



پرونده ویژه:
استقبال از غدیر...
یا پیشواز عاشورا!؟!



دو هفته نامه اطلاع‌رسانی، آموزشی و پرورشی - سال چهارم - شماره شصت و یکم - دوشنبه ۴ آبرماه ۱۴۰۰ - ۲۴ ذی القعدة

مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مظهر مقاومت



امام جواد (علیه السلام) در آئینه کلام مقام معظم رهبری

آخرین کتاب تقریظ شده از سوی

رهبر معظم انقلاب در سال ۹۹ چه بود؟

ارزیابی آنلاین (قسمت سوم و پایانی)



● دوشنبه ۴ ا تیر ۱۴۰۰
● شماره شصت و یکم

● نشریه داخلی

پایگاه اطلاع رسانی مؤسسه
www.motalefeh.sch.ir



سرمقاله

پس از فرصتی کوتاه برای تجدید قوا، با آغاز پایگاه‌های تابستانی فعالیت مجموعه مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی نیز آغاز می‌گردد.

خداوند را شاکریم که علیرغم ادامه محدودیت‌های ناشی از شیوع ویروس کرونا، به فضل پروردگار و با تلاش و زحمات تمامی مسئولین در مجموعه توانستیم «درگاه آموزشی شما» را در فاصله کوتاهی پس از تغییر قالب فعالیت‌های آموزشی و پرورشی به غیرحضوری راه اندازی کنیم و تهدید کرونا در حیطه آموزش را به همت دست اندرکاران آموزشی و پرورشی در تمامی مقاطع مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی، به فرصتی طلایی برای رشد و تعالی فرزندان این مرز و بوم بدل سازیم. اینک که قریب به یک سال از راه اندازی درگاه آموزشی «شما» می‌گذرد، خرسندیم که با آمادگی دوچندان به استقبال آغاز سال تحصیلی جدید و فعالیت‌های آموزشی و پرورشی می‌رویم تا بتوانیم با همکاری و همیاری همکاران گرامی، خانواده‌های محترم و دانش‌آموزان عزیز، یک سال تحصیلی سرشار از تلاش، موفقیت، پویایی و سرزندگی را بسازیم.



دوهفته نامه «حبیب» شما را به پویش بزرگ «دست به قلم» دعوت می‌کند:

فراخوان بزرگ «دست به قلم»

دوهفته نامه «حبیب» جهت تولید و انتشار محتوای نشریه، عضو فعال تحریریه و همچنین خبرنگار افتخاری می‌پذیرد. از تمامی علاقمندان به فعالیت در حوزه نگارش و گردآوری محتوا دعوت می‌شود جهت همکاری با هیأت تحریریه دوهفته نامه حبیب، نوشته‌ها و آثار خود را در هریک از قالب‌های خبر، گزارش، یادداشت، مصاحبه، تصویر، طراحی و ... و در موضوعات آموزشی، مهارتی، پرورشی، فرهنگی، هنری، ادبی، ورزشی، سلامت و ... به نشانی پست الکترونیکی نشریه حبیب ارسال نمایند. آثار ارسالی همکاران و خبرنگاران افتخاری تحریریه نشریه حبیب به نام نویسندگان محترم مطالب در نشریه منتشر خواهد شد. نشانی پست الکترونیک دو هفته نامه «حبیب»:

habibmag97@gmail.com



شناسنامه:

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردبیر: شمس

مدیر اجرایی: صدری

صفحه آرایی و گرافیک: شمس

باتشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی و روابط عمومی

مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی



ارزیابی آنلاین (قسمت سوم)

نقی کلارستاقی (کارشناس آموزشی مؤسسه)



۱) فعالیت‌های از نوع بازی

فعالیت‌های از نوع بازی، یک سری سوالات تستی را به یک بازی تبدیل می‌کند. به عنوان مثال، یک بازی چیزهای بی اهمیت ممکن است از زبان آموزان بخواهد که در یک بازه زمانی به تعداد مشخصی از سوالات پاسخ دهند و بر اساس تعداد پاسخ‌های صحیح، امتیاز کسب کنند.

ارزیابی‌های مبتنی بر بازی «سرگرم کننده» تلقی می‌شوند و «آزمون» نیستند، بنابراین به طور کلی شاخص خوبی برای مهارت‌ها و دانش واقعی هستند. علاوه بر این، نشان داده شده است که آنها با ارتقا مهارت‌های غیر شناختی، مانند نظم، خطرپذیری، همکاری و حل مشکلات، یادگیری را افزایش می‌دهند.

وقتی می‌خواهید دانش آموزان خود را به روشی غیر سنتی درگیر کرده و آنها را به چالش بکشید، فعالیت‌هایی از نوع بازی اضافه کنید. سازمان‌ها دریافته‌اند که فعالیت‌های نوع بازی در آموزش کارمندان به خوبی کار می‌کند، در حالی که مدارس دریافته‌اند دانش آموزان با موفقیت بالا از رقابت با همسالان خود در یادگیری بازی‌ها لذت می‌برند.

۱.۱) چگونه می‌توانم فعالیت‌هایی از نوع بازی ایجاد کنم؟

Quizlet و Kahoot دو برنامه محبوب هستند که معلمان می‌توانند از آنها برای ایجاد بازی‌های یادگیری تعاملی سریع استفاده کنند.

Quizlet به شما امکان می‌دهد مجموعه‌ای از فلش کارت‌های آنلاین را برای یادگیری اصطلاحات و تعاریف ایجاد کنید، در حالی که با Kahoot می‌توانید آزمون‌های جذاب بسازید و با پاسخ سریع و صحیح به دانش آموزان خود امتیاز دهید.

همچنین بسیاری از برنامه‌های دیگر مانند GimKit، و Plickers وجود دارد که می‌توانند تجربه نمایش بازی را به کلاس اضافه کنند.

۲) ارزیابی و بررسی همتا

ارزیابی همتا، میزها را برای قرار دادن زبان آموزان به جای مربی تبدیل می‌کند و به دانش آموزان امکان می‌دهد کارهای یکدیگر را بررسی و ویرایش کنند. چنین فعالیت‌هایی به هر یک از شرکت‌کنندگان فرصتی می‌دهد تا در دانش خود تأمل کنند و سپس بازخورد خود را به روشی سازگار و ساختاری منتقل کنند.

۲.۱) چگونه می‌توانم ارزیابی همتا را ایجاد کنم؟

سیستم عامل‌های شخص ثالث، مانند Turnitin's Feedback Studio، دانش آموزان را قادر می‌سازد تا با استفاده از روبرگ یا سوالات ارزیابی تجویز شده، یک یا چند مقاله ارسالی توسط همکلاسی‌های خود را بخوانند.



بررسی و ارزیابی کنند. معلمان می‌توانند وارد سیستم شوند و مشارکت فردی را در فعالیت ردیابی کرده و نظرات یا بازخورد ارزیابی همسالان را کنترل کنند.

به عنوان یکی از بهترین روش‌ها، مدرس باید مراحل بررسی و ارزیابی فرآیند ارزیابی قبل از شروع را ترسیم کرده و به طور واضح توضیح دهد. برای اطمینان از اینکه ارزیابی‌ها به طور منسجم انجام می‌شود، حتماً یک جدول یا مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها را برای هر شرکت‌کننده ارائه دهید.



۳) تالارهای گفتگو

تالار گفتگو یک صفحه بحث و گفتگو آنلاین است که پیرامون یک موضوع تشکیل شده است. درخواست دانش آموزان برای مشارکت در یک پست در انجمن یک روش عالی برای سنجش درک آنها، ایجاد علاقه و حمایت از یادگیری آنها است. در این فعالیت، بر اساس یک درس یا یک خواندن، یک سؤال تفکرانتقادی به دانش آموزان داده می‌شود و از آنها خواسته می‌شود که در مورد هر دو تأمل کنند. پاسخ‌های آنها در یک تالار گفتگو ارسال می‌شود و به همتایان آنها فرصت داده می‌شود تا پاسخ دهند.

هنگامی که می‌خواهید فراگیران به عنوان بخشی از فرایند یادگیری: تعامل، برقراری ارتباط و همکاری داشته باشند، ضمن بررسی درک مطلب از موضوع، از این روش استفاده کنید.

۳.۱) چگونه می‌توانیم فعالیت ارزیابی از طریق تالار گفتگو را ایجاد کنیم؟

با ایجاد یک صفحه پیام آنلاین به طور انحصاری برای کلاس خود در سامانه آموزشی "شما" شروع کنید. موضوع یا موضوعات مشترکی را که می‌توانید پیام‌ها را با آنها هماهنگ کنید، شناسایی کنید. اهداف و رهنمودهای مشارکت را تنظیم کنید که استانداردهای قابل قبول برای ارسال را توضیح دهد مانند: به دیگران احترام بگذارید، از سخنان زشت یا انتقاد شخصی و غیره خودداری کنید.

مجری باید پست‌ها را به طور منظم مرور کند و بازخورد یا راهنمایی سازنده‌ای برای شرکت‌کنندگان ارائه دهد.



چطور امام جواد (علیه السلام) در بیست و پنج سالگی اسوه مقاومت می‌شوند؟

آینه مقاومت

● پرسیدند؛

فرق کریم با جواد در چیست؟
فرمودند؛ از شخص کریم همین که درخواست کنید به شما عنایت می‌کند ولی جواد خود به دنبال سائل می‌گردد تا به او عطا کند ...

روزهای پایانی ماه ذی‌القعدة، دل‌های عاشقان به عزای شهادت فرزند دردانه حضرت علی بن موسی الرضا(علیه السلام) می‌نشیند. به راستی که شیعه‌ای نیست که از خوان عظیم جود و دریای بی‌کرانه سخاوت حضرت جواد الائمه(علیه السلام) متنعم نشده باشد؛ و عاشقی نیست که از باب الجواد قدم در صحن و سرای حضرت رضا(علیه السلام) گذاشته باشد.

اما در ایام شهادت حضرت امام جواد(ع) بررسی ابعاد شخصیتی این امام بزرگوار در مسائل مختلف نیز خالی از لطف نیست؛ و چه زیباتر آن که فضائل حضرت را از زبان شاگردان خلف مکتب ایشان بخوانیم و بشنویم. مقام معظم رهبری در بیانات خود به گونه‌ای متفاوت به بررسی وجوه شخصیتی حضرت جواد(ع) می‌پردازد:

● مبتکر بحث‌های آزاد اجتماعی

بحث آزاد کار خوبی است، من موافقم با بحث آزاد؛ از اول هم موافق بودم. این نکته‌ی اول که بحث آزاد را ما رد نمی‌کنیم بلکه استقبال هم می‌کنیم. مبتکر بحث آزاد اجتماعی امام جواد(علیه السلام) است. البته قبل از امام جواد علیه السلام هم در زمان ائمه بحث زیاد می‌شد، اما اینی که حالا بنشینند جمعا صحبت کنند امام جواد اول بار این کار را کردند.

● زندگی امام جواد(علیه السلام)، بهترین

الگوی زندگی برای جوانان

زندگی امام جواد علیه السلام هم الگوست. امام جواد علیه السلام-امامی با آن همه مقامات، با آن همه عظمت - در بیست و پنج سالگی از دنیا رفت.

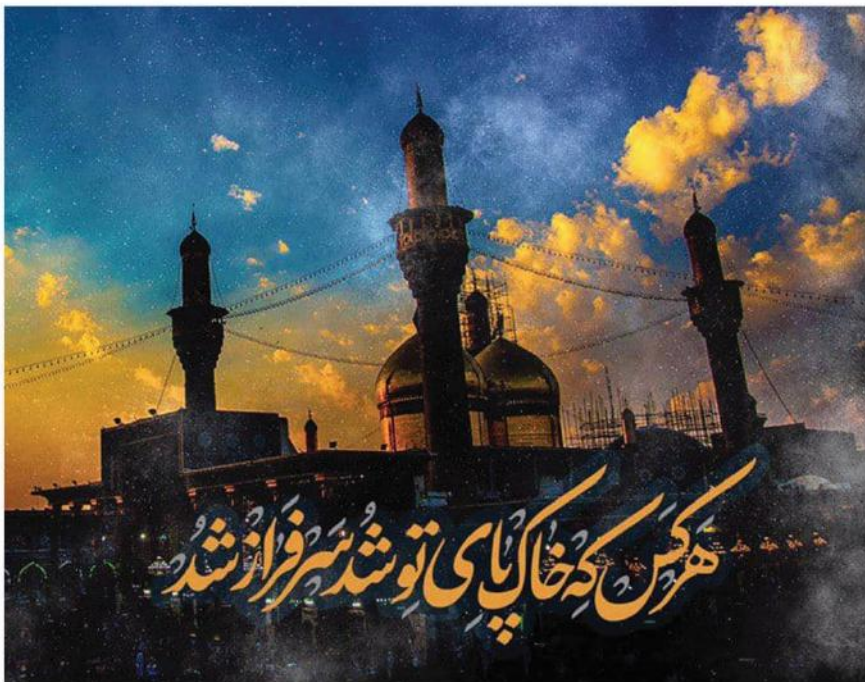
باید همت کنیم که هوشیاری مردم را برای مقابله با این قدرتها برانگیزیم. اگر دشمن، صریح و آشکار دشمنی بکند و اگر ادعا و ریاکاری نداشته باشد، کار او آسان تر است. اما وقتی دشمنی مانند مأمون عباسی چهره‌ای از قداست و طرفداری از اسلام برای خود می‌آراید، شناختن او برای مردم مشکل است. در دوران ما و در همه دورانهای تاریخ، قدرتمندان همیشه سعی کرده اند وقتی از مقابله رویاروی با مردم عاجز شدند دست به حيله ریاکاری و نفاق بزنند.

برای مراسم دینی، اعیاد و عزاداری‌ها برنامه ریزی هوشمندانه بشود. بعضی از برنامه‌هایی که اجرا می‌شود، کاملاً ناهوشمندانه است. راجع به حضرت جواد علیه السلام چه صحبتی

این نیست که ما بگوییم؛ تاریخ می‌گوید؛ تاریخی که غیر شیعه آن را نوشته است. آن بزرگوار، در دوران جوانی و خردسالی و نوجوانی، در چشم مأمون و در چشم همه، عظمتی پیدا کرد. اینها چیزهای خیلی مهمی است؛ اینها می‌تواند برای ما الگو باشد.

● درس بزرگ امام جواد(ع)

امام جواد(ع)، مانند دیگر ائمه معصومین برای ما اسوه و مقتدا و نمونه است. زندگی کوتاه این بنده شایسته خدا، به جهاد با کفر و طغیان گذشت. در نوجوانی به رهبری امت اسلام منصوب شد و در سالهایی کوتاه،



در تلویزیون یا رادیو می‌کنید؟ راجع به امام جواد، امام هادی، امام عسکری، امام رضا و دیگر ائمه مطالب خیلی خوبی نوشته شده است. بنده که عمرم را در این زمینه‌ها گذرانده‌ام، وقتی به این مطالب نگاه می‌کنم، استفاده می‌کنم و لذت می‌برم؛ چرا از اینها استفاده نمی‌شود؟ نوشته‌های خوب، تحقیقات خوب و مطالب شیوا و ایمان آور در این زمینه‌ها فراوان است.

منابع:

دفتر حفظ و نشر آثار مقام معظم رهبری
پایگاه اطلاع رسانی «حوزه»

جهادی فشرده، با دشمن خدا کرد به طوری که در سن ۲۵ سالگی یعنی هنوز در جوانی، وجودش برای دشمنان خدا غیر قابل تحمل شد و او را با زهر شهید کردند.

همان طوری که ائمه دیگر ما علیهم السلام با جهاد خودشان هر کدام برگگی بر تاریخ پر افتخار اسلام افزودند، این امام بزرگوار هم گوشه مهمی از جهاد همه جانبه اسلام را در عمل خود پیاده کرد و درس بزرگی را به ما آموخت. آن درس بزرگ این است که در هنگامی که در مقابل قدرتهای منافق و ریاکار قرار می‌گیریم، باید همت کنیم که





سوره حج / آیه ۲۸

وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَاتٍ

ایام معلومات، همان دهه اول ماه ذی الحجه است.
(پیش از اتمام من)



اعمال دهه اول ماه ذی الحجه

مرور اجمالی بر اعمال وارد شده در آخرین ماه قمری



شهادت امام باقر(ع)،
روز خزن شیعه



روز ترویج است و
شروع مناسک حج



روز عرفه

شب عرفه از شبهای پسر
برکت و شب مناجات با خدای
بر آورنده حاجات است.

خواندن دعای شب عرفه
تسبیحات عشر (هزار مرتبه)
زیارت حضرت سید الشهدا

این روز از روزهای مهم برای
مسلمانان و از جمله شیعیان است و
عید خوانده می شود.

غسل روز عرفه
زیارت حضرت سید الشهداء (ع)
(از افضل اعمال این روز)
خواندن دعاهای عرفه (پس از
نماز عصر، پیش از آنکه مشغول
شود)

غسل استحباب
خواندن نماز قبل از دعای عرفه
ذکر صلوات امام صادق (ع)



روز ازواج حضرت
علی و حضرت زهرا

روزه (سواست هشتاد ماه روزه)
خواندن نماز حضرت فاطمه(س)
خواندن دو رکعت نماز (بیم ساعت
پیش از آن ظهر)
خواندن دعای غسبی غسبی
غسبی من شوقی عتک بغالی برای در
امن ماندن از ظلم ستمگر



روز عید قربان

شب عید قربان پربرکت و از
چهار شبی است که شبزندهداری
در آنها مستحب است.

از اعیاد بزرگ مسلمان جهان
است و نماد بندگی خدا می باشد.
غسل (بعضی از علما آن را واجب
دانسته اند)

خواندن نماز عید
خواندن دعای ندبه
قربانی کردن (مستحب مؤکد)
خواندن تکبیرات

گرفتن روزه روز عرفه برای کسی در
خواندن دعای عرفه ضعف پیدا نمی
کند مستحب است.

تکبیر عید قربان:

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ اللَّهُ أَكْبَرُ
اللَّهُ أَكْبَرُ وَ لِلَّهِ الْخُفْدُ اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَيَّ مَا هَدَانَا
اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَيَّ مَا رَزَقَنَا مِنْ بَيْهَمَةِ الْأَتْعَامِ وَ
الْخُفْدِ لِلَّهِ عَلَيَّ مَا أَنَلَانَا .



رهبر معظم انقلاب

ماه ذی الحجه ، ماه دعا و توسل و تضرع به درگاه الهی است. خاصیت ایمان و اتکا
به خدا ، ایجاد امید، اعتماد به نفس و شکست ناپذیری خواهد بود.

آیت ... قاضی (ره)



برادران عزیز! هوشیار باشید - خداوند شما را توفیق طاعت دهد- که وارد ماههای حرام می شویم. آنچه قبل از هر چیز بر ما
واجب است توبه‌های همراه با شرط و شروط به خود و نمازهای معروف آن، و آنگاه دوری جستن از گناهان کبیره و صغیره در
حد توان است.

حاج آقا مجتبی تهرانی(ره)



نباید از این امور معنوی و این فرصت‌های روحانی غفلت کنیم. انسان باید فرصت طلب باشد و به تعبیر امام علی (علیه السلام)
: «اغْتَنِمُوا الْفُرْصَ»؛ فرصت‌ها را غنیمت بشمارد. « زمانی خواهد آمد که این فرصت‌ها از دست ما رفته است و ما حسرت
آن را خواهیم خورد. پس در اینایام نسبت به اعمال صالح و آدابی که وارد شده است، غفلت نکنیم. به خصوص ادعیه وارده
که همه‌اش جنبه توحیدی دارد را بخوانیم. از این دعاها فهمیده می شود که مسأله توحید در این ایام محوریت داشته و
باید بگوییم که این دهه، دهه توحید است



استقبال از غدیر ... یا پیشواز عاشورا؟

نگاهی به مسأله استقبال از
محرم از روزهای پایانی ماه ذی
القعدة تا پیشواز غدیر
(قسمت اول)

از بیستمین روز ماه ذی القعدة، بسیاری از مشتاقان و عاشقان حضرت سید الشهدا (علیه السلام) کم کم به پیشواز ماه محرم الحرام می‌روند و تا حلول ماه عزای سرور و سالار شهیدان را به چله می‌نشینند؛ به ویژه نیت چله قرائت زیارت عاشورا در این ایام، بسیار متداول و رایج است. گرفتن چله تا محرم جهت تزکیه نفس و آمادگی بیشتر برای ورود به مجالس عزای حضرت اباعبدالله الحسین (ع) امری بسیار پسندیده و مقبول است اما گاه، استقبال از واقعه‌ای بسیار مهم، قربانی این پیشواز زود هنگام می‌شود. واقعه ای که بی‌شک اگر مسلمین به طور شایسته نسبت به بزرگداشت و ادای حق آن اهتمام می‌ورزیدند، مصیبت عظمای کربلا به وقوع نمی‌پیوست! «غدیر» عیدالله الأکبر جهان تشیع است که متأسفانه و ناخواسته گاهی به دلیل عشق سوزان شیعیان به حضرت اباعبدالله الحسین (ع) و پیشواز ماه محرم، مورد غفلت قرار می‌گیرد؛ در حالی که توصیه مؤکد بزرگان دین ما به استقبال عید ولایت امیرالمؤمنین حضرت علی (علیه السلام) رفتن است.

پیرو همین سفارشات، چند سالی است که برنامه‌های ویژه عید سعید غدیر در بسیاری از گروه‌های فرهنگی-ارزشی فعال از چند هفته پیش از این عید بزرگ آغاز می‌شود. در پرونده ویژه این شماره و در روزهایی که کم کم به عید بزرگ ولایت مولایمان نزدیک می‌شویم به مسأله مهم «استقبال از غدیر» پرداخته‌ایم:



غدیر، مهم‌تر از عاشورا!

بزرگداشت و استقبال از عید سعید غدیر خم به گفته بسیاری از علمای گرانقدر اسلام، به اندازه تاسوعا و عاشورای حسینی مهم است. عده بسیاری از عاشقان اهل بیت در ایام محرم، فاطمیه و... مردم به صورت خودجوش موبها و هیئت‌های عزاداری را علم می‌کنند اما در ایام غدیر این برنامه‌ها در مقایسه با محرم، همچنان کم است، در صورتی که تمامی مراجع عظام تقلید و دانشمندان جهان اسلام اهمیت غدیر را مقدم بر اهمیت عاشورا می‌دانند. در اهمیت عیدالله الأکبر همین بس که طبق روایات معتبر، امام معصوم سه بار قسم - خورده اند که: قطعاً غدیر مهم‌تر از عاشورا است و قطعاً غدیر از فاطمیه مهم‌تر است. حضرت زهرا فدای ولایت و امیرالمؤمنین و راه خدا شد و همین، گواه اهمیت والای عید ولایت است و تکلیف استقبال از این عید را به عهده هر شیعه‌ای می‌گذارد.

با نگاهی گذرا به تاریخ نیز می‌توان به روشنی دریافت که اگر مسلمانان حق غدیر و ولایت امیرالمؤمنین را ادا می‌کردند پس از آن تاریخ شاهد جسارت بر حضرت سیدالشهدا (ع) و خاندان عصمت نبود.

غدیر، هم عید ولایت و هم عید امامت

ماجرای غدیر فقط نصب یک جانشین برای پیغمبر نبود. غدیر دو جنبه دارد: یکی جنبه‌ی نصب جانشین است. جنبه‌ی دیگر قضیه، توجه دادن به مسئله‌ی امامت است؛ امامت با همان معنائی که همه‌ی مسلمین از این کلمه و از این عنوان می‌فهمیدند. امامت یعنی پیشوائی انسانها، پیشوائی جامعه در امر دین و دنیا؛ این یکی از مسائل اصلی در طول تاریخ طولانی بشر بوده است. مسئله‌ی امامت، یک مسئله‌ی مخصوص مسلمان‌ها یا مخصوص شیعیان نیست. امامت یعنی یک فردی، یک گروهی بر یک جامعه‌ای حکمرانی میکنند و جهت حرکت آنها را در امر دنیا و در امر معنویت و آخرت مشخص می‌کنند. این یک مسئله‌ی همگانی است برای همه‌ی جوامع بشری. بنابراین روا است که شیعه به پیشواز چنین عید مهم و سرنوشت‌سازي برود و برای آن تبلیغ کند.

البته لازم به ذکر است
که بزرگداشت غدیر، به معنای
نفی استقبال از محرم نیست.
و مهم، رعایت شرط تعادل است.





بلکه توصیه بزرگان دین ما آن است که با توجه به تقدم غدیربر محرم، ابتدا اعیاد ولایت را آنگونه که شایسته است گرامی بداریم و سپس به پیشواز ماه محرم و ایام عزاداری برویم.

ثواب شاد بودن در شادی اهل بیت بیشتر است؟!

اساساً در شاد بودن به شادی اهل بیت (ع) ثواب بیشتری هست تا در غمگین شدن به مظلومیت اهل بیت (ع)؛ چون رنج اهل بیت (ع) دیده می شود و اگر کسی عقلش به دیده اش باشد مظلومیت اهل بیت (ع) را لمس می کند، متأثر می شود و تأثر خودش را نشان می دهد اما نمی تواند فرح و سرور جایگاهی مثل عید غدیر را ببیند. شاد شدن به شادی اهل بیت (ع) دشوارتر است تا غمگین شدن در عزای اهل بیت (ع).

عید «یوم الميثاق المأخوذ»

رهبر معظم انقلاب در خصوص جایگاه غدیر می فرماید: غدیر در آثار اسلامی ما به «عبدالله الاکبر»، «یوم العهد المعهود» و «یوم الميثاق المأخوذ» تعبیر شده است. این تعبیرات که نشان دهنده تأکید و اهتمامی خاص به این روز شریف است، خصوصیتش در مسأله ولایت است. آن عاملی که در اسلام ضامن اجرای احکام است، حکومت اسلامی و حاکمیت احکام قرآن است، والا اگر آحاد مردم، ایمان و عقیده و عمل شخصی داشته باشند، لیکن حاکمیت چه در مرحله قانون گذاری و چه در مرحله اجرا - در دست دیگران باشد، تحقق اسلام در آن جامعه، به انصاف آن دیگران بستگی دارد. اگر آنها افراد بی انصافی بودند، مسلمانان همان وضعی را پیدا میکنند که شما امروز در کوزوو، دیروز در بوسنی و هرزگوین، دیروز و امروز در فلسطین و در جاهای دیگر شاهدش بوده اید و هستید - ما هم در ایران مسلمان عمیق خودمان، سالهای متمادی همین را مشاهده میکردیم - اما چنانچه حکام، قدری با انصاف باشند، اجازه خواهند داد که این مسلمانان به قدر دایره ای خانه خودشان - یا حداکثر ارتباطات محله ای - چیزهایی از اسلام را رعایت کنند؛ ولی اسلام نخواهد بود!

در تهیه مطالب پرونده ویژه از مطالب سایت های بیان معنوی، خبرگزاری ایمنا و پایگاه تحقیقاتی غدیر استفاده شده است.

بنابراین با چنین اهمیت و شأنی که غدیر باید در جهان تشیع امروز داشته باشد، شاید اغراق نباشد اگر بگوییم تکلیف هر شیعه است که همانگونه که پرچم مشکی عزای حضرت سیدالشهدا را علم می کند، پرچم سبز علوی را نیز در استقبال از غدیر از همین روزهای پایانی ماه ذی القعدة برافراشته کند و هر شیعه، با هر آنچه در توان دارد در تبلیغ این عید بزرگ الهی بکوشد.

در ایام پیش رو که باتوجه به شیوع ویروس کرونا محدودیت هایی برای برگزاری برنامه ها در سطح وسیع وجود دارد، شاید پیشنهادات زیر بتواند هرخانه را مزین به نام امیرالمؤمنین کند تا کانون هر خانواده، مهیای استقبال از عید سعید غدیر شود:

- آغاز مطالعه خطبه غدیر؛ خوانش خطبه غدیر، توصیه هرساله بزرگان دین ما در ایام این عید سعید است که متأسفانه در بسیاری از موارد مورد عمل قرار نمی گیرد. شاید مطالعه یک یا دو روزه خطبه غدیر کمی زمان بر باشد اما در ایام پیش رو - که بیش از ۲ الی ۳ هفته به غدیر باقی است - می توان تورق این خطبه مهم و ارزشمند و تأمل در آن را آغاز کرد و روزانه تنها به مطالعه ۱ تا ۲ صفحه اختصاص داد.

- انتشار کلیپ های کوتاه ویژه روز شمار عید سعید غدیر: فضای مجازی را همانطور که مقام معظم رهبری بارها فرمودند، می توان به یک فرصت طلایی بدل کرد تا پرچم ولایت امیرالمؤمنین را در این فضا برافراشت. استفاده از هشتگ های مناسب و انتشار محتوای مانند روز شمار غدیر تأثیر بسیاری در تبلیغ این مناسبت مهم در جهان خواهد داشت. بنابراین همانگونه که تبلیغ فرهنگ عاشورا تکلیف شیعیان است، تبلیغ غدیر نیز مسئولیت مهم و خطیری است که از رسول اکرم (ص) به مسلمانان سفارش و تأکید شده و باید مورد اهتمام قرار گیرد.

- قرائت روزانه زیارت امین الله

- برنامه ریزی جهت برپایی سنت اطعام غدیر

و.....

(ادامه دارد)



مدیریت زمان در تلفن همراه، از تئوری تا عملیات!

بررسی راهکارهای عملیاتی مدیریت زمان استفاده از فضای مجازی در کاربران

مدیر دقیق زمان!

معرفی یک برنامه کاربردی جهت کنترل زمان استفاده از گوشی همراه



بالارفتن میزان ساعات استفاده از فضای مجازی، یکی از نخستین اثرات وضعی شیوع ویروس کرونا بود که نه تنها در کشور ما، بلکه در سرتاسر جهان مشاهده شد. باتوجه به این که در یک سال و چند ماه گذشته آموزش مدارس، دانشگاه‌ها و حتی آموزشگاه‌های مختلف همگی قالب غیرحضوری و آنلاین به خود گرفتند و دورکاری و کار در بستر فضای مجازی نیز رونق بسیاری گرفت، پس افزایش میزان استفاده از فضای مجازی در دانش آموزان و دانشجویان امری اجتناب ناپذیر بود. باتوجه به محدودیت‌های تردد در ایام شیوع کرونا، ویروس استفاده بیش از حد معمول از فضای مجازی به گروه‌های دیگر جامعه - حتی بانوان خانه دار، صاحبان مشاغل آزاد و... هم سرایت کرد.

بروز برخی نشانه‌ها از جمله بدخلقی، پرخاشگری و احساس بی‌قراری که با استفاده از گوشی همراه یا اینترنت کاهش می‌یابد و در صورت عدم استفاده از فضای مجازی تشدید شود می‌تواند هشدار جدی اعتیاد به اینترنت و این فضا باشد که باید هرچه زودتر آن را مدیریت کرد.

راهکارهایی برای مدیریت استفاده از فضای مجازی:

راهکارهای زیادی برای مدیریت زمان و نحوه استفاده از فضای مجازی وجود دارد که برخی از آن‌ها به کمک خود گوشی همراه و فضای مجازی قابل اجرا است:

مدیریت زمان

نخستین و مهم‌ترین تکنیک کنترل اعتیاد به فضای مجازی، مدیریت زمان است.

هر کاربر باید میزان ساعات مجاز برای استفاده از تلفن همراه و اینترنت خود را مشخص کند. طبق برآورد کارشناسان، بهتر است این زمان از ۲ ساعت در روز بیشتر نشود؛ و نکته مهم‌تر آن که نباید بیش از ۳۰ دقیقه به طور مداوم از گوشی موبایل یا رایانه استفاده کرد.

تلفن همراه، بهترین ابزار مدیریت زمان استفاده از تلفن همراه!

برنامه‌های کاربردی بسیاری برای مدیریت زمان استفاده از تلفن همراه طراحی شده‌اند که به راحتی بر روی انواع گوشی‌ها قابل نصب هستند. شیوه کار با این برنامه‌ها نیز بسیار راحت است و شما می‌توانید برای هر کدام از اپلیکیشن‌های گوشی همراهتان اعم از پیام‌رسان‌ها و حتی بازی‌ها محدودیت زمانی در طول یک روز مشخص کنید. پس از اتمام زمان مجاز شما برای هر اپلیکیشن، مدیر زمان گوشی شما اجازه استفاده از آن برنامه را نخواهد داد و برنامه برای شما قفل می‌شود.

نکته جالب‌تر آن که شما می‌توانید با استفاده از این برنامه‌ها میزان ساعات استفاده خود از هر اپلیکیشن را به صورت نمودارهای روزانه، هفتگی و ماهانه مشاهده کرده و این زمان را بهتر مدیریت کنید.

اپلیکیشن stay focused یک مدیر عالی و یک ناظر دقیق برای کنترل زمان استفاده کاربران از تلفن همراه است.

شاید تصور این که بسیاری از مردم روزانه ۴ الی ۶ ساعت از زمان خود را به کار با تلفن همراه اختصاص می‌دهند کمی اغراق آمیز یا غیرقابل باور به نظر برسد! اما کافی است هر کاربر این اپلیکیشن را روی گوشی همراه خود نصب کند.

به این ترتیب هر ثانیه که کاربر مشغول در هریک از برنامه‌های نصب شده روی محیط تلفن همراه خود باشد در کرنومتر دقیق این اپلیکیشن محاسبه می‌شود و در پایان هر روز کاربر می‌تواند زمانی را که صرف گشت و گذار در فضای مجازی، پیام رسانی‌ها، بازی‌ها و... کرده را مشاهده کند.

همچنین کاربر می‌تواند به این اپلیکیشن برنامه دهد تا زمان دسترسی به هریک از برنامه‌های دیگر را در روز محدود کند. به عنوان مثال می‌توان گفت که در هر شبانه روز استفاده بیش از یک ساعت از پیام رسانی‌ها مجاز نیست و این یک ساعت را به چهار بازه پانزده دقیقه‌ای تقسیم کرد.

اپلیکیشن stay focused به راحتی بر روی تمام گوشی‌های همراه قابل نصب است و راهکار مفیدی برای کنترل و بازبینی زمانی است که هر کاربر به استفاده از فضای مجازی اختصاص می‌دهد.



Stay
Focused -
App &
Website
Block |
Usage



اخبار ستاد

دحوالأرض، بزرگترین نشانه رحمت خدا



نخستین رحمت حضرت حق

از امیرالمومنین - علیه السلام - روایت شده است که فرمودند: «نخستین رحمتی که از آسمان به زمین نازل شد، در بیست و پنج ذی القعدة بود. کسی که در این روز روزه بگیرد و شبش را به عبادت بایستد، عبادت صد سال را که روزش را روزه و شبش را عبادت کرده است خواهد داشت.»

«دحوالأرض را به گسترش زمین از زیر کعبه تفسیر کرده‌اند.» امام رضا(ع) در این باره می‌فرماید: «روز بیست و پنجم ذی‌قعدة روز ولادت ابراهیم خلیل(ع) است و روزی است که زمین از زیر کعبه گسترده شده است.»

همچنین گفته می‌شود که در چنین روزی حضرت آدم(ع) به زمین هبوط کرده است.

«در طول زندگی شما نسیم‌هایی از سوی پروردگارتان می‌وزد. هان! خود را در معرض آن قرار دهید، باشد که چنین نسیمی سبب شود که برای همیشه بدبختی از شما دور بماند.» این جمله از آن رسول مهربانی‌هاست برای بندگان شاکری که از هر فرصتی برای قدرشناسی خالق خود بهره می‌برند و انتظار این روزها را می‌کشند.

آداب و اعمال روز دحوالأرض:

۱. روزه گرفتن

۲. ذکر فراوان خدا

۳. خواندن دعایی که با این عبارت شروع می‌شود:
اللَّهُمَّ يَا دَاحِيَ الْكَعْبَةِ وَ فَالِقَ الْحَبَّةِ...

۴. خواندن نماز مخصوص این روز که در مفاتیح الجنان آورده شده است.

توصیه‌های اهل بیت - علیهم‌السلام - درباره پاسداشت روز دحوالأرض و رعایت آداب و انجام دادن اعمال این روز، از اهتمام آنها به روز دحوالأرض خبر می‌دهد. آن‌ها مراقب فرارسیدن این روز بودند و چون فرامی‌رسید، یاران و اصحاب خویش را نیز از آن باخبر می‌ساختند.

زیارت حضرت علی بن موسی الرضا(ع) نیز توصیه و سفارش اکید علما در این روز عزیز است

چهارمین جلسه کارگروه روان شناسی:

چهارمین کارگروه روان شناسی مجموعه با حضور مدیر عامل محترم مؤسسه، معاونین و دیگر همکاران در صبح روز نهم تیرماه برگزار گردید.

در این جلسه که با سخنرانی مدیر عامل مؤسسه آغاز گردید موارد متعددی مورد بحث و بررسی قرار گرفت. از جمله موضوعات محوری این جلسه بررسی اهداف کارگروه در راستای سند رشد و توسعه مؤسسه و تاکید بر دنبال کردن سلامت روان مجموعه، کشف استعدادها و دانش - آموزان و رفع مشکلات و موانع رشد این استعدادها و تاکید بر رشد و تعالی انسان در تراز انقلاب اسلامی بود که مورد تحلیل و گفت و گو قرار گرفت.

در این جلسه همچنین لزوم حضور مشاور و روانشناس در مجموعه و فرهنگسازی جهت تثبیت جایگاه و نقش مشاور در میان خانواده و مدارس بررسی شد.

جلسه ویژه مدرسه غیر حضوری در مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی برگزار شد.

آغاز ضبط کلاس‌های مدرسه غیر حضوری

فروردین ماه سال ۹۹ بود که در سی‌امین شماره دوهفته نامه حبیب، خبر افتتاح مدرسه غیر حضوری و استودیو ضبط ولایت منتشر - شد. و اکنون نیز با برگزاری این جلسه، ضبط کلاس‌های غیرحضوری در استودیو ولایت توسط دبیران گرامی دبیرستان‌های دوره دوم کلید خورد تا با ضبط کلاس‌های غیرحضوری، گام مؤثر دیگری در جهت رونق آموزش مجازی برداشته شود.

دبیران محترم دروس مختلف جهت ضبط کلاس‌های خود در استودیو حاضر خواهند شد تا کلاس‌های مدرسه غیرحضوری مجموعه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی جهت استفاده آماده شود.



جشن میلاد حضرت امام رضا (علیه السلام)



فعالیت‌های پرورشی مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی همچنان پس از پایان سال تحصیلی در بستر درگاه آموزشی «شما» ادامه دارد. دبستان پسرانه دوره اول تهران در ایام دهه کرامت و میلاد با سعادت حضرت علی بن موسی الرضا (علیه السلام) مراسم جشنی را به صورت غیر حضوری و در این بستر برگزار کرد.

این جشن با ذکر مدح حضرت رضا (علیه السلام) آغاز شد و با قصه خوانی و پخش کلیپ‌های تهیه شده توسط دانش آموزان دبستان دوره اول پسرانه تهران ادامه یافت؛ سخنان مدیریت محترم جناب آقای غفاری نیز پایان بخش جشن میلاد حضرت ثامن الائمه در این مقطع بود.

بزرگداشت شهدای هفتم تیر



دبستان پسرانه تهران (دوره اول) در هفتم تیرماه مصادف با سالروز شهادت آیت الله دکتر بهشتی و ۷۲ یار شهیدش ویژه برنامه‌ای با حضور همکاران برگزار کرد.

در این مراسم، مدیریت محترم دبستان پسرانه دوره اول تهران، جناب آقای غفاری پیرامون مجاهدت‌های شهید بهشتی سخنرانی را ایراد کرده و در ادامه برنامه از مقام شامخ این شهید والا مقام تجلیل شد.

پویش « نماز، شکر از خدا است »



معاونت پرورشی دبستان پسرانه دوره دوم تهران، پویشی را با هدف تشویق و ترغیب دانش آموزان به اقامه نماز اول وقت برگزار کرده است. در این پویش که «نماز، شکر از خدا است» نام دارد دانش آموزان ضمن این که تلاش می‌کنند تا با همراهی دوستان و مربیان نماز را در اول وقت آن به جا بیاورند، کار تحقیقی را نیز آغاز کرده‌اند که ماحصل آن به صورت کلیپی با نام همین پویش در وب-سایت دبستان پسرانه دوره دوم تهران بارگذاری شده است. در این کار زیبا، هریک از دانش آموزانی که به این پویش پیوسته‌اند در قالب ویدیو درباره اهمیت نماز و اقامه نماز اول وقت با دوستان خود صحبت کردند.

پویش «اذان» و اقامه نماز جماعت خانوادگی نیز بخش‌های دیگر این طرح است که دانش آموزان این مقطع، تصاویر ویدیویی اذان گویی و برپایی نماز جماعت در منازل خود را تهیه و در اختیار معاونت پرورشی دبستان دوره دوم قرار داده‌اند.



ولادت حضرت رضا (ع)، آغاز سال تحصیلی جدید



همزمان با سالروز میلاد پرنور حضرت امام رضا (علیه السلام) نخستین روز سال تحصیلی جدید نیز به طور رسمی با برگزاری جلسه‌ای پیرامون پایگاه تابستانی در دبستان پسرانه دوره دوم تهران آغاز گردید.

جلسات روزهای آغازین سال تحصیلی در این مقطع جهت برگزاری هرچه بهتر برنامه‌های آموزشی و پرورشی در ایام تابستان همچنان ادامه دارد؛ در همین راستا همکاران دبستان دوره دوم پسرانه تهران با حضور در اردوگاه حبیب در روز نهم تیرماه ضمن استفاده از فضای اردوگاه، جلسات تبادل نظر پیرامون پایگاه تابستانی را ادامه دادند.



تابستان شیرین دبستانی‌ها

برنامه های پایگاه تابستانی در دبستان دخترانه تهران نیز فعالانه در حال پیگیری است. دبستان دخترانه تهران امسال کلاس‌های تابستان خود را بر مبنای انتخاب دانش آموزان طرح ریزی کرده است و در این دوره، کلاس‌های مهارتی گوناگونی برای دختران عزیز دبستانی تدارک دیده شده است.

یکی از کلاس‌های دبستانی‌ها در تابستان هزار و چهارصد، کلاس فلسفه برای کودکان است که با هدف آموزش گوش دادن و گوش دادن فعال به دانش آموزان برگزار خواهد شد.

کلاس قرآن دبستانی‌ها در تابستان در بخش‌های روان خوانی، آشنایی با مفاهیم قرآن و داستان قرآنی برگزار می‌شود؛ در کنار قرآن کریم، کلاس نهج البلاغه با هدف آشنایی دانش آموزان با پندهای امیر مؤمنان حضرت علی (ع) و کاربرد آن در زندگی در برنامه پایگاه تابستانی برنامه ریزی شده است تا این مفاهیم ارزشمند با زبانی کودکانه و قابل فهم به دختران عزیز دبستان آموزش داده شود.

پایگاه تابستانی دبستان دخترانه در بخش آموزشی نیز برای دانش آموزان پایه ششم کلاس‌های ریاضی و فارسی را برگزار خواهد کرد که این دروس همگی در قالب بازی و دست ورزی با آنان کار خواهد شد.

دیگر شاخه فعالیت‌های آموزشی و مهارتی تابستانی دبستان، برگزاری کلاس رایانه و آموزش نرم افزار word و کلاس پژوهش است. در کنار این فعالیت‌ها، در حوزه هنر نیز دبستان دخترانه برای استعداد های گوناگون دانش آموزان دبستانی کلاس‌های متنوعی از جمله داستان نویسی، آشپزی، کلاس داستان خلاق و... را پیش بینی کرده است تا هر یک از دانش آموزان به تناسب استعدادها و توانمندی‌های خود در این کلاس‌ها شرکت کنند.

شیرینی یک پایان



با عنایات حضرت صاحب الامر (عج) سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ در دبیرستان دخترانه دوره اول در ۲۳ خرداد با اتمام کلاس‌ها و در ۳۱ خرداد با ارائه کارنامه‌ها به پایان رسید. امتحانات به صورت مجازی در سامانه شما، درگاه آزمون، برگزار گردید و کلاس‌های جمع بندی و رفع اشکال قبل از هر آزمون در سامانه برقرار بود. عملکرد دانش آموزان به وضوح با پیشرفت و یادگیری و نتایج بسیار قابل قبولی همراه بود.

از آنجا که زمان ارائه کارنامه و اعلام پایان سال تحصیلی مصادف با دهه کرامت بود، در سالن اجتماعات با رعایت شیوه نامه های بهداشتی برای هر پایه به صورت جداگانه، مراسمی همراه با برپایی جشن میلاد حضرت معصومه سلام الله علیها و حضرت امام رضا علیه السلام برگزار گردید و در آن از دانش آموزان فعال پرورشی و کوشای آموزشی با اهدای جوایزی به رسم یادبود تقدیر گردید. مصاحبه ورودی های جدید ، با توجه به معیارهای تربیت دانش آموز تراز انقلاب اسلامی با همراهی واحد آموزشی-پرورشی و سنجش علاقمندی ها و استعدادها در حال انجام شدن است . هم چنین برنامه پایگاه تابستانی توسط معاونت آموزشی و پرورشی همراه با مسئولین پایه ها تدوین گردید.



پایان شیرین دوازده سال



پایان یک سال تلاش مستمر و مداوم، به عاقبتی شیرین ختم شد و دختران عزیزمان در پایه دوازدهم دبیرستان دخترانه دوره دوم برای شرکت در آزمون کنکور سراسری امسال، بدرقه شدند. به رسم دیرینه و هرساله، آخرین روز سال تحصیلی برای دانش آموزان پایه دوازدهم، روز زیارت بود. دانش آموزان دوازدهم ریاضی و تجربی در حرم حضرت عبدالعظیم (ع) و دانش آموزان رشته انسانی نیز در حرم حضرت صالح بن موسی (ع) زیارت کردند و بدین ترتیب، آخرین روز از سال مهم دوازدهم را به پایان رساندند و با همت والا، قدم در میدان کنکور سراسری گذاشتند.

شروع تابستان، شروع دوباره

پایگاه تابستانی دبیرستان دخترانه دوره دوم از روز نوزدهم تیرماه آغاز می‌شود. تابستان امسال علاوه بر کلاس‌های درسی که شامل دروسی مانند ریاضی، فیزیک، حسابان، زبان انگلیسی، ادبیات فارسی، علوم و فنون ادبی، هندسه و... کلاس‌های دیگر در حوزه‌های پرورشی، سلامت روان و .. نیز برگزار خواهد شد. در حوزه بهداشت روان، کلاس «مدیریت استرس» برای دانش آموزان پایه دهم و یازدهم برنامه ریزی شده است. در حوزه پرورشی و سواد رسانه‌ای نیز مباحث ویژه از جمله کلاس «آشنایی با فضای مجازی» و کلاس ویژه فعالیت‌های پرورشی به مدت شش هفته در پایگاه تابستانی دبیرستان دخترانه دوره دوم برگزار می‌شود. دانش آموزان پایه دوازدهم نیز در هفته‌های تابستان، مطابق برنامه درسی ویژه خود، کلاس‌های تابستانه را در پیش دارند.



تابستان، بهترین زمان برای ورزش کردن با رعایت ۴ نکته



ورزش کردن در هر فصلی راه و رسم و آداب خودش را دارد؛ در فصل گرما عوارض و آسیب‌های احتمالی ورزش کم نیست مثل گرمازدگی، هایپرونتیلیاسیون، کمبود آب و املاح. اگر توصیه‌های ویژه ورزشی در فصل تابستان را به کار ببندید، می‌توانید عوارض و آسیب‌های ورزشی را به حداقل برسانید و سالم‌تر و شاداب‌تر ورزش کنید.

بهترین زمان ورزش در تابستان

بهترین زمان برای تمرینات استقامتی صبح، تمرینات قدرتی ظهر و برای تمرینات سرعتی شب است. یک برنامه ورزشی مفید شامل فعالیت بدنی مداوم است. سه تا چهار بار در هفته و حداقل به مدت نیم ساعت ورزش کنید.

ورزش بیرون از منزل زیر نور آفتاب در بهبود روحیه و جلوگیری از افسردگی مؤثر است، اما گرمای زیاد هم موجب کلافه شدن خواهد شد. بهتر است در زمان‌های خنک‌تر، در پارک‌های پر درخت و سایه دار، کنار ساحل و یا مسیرهای جنگلی که خنک‌تر است ورزش کرد.

دوش آب سرد

توصیه می‌شود قبل از ورزش دوش آب سرد گرفته شود زیرا این کار حرارت بدن شما را پایین نگه می‌دارد و تحمل گرما برایتان آسان‌تر می‌شود. دوش با آب خیلی سرد می‌تواند گرما زدگی را تشدید کند. سرد شدن پوست سبب افزایش تولید گرما و انقباض عروق موجود در پوست می‌شود، در نتیجه دفع گرما کاهش می‌یابد و فرد پس از دوش گرفتن همچنان احساس گرما کرده و بلافاصله بعد از بیرون آمدن از زیر دوش، به شدت عرق می‌کند. بهترین روش، ریختن آب سرد بر سر، گردن، دست‌ها تا مچ و پاها تا مچ است.

آب زیاد نوشیدن

حفظ آب بدن همیشه مورد تأکید بوده ولی در دمای بالا که میزان عرق کردن بدن افزایش می‌یابد و خطر از دست رفتن آب بدن تشدید می‌شود، نوشیدن آب اهمیت بیشتری دارد. می‌توان به آب پودرهای آماده حاوی املاح افزود یا برای مزه دار کردن آب، به آن تیکه‌های میوه اضافه کرد. بهتر است اضافه کردن طعم به آب بدون اینکه کالری اضافه به همراه داشته باشد انجام شود.

با آشامیدن یک لیوان آب ۳۰ دقیقه قبل از دویدن، بدن از آب کافی برای شروع برخوردار است، همچنین بهتر است در مدت زمان دویدن هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه آشامیدن آب تکرار شود. پس از انجام ورزش باید به مصرف مایعات ادامه داده شود تا کم آبی بدن را جبران شود.

حفاظت از پوست و چشم

اگر در محیط باز ورزش می‌کنید باید پوستتان را در برابر اشعه‌های خورشیدی محافظت کنید. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با درجه اس بی اف مناسب در فصل تابستان و به ویژه ضد آفتاب‌های مخصوص دور چشم می‌تواند پوست صورت را در برابر مضرات اشعه مستقیم خورشید محافظت کند. صورت، پوست دور چشم و دست‌ها که در معرض نور مستقیم خورشید هستند باید حتماً با استفاده از ضد آفتاب مناسب و نقاب محافظت شوند.

برای جلوگیری از آسیب‌های چشمی ناشی از اشعه فرابنفش آفتاب در فصل تابستان باید از عینک‌های استاندارد استفاده کرد. اشعه فرابنفش می‌تواند موجب سوختگی قرنیه و سرطان پلک شود و احتمال بروز بیماری‌های دیگری مانند آب مروارید و تحلیل رفتن صفحه بینایی در شبکیه چشم را در فرد افزایش دهد.

انجام ورزش‌های سنگین در فصل تابستان دمای بدن را بیشتر از ورزش در فصول سرد سال افزایش می‌دهد. سرخ شدن صورت ورزشکاران پس از ورزش به این علت است که عروق سطح بدن منبسط می‌شوند تا خون بیش‌تر در سطح بدن جریان یابد و به بیش‌تر دفع شدن حرارت کمک کند. زمانی که خون بیش‌تر در سطح بدن قرار می‌گیرد، کم‌تر به مغز می‌رسد و سبب می‌شود خون رسانی به عضلات کم‌تر شده و در نتیجه عضلات دچار خستگی و انقباض می‌شوند.

اولین نکته برای آغاز ورزش در تابستان تدریجی بودن آن است. شروع ناگهانی و با شدت بالای ورزش در گرمای تابستان باعث گرما زدگی و بیماری می‌شود. پس بهتر است آهسته با ورزش‌های سبک و به مدت زمان کم ورزش را شروع کرد.

لباس مناسب ورزش

انتخاب لباس مناسب برای ورزش گرچه ساده است اما اهمیت بالایی دارد.

لباس‌های راحت و نخی کمک می‌کنند تبادل دمایی بدن با محیط راحت‌تر صورت بگیرد. استفاده از لباس‌های پلاستیکی گرمای بدن را افزایش می‌دهد و همچنین میزان تعرق افزایش خواهد یافت، اما به تنظیم دمای بدن کمکی نمی‌کند چرا که جنس لباس‌های پلاستیکی مانع تبادل دمایی می‌شود.





شاخه مهم اما مغفول ادبیات

نگاهی به آثار ادبیات کودک و نوجوان

به بهانه هجدهم تیرماه، روز ادبیات کودک و نوجوان که این روزها کمی مظلوم و غریب شده است...

برای پی بردن به اهمیت تربیت کودک و نوجوان، کافی است سری به وب سایت دفتر حفظ و نشر آثار مقام معظم رهبری بزنیم. بخش «نو+جوان» در این سایت، به طور اختصاصی به تولید محتوا برای قشر کودک و نوجوان می‌پردازد و یکی از مهم‌ترین بخش‌های نو+جوان هم معرفی کتاب و تولید محتوای تخصصی کتاب و مطالعه برای این قشر است.

هجدهم تیرماه، روز «ادبیات کودک و نوجوان» نام گرفته است. مدت‌ها است که علیرغم تأکیده‌های همیشگی، نقش کتاب و کتاب خوانی در میان قشر کودک و نوجوان کمرنگ شده و با وجود زحماتی که نویسندگان این حوزه برای نوشتن آثار خود دارند اما نسبت به گذشته کمتر شاهد آثار فاخری هستیم که در دهه هفتاد و هشتاد برای کودکان و نوجوانان تولید می‌شد. هجده تیرماه، بهانه‌ای شد تا ریشه مشکل مهم غریب شدن ادبیات کودک و نوجوان را بررسی کنیم.

تغییر نسل، بیگانگی با کتاب؟!

تغییر نسل و پیشرفت روزافزون تکنولوژی، سبک زندگی تمام مردم دنیا را دستخوش تغییراتی عمیق کرده است. زمان دوری نبود که کامپیوتر را فقط در ادارات یا بانک‌ها می‌دیدیم. به مرور آنهایی که پول بیشتری داشتند، این دستگاه را برای خانه‌ها خریداری کردند. موبایل‌ها روزبه‌روز کوچک‌تر می‌شد. در یک دوره سریع، این تکنولوژی‌های جدید خود را چنان گسترش دادند که تمام زندگی را - نه الزاماً تغییرات بد - دگرگون کردند. مدتی طول کشید تا ما بتوانیم خودمان را با شرایط جدید تطبیق دهیم و مشخصاً در حوزه کتاب به تولید کتاب‌های الکترونیک و صوتی روی بیاوریم. هر چند همان‌طور که تلویزیون نمی‌تواند جای رادیو را بگیرد، کتاب الکترونیک نیز همین‌طور است. نوجوان برای سرگرم شدن نیاز به بازی و ارضای کنجکاوی در اینترنت دارد.



خواندن کتاب برای رشد، پرورش ذهنی، تقویت مهارت کودکان و نوجوانان و شکل‌گیری شخصیت نوجوان‌ها که به دروازه‌های جامعه نزدیک‌تر می‌شوند، ضروری و مهم است. بنابراین والدین امروز که نوجوانانی متعلق به دهه ۸۰ و اواخر ۷۰ دارند باید تلاش کنند کتاب را به‌عنوان یک سرگرمی برای فرزند خود جا بیندازند. این دوران که شاید بحرانی‌ترین دوره زندگی یک انسان است، نیاز به یاد گرفتن را افزایش می‌دهد. این گروه‌های سنی مانند بزرگسالان به گونه‌های مختلف شعر و داستان از فانتزی و حماسی تا علمی - تخیلی نیاز دارند.

عادت به مطالعه، بذری که والدین می‌کارند و فرزندان، در نوجوانی ثمره آن را می‌چینند!

از هر پدر و مادری که سوال کنیم، می‌گویند بسیار علاقه‌مندند که کودک‌شان با کتاب دوست شود. علاقه‌مند شدن کودک‌شان که روزی تبدیل به نوجوان و بعد عضوی مستقل از یک جامعه بزرگ می‌شوند به کتاب و مطالعه ریشه در این دارد که این شیء دوست‌داشتنی را در دستان پدر و مادر ببینند. همچنین والدین نیز باید ضرورت یاد دادن مطالعه به فرزندان، قصه‌گویی برای آنان از سنین کودکی و آشنا کردن‌شان با کتاب‌های مناسب را درک کنند. زمانی که کودک پا به مدرسه می‌گذارد، سواد خواندن و نوشتن را فرا می‌گیرد و کم‌کم می‌تواند خود را از کتاب‌های قبلی‌اش جدا کند و مستقل کتاب دست بگیرد.

این کودک در نوجوانی هم می‌تواند تبدیل به یک نوجوان اهل مطالعه شود که هر کتاب، مانند قلم و چکش مجسمه‌ساز بر شخصیت بی‌شکل او تاثیر می‌گذارد. تقاضای والدین و افزایش اشتیاق نوجوانان به خرید کتاب که امروز نیز وجود دارد، نویسندگان را به نویسندگی کتاب‌های این گروه‌های سنی سوق می‌دهد و در نتیجه ناشری که دنبال محتوای خوب برای چاپ و عرضه است، ترغیب می‌شود تا در این حوزه بیشتر فعالیت کند. به نظر من کتابخوان شدن نوجوانان یک امر دو طرفه است که باند پهن‌تر آن محل تردد خانواده‌هاست. توجه دو طرف به این واقعیت که در اهل مطالعه شدن این کشور نقش دارند، باعث می‌شود قدم محکمی برای پیشرفت در حوزه ادبیات کودک و نوجوان برداریم. اگر چند صد هزار تومان پول برای خرید بازی فوتبال فلان کنسول بازی هزینه می‌کنیم، هزینه کردن ماهیانه حدود یک‌سوم آن برای خرید کتاب غیرمنصفانه نیست.

(برگرفته از گزارش خبرنگار روزنامه فرهنگیان)





پندهای عارفانه

ده نکته کلیدی از کلام
آیت الله حق شناس (ره)

- ۱) شب زنده داری بر عمر و روزیتان می‌افزاید.
- ۲) عاقل بدون ایمان، شیطان است.
- ۳) عمر شما در اثر خدمت به مردم زیاد- می‌شود.
- ۴) اگر خدا را می‌خواهی باید از خودیت خودت بگذری.
- ۵) باید عمل به دستورات و اوامر معصومین سلام الله علیهم کرد، نه این که ما بتوانیم مثل آنها بشویم.



- ۶) باید نه آنقدر تنبل باشید که مردم بگویند کل [وبال] بر جامعه است و نه آنقدر فعالیت در دنیا داشته باشید که عرف بگویند چهار دست و پا افتاده روی دنیا.
- ۷) در اولین قدم سیر و سلوک، پروردگار متعال آزمایش را شروع می‌کند.
- ۸) اول سفر الی الله سحرخیزی است.
- ۹) اگر تحصیلات علمی شما با علم اخلاق توأم نباشد، منقطع می‌شود.
- ۱۰) خدای متعال می‌فرماید: ای دنیا! خدمتگزار باش کسی را که خدمتگزار من است. یعنی کسی که (هم او واحد است) و آزار بده کسی را که خدمتگزار توست.

عصرهای کریسکان

نگاهی بر آخرین کتاب تقریظ شده از سوی مقام معظم رهبری در سال ۱۳۹۹

کتاب «عصرهای کریسکان»، از جمله کتاب‌هایی است که رهبر معظم انقلاب در روزهای پایانی سال ۱۳۹۹ بر آن تقریظ نگاشتند.

عصرهای کریسکان، خاطرات آقای امیر سعیدزاده (سعید سردشتی) از فعالیت‌های دوران پیش از انقلاب و مجاهدت‌های دفاع مقدس تا رنج‌های اسارت در زندان‌های کومله و دموکرات است که به قلم کیانوش گلزار راجب تدوین و توسط انتشارات سوره مهر منتشر شده است.

راوی این کتاب یکی از خاص‌ترین رزمندگان نیروهای دفاع مقدس است؛ زیرا در هیچ سازمانی عضویت ندارد. نیرویی آزاد محسوب می‌شود، با این حال در مأموریت‌های اطلاعاتی و عملیاتی حضور پیدا می‌کند و همچنین به مأموریت‌های خارج از کشور برای شناسایی نیز می‌رود. بعد از آن وارد سپاه می‌شود...

سعیدزاده قبل از انقلاب، توسط ساواک، مورد مواخذه قرار گرفته و فرار می‌کند. اسیر کومله می‌شود و از آنجا نیز می‌گریزد. ۴ سال بعد از جنگ، او به وسیله حزب دموکرات کردستان عراق به اسارت درمی‌آید. این دوران از روزهای آغازین انقلاب تا سال ۷۴، یعنی یک دوره ۱۵ ساله به درازا می‌کشد.

چرا عصرهای «کریسکان»؟

کریسکان نام محدوده‌ای در کوه سنجاق در کردستان عراق است که پایگاه اصلی حزب دموکرات ایران به شمار می‌رفت. امیر سعیدزاده بالغ بر شش سال در زندان‌های گروه کومله و دموکرات مورد شکنجه قرار گرفت. او تقریباً تنها نجات‌یافته از زندان هولناک کریسکان است و دیگر هم‌بندی‌های وی همگی بدون محاکمه اعدام شده‌اند. به این دلیل که اغلب رخدادهای در آن منطقه روی داده، این نام برای این کتاب انتخاب شده است.

متن تقریظ مقام معظم رهبری بر این کتاب به این شرح است:

بسیار جذاب تهیه شده است؛ هم خود سرگذشت این جوان آزاده‌ی کُرد جذاب است و هم نوع نگارش صریح و کوتاه و بی‌حاشیه‌ی کتاب. با اینکه نیروهای مبارز کُرد طرف دار جمهوری اسلامی را از نزدیک دیده و شناخته‌ام، آنچه از فداکاری‌های آنان در این کتاب آمده،

برایم کاملاً جدید و اعجاب‌آور است. نقش مادر و همسر هم حقاً برجسته است. دلاوری و شجاعت راوی و خانواده‌اش ممتاز است و نیز برخی عناصر دیگر کُردی که از آنان نام برده شده است.

در کنار این درخشندگی‌ها، رفتار قساوت‌آمیز و شیرانه‌ی کسان دیگری که بدروغ از زبان مردم شریف کُرد سخن میگفتند نیز بخوبی تشریح شده است. کتاب جامعی است؛ تاریخ، شرح حال، شناخت قوم کُرد، شناخت حوادث تلخ و شیرین منطقه‌ی کُردی در اوایل انقلاب...

در آذر ۹۹ مطالعه شد.



حلول ماه ذی الحجہ و الروز ازدواج امیر المؤمنین حضرت علی علیہ السلام و
حضرت فاطمہ زہرا علیہا السلام تبریک و تهنیت باد



علی
زہراست عروس و شاه داماد
این دوچہ در بہ یک گرمی آیند!

تحریریه نشریہ حبیب مشتاقانہ آمادہ دریافت نظرات و پیشنہادات
شما مخاطبان گرمی است.

habibmag97@gmail.com