

پنجه بر آفتاب (صفحه ۲ و ۴)

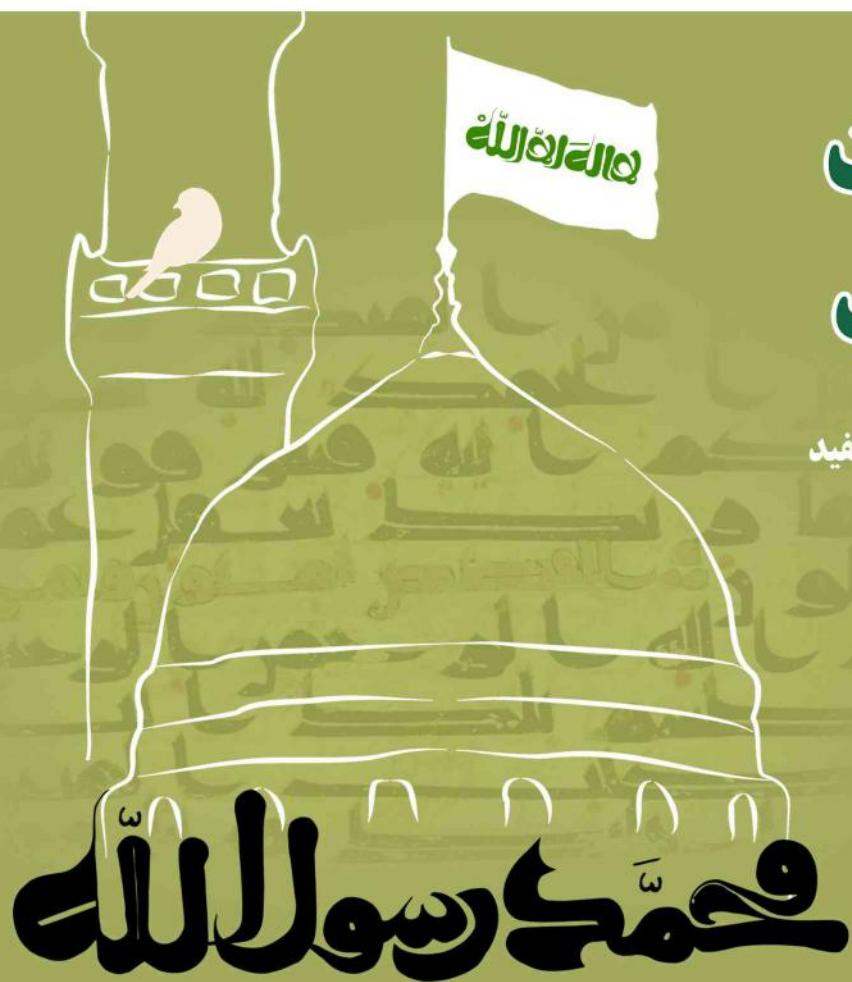
افزایش توجه و گرایش عمومی به اسلام و قرآن در سراسر جهان باعث ترس دشمنان از بیداری اسلامی و فرهنگ حیات بخش قرآن است.

امروزه نیز، دشمنان اسلام در میدان علم و عقل و آگاهی از منطق محکم اسلام و قرآن شکست خورده و با توهین و تبلیغ سوء و شبهه افکنی قصد دارند تا دست حقیقت خواهان و تشنجان حقیقت را از دامان آخرین فرستاده خدا کوتاه کنند.

دوهفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پژوهشی سال سوم - شماره چهل و سوم دوشنبه ۲۱ مهر ۹۹ ۱۴۴۱



موسسه فرهنگی شهدای مولفه اسلامی

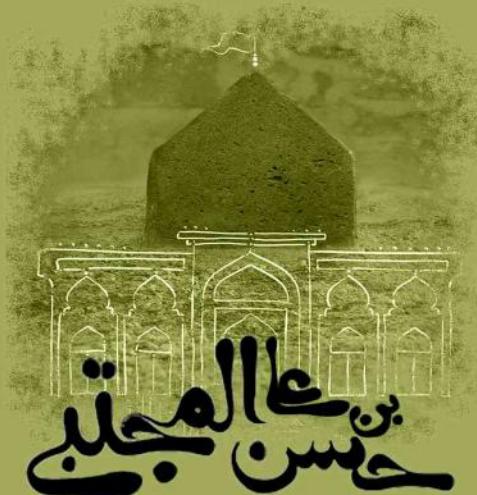


روايت غروب

سه روایت از شیخ مفید



عَابِدُ الرَّضَا



بْنُ عَالِيِّ الْمُجْلِبِ



● سید مهدی بنی طبا (معاون پژوهشی موسسه)

پنجه بر آفتاب

تحلیلی بر چرایی اهانت مستمر و سازمان یافته غربی‌ها به ساحت گرامی پیامبر(ص)

خبرها کوتاه است ، عجیب و ناراحت کننده است و هر چند گاهی تکرار می شود.

توهین نشریه فرانسوی به پیامبر اسلام(ص) ، سوزاندن قرآن توسط کشیش تندری آمریکایی، انتشار کاریکاتورهایی برای تمسخر پیامبر و مسلمانان توسط نشریه دانمارکی ، شلیک گلوله به قرآن توسط سربازان آمریکایی مستقر در عراق ، ساخت و اکران فیلم و نمونه‌هایی دیگر!

و اینها همه توسط کسانی که خود را پیروان موسی(ع) و عیسی(ع) می دانند و شاید این توهین‌ها را «قربه الی الله» و برای نشان دادن ایمان خود انجام می دهند!

همه‌ی ما صحنه زیبای رویارویی مسلمانان مهاجر به حبسه با نجاشی پادشاه آن کشور در فیلم محمد رسول الله را به یاد داریم.

وقتی نجاشی از چند و چون اعتقادات مسلمانان و پیامبران سوال کرد، جعفرابن ابی طالب به عنوان سخنگوی مسلمانان، با انتخابی دقیق و آگاهانه آیاتی از سوره مریم را تلاوت می‌نماید و نجاشی و اطرافیانش را چنان تحت تاثیر کلام خدا و نام‌های پاکی چون زکریا و عمران و مریم و عیسی و یحیی قرار می‌دهد که اشک بر صورت شان جاری می‌شود!

و نکته همین جاست! اگر کسی پیرو واقعی مسیح باشد (همان گونه که نجاشی بود) یا دل به موسای پیامبر سپرده باشد به خودش اجازه نمی‌دهد به کتابی که ۱۳۶ بار نام موسی ، ۲۵ بار عیسی ، ۱۱ بار مسیح ، ۱۲ بار انجلی و ۳۴ بار نام مریم را تکرار کرده و در همه جا آنها را تایید و تکریم نموده و با پاکی و احترام یاد کرده توهین کند (چه بررسد به سوزاندن و...) و صاحب این کتاب را که خود را برادر و تایید کننده موسی و عیسی و دیگر پیامبران می‌خواند

و مهم اینجاست که بنا به نظر همه‌ی مفسران شیعه و سنتی علت بیان پر تعداد و مفصل این توهین‌ها در قرآن؛ تشویق و دلگرم کردن پیامبر و مسلمانان، دشمن‌شناسی و آگاه شدن مونمان از شیوه‌های تبلیغی مخالفان و روش‌های مبارزه با آنان و خسته نشدن از توهین‌هاست

ادامه در صفحه ۴

صاحب امتیاز:
نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی
مدیر مستول: حسین حائری زاده
سردیر: وحید نوروزی
مدیر اجرایی: سید حسن صدری
صفحه ارایی و گرافیک: وحید نوروزی

دیبران گروه‌ها :

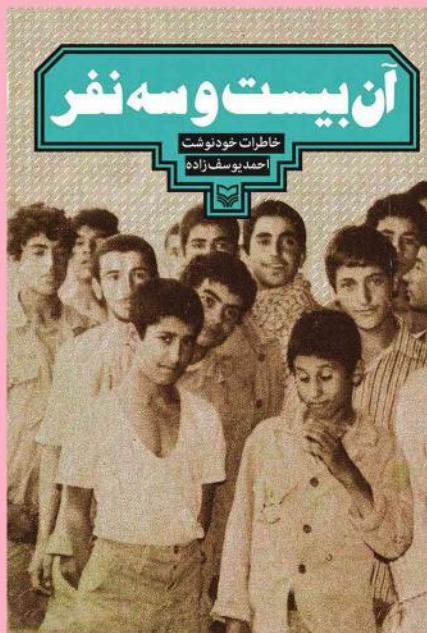
گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستاقی(نوری)
گروه ورزش: وحید کثیری
گروه هنر و زندگی: حامد توسلی
گروه سلامت: مصطفی مسورو خسروی

همکاران تحریریه :

زینب کلاتری، مرضیه رستگار
زهرا شاهویسی، منیره صداقت،
سعید مرتضوی، حمیدرضا عقیقی، مهدی خانه مسجدی
مصطفی کریمی، علی جعفری، محمدجواد مقدمی

با تشکر از مدیران، معاونین پژوهشی و آموزشی
و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

«معرفی کتاب آن بیست و سه نفر



ادامه در صفحه ۱۲

دريافت لوح افتخار



دريافت لوح تقدير از طرف مدیر كل
آموزش و پرورش شهرستان‌های استان
تهران در راستای اجرای موفقیت آمیز و
مطلوب طرح بازي و يادگيري دستان
پسراهنه شهدای مؤتلفه اسلامی پرديس در
سال تحصيلي ۹۸-۹۹



چگونه املا بنویسیم؟

(ویژه دبستان دوره دوم)

• حسین ابوفضلی (کارشناس ادبیات مؤسسه) املا فرایند انتقال زبان گفتاری (صحبت کردن) به شکل نوشتاری بر اساس نمادهای نوشتاری و اصول و قواعد زبان فارسی است. در املا به مهارت‌های دیدن، شنیدن و دیگر مهارت‌های ذهنی پرداخته می‌شود. هدف از املا تقویت تند نویسی، خوانا نویسی، درست نویسی و زیبا نویسی است.

هدف دیگر، آشنایی با حروف، درست نوشت کلمات، تقویت حافظه، مهارت گوش دادن و آموزش کلمات جدید می‌باشد. املا ارزشیابی توانایی‌های نوشتاری است.

برای پیشرفت در املا باید به اختلالات دیداری، شنیداری، گفتاری و نوشتاری توجه شود و درجهت برطرف کردن آن اقدام گردد. شایع ترین اختلالات به شرح زیر است:

نفهمیدن مفهوم کلمه، درست تلفظ نکردن گوینده، نقص شنوایی، خستگی (جسمی و فیزیکی)، متناسب نبودن متن از نظر کیفیت و کمیت و افکار فراگیر جای دیگری است. وجود حروف هم صدا، تندگویی مرتب، ضعف در مهارت‌های حرکتی، تفاوت گویش‌ها.

چند نمونه از این اختلالات را به صورت مثال بیان می‌نماییم:

۱. ضعف در حساسیت شنوایی: ژاله—جاله یا جا انداختن کلمه‌ها
۲. ضعف در حساسیت دیداری: حیله—هیله مادر—مارد
۳. قرینه نویسی: دید—دید

۴. وارونه نویسی: دید—دید

۵. عدم دقت: گندم—کندم

۶. نارسا نویسی: رستم—رسم
چند نمونه دیگر:

زود—دوز، خانه—جانه، دوش—دوس، تبر— بترا

برای حل این اختلال از رویکرد های زیر می توان استفاده کرد :

۱. تمرین آهسته خواندن، آهسته صحبت کردن، آرام املا گفتن، با صدای بلند املا گفتن.

۲. راهکاری برای تقویت حساسیت شنیداری:

۱. یک کلمه در گوش نفر اول گفته شود و به ترتیب به همه‌ی کلاس به همان صورت گفته شود و آخرین نفر کلمه را روی تابلو بنویسد.

۲. روش دیگر پیدا کردن کلمه با تعداد معین نقطه، حرف، تشدید، تنوین، جمله سازی با کلماتی که در متن، اشتباه نوشته شده است.

۳. تمرین نوشت کلماتی که یک صدا و چند شکل دارند.

(س، ص، ث)، (ذ، ز، ض، ظ)

۴. تمرین نوشت کلمات هم خانواده، مخالف، هم معنی، کلمات ترکیبی

۵. معلم کلمه‌ای را از درس تعیین شده بگوید و فراگیر پس از پیدا کردن در کتاب و رنگ کردن کلمه، آن را با توجه به چند ثانیه وقت در دفتر بنویسد.

۶. نوشت کلمات دندانه دار. نوشت کلمه روی تابلو

زنگ املا

۷. نوشت کلمات با چند حرف در اختیار (بیشترین کلمات معنی دار در فرصت محدود)
۸. نوشت کلمات مهم املایی از سایر عنوان‌های درسی و مجله
۹. گفتن املا به یکی از اعضای خانواده
۱۰. ساختن املا تلفیقی (یک بند از یک درس انتخاب شده، کلمات مهم معین شود سپس با واژه‌های یک عبارت جدید با به کارگیری همه‌ی واژگان نوشته شود).
۱۱. مرتب کردن کلمات درهم
۱۲. فرصت مطالعه در کلاس داده شود. نوشت کلمه یا عبارت‌های کوتاه (لب خوانی مرتب).
۱۳. به املا آموزشی نگاه کنیم نه آزمونی؛ میزان املا در دوره‌ی دوم ابتدایی ۱۴-۱۲-۱۰ سطر برای پایه‌های ۶-۵-۴ می‌باشد.
۱۴. پس از خواندن متن توسط مرتبی، در گروه‌های چند نفره، یک نفره، متن املا را بخواند. توجه به درست نشستن و نحوه‌ی صحیح قلم به دست گرفتن، آموزش داده شود.
۱۵. در نیمه‌ی املا، استراحتی برای تجدید قوا در نظر گرفته شود.
۱۶. توجه به دما و نور و ... در نوشت موثر است.
۱۷. به فراگیران عدم استفاده از پاک کردن را آموزش دهیم و توجه گردد که املا در ابتدایی با مداد نوشته شود.

اجرای روش‌های مختلف برای گفتن املا

۱. متن با حرف (جای) خالی یا کلمه‌ی نوشته نشده.
۲. هر فراگیر جمله‌ای حداکثر با پنج کلمه‌ی مهم از متن تعیین شده بگوید. (املا تلفیقی)
۳. نوشت فعل بر اساس ابتدای جمله
۴. املا تصویری: مرتب تصویری را نشان بدهد. فراگیران در مورد آن حداکثر تا پنج کلمه بنویسند.
۵. کلمات روی تابلو نوشته شود و بعد از لحظاتی پاک شود. فراگیران آنچه را به ذهن سپرده اند در دفتر به صورت کلمه یا عبارت بنویسند.
۶. به جای نمره، به صورت کسر به تعداد کلمات صحیح (هر واژه یک امتیاز) نمره بدید.
۷. در برخی املاها در گروه‌های دو نفری (تعاملی) نوشته بشود.
۸. در پایان قرائت املا فرست خواندن مجدد و بررسی به فراگیران داده شود.



پنجه بر آفتاب (ادامه از صفحه ۲)

و اما بررسی برخی علل توهین به پیامبر و مقدسات اسلامی (پرداختن به همه عوامل شناخته شده ایین رفتارها، مجالی در حد چند مقاله یا یک کتاب می خواهد)

۱- تعصّب: فقر فرهنگی و علمی، پای فشاری کورکرانه و بی‌دلیل بر عقاید اشتباه و دورشدن از فضای علم و عقل و استدلال بلای جان انسان‌هاست و به همین خاطر است که آخرین فرستاده خدا با آیات محکم قرآن پیروان همه‌ی ادیان را به آوردن دلیل و برهان و پیدا کردن نقاط مشترک اعتقادی دعوت می‌کند، ولی افسوس که زمانی این دعوت الهی و نجات بخش را با جنگ‌های صلیبی و ... پاسخ دادند و امروز هم با رفتارهای نژادپرستانه، توهین و تبلیغات مسموم، برعقاید کهنه و پوسیده خود اصرار می‌ورزند.

۲- ترس: افزایش توجه و گرایش عمومی به اسلام و قرآن در سراسر جهان که تحقق و عده‌ی الهی «وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ إِفْرَاجًا» (سوره نصر آیه ۲) و باعث ترس دشمنان از بیداری اسلامی و فرهنگ حیات بخش قرآن است، لذا با اقدامات توهین‌آمیز، سعی دارند اسلام را در جهان تضعیف کنند. آمار بسی نظیرچاپ و مطالعه قرآن در کشورهای اروپایی و آمریکا، زیاد شدن جمعیت مسلمانان در دنیا و افزایش چشمگیر مساجد و مراکز اسلامی شاهدی بر این مدعاست.

۳- هوا و هوس: اسلام و تعالیم اسلامی مانع بی‌بندوباری و افسارگشیختگی است و بدیهی است دنیاطلبان و شهوت‌گرایان آن را نفی کنند. در آیاتی از سوره قیامت وقتی سخن از انکار روز آخرت است، بیان می‌شود که « بلکه انسان می‌خواهد آنچه (از عمرش) در پیش است همه را به فجرور و هوای نفس بگذراند - (به همین خاطر با انکار) می‌پرسد که قیامت چه زمانی است؟! » (سوره قیامت آیات ۵۶)

امروزه با زیاد شدن جمعیت مسلمان در کشورهای غیر مسلمان، سیک زندگی پاک و سالم مسلمانان به ویژه پوشش، عفاف، پای بندی به خانواده، پرهیز از الکل و قمار و فحشاء مورد توجه جوامع قرار گرفته و صرف نظر از رفتارهای نژادپرستانه و اسلام سنتی، مسلمانان از مقبولیت خوبی برخوردارند و از شهروندان قانونمند و منظم به حساب می‌آیند. طبیعی است که این رفتارهای پاک و محبوبیت مسلمانان مورد حسادت و غصب هنگارستیزان و افسارگشیختگان قرار گیرد و به قول سعدی در حکایتی :

کلاغ بدصد و سیاه روی از همنشینی با بليل خوش صدا بیشتر در رنج است تا بر عکس! « این ضربالمثل بدان آوردم تا بدانی که صد چندان که دانا را از نادان نفرت است، نادان را از دانا وحشت است».

۴- جبران شکست: ناکامی توپه‌ها، نقشه‌ها و حیله‌های دشمنان در مبارزه با اسلام، همچنان که در صدر اسلام ابوجهل و ابوسفیان و ... با شکنجه و محاصره و تبعید کاری از پیش نبردند و دست به شمشیر شدند، امروزه نیز دشمنان اسلام در میدان علم و عقل و آگاهی از منطق محکم اسلام و قرآن شکست خورده و با توهین و تبلیغ سوء و شبیه‌افکنی قصد دارند تا دست حقیقت خواهان و تشنگان حقیقت را از دامان آخرین فرستاده خدا کوتاه کنند.

۵- انگیزه‌های سیاسی: اسلام و حرکت‌های اسلامی و انقلاب اسلامی مانع اصلی بر سر راه منافع ظالمنه و استعماری است و هر کجا مبارزه‌ای برای استقلال و آزادی و حق طلبی و بر علیه زورگویی و غارت و چیاول هست، قهرمانش یا مسلمان است یا به نحوی از تعالیم اسلام الگو گرفته است.

این سخن مهاتما گاندی رهبر هندوستان را بارها شنیده‌ایم که «... بر من روشن شده است که اگر هندوستان بخواهد یک کشور پیروز گردد، بایستی از سرمشق امام حسین پیروی کند». و اوج این ترس از اسلام و قرآن آنجاست که گلادستون (نخست وزیر

انگلیس در اواخر قرن نوزدهم) در مجلس عوام سخنرانی می‌کند و می‌گوید: «تازمانی که قرآن برنامه زندگی مسلمانان است، جهان مسیحیت در خطر بزرگی است و ما از اصلاح جهان عاجز خواهیم بود!»

۶- برخوردهای چندگانه با مفاهیم مانند حقوق بشر و آزادی بیان: اسلام را به خاطر ذبح گوسفند در مراسم حج، ترویج کننده خشونت می‌دانند و از سویی دیگر برای جنایت‌کاران صرب و اسرائیلی و میانمار به خاطر نسل‌کشی مسلمانان م DAL افتخار می‌فرستند و کف می‌زنند و دم این خروس جایی بیرون می‌زنند که توهین به قرآن و پیامبر اسلام به بهانه آزادی بیان جایز است و لی اگر کسی روی مسئله هولوکاست (کشتار یهودیان در جنگ جهانی دوم) تردید و تحقیق کند باید به زندان برود!

۷- ارزیابی میزان حساسیت و بیداری مسلمانان: دزدان و راهزنان از خواب ماندن و ضعف و سستی کاروانیان برای غارت بهره می‌برند. امروزه نیز غارتگران دین و اعتقادات به دنبال غفلت و فراموشی و درمانگری مسلمانانند. هر از چندگاهی با زبونی و ردالت سنگی می‌اندازند و یکی از مقدادات مسلمانان را هدف می‌گیرند تا آگاهی و هشیاری آنان را بستجند، اگر کشورهای اسلامی و حاکمان آن را در خواب غفلت و سرگرم دنیا دیدند که فاتحانه و پیروز قدم‌های بعدی را در دشمنی برمی‌دارند و اگر به سد محکم واکنش درست و به موقع و محکم مسلمانان برخورد کردن، یا عذرخواهی می‌کنند، یا بهانه‌تراشی و یا افکار را به سویی دیگر منحرف می‌سازند! و شاه بیت این دفاع جانانه از ساحت مقدس پیامبر اکرم (ص) و اسلام عزیز، اقدام شجاعانه و خدا محور پیر روش ضمیر جماران و رهبر فقید انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی (ره) بود که با صدور حکم تکفیر سلمان رشدی نویسنده کتاب منحرف آیات شیطانی جهان اسلام را متوجه این رسالت و وظیفه بزرگ نمود.

سخن آخر و چند نکته :

الف) ما مسلمانان به حکم قرآن تمامی پیامبران الهی و کتب آسمانی را تایید و تصدیق می‌کنیم و بر ساخت محترم آنها سر تعظیم و تکریم فرود می‌آوریم . ب) گرچه توهین به پیامبر خدا(ص)، قرآن کریم و اسلام عزیز امری خطیر و خطرناک است از سوی دشمن که طبیعتش دشمنی و کینه‌توزی است، اما خطرناک‌تر از آن، مهجور و غریب ماندن قرآن و تعالیم اسلام در میان ما مسلمانان و دور شدن از روح اسلام ناب محمدی است . میاد که چنین شود!

ج) این وعده‌ی خداست که « ما قرآن را بر توانایی را بردیم و مانیز

قطع‌اً محافظت آن هستیم» (سوره حجر آیه ۹)

و این نیز وعده‌ی خداست که « کافران می‌خواهند تا نور خدا را به گفتار باطل (و طعن و مسخره) خاموش کنند و البته خدا نور خود را هر چند کافران خوش ندارند کامل و محفوظ خواهد داشت ». (سوره صاف آیه ۸)

اما این قولانی و وعده‌های الهی قرار است تا به دست بهترین بندگان او محقق شود.

خدایا چنان بخواه که در رکاب آخرین ذخیره‌ی تو و آخرین خورشید هدایت از ساخت پیامبر و کتاب تو دفاع کنیم و عزت اسلام و مسلمین را نظاره‌گر باشیم.



سه روایت از شیخ مفید از روزهای پایانی عمر پیامبر(ص)
و شهادت امام حسن مجتبی(ع) و امام رضا(ع)

روایت غروب

با محظا کمال زنها علی بن موسی الرضا

حسین بن محمد مجتبی

پیش از خلاصه

شیخ مفید در ارشاد آورده است: ... تا این که رای مامون را درباره آن حضرت دگرگون ساختند و تصمیم به کشتن آن بزرگوار گرفت و چنان شد که روزی آن حضرت با مامون طعامی خوردند و حضرت از آن طعام بیمار شد و مامون نیز خود را به تمارض زد.

سپس شیخ مفید در تفصیل این جریان غم انگیز آورده است که: محمد بن علی بن حمزه از منصور بن بشیر از عبدالله بن بشیر روایت کرده که گفت:

مامون به من دستور داد ناخن های خود را بلند کنم و این کار را برای خود عادی نمایم و برای کسی درازی ناخن خود را نشان ندهم، من نیز چنان کردم، سپس مرا خواست و چیزی به من داد که شیوه به تعریف هندی بود و به من گفت: این را به دو دست خود بمال، و من چنان کردم سپس برخاسته و مرا به حال خود گذارد و پیش حضرت رضا(ع) رفت، گفت: حال شما چگونه است؟

حضرت فرمود: امید بهبودی دارم.

مامون گفت: من نیز بحمد الله امروز بهترم؛ کسی از پرستاران و غلامان به خدمت تو آمدند؟

حضرت فرمود: نه.

مامون خشنناک شد و به غلامان فریاد زد که چرا به آن حضرت رسیدگی نکرده‌اند. سپس گفت: هم اکنون آب انار بگیر و بخور که برای رفع این بیماری چاره‌ای جز خوردن آن نیست. برادر عبدالله بن بشیر گوید: پس به من گفت: انار برای ما بیاور، و من اناری چند حاضر کردم، مامون گفت با دست خود آن را فشار بده و من فشتم، مامون آب آن را با دست خود به امام رضا علیه السلام خورانید و همان سبب مرگ آن حضرت شد و پس از آن، دو روز بیشتر زنده نماند که از دنیا رفت.

مرحوم مفید در ادامه گزارش خود از اباصلت هروی روایت کرده که گفت: پس از آن که مامون (در آن روز) از نزد آن حضرت بیرون رفت بر آن جناب وارد شدم، حضرت به من فرمود: ای اباصلت اینان کار خود را کردند و زبانش به ذکر خدا گویا بود.

شیخ مفید در ارشاد می نویسد: وقتی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) از نزدیکی مرگش، که قبل از آن را برای امت خود بیان کرده بود مطمئن شد، پیوسته در میان مسلمانان به سخنرانی می ایستاد و آنها را از فتنه و اختلاف پس از رفتنش برحدار می داشت و همواره به آنها تأکید می کرد که به سنتهای وی تمسک کنند و بر آنها با یکدیگر وحدت داشته باشند.

مسلمانان را تشویق می کرد که به عترتش اقتدا کنند و آنها را اطاعت و پیاری و پاسبانی نمایند و در امور دینی بدیشان چنگ آویزند و از اختلاف و ارتداد پرهیزانشان می داد. از جمله مسائلی که پیغمبر(ص) به مسلمانان تذکر داد روایتی است که همه بر صدور آن اتفاق دارند. در این روایت آمده است که پیغمبر(ص) فرمود: ای مردم! من شما را

ترک می کنم و شما در حوض بر من وارد می شوید بدایید که من درباره ثقلین از شما پرسش خواهم کرد. مواضع باشید که پس از من با آنها چگونه رفتار می کنید. زیرا خداوند لطیف و خبیر مرا آگهی داد که این دو از هم جدا نمی شوند تا مرا ملاقات کنند. من از پروردگارم چنین تقاضا کردم و او هم خواسته ام را روا کرد. بدایید که من این دو چیز را در شما وانhadem: کتاب خدا و عترتم، اهل بیت را. از آنها پیشی نگیرید که دچار پراکندگی شوید و از آنها کوتاهی نکنید که به هلاکت می افتد و به آنها نیاموزید که ایشان از شما داناترند. ای مردم! نبینم پس از من به کفر بازگردید و گردن یکدیگر را بزنید و مرا در سپاهی همچون سیل گران دیدار کنید. هان بدایید که علی بن ابیطالب برادر و وصی من است. او بعد از من بر تأویل قرآن می جنگد چنان که من بر تنزیل آن پیکار کردم.

شیخ مفید در ارشاد آورده است: «... و چون کار صلح میان امام حسن(ع) و معاویه به پیان رسید، آن حضرت به مدینه رفت و در حالی که خشم خود را فرو می نشاند و خانه نشین بود، چشم به راه دستور خدای عزوجل، در آنجا بماند. از سوی دیگر چون ده سال از خلافت معاویه گذشت، تصمیم گرفت برای پسرش یزید از مردم بیعت بگیرد. پس کسی را به نزد جده، دختر اشعت بن قیس و همسر امام حسن(ع) فرستاد که او را وادار به زهر دادن امام(ع) کند و به عهده گرفت [که چون این کار را بکند،] او را به همسری پسرش یزید درآورد و صد هزار درهم پول برای او فرستاد [که این جنایت را انجام دهد] و جده که لعنت خدا بر او باد، آن امام همام را زهر خورانید».

شیخ مفید در ادامه آورده است: «او از جمله روایاتی که در این باره رسیده، روایتی است که عیسی بن مهران (به سندهش) از مغیره حدیث کند که گفت: معاویه کسی را به نزد جده، دختر اشعت بن قیس فرستاد که من تو را به همسری پسرم یزید در خواهم آورد؛ به شرط آنکه تو حسن را زهر دهی و صد هزار درهم نیز برای او فرستاد و آن زن این کار را کرد، امام حسن(ع) را زهر داد و معاویه پول را به او داد، ولی او را به همسری یزید درنیاورد».

شیخ مفید و نیز ابن شهر آشوب در مناقب نقل کرده اند: «مردی از خاندان طلحه، جده را پس از امام حسن(ع) به زنی گرفت و از او صاحب فرزندانی شد که هرگاه میان آنان و دیگر قبایل قریش سخنی و گفت گویی پیش می آمد، آنان را سرزنش می کردند و به آنان می گفتند: «ای پسران زنی که شوهرش را زهر می خوراند!»

دستان پس از تهران (دوره اول)

ستاد

داستان

۶۰-۶۹

در ستایش فداکاری



در تاریخ ۶ مهر ۱۳۹۹ مراسم روز آتش نشانی در محوطه دستان شهدای مؤتلفه اسلامی دوره اول با رعایت پروتکل های بهداشتی برگزار گردید.

در این مراسم آتش نشانان از ایستگاه ۱۲۰ شهر تهران با حضور در دستان آموزش اطفالی حریق و کمک های اولیه را به دانش آموزان و همکاران آموزش دادند، همچنین در این مراسم ضمن گرامی داشت یاد و خاطره شهدای آتش نشان از فداکاری های آنان تجلیل به عمل آمد و با اهدای لوح تقدیر از آتش نشانان ایستگاه ۱۲۰ شهر تهران قدردانی شد.

شورای معلمین



در تاریخ ۸ مهر ۱۳۹۹ جلسه شورای معلمین با حضور مدیریت، آموزگاران و کادر اجرایی برگزار گردید.

در ابتدای جلسه همکاران نقطه نظرات خود را نسبت به روند آموزش در ۲ هفته شروع سال تحصیلی بیان نمودند. در ادامه مدیریت دستان و معاف آموزشی دستان ضمن قدردانی و تشکر از خدمات همکاران انتظارات خود از همکاران آموزشی در جهت افزایش بهره مندی دانش آموزان از خدمات آموزشی (حضوری و غیرحضوری) بیان نموده و همچنین «نقشه یاد دهی - یادگیری» در دو هفته اول مهر ماه به همکاران آموزشی ابلاغ گردید تا اقدامات آموزشی لازم را انجام دهند.

جلسات شورای معاونت

جلسه شورای معاونت در مورخ ۹۹/۷/۸، با محوریت بررسی کلیات تقویم اجرایی در سال تحصیلی جاری، با حضور معاونین آموزشی و پژوهشی مؤسسه و کارشناسان ستادی در سالن شهید عراقی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی برگزار گردید.

همچنین جلسه بعدی شورای معاونت در تاریخ ۹۹/۷/۱۵ این بار با حضور مدیر عامل محترم مؤسسه و معاونین و کارشناسان آموزشی و پژوهشی، در سالن شهید عراقی برگزار گردید. در این جلسه سیاست های کلی برای تشکیل کارگروه های آموزشی مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

درگاه آموزشی "شما"



با یاری خداوند متعال، با بهره برداری از درگاه آموزشی "شما" در تاریخ ۱۵ شهریور ماه ۹۹، پس از گذشت ۱۵ روز به نقطه ای پایدار در برگزاری کلاس های آنلاین رسیدم و پس از آن تا به امروز حدود ۵۰۰۰ کلاس آنلاین برگزار گردیده است که از این میزان قریب به ۹۲ درصد از این کلاس ها بدون اختلال و به خوبی برگزار شده است.

در حوزه پشتیبانی نرم افزار نیز، همکاران ستادی واحد پشتیبانی به صورت مستمر پاسخگوی همکاران فناوری اطلاعات مدارس، اولیاء و دانش آموزان هستند.

جلسات مدرسه غیرحضوری

جلسات مدرسه غیرحضوری به طور مستمر، در روزهای یکشنبه در محل مؤسسه برگزار می گردد. بحث و تبادل نظر جهت تکمیل سیاست ها و آماده سازی محتواهای آموزشی برای همکاران و دانش آموزان، محور این جلسات است.

مشایه

با حمزه نیمی از عمودها را طی کرده بودیم. آفتاب به میانه رسیده بود و گرما نفسمان را بریده بود. گرسنه و تشنگی به موکبی پناه بردم. موکب جایی برای استراحت نداشت، اما گویا غذای خوبی می دادند. غذا را گرفتیم و در گوشه ای مشغول شدیم. مدتی نگذشته بود که سنگینی یک نگاه توجهمان را جلب کرد؛ مرد عربی با جشه ای نسبتاً بزرگ و شانه های پهن رو به روی ما قرار داشت و پوزخند به لب به مانگاه میکرد ... به حمزه گفتیم : بسم ا... این از جان ما چه می خواهد ؟



جایمان را عرض کردیم و در گوشه ای دیگر به غذا خوردن ادامه دادیم ... مرد دوباره آمد و رویه روی ما ایستاد؛ زیر لب لا اله الا گفتیم دم موکب نشستیم و غذایمان را ببرود و به حمزه گفتیم جای دیگری بنشینیم. آن طرف تر جایی دم موکب نشستیم و غذایمان را بالاخره تمام کردیم، مرد ولی همچنان ایستاده بود. بانگ اذان بلند شد، وضع گرفتیم و چون در موکب ظرفیت نبود، جلوی در موکب پارچه ای انداختیم و مشغول خواندن نماز شدیم الله اکبر را نگفته بودیم که مرد عرب باز آمد و نزدیک به ما ایستاد. حمزه نمازش که تمام شد، با چهره ای برافروخته به سمت مرد عرب رفت، او را هل داد و گفت:

"حجالت بکش مرد، زیون نمی‌فهمی، اشاره که می‌فهمی ... چرا بی خیال نمی‌شی؟" صاحب موکب که صدای حمزه را شنید به سمت ما آمد، حمزه را کناری کشید و با لبخند و فارسی دست و پا شکسته گفت: زائر، صبر، صبر اسم این مرد ابوصلاح است ... کر و لال است سالها ندرش این است که بالا سر زوار می ایستد، چون وضع مالی خوبی ندارد و نمی تواند خدمات مالی به زوار بدهد جلوی مزاحمت آفتاب را میگیرد و سایه بان زوار میشود ..



دبستان پسرانه دماوند

بازدید از مدرسه



در روز شنبه مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۱۹ رئیس محترم اداره آموزش و پرورش دماوند جناب آقای پورفتحی جهت بازدید و عرض خداقوت به دبستان شهدای موتلفه اسلامی تشریف آوردند. ابتدا مدیریت محترم جناب آقای قاسمی ضمن عرض خیر مقدم، به شرح جامعی از فعالیت ها پرداختند.



سپس آقای پورفتحی؛ از نحوه تدریس مجازی سوالاتی پرسیدند که معاونت محترم آموزشی سرکار خانم غیب الهی درگاه شهدای موتلفه اسلامی (شما) را معرفی و نحوه فعالیت در آن را شرح دادند.

سپس ایشان به بازدید از کلاس ها و عرض خداقوت به معلمان محترم پرداختند و از نزدیک با روند فعالیت مدرسه آشنا شدند.



در ادامه ایشان خاطرنشان نمودند که دبستان موتلفه از دبستانهای شاخص، ارزشی و پرقدرت شهرستان است که این ناشی از زحمات کادر و معلمان و مجموعه قوی شاغل در مدرسه است. در نهایت ایشان ضمن قدردانی از زحمات، آرزوی سلامتی و توفیقات روزافروزن کل مجموعه را از خداوند متعال خواستار شدند.

دبستان دخترانه تهران

من ایرانم و تو عراقی



آوای خوش اذان است که از ماذنه های مسجد لرزاده به گوش جان می نشیند و دل و جانمان را می برد به روزهای حضور دخترکان و صفت اشتیاقشان برای تجدید وضو و اقامه نماز.

یادش به خیر؛ آن همه هممه و خنده های ریز و حرف زدن های آهسته ای که تا لحظه ای "قد قامت الصلاه" گفتن امام جماعت هم به گوش می رسید و سکوت سرشواری که بعد از "تکبیر الاحرام" در نماز خانه جاری می شد.

رفتن امام جماعت از نمازخانه همانا و نگاه اشتیاق عزیز دخترکان و صفت های به هم فشرده شدشان نیز همان! تنگاتنگ هم می نشستند و خیره به پرده ای نمایش تا همزمان با خاموش شدن چراغ ها آوای دلنژین شان هماهنگ و یک صدا به گوش جانمان بنشینند.

اشک می ریختند و پر بغض و التماس می خوانند:

"قدم قدم با یه علم
ایشا الله اربعین میام
سمت حرم ..."

چه برات های محالی که با دخیل بر بعض ناب و خلوص التمامشان امضا شد و چه جاماندگان حسرت به دلی که با استجابت دعایشان پای در مسیر نهادند و ...

اینک اربعین است و

صدای التماس دل های بی قرارمان از دوری و فراق و فراق ...

از درگاه مجازی مدرسه صدای

"من ایرانم و تو عراقی

"چه فراقی ..."

به گوش می رسد و از سوی عزیز دخترکان اشک و حسرت و آه ...!

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

استودیوی اختصاصی



به همت مدیریت و اموزگاران دوره دوم دبستان وبآپشتیبانی معاونت آموزشی استودیوی تخصصی دبستان دوره دوم جهت ارائه کلاس های افلاین به بهره بداری رسید.

تقدیر از آتش نشانان



با حضور مدیریت و آموزگاران و دانش آموزان شرکت کننده در کلاس های اختیاری حضوری، در روز آتش نشانی و ایمنی از آتش نشانان تقدیر شد.

یادمان شهادت و مقاومت



معاونت پرورشی دبستان همزمان با هفته دفاع مقدس و در آستانه دهه آخر صفر یادمان مقاومت و شهادت را به یاد غریبان طوس و مدینه برگزار کرد.



دیبرستان دوره اول پسرانه دماوند

یادی از گذشته



کاش بچه های پایه نهم می دونستن ...
یه روزی می آد که دلشون برای این روزها
تنگ میشه ...

- * برای استرس شب امتحان
- * برای بیدار شدن با صدای مهریان مادر
- * برای صحنه خوردن های هول هولکی
- * برای لقمه هایی که مادرها تو کیف شون
می ذاشتن
- * برای شیطنت های راه مدرسه
- * برای ترس از دیر رسیدن به مراسم صبحگاه
- حیف این همه خاطره که امسال ازشون
خبری نیست
- البته بچه های پایه نهم دیبرستان مؤلفه
دماوند روز پنج شنبه بعد از چند ماه کمی از
این حس ها رو تجربه کردند.

قرار عاشقانه

و اینک پس از قرن ها این تو هستی که باید
شهادت دهی :

با اربعینی ها هم نوا شو :

پدر و مادرم به فدایت ای فرزند رسول خدا !
گواهی می دهم که دلم تسلیم دل شماست و
کارم پیرو کار شماست و برای یاریتان آماده ام
...

قرار عاشقانه بچه های دیبرستان دوره اول

شهدا موتلفه اسلامی دماوند روز چهارشنبه ۱۶/۰۷/۹۹

حضور در حسینیه مجازی مؤلفه بود ...

دور بودیم ولی همه با هم دست ارادت به

سینه گذاریم و زیارت اربعین را هم نوا با

امام زمان عج زمزمه کردیم.

مراسم ساعت ۱۳ الی ۱۴ بعداز ظهر در حسینیه

مجازی مژلفه آغاز شد و همه دانش آموزان

از همه پایه ها زیارت اربعین را زمزمه کردند.

دیبرستان دوره اول دخترانه تهران

صحنه درس آموز



خوش آنان که جانان می شناسند / طریق
عشق و ایمان می شناسند
بسی گفتیم و گفتند از شهیدان / شهیدان را
شهیدان می شناسند...

دفاع مقدس، نام آشنازترین واژه در قاموس حمامه
های عزت آفرین ایران است که خاطرات دلواری
های آن، در تاریخ شکوهمند این دیار به یادگار
خواهد ماند. زیباترین فصل این فرهنگ، خالقان این
حمامه عظیم اند که با صلابت اراده و نور ایمان،
رهنورد راه مقدسی شدند که پاداش آن، جاودانگی
و بقا بود.

در این هفته بزرگ و مقدس در خدمت جناب
آقای حاج احمد یوسف زاده، نویسنده کتاب آن ۲۳
نفرو یکی از آن ۲۳ نفر بودیم که به صورت مجازی
از طریق درگاه آموزشی "شما" به صورت زنده و
تصویری، داستان و اتفاقات به وجود آمده برای آن
۲۳ نفر و همچنین رشادت ها و از خود گذشتگی های
رمزنگاران هشت سال دفاع مقدس و سردار شهید
سپهبد حاج قاسم سلیمانی را بیان نمودند.

همچنین برنامه های متعدد فرهنگی از جمله
برپایی نمایشگاه کتاب ادبیات دفاع مقدس،
نمایشگاه عکس یاد یاران، معرفی شهرها و
کتاب مرتبط برای بیان زندگینامه و شناخت
بیشتر آنان به صورت حضوری و غیر
حضوری برگزار گردید.

دیبرستان دوره اول پسرانه تهران

درگاه آموزشی شما



فعالیت های آموزشی از طریق درگاه آموزشی
شما در جریان است. برگزاری کلاس های
آنلاین به صورت روزانه ، دریافت تکالیف و
بازخورد به تکالیف از مهمترین اموری است
که این روزها معلمین و کادر آموزشی با آنها
سر و کار دارد.



دلتنگی

از روز تیغ تا امروز، چهل بار آفتاب داغ بر
کربلا تاییده و صحراء غمین شده است. رخ به
سوی محبوب داری و از جان درود میدهی:
«درود بر تو ای ولی خدا... درود بر تو ای
دوستدار و محبوب و برگزیده خدا، درود بر
بنده خالص و فرزند بنده خاص خدا، درود
بر حسین علیه السلام...» فرزند ولی خدا، فرزند
امیر المؤمنین «علیه السلام» اینک در کنار یاران
مدفون است و علی اکبر نزدیکترین فرد به
اوست.

مراسم عزاداری اربعین حسینی به صورت
مجازی از طریق سامانه شما برگزار شد.
پخش کلیپ از سال های گذشته، سخنرانی و
ذکر مصیت سرور و سالار شهیدان، حضرت
اباعبدالله الحسین، از مهم ترین پخش های
این مراسم بود.

از دیگر فعالیت های اربعینی دیبرستان دوره
اول شهدا موتلفه اسلامی می توان به
مسابقه ساخت کلیپ، دلنوشته و نقاشی با
موضوع دلتنگی اربعین اشاره کرد.

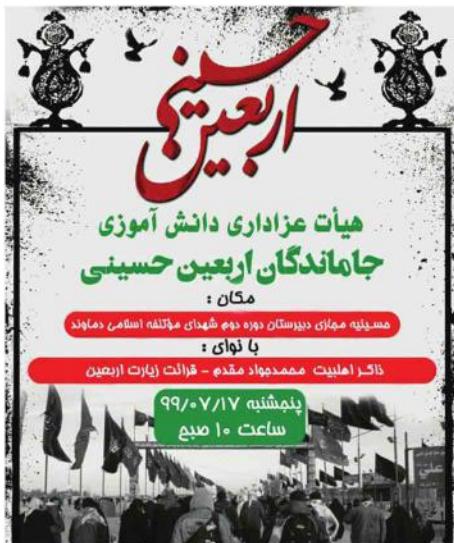
دیبرستان دوره دوم پسرانه دماوند

دیبرستان دوره دوم دخترانه تهران

دیبرستان دوره دوم پسرانه تهران

۶۷-۸۹

برنامه های اربعین



به مناسب فرا رسیدن ایام اربعین حسینی و با توجه به غیر حضوری شدن تمامی مراسم‌ها، جلسه‌ای با حضور اعضای شورای مدرسه‌جهت تعظیم برنامه‌های ایام اربعین حسینی برگزار گردید.

در طی این جلسه، تصمیماتی اتخاذ شد که به شرح زیر است:

۱. مرثیه خوانی و مذاхی توسط دانش آموزان بصورت غیر حضوری



۲. راه اندازی پویش «هر خانه یک موکب» این پویش که با هدف ترویج فرهنگ حسینی و ایجاد روحیه هم دلی و همنوع دوستی صورت گرفت که به لطف خدامورد استقبال دانش آموزان قرار گرفت.

در این پویش نذورات بسته بندی شده در میان افراد محله و نیازمندان با رعایت پروتکل های بهداشتی توزیع گردید.

۳. قرائت زیارت اربعین به صورت غیر حضوری برگزار شد که با استقبال دانش آموزان روپرتو گردید.

بزرگداشت هفته دفاع مقدس

چهلمین سالگرد آغاز دفاع مقدس هم مانند تمام برنامه‌هایی که در چندماه اخیر در دیبرستان برگزار شد، حال و هوای دیگری داشت. مدرسه به صورت نیمه حضوری دایر شد و ما خوشحال از این که شور و شوق دخترانمان باز هم مدرسه را پر کرده بود. در آغاز هفته دفاع مقدس، فضای مدرسه را با تصاویری از شهداء و خاطراتی از سیره شهیدان عزیز هشت سال دفاع مقدس آراستیم و برنامه‌های دفاع مقدس را مانند کلاس‌های درسی به صورت نیمه حضوری دایر کردیم.

در آغاز هفته دفاع مقدس، ویباری با موضوع «چرا هر کس در زندگی خود باید حداقل یک کتاب دفاع مقدسی بخواند!؟» را با دانش آموزان عزیزمان برگزار کردیم. در این ویبار که با محوریت معرفی کتاب «جندي مکلف» برگزار شد، میزبان جناب آقای صالحی، نویسنده این کتاب بودیم و ایشان نیز ضمن معرفی این کتاب به دانش آموزان حاضر در ویبار، به معرفی برترین خاطره‌نویسان تاریخ دفاع مقدس، معرفی کتاب‌هایی با موضوع ادبیات پایداری و دفاع مقدس که مناسب رده سنی و فضای ذهنی دانش آموزان عزیزمان بود پرداختند و درباره اهمیت کتاب‌های حوزه دفاع مقدس و پایداری صحبت کردند. دانش آموزان شرکت‌کننده در جلسه نیز سوالات خود را در زمینه امداده کتاب های دفاع مقدس با نویسنده محترم این کتاب مطرح کردند.

در ادامه گرامی داشت هفته دفاع مقدس، نمایشگاه کتاب «یاد مقدس» در مدرسه برپا شد تا دانش آموزان هم با بهترین و برجسته‌ترین کتاب‌های این حوزه آشنا شوند و هم بتوانند کتب مورد نظر خود را خریداری کنند. در نمایشگاه یاد مقدس، ضمن معرفی کتاب‌های فیزیکی، کتاب‌های صوتی نیز برای دانش آموزان معرفی و ارائه شده بود.

کتاب جندی مکلف که محور برنامه‌های هفته دفاع مقدس دیبرستان دخترانه دوره دوم بود، شرح خاطرات اسارت «سردار حسین اصغری» محافظ مقام معظم رهبری (مدظله العالی) و دیگر شخصیت های سیاسی و مذهبی است. خاطرات این سردار بزرگوار از این جهت که ایشان تنها محافظ اسیر شده در سال‌های دفاع مقدس هستند، حائز اهمیت بسیاری بود که تلاش کردیم تا گوشه‌ای تاریخ دفاع مقدس را با معرفی این کتاب و برگزاری ویبار مربوط به آن به دانش آموزان عزیزمان معرفی کنیم تا گامی هرچند کوچک در راستای اعتلای فرهنگ مقاومت برداشته باشیم.

آنچه اتفاق می‌افتد و ما نمی‌بینیم ...



رونده شکل گیری و ادامه جریان انقلاب شکوهمند اسلامی همواره دست خوش طوفان های سهمگینی بوده و هست که تنها درایت و دلسوزی و الگو پذیری از مکتب امام حسین علیه السلام توائنسه است این حرکت را از دل بحران ها، آرام گذر داده به سوی سرمنزل مقصود هدایت نماید.

لذا معاونت فرهنگی دیبرستان در این زمینه اقدام به دعوت از جوان ترین نخبه‌ی عملیاتی کشور جانب آقای استاد دکتر امینی نمود.

همراهی جناب آقای امینی با شهید بزرگوار حاج قاسم سلیمانی از افتخارات این استاد بزرگوار است، صبح آخرین روزهای گرامیداشت هفته‌ی دفاع مقدس دیبرستان دوره دوم میزبان ایشان در مراسم صحبتگاه بود.



ایشان در این مراسم به ایراد سخنرانی در زمینه توامندی های نامحسوس نظام انقلابی جمهوری اسلامی پرداختند.

مهارت و دانش در زمینه‌ی بیان مطالبات و همچنین مستندات گرانبهای ایشان در این موضوع سبب شد که این نشست برای دانش آموزان از جذابیت بالایی برخوردار باشد؛ در نهایت در پایان این مراسم از تزمات این استاد گرانقدر در زمینه‌ی تحقیقات گسترده در امور دفاعی امنیتی کشور تجلیل عمل آمد.

روانشناسی مثبت گرا

(قسمت اول)

• رضا غفاری (مدیر دبستان دوره اول پسرانه تهران)

کسانی که با مفهوم روانشناسی مثبت گرا آشنا نیستند، ممکن است این اصطلاح را با مثبت اندیشه یا تفکر مثبت که در بسیاری از آموزش‌های انگلیشی مورد تاکید قرار می‌گیرد، یکسان فرض کنند.

اما روانشناسی مثبت گرا، یکی از زیرمجموعه های روانشناسی علمی و بر پایه تحقیقات گسترده است. حوزه‌ای که به صورت جدی و رسمی، نخستین بار توسط مارتین سلیگمن مورد توجه قرار گرفته است.

سلیگمن معتقد بود روانشناسی به جای توجه به اختلالات و بیماران باید بر انسان‌های سالم، نقاط قوت و فضیلت‌های افراد، شناخت و پرورش آنها و استفاده بهینه و درست از آنها تمرکز کند.

زیرا با کمک آن و با استفاده از روش‌ها و برنامه‌های کاربردی می‌توانند به افراد، سازمان‌ها و خانواده‌ها برای ارتقا سطح رضایت و خوشنودی در زندگی کمک نمایند.

روانشناسان مکتب روانشناسی مثبت گرا در مقابل DSM که نظام طبقه‌بندی اختلالات روانشناسی بیماران است، یک نظام طبقه‌بندی به نام CSV به وجود آورده اند که توانایی‌های افراد را گروه بندی می‌کند. پیترسون و سلیگمن در سال ۲۰۰۴ در ارتباط با موضوع تفاوت‌های فردی سلسله مراتبی از از میان عوامل متنوعی که می‌توانند در شکل گیری خوش‌بینی و بدینی موثر باشند، سلیگمن بر روی یکی از آن‌ها، تأکید فراوان دارد. این‌که: «رویدادهای اطراف خود را چگونه برای خود و دیگران توضیح می‌دهیم».

سلیگمن در کتاب خوش‌بینی آموخته شده می‌نویسد: استعداد و هوش قطعاً در پیشرفت یا حداقل در سرعت پیشرفت نقش دارند.

اما امید و انگیزه مواردی هستند که در نبود آنها، هیچ حرکتی شکل نمی‌گیرد و خوش

بینی، پیش نیاز این حرکت است.

طی دهه گذشته پژوهش در رابطه با فضایل و

توانمندی‌های شخصیتی رو به فزونی گذاشته

است. به طوریکه بخش عمدۀ ای از

پژوهش‌های حوزه روانشناسی مثبت گرا در

رابطه با توانمندیها و فضایل منشی است.

نتایج مطالعات نشان میدهد که همه فضایل

شخصیت با روان رنجوری رابطه منفی و با

گشودگی به تحریه، برونقراصی و وظیفه شناسی

رابطه مثبت دارند. شواهد پژوهشی نشان

دادند که از میان فضایل شخصیت، اعتدال با

وظیفه شناسی و شجاعت با پایداری هیجانی

معنویت، قدر شناسی، امید، شوخ طبعی روانشناسی مثبت‌گرای طرق و عبارات گوناگون قادر می‌سازند تا عملکرد بهتری داشته و زندگی رضایتمند و خوبی داشته باشد. این توانمندیها با بهزیستی روانشناسی، موفقیت تحصیلی، سازگاری با مدرسه، عملکرد تحصیلی و رضایت از زندگی در ارتباطند.

روانشناسی مثبت گرا بخش زیادی از زمان خود را صرف تفکر به روی موضوعاتی نظری نقاط قوت شخصیت، خوشبینی، رضایت از زندگی، خوشبختی، سلامتی، قدردانی، شفقت (همراه با دلسویزی برای خود)، عزت نفس و اعتماد به نفس، امید و ترقی می‌کند.

مثبت‌اندیشه چیست و چگونه حاصل می‌شود؟ هدف از مطالعه‌ی روانشناسی مثبت‌گرا این است که به افراد کمک شود شکوفا شوند و بهترین زندگی را داشته باشند.

مثبت‌اندیشه هم مثل هر کار ذهنی دیگری یک کار تمرینی است و با تمرین مداوم و مرور زمان حاصل می‌شود. با راهکارهایی از قبیل:

- هر فکری که حس بد به شما متقل می‌کنه رو از خودتون دور کنید.

- همیشه سعی کنید نیمه پر لیوان رو بینید.

- به جاهایی که از اونجا خاطره خوبی دارید، بروید و به اهداف شیرین زندگی فکر کنید.

- خاطرات بد رو از ذهن خودتون بیرون بریزید.

- هنگامی که عصبی یا نگران هستید به چیزهای مهم زندگی‌تون فکر نکید.

- وقتی در کاری شکست می‌خورید بیشتر به جای این که خودتون رو سرزنش کنید، به علت شکست فکر کنید و اون نقطه ضعف رو از بین ببرید. این کار حس خوبی به شما می‌دهد.

نتایج و اثرات مثبت‌اندیشه:

- وجود آرامش و اطمینان خاطر در زندگی

- تمرکز بیشتر و بهتر بر روی موفقیت و کامیابی

- پسیج شدن فکر و اعضای بدن برای اتفاق‌های خوب

- عدم وجود مشکلات حاصل از افکار منفی مانند استرس، اضطراب و افسردگی

- تجارب مثبت (مثل شادی، سرخوشی، انگیزه و عشق).

- خصایص و حالت‌های مثبت (مثل قدردانی، انعطاف‌پذیری و دلسویز).

- ادامه دارد ...

نمایش

تعالی



تأثیر و نقش ورزش در تنظیم سطح هورمون ها

(قسمت آخر)

زهرا عربعلیزاده (دبیر تربیت بدنی دبیرستان دخترانه دوره دوم)

چروک، کاهش افسردگی، افزایش استقامت، افزایش عملکرد سیستم دفاعی بدن، افزایش قدرت حافظه، افزایش خروجی قلب و داشتن فشار خون طبیعی.

راههای افزایش هورمون رشد:

۱- پیروی از رژیم غذایی که در آن به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن ۲/۲ گرم پروتئین به بدن برسد. یک عدد پر پروتئین باعث افزایش ترشح هورمون رشد می شود.

۲- یکی از موارد دیگر افزایش دهنده هورمون رشد داشتن خواب کافی شبانه است. حداکثر ترشح هورمون رشد به صورت طبیعی در نیمه شب و از ساعت ۱۱ تا ۲ بامداد می باشد که معمولاً پس از گذشت ۴۵ دقیقه از به خواب رفتن ترشح آن شروع می شود. بنابراین با زود خوابیدن می توانید به نحو قابل توجهی به ترشح هورمون رشد کمک کنید. همچنین تحقیقات نشان داده است افرادی که اغلب در نیمه شب مشغول بکار هستند سطح ترشح هورمون رشدشان به طور چشمگیری کاهش پیدا کرده است.

۳- تمرین سنگین با تکرارهای کم راهی مؤثر برای افزایش قدرت است در حالیکه تمرین با تکرارهای زیاد و وزنهای متوسط برای ترشح هورمون رشد مؤثر است. بنابراین کار اشتباهی است اگر تکرارهای زیاد را از برنامه های خود حذف کنید. نتیجه ای تمرینات پر تکرار که همچنین باعث تحریک چربی سوزی هم می شود ترشح هورمون رشد است.

۴- یک روش دیگر استفاده از مکمل های آزادکننده هورمون رشد قبل از تمرین است. آن هایی که حاوی آرژینین پپروگلوتامیت و لیسین کاهش درصد چربی بدن، حفظ رنگ طبیعی مو، کاهش چین و مونوهیدروکلرید هستند.

همانطور که گفته شد ورزش کردن و فعالیت بدنی نقش بسزایی در تنظیم هورمون ها داردند. نقش اصلی هورمون ها شامل تنظیم فشار خون موضعی و عمومی بدن، سنتز پروتئین، اسیدهای چرب خون و متابولیسم بدن برای تامین انرژی مورد نیاز است. این واکنش ها برای افزایش توانایی فرد به منظور اجرای فعالیت های بدنی ضروری است. سیستم هورمونی به طور وسیع تحت تأثیر سیستم عصبی قرار دارد. در نتیجه احساسات می توانند روند ترشح هورمون ها را به هنگام فعالیت ورزشی تغییر دهند.

هورمون رشد (Somatropin) چیست؟

هورمون رشد با نام علمی سوماتوتروپین یکی از مهم ترین هورمون ها در بدن است که از متابولیسم چربی ها گرفته تا افزایش مواد معدنی و تقویت سیستم اینمنی بدن را در اختیار دارد، از بخش پیشین هیپوفیز یا آدنوھیپوفیز آزاد می شود و ساختمانی پروتئینی دارد. به طور کلی هدف این هورمون، افزایش بیوسنتز پروتئین در سلول های بدن است و رشد سلولی را تحریک می کند.

هورمون رشد در تمرینات ایترووال (نوعی از تمرینات فیزیکی که شما

شدت تمرین خود را از کم به زیاد و از زیاد به کم، به صورت متناوب تغییر می دهید) ترشح بیشتری دارد.

نتایج حاصل از افزایش سطح هورمون رشد:

افزایش قدرت، افزایش سطح انرژی، حفظ حجم عضلانی بدن، کاهش درصد چربی بدن، حفظ رنگ طبیعی مو، کاهش چین و مونوهیدروکلرید هستند.

گفت و گو با هنرمند درون، کودک خلاق

• مهناز شادالویی (مدرس هنر دبستان شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند)

مغز هنرمند مغز خلاق و کلیت گرای ماست که به صورت الگوها و سایه روشن ها ادراک می کند، به جنگلی پاییزی می نگرد و می اندیشد چه شگفت ضیافت برگ ها چه زنگارنگ این نور زراندود حریری با حاشیه زرین، پوست زمین به فرش پادشاه بدل شده است.

درونتان هنرمندیست که از آن بی خبرید، به هنرمند درونتان گوش فرادهید.

برای هنرمند شدن باید این قوانین را رعایت کنیم :

* هدف های کوچک و مقطعی تعیین کنیم و به آنها برسیم .

* با مرآقبت از هنرمند درونمان موانع را برطرف کنیم.

* برای طلب هدایت، شهامت و تواضع دعا کنیم.

* همواره منتظر حمایت و هدایت خالق بزرگ از هنرمند درونمان باشیم .

* همدمانی را برگزینیم که من را به انجام کار تشویق می کنند نه کسانی که فقط در مرور آن حرف میزنند.

* به خاطر اوریم که خالق بزرگ خلاقیت را دوست دارد.

* رسالت به انجام رساندن کار است نه قضایت درباره آن.

* و این را به خاطر بسپاریم و بگوییم ای خالق بزرگ من از کمیت

مراقبت می کنم و تو از کیفیت مراقبت کن.

ملاقات با هنرمند درون (کیک زندگی)

آنچه میبینداری آغاز کن ، عمل سرشار از اعجاز و فیض و اقتدار است. آنچه از خود می خواهیم پیشافت است نه کمال ، در حمایت از خویشن مجدانه بکوشیم و اجازه دهیم خدا از طریق ما بیافریند.

دایره ای بکشید و به شش قسم تقسیم کنید شامل معنویت، ورزش، بازی، کار، دوستان، هیجان و ماجراجویی

در هر تک نقطه ای بگذارید که نشانه توفیق در آن است نقطه های روی محیط

در عرصه هنر و زندگی .

نشانه توفیق و نقطه های درون دایره نشانه عدم تعادل است، این تصویر نشان می دهد در کدام زمینه نامتعادل هستید.

احتمالاً برخی از برنامه های زندگیتان بی نصیب مانده اند یا برای آنها وقت کمی صرف کرده اید، اینکه زمانی است که باید از اندک مجالی برای تغییر این وضع استفاده کنید، برای مثال اگر در زمینه معنوی عدم تعادل وجود دارد حتی پنج دقیقه زمان در یک کلیسا یا مکان مقدس می تواند شگفتی بیافریند و موجب شود شما به کانون معنوی وجود خود متصل شوید و آن را شکوفا کنید و به همین نسبت در مابقی کیک زندگی ...

ملاقات با هنرمند درونتان واجب و ضروری است و هدف شن است که این وقت با خوشی سپری شود و اینکه چه کردید ، چه احساسی دارید و از آن برای شفای سرزندگی معنوی درونتان استفاده کنید بگذارید شهودمان هدایتمان کند و آن را دنبال کنید و با هوشمندی خود آن را ادراک کنید زندگی همان چیزی است که از آن میسازیم خواه به خدای درون یا بیرون معتقد باشیم تفاوتی نمی کند مساله اتکا به آن نیروست.

سوال کنید به شما داده خواهد شد ، بطلبید که خواهید یافت، بکویید که برای شما باز خواهد شد .

بی درنگ متعهد شوید که دست به کار خلاقی بزنید و تعهدتان را به انجام برسانید .

آنچه میبینداری آغاز کن ، عمل سرشار از اعجاز و فیض و اقتدار است. آنچه از خود می خواهیم پیشافت است نه کمال ، در حمایت از خویشن مجدانه بکوشیم و اجازه دهیم خدا از طریق ما بیافریند.

گزیده ای از کتاب راه هنرمند نوشته جولیا کامرون . شامل مطالب راهگشا

من را بهتر بشناسید ...

• حامد فارسیان

مسئول پایه دهم دبیرستان پسرانه دوره دوم تهران

کیمیای محبت



حامد فارسیان، متولد اسفند ۱۳۵۹ ...

تنهای نقطه فراموش نشدنی ایام کودکی ام اولین دیدارم با پدر بود، وقتی اول دبستان بودم و در مدرسه؛ و او از جبهه برگشت ...

ستون "من را بهتر بشناسید" هر شماره را میخوانم، وقتی توجهم را شناخت آدمها تحریک می کند ... به نظرم رسید این که من چه وقت دیپلم گرفته باشم یا چه وقت دانشگاه رفته باشم خیلی در این شرایط موجب وزین شدن این صفحه نشود و به ذهنم رسید در این مجال جوهر چاپ را به بیان حرف های دیگر مشغول دارم ...

در سن ۱۸ سالگی که به عنوان کمک معلم راهنمای وارد مدرسه شدم، فهمیدم کاری در این کره خاکی وجود دارد که با روح انسان در ارتباط است ... محبت در آن معنی دیگر دارد و تلاش، مفهوم و چهره‌ی دیگری ...

شغلی که همه افراد در آن در کنار هم یاد می گیرند و زمان معنی و مفهومی ندارد ... زمان گذشت؛ لباس معملى به تن کردم؛ آن روزها فهمیدم که دریچه‌ای در جهان زیاتر از دریچه‌ی چشم انسان هایی نیست که تو باید طمع آموختن را در وجودشان شعله‌ور سازی ...

در این سالها مدتی به عنوان همراه آموزشی در کنار فرزندان و نزدیکان مقامات و علمای کشوری وسیس با تغییر نقش به عنوان معاون فرهنگی مجتمع آموزشی مصباح غریب به دو سال انجام وظیفه نمودم و پس از آن به خواست پروردگار به محل تحصیل خود بازگشته و مدت ۹ سال در نقش های گوناگون از جمله معاونت اجرایی، مسئول پایه و غیره به انجام وظیفه پرداختم.

در این دو سال اخیر بحمد الله شاهد تجربه‌ای کاملاً جدید در محیطی متفاوت و معنوی به نام دبیرستان دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی هستم ...

در نهایت امروزها بیشتر تشنه‌ی فهمیدن و فهماندن شده‌ام ... امروزها نگرانی‌هایمان بیشتر شده و سرعت رشد بچه‌ها بیش از سرعت حرکت ما... کاش آنقدر توان داشته باشیم که همپای بچه‌ها پیش برویم ...

چشم‌های معرفت

تعلیم و تربیت از منظر امیرالمؤمنین (ع)

از امیرالمؤمنین علی (ع) روایت شده است که پیامبر اسلام (ص) فرمود: «علماء و دانشمندان از دو دسته تشکیل یافته‌اند؛ اول دسته‌ای که علم و آگاهی خود را به کار گرفته و بر طبق آن عمل می‌کنند، این گونه دانشمندان از عواقب سوء روز قیامت مصون هستند؛ دسته دیگر که بر طبق علم خود عمل نمی‌کنند، این گروه از علماء دچار هلاکت و نابودی شده و به گونه‌ای در روز قیامت محشور می‌شوند که دوزخیان هم از بیوی بد و تعفن وجود آنها رنج و آزار می‌بینند.»

امیرالمؤمنین (ع) ضمن یکی از گفتارهای خود به هنگام سخنرانی بر منبر فرمود: «آنگاه که عالم و دانا شدید به علم و آگاهی خویش عمل کنید به این امید که راه راست را بازیابید.»

همجنین ایشان در خطبه ۱۱۰ نهج البلاغه فرمود: «وَإِنَّ الْعَالَمَ الْعَالِمَ بِغَيْرِ عِلْمِهِ كَالْجَاهِلِ الْحَاجِرِ الَّذِي لَا يَسْتَفِيقُ مِنْ جَهْلِهِ تَلَقَّبَ الْحَجَّةَ عَلَيْهِ اعْظَمُ الْوَحْسَرَةِ لَهُ الرُّمُ وَهُوَ عَنَّدَهُ اللَّوْمُ؛

عالیمی که به غیر دانش خود عمل کند، همانند جاهل سرگردانی است که هرگز از جهش بیرون نمی‌آید، بلکه حجت بر او عظیم‌تر و حسرت برای او ثابت‌تر و او نزد خدا سزاوار سرزنش بیشتر است.»

از جمله سخنان مولا علی (ع) در این باره می‌توان به نامه ۳۱ اشاره کرد که حضرت در آن می‌فرماید: «در باره آن‌چه نمی‌دانی سخن مگوی و در باره آن‌چه به تو مربوط نیست گفت و گو مکن.»

در واقع معلم به مقدار وسع و توانایی خویش باید حق را بدون مجامله و سازشکاری نسبت به احدی از خلق الله اظهار کند، چه اشکالی دارد که در مسائل‌ای که آگاهی و اطلاعاتی نداریم با شهامت بگوییم که نمی‌دانیم.

حضرت در این باره می‌فرماید: «وَ لَا يَسْتَحِينَ أَحَدٌ مِنْكُمْ إِذَا سُئِلَ عَمَّا لَا يَعْلَمُ أَنْ يَقُولَ لَا عَلَمُ؛ اگر چیزی که نمی‌دانید از شما سؤوال شد، حیا نکنید و بگویید نمی‌دانم.»

ادامه دارد ...

منع : خبرگزاری بین‌المللی قرآن

معرفی کتاب

آن ۲۳ نفر

• مرضیه رستگار (معاون پژوهشی دبیرستان دوره اول دخترانه) همه‌ی ماجرا «حمله‌ی خرمشهر»، آن چیزی نیست که تا به حال شنیده‌ایم. در بطن و متن این ماجرا، وقایع و رخدادهای زیادی مغفول مانده که کمتر به آن‌ها پرداخته شده است. درست در همان روز جمعه‌ی شروع عملیات، یک گردان از شکر ۴۱ ثارالله به فرماندهی «قاسم سلیمانی» در محاصره ی دشمن گرفتار شدند و نه راه پیش روی داشتند و نه عقب‌نشینی، ارتش عراق هم از فرصت استفاده کرد و حملات خود را بر روی این محور افزایش داد. در نتیجه تعدادی از نیروهای ایرانی توسط ارتش عراق به اسارت در آمدند.

از نیروهایی که اسیر شدند، ۲۳ نفر کسانی بودند که سن و سال کمتری داشتند و به اصطلاح ما، هنوز پشت لبان سبز نشده بود؛ نوجوان‌هایی که پانزده تا هفده سال بیشتر نداشتند. بی‌شک ماجرا اسارت این ۲۳ نفر آنقدر مهم و شنیدنی هست که «مرتضی سرهنگی» آن را جزو ده واقعه‌ی مهم دوران دفاع مقدس قلمداد کرده است.

حالا بعد از گذشت بیش از سی سال از آن ماجرا، خاطرات آن روزها منتشر شده است. کتاب «آن بیست و سه نفر» نوشته‌ی احمد یوسف‌زاده روایت هشت ماه از اسارت نمساشه‌ی یکی از همین ۲۳ نفر است که رهبر انقلاب هم در نخستین روزهای سال ۹۴، آن را مطالعه فرموده و بر آن تقریبی نوشته‌اند. کتاب آن بیست و سه نفر اما به جز روایت ماجرا اسارت نوجوانان کرمانی، پرده از فراتر بودن جنگ به آنچه در جبهه‌ها اتفاق می‌افتد نیز بر می‌دارد.

یوسف‌زاده وقتی از مهر مادرش می‌نویسد که دل کندن از کوچکترین فرزند پرایش دشوار است، وقتی از مادر «اکبر دانشی» می‌نویسد که به واسطه‌ی برادرش به او پیغام داده که بعد از مرگ پدر، تو تنها نان آور خانه‌ای و دلخوشی خانواده‌ی شش نفره به توست و ما را به که می‌سپاری، و دهها اتفاق دیگر از این دست، آن‌ها را به خوبی به تصویر کشیده و مخاطب، خیلی خوب می‌فهمد که جنگ صرفاً «خط مقدم» نیست و تا عمق شهرها و روستاهای نیز امتداد پیدا می‌کند.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: شب جمعه بود. صالح تا نیمه شب زیر پتو ماند و به اخبار و برنامه‌های رادیوی ایران گوش داد. حیاط زندان خلوت شده بود. به جز نگهبان ورودی همه خواب بودند. از زندان کناری هم هیچ صدای نمی‌آمد. ما همچنان بیدار مانده بودیم که صالح از زیر پتو بیرون بیاید و بگوید از رادیو چه شنیده است. سرانجام صالح گوشی پتو را بالا زد