

### تعامل با دبستان دماوند



در جلسه‌ای با حضور آقای قاسمی و کاغذچی مطالب آموزشی دبستان تهران و دماوند تبادل نظر گردید و بر هم افزائی آموزشی با هماهنگی و حضور آقای نام آور از تهران تاکید شد.

**دیبرستان دوره اول پسرانه دماوند**

محفل فاطمی



در آستانه ورود به آخرین دهه فجر قرن که مصادف است با میلاد فرخنده ام ایهاء، حضرت زهرا(س)، محفل فاطمی انس با قرآن کریم با قرائت قاریان دانش آموز در درگاه آموزشی شما برگزار گردید.

سپر خانوادہ

جلسات دانش افزایی والدین با موضوع راهکارهای تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها در ایام کرونا توسط کارشناسان خانواده (سفیر خانواده) صدا و سیما جناب آقای دکتر صدرا به صورت پرخط در سامانه آموزشی شما پرگزار گردید.

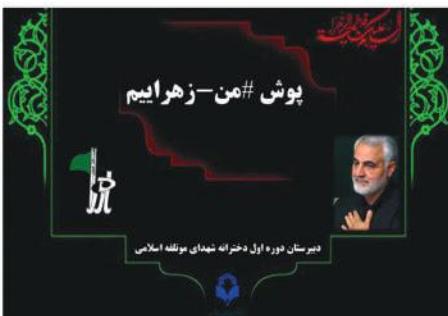
هم اندیشی



جلسه هم اندیشی شورای مدرسه به منظور برگزاری هرچه باشکوه تر مراسمات ایام الله دهه فجر فاطمی (آخرین دهه فجر قرن) با حضور تمامی عوامل در نمازخانه آموزشگاه بگزار گردید.

دیبرستان دوره اول دخترانه تهران

#من\_زهرايم



فاطمه جان، سنگها بر سوگ تو ندبه می خوانند؛ در غروبی که شاخهات را شکسته بودند.  
امشب، جای پایی دوست، در خانه خالی است و ترنم مهربانی، بی حدیث حضور او، خاموش است. .... علی، شبانه یاس می کارد! شبانه، داغ دلش را به خاک می گویند؛ اگرچه فردا صبح، از سمت خانه همسانه بیو نان آید.

دوباره بعض حسن با حسین می‌گیرد.  
و جای خالی مادر به خانه می‌پیچد.

کجاست فاطمه امشب؟ کجاست بانوی نور؟  
آری!!!!

آری!!!!

از کوچه های بنی هاشم و در خانه امیر المؤمنین آتش از دست دادن یادگار پیامبر(ص) زبانه کشید... و دانش آموzan و عز اداران هیبت یاز هرا(س) در گوش و کنار منازل خود رخت عزا به تن و اقامه عزا نمودند...

و تصمیم برآن شد که با پویش # من زهایم برنامه های مدرسه و خانه با هماهنگی های لازم صورت پذیرد و دانش آموزان فعالیت ها و تولید محظاهاخی خود را اعم از برگزاری روشهای خانگی، دکلمه خوانی، بیان داستان و قرائت حدیث شریف کسای، قرائت صلوthes خاصه و زیارتname حضرت زهراء (سلام الله علیها) بیان فضائل و خصائص شخصیتی آن بانوی بزرگوارو همچنین تهیه نذری و کمک به مستمندان را به اشتراک گذاشته تا همگی در این عزا و ماتم شریک باشیم؛ و بتوانیم در اولین سالروز شهادت سردار دل ها شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی، شهید ابومهدى المهدی المهندس و دیگر هم رزمانشان با معروفی کتاب، بیان وصیت نامه ایشان، تهیه و تولید ویدئوکست و پوستر از زندگی نامه این بزرگواران و ... از یاد این بزرگواران و صبر واستقامتشان غافل نباشیم و اعلام نماییم که یاد و خاطرستان نه تنها برای ما بلکه برای جهان تا ابد زنده و جاویدان خواهد ماند..

دیبرستان دوره اول پسرانه تهران

ارائه کارنامہ



کارنامه آزمون های نوبت اول به همراه بسته آموزشی نوبت دوم در محل دبیرستان دوره اول توزیع شد.

در این کارنامه سعی شده بود که از وضعیت درسی هر دانش آموز با جدول ها و نمودار های مختلف به اولیاء گزارش مفصلی داده شود.

شودای مدد سه



جلسه شورای مدرسه با موضوع حضور  
دانش آموزان در مدرسه و برگزاری آزمون  
رویش برگزار شد. در این جلسه پیرامون  
چگونگی گروه بندی دانش آموزان، روزهای  
حضور و رعایت پرتوکل های بهداشتی بحث  
و گفتگو شد. آزمون رویش نیز بخش مهمی  
از صحبت های جلسه را به خود اختصاص  
داد.

## دیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

### شورای دیران



روز سه شنبه ۳۰ دیماه جلسه شورای دیران بصورت حضوری برگزار گردید.

در این جلسه پس از استماع آیاتی چند از قرآن، مدیریت محترم پس از تقدیر و تشکر از همه دیران به بیان نکاتی پیرامون:

- تحلیل امتحانات نیمسال اول

- هم اندیشی شروع نیمسال دوم

- استماع نظرات همکاران بزرگوار، پیرامون کیفیت بخشی و ارتقاء فعالیت های تربیتی و آموزش پرداختند.



در ادامه جلسه معاون محترم آموزش و مسئولین محترم پایه های دهم و یازدهم و دوازدهم نیز رهنماهی در مورد موضوعات مطرح شده، بیان نمودند، سپس هر یک از دیران نقطه نظرات و پیشہ داد خود را ارائه دادند.

### بانوی استقامت



بمناسبت وفات حضرت ام البنین(س) در صبحگاه، مراسمی همراه با سخنرانی و مداخلی برگزار گردید.

## دیرستان دوره دوم دخترانه تهران

### انجمن اولیاء با حضور مدیر عامل



جلسه انجمن اولیاء و مربیان با حضور جمعی از اولیاء، مدیریت، معاونین آموزشی، اجرایی و مدیر عامل محترم موسسه جناب آفای حائری زاده ساعت ۸:۳۰ روز پنجم شنبه ۹۹/۱۱/۲ تشکیل شد.

جلسه با قرائت قرآن توسط یکی از اعضاء انجمن آغاز گردید. سپس خانم یارمحمدی از حضور اعضا قادرانی نموده و درباره تشکیل کمیته ها و اهمیت آن مطالبی را بیان فرمودند. معاونت آموزشی نیز درباره نحوه تشکیل کلاس ها در فضای مجازی و تأثیرات مثبت و منفی این فضای توضیحاتی را ارائه دادند.

در ادامه اعضای انجمن اولیاء و مربیان مطالبی را عنوان نمودند که به شرح ذیل می باشد:

- تقدیر و تشکر بابت نحوه برگزاری کلاس ها در فضای مجازی

- تلاش در راستای حفظ سلامت روان دانش آموزان

- تشکیل جلسات مشترک اولیاء و اعضای انجمن جهت تبادل اطلاعات و بررسی پیشنهادات

- برگزاری جلسه مشترک دیران و اولیاء جهت بررسی چالش های دیران در فضای مجازی و بیان انتظارات آنها

- ترغیب دانش آموزان جهت انجام تحقیقات و پژوهش های علمی

- تشویق دانش آموزان جهت گرایش به رشته های علوم انسانی

در پایان مدیر عامل محترم موسسه درباره تأثیر فضای مجازی بر نحوه نگرش مثبت اولیاء نسبت به عملکرد معلیمین و آگاهی از مشکلاتی که دیران زمان تدریس با آن برخورد میکنند، چالش هایی که خانواده هادر فضای مجازی با آن مواجهندو تلاش برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان که موجب یادگیری میشود و تقویت باوری که خداوند همواره ناظر بر اعمال افراد می باشد مطالبی را مطرح نمودند.

## دیرستان دوره دوم پسرانه تهران

### شورای دانش آموزی



با توجه به شرایط پیش آمده عدم حضور دانش آموزان و نیازمندی دیرستان به نظرات دانش آموزان با رعایت معاذین بهداشتی، جلسه ای با متخین داش آموزان روز چهارشنبه اول بهمن ماه برگزار شد؛ در این جلسه، مواردی از قبیل بررسی امتحانات نوبت اول از لحاظ کیفی و کمی، بررسی کیفیت آزمون های شفاهی، کتبی مورد بررسی قرار گرفت؛ دانش آموزان توانستند نقطه نظرات خود را در این زمینه بیان کنند و مسئولین را در خصوص همه مواردی که می توانند در روند آموزشی - تربیتی دیرستان مورد توجه قرار گیرد، مطلع سازند؛ این نشست ها تا پایان سال تحصیلی و با حضور اعضای شورای مرکزی انجمن اولیاء و مربیان ادامه خواهد داشت.

### ارائه کارنامه



کارنامه های نمرات آموزشی نیمسال اول آموزشی روز سه شنبه ۷ بهمن، بین دانش آموزان توزیع شد. این کارنامه که شامل نمره ی مستمر با ضریب ۳ و نمره ی آزمون با ضریب ۲ می باشد نشان دهنده ی فعالیت آموزشی دانش آموزان در نیمسال اول می باشد. تفاوت بسیار معنادار آزمون های گرفته شده در این نوع فضای آموزشی با آزمون های حضوری در این است که دانش آموزان هم بصورت شفاهی، هم تستی و هم تشریحی مورد ارزیابی قرار گرفته اند. این نوع آزمون علیرغم این که در پاره ای موارد موجب نارضایتی دانش آموزان شده بود؛ اما توانست به دیران ارجمند در زمینه شناخت توان علمی دانش آموزان کمک شایانی نماید. در ادامه مباحثی در حوزه ی مشاوره ای نیز مطالبی در اختیار دانش آموزان قرار گرفت.

- بابایی فرد (مسئول سلامت روان دبستان پسرانه تهران)

## شناخت، علائم و درمان بیش فعالی



بیش فعالی چیست؟

آیا می‌دانستید که این کودکان بسیار باهوش و با استعداد هستند؟

اختلال کم توجهی یا بیش فعالی (ADHD) یک اختلال روانی است که بیشتر در کودکان اتفاق می‌افتد؛ شاید یکی از شایع‌ترین علائم این بیماری را باید جنب و چوش بیش از حد کودک دانست؛ برای تشخیص این اختلال لازم است که برخی از علائم تا قبل از سن هفت سالگی بروز کند؛ البته این علائم باید حداقل شش ماه باقی بماند.

بیش فعالی در کودکان

همانطور که گفته شد، بیش فعالی (ADHD) یا اختلال نقص توجه یک اختلال شایع در کودکان است؛ به طوری که حدود پنج تا هشت درصد کودکان در سن مدرسه این بیماری را تجربه می‌کنند.

بهتر است این گونه باشد که؛ مثلاً زیاده‌روی در خوردن شکر (کیک، شیرینی، شکلات، بیسکوئیت، نوشابه‌های شیرین و ...)، فست تکانشی (۳ عامل اصلی نمود این بیماری) در پسران فود (غذا‌های با روغن سرخ‌شده، پنیر پیتا، گوشت‌های فراوری شده و ...) همگی از محرك‌های غذایی در کودکان بیش فعال

در واقع، این اختلال در پسران ۳ برابر دختران اتفاق می‌افتد و معمولاً در دختران دیر تر تشخیص داده می‌شود؛ بی‌نظمی، بی‌توجهی و نادیده گرفتن موضوعات اطراف، مشکل در آموختن مهارت‌ها و حل مسئله از علائم بیش فعالی در دختران است اما در پسران نشانه‌هایی مانند انجام رفتار‌های غیر معقول و غیر منطقی، پرخاشگری و... وجود دارد.

اصولاً بیماری بیش فعالی در کودکان به صورت فعالیت بیش از حد و بیقراری یا بی‌دقیقی و بی‌توجهی مشاهده می‌شود، اما در سنین بزرگسالی این بیماری بیشتر به صورت عدم تمرکز، بروز می‌کند و این تفاوت عمدی است که در بروز بیماری بیش فعالی در دوران کودکی و بزرگسالی مشاهده می‌شود.

بسیاری از کودکان بیش فعال دارای ضریب هوشی بالایی هستند که با کنترل رفتار و درمان علت آن می‌توان به آینده آنها کمک کرد.

بیش فعالی و افت تحصیلی کودکان

قطععاً بیماری بیش فعالی در تحصیل کودکان تاثیرات بسیار منفی بر جای می‌گذارد که می‌توان آن را در قالب افت تحصیلی و نیز کاهش ارتباطات کودک با همکلاسی‌های خود در مدرسه می‌شود، به نحوی که کودکان دیگر، مایل به دوستی و هم صحبتی با ایشان نیستند. البته افت تحصیلی این کودکان باید به دلیل کم هوشی ایشان تلقی شود چرا که کودکان بیش فعال به لحاظ بهره هوشی مانند سایر کودکان هستند و برخی از آنها که باهوش ترند حتی در



آیا می‌دانید اعصابی که در بدن شما وجود دارند به اندازه فاصله زمین تا ماه است.

صندلی هایی را برای نشستن انتخاب کنید که مقداری سطح محافظه در قسمت قرار گرفتن پایین کمر در آنها وجود داشته باشد. به این ترتیب با قرار دادن



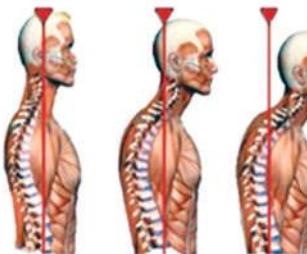
کمر (و ستون فقرات)  
در موقعیت مناسب  
می توان از خم شدن  
سر به جلو جلوگیری  
کرد و درد احتمالی  
ناشی از مشکلات  
ستون فقرات را  
کاهش داد.

## مراقب بدنمان باشیم ۰۰۰ (قسمت اول)

• حامد اصولی مربي ورزش ديستان هاي دوره ۱ و ۲ تهران

همانطور که مستحضر هستید سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰ به صورت غیر حضوری و در بستر فضای مجازی برگزار می شود. در این بستر ممکن است معلمان، کادر اجرایی و دانشآموزان تا چندین ساعت پشت کامپیوتر بنشینند. یکی از معضلاتی که گریبان گیر این افراد می شود بروز انواع ناهنجاری های بدن می باشد. از جمله این ناهنجاری ها، ناهنجاری سر به جلو و کفدور (پشت گرد) می باشد که در تیجه نشستن های طولانی مدت پشت سیستم و همچنین انجام کارهایی که در جلوی بدن با دست صورت می پذیرد، به وجود می آید. راه حل چیست؟ چه کاری باید انجام شود؟

توصیه می شود:



در گام اول، بایستی نشستن و ایستادن و همچنین راه رفتن به طور صحیح یاد گرفته و انجام شود.

گام بعدی، تقویت عضلات ضعیف شده مثل عضلات جلوی گردن در عارضه سربه جلو و عضلات کتف در عارضه کفدور و همچنین کشش عضلات کوتاه شده، مثل عضلات پشت گردن در عارضه سربه جلو و عضلات سینه ای در عارضه کفدور.

### تمرینات کششی و تقویتی برای عارضه سر به جلو:

در حالی که به دیوار تکیه می دهید، سر را به سمت بالا و در عین حال سر را به سمت عقب می کشید و به دیوار تکیه می دهید. در این حال عضلات پشت گردن کشیده می شوند ...

ادامه دارد ...

بستگی به اندازه صفحه نمایش دارد. در این حالت هر چه صفحه نمایش بزرگتر باشد، فاصله قرار گرفتن آن از صورت شما می بایست بیشتر شود.

\* در هنگام نشستن همواره کمر خود را صاف نگه داشته و یک مقدار انحنای در پایین کمر خود ایجاد نمایید. به این منظور سعی کنید

## هنر انقلاب اسلامی

نگاهی به تاریخ نشان می دهد که انقلاب اسلامی در عصر رونق مکاتب دین سنتیز و معنویت گریزی چون مارکسیسم و لیبرالیسم به پیروزی رسید و پیام نویسی از پیوند انسان و دین را به جهانیان عرضه کرد. توجه به تربیت و تعالی انسان و ایجاد زمینه و محیط مناسب برای رشد فضایل انسانی، اصلی بنیادین در تعلیم اسلامی است و هدف مهم آن برقراری نظام جمهوری اسلامی بوده است. به همین دلیل اندیشه های پوج گرایانه و شعارهایی چون "هنر برای هنر"، به حاشیه رانده شد و محبوبیتی برای جامعه و هنرمندان انقلابی و مسلمان ایران نداشت.

حضرت امام "ره" در مورد هنر پاک، زیبا و انقلابی می فرماید: "هنر، دمیدن روح تعهد است در کالبد انسانها" و می گوید "هنری زیبا و پاک است که کوینده سرمایه داری و کمونیسم خون آشام و نابودکننده اسلام رفاه و تجمل، اسلام التقاط، اسلام سازش و فرومایگی و اسلام مرفهین بی درد، و در یک کلمه اسلام آمریکایی باشد".

در سالهای پر شور اول پس از پیروزی انقلاب اسلامی، "هنر مردمی" که انقال دهنده ارزش های فرهنگی انقلاب بود، توصیه و تشویق می شد. "هنر مردمی"، اصطلاحی بود که در آن دوران جایگزین "هنر مدرنیستی" شد و سبکی آمیخته از رئالیسم و گاه اکسپرسیونیسم داشت. این هنر با موضوعاتی سیاسی و انقلابی برای ترویج و تبلیغ بن مایه های انقلابی تلاش می کرد و از سوی مردم عادی به ویژه طبقه



در دوران انقلاب، تعدادی از هنرجویان دانشکده هنرهای زیبا به صفت مخالفان پیوستند و پس از انقلاب، پایه های جریانی هنری را ریختند که "هنر انقلابی - اسلامی" خوانده می شد. تحسین نمایشگاه این گروه از هنرمندان در زیرزمین حسینیه ارشاد در تهران برگزار شد. پس از تهران، بانی این نمایشگاه که دانشکده هنرهای زیبا بود آن را در شهرهای دیگر ایران به نمایش گذاشت. در بهار ۱۳۵۸ نیز نمایشگاه بزرگتری از آثار ایشان در هنرهای معاصر تهران به نمایش گذاشته شد. پس از نمایش موفق ایشان در حسینیه ارشاد، در ۱۳۶۰ گروهی از هنرمندان سازمان "حوزه اندیشه و هنر اسلامی" را پایه گذاری کردند که بعدا زیرمجموعه حوزه هنری سازمان تبلیغات اسلامی شد و وظیفه اصلی اش پشتیبانی از هنر انقلابی و "معتها" بود.

ادامه دارد ...

## معرفی کتاب

### صعود چهل ساله

جهت آشنایی بیشتر با دستاوردهای غرورآفرین ملت مسلمان ایران، کتابی تحت عنوان «صعود چهل ساله»، که ثمره تلاش نزدیک به ۷۰ نفر از نخبگان حوزوی و دانشگاهی و مطالعه بیش از ۱۷ هزار ساعت است، از سوی انتشارات آستان قدس رضوی منتشر و در دسترس علاقه مندان قرار گرفته است.

نکته منحصر به فرد درباره کتاب مذکور این است که ارجاعات آن به معتبرترین متابعین المللی نظری داده های اطلاعاتی سازمان ملل، باکس جهانی، سازمان جهانی غذا و کشاورزی، سازمان جهانی سلامت، دفتر برنامه توسعه ملل متحد و دیگر مراجع آماری جهانی مستند شده است.

براساس این گزارش، کتاب «صعود چهل ساله» در ۳۲۰ صفحه تهیه و تدوین شده و شامل ۹ فصل (استقلال، گسترش عدالت اجتماعی، گسترش برخورداری های عمومی، عزت و اقتدار، پیشرفت در های زیرساختی، پیشرفت صنعتی، پیشرفت در معنویت، کرامت زن، آزادی و مردم سalarی) است که در ادامه به جزئیات هر کدام از فصول اشاره شده است.

\* فصل اول: استقلال (از وابستگی دوران پهلوی تا استقلال ایران اسلامی، استقلال در کشورهای دنیا)

\* فصل دوم: گسترش عدالت اجتماعی (نابرابری، فقر)

\* فصل سوم: گسترش برخورداری های عمومی (امنیت غذایی، آموزش مناسب، بهداشت، دسترسی به آب، دسترسی به برق، دسترسی به سوخت، دسترسی به وسائل ارتباطی، شاخصه توسعه انسانی) \* فصل چهارم: عزت و اقتدار (اقتدار امنیتی، اقتدار نظامی، اقتدار منطقه ای)

\* فصل پنجم: پیشرفت های زیرساختی (حوزه حمل و نقل، علم و فناوری)

\* فصل ششم: پیشرفت صنعتی (انرژی، صنعت)

\* فصل هفتم: پیشرفت در معنویت (معنویت در دوران پهلوی، معنویت در جمهوری اسلامی، تأثیر جمهوری اسلامی بر معنویت دنیا، بحران معنویت در غرب)

\* فصل هشتم: کرامت زن (زن در نگاه سران ایران، بررسی وضعیت زنان، کرامت زن در غرب)

\* فصل نهم: آزادی و مردم سalarی (آزادی و مردم سalarی، آزادی و مردم سalarی در انقلاب اسلامی، نقش شاخص های آزادی در غرب)

## چشم‌های معرفت

### تعلیم و تربیت از منظر امام محمد باقر(ع)

در ادامه شماره قبل، روش های تربیت فرزند در سیره و سخن امام محمد باقر(ع) را بررسی می نماییم:

رعایت مساوات در میان فرزندان از نکات قابل توجهی که در تربیت فرزندان وجود دارد رعایت مساوات در رفع نیازهای آنان می باشد. این مساله در مورد نیازهای معنوی و عاطفی بیشتر جلوه گر است، والدین لزوما باید در ابراز محبت در ظاهر مساوات را رعایت کنند، گرچه در باطن بنا به علت های مختلف، یکی از فرزندان را بیشتر از دیگری دوست داشته باشد.

در حدیث ذیل بازtar امام باقر علیه السلام و علت این امر آشنا می شویم:

امام صادق علیه السلام به نقل از پدر گرامی اش می فرماید: به خدا قسم، رفتار من با بعضی از فرزندانم از روی تکلف و بی میلی است. او را روی زانو خود می نشانم، محبت بسیار می کنم، از وی شکرگزاری و قدر دانی می نمایم با آنکه این همه احترام و محبت شایسته فرزند دیگر من است. به این تکلف تن می دهم تا آنکه فرزند شایسته ام از شر آنان مصون باشد و آنان رفتاری را که برادران یوسف با یوسف انجام دادند مرتکب نشوند. خداوند سوره یوسف را نفرستاد مگر به عنوان نمونه و مثال که بعضی از مانسبت به بعضی دیگر حسد نورزیم چنانکه برادران یوسف به او حسد کرده و ستم نمودند.

گرامی داشتن همسر

احترام به همسر یکی دیگر از مواردی است که در تربیت تاثیر دارد. مادری که در خانه عزیز باشد و مورد تکریم شوهرش قرار گیرد، با روحی سرشار از عاطفه، آرامش، احساس عزت نفس و با نشاط و شادابی به پرورش فرزندان همت خواهد گماشت.

اما اگر مورد آزار و اذیت روحی و جسمی قرار گیرد و اندیشه ها و شخصیت وی در منزل به ویژه پیش فرزندان مورد تحقیر و اهانت باشد، ناگفته پیداست که از روان سالمی برخوردار نخواهد بود و در نتیجه آرامش خود را از دست داده و اضطراب و نگرانی او در فرزندان نیز تاثیر خواهد گذاشت. از چنین مادری نمی توان انتظار پرورش فرزندانی تربیت شده و صاحب کمالات داشت.

**ادame دارد ...**

## من را بهتر بشناسید ...



اسماعیل غلام رضایی

معاون انصباطی دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

## سالیان خدمت

عرض سلام و ادب و احترام خدمت همکاران گرامی اینجانب اسماعیل غلام رضایی در هفتم تیرماه ۱۳۴۹ در تهران متولد شدم. دوران تحصیل را در مدارس شهرستان دماوند گذراندم و در دبیرستان، رشته علوم انسانی را انتخاب نمودم.

بعد از دبیرستان در سال ۱۳۶۹ در مرکز تربیت معلم شهید چمران تهران رشته تربیت بدنی پذیرفته شدم. در سال ۱۳۷۱ بعنوان دبیر ورزش در مدارس ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان شهرستان دماوند مشغول انجام وظیفه شدم و در سال ۱۳۷۸ مدرک کارشناسی تربیت بدنی را گرفتم.

بنده بالغ بر ۲۰ سال در مدارس شهرستان دماوند بعنوان معلم ورزش فعالیت داشتم و در سال ۱۳۹۲ قبول مسئولیت کردم و مدیر دبستان دوره دوم شهید اکبری شدم که به مدت حدوداً ۸ سال ادامه یافت و امسال هم که سال آخر خدمت اینجانب در آموزش و پرورش می باشد، خداوند توفیق داد بعنوان معاون انصباطی دبیرستان دوره اول شهداي مؤلفه اسلامی دماوند انجام وظیفه نمایم.

البته لازم بذکر است که فعالیت ورزشی خود را از دوران نونهالی در رشته کشتی آغاز نمودم و در مسابقات منطقه ای، استانی و کشوری کسب مقام نمودم. در مسابقات پیشکسوتان کشتی توانستم مقام های استانی، کشوری و جهانی را بدست بیاورم.

در حال حاضر هم با مدرک مریبگری درجه ۱ ممتاز بین المللی کشتی در شهرستان دماوند فعالیت مریبگری کشتی را ادامه می دهم؛ همچنین مدرک مریبگری و داوری درجه ۳ والیال، بسکتبال، فوتبال، پینگ پنگ و آمادگی جسمانی را در دوران تربیت معلم کسب نمودم.

در دوران دبیرستان در سال ۱۳۶۵ عضو مؤسسه علمی فرهنگی امام رضا(ع) شهرستان دماوند شدم و در کلاس های تفسیر قرآن از استادی همچون حاج آقا حاجی علی اکبری و حاج آقا آفایی بهره بردم و در سال های بعد در فعالیت های ورزشی، کلاس های تابستانی و اردویی مؤسسه امام رضا(ع) همکاری داشتم.

ضمناً با استحضار می رسانم که از سال ۱۳۷۰ در حوزه های رأی گیری به عنوان ناظر شورای نگهبان و یا نایابنده فرماندار همکاری مستمر داشتم. در پایان برای همه همکاران گرامی آرزوی سلامتی دارم.