

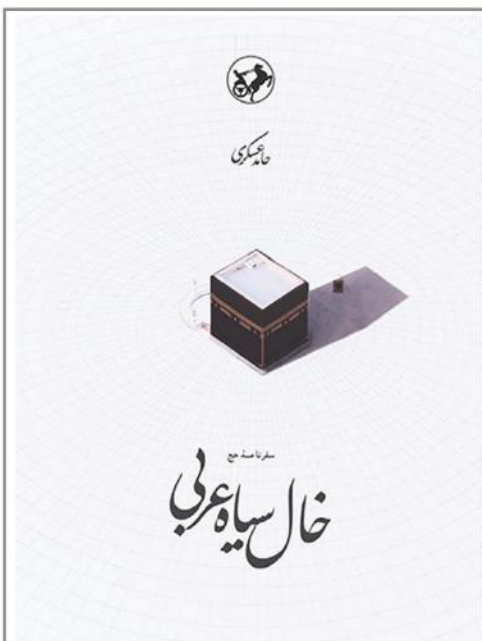
عمر قنبل



کتاب خوانی با چشمان بسته

پرونده ویژه: پیشواز غدیر (قسمت دوم)

روز صعود دعا (تأملی در دعای شریف عرفه)



سواد مالی برای کودکان ،
پیش دبستانی ۱ ، پیش دبستانی ۲ ،
کلاس اول و دوم (صفحه ۲)



«روز صعود دعا»

تحلیل و تعمقی در دعای شریف
عرفه (صفحه ۳و ۴)

سرمقاله

ماه ذی الحجه، سراسر نور است و بهترین فرصت برای بندگی و خودسازی. به پایان رسیدن تیرماه، با روز عرفه و عید سعید قربان مصادف شده است و چه فرصت نیکویی است برای اظهار خشوع به درگاه حضرت حق و استشمام رایحه خوش بندگی؛ آدمی در عرفه، به ضعف و گناهان خود در پیشگاه خداوند اقرار می کند و آن گاه، نفس خود را در عید قربان به قربانگاه می کشاند تا لوح وجودی خود را از زنگار معصیت، بزداید.

خداوند مهربان را شاکریم که در این روزهای پربرکت و در اعیاد مبارک ماه ذی الحجه، مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی نیز فعالیت های خود را در پایگاه تابستانی، هم در عرصه آموزش و هم پرورش جوانان مؤمن انقلابی آغاز کرده اند و هفته سوم تیرماه امسال، پایگاه های تابستانی مقاطع گوناگون مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی به طور رسمی کار خود را کلید زدند.

از خداوند متعال می خواهیم تا برای خدمت به جوانان عزیز کشورمان و قدم برداشتن در مسیر مقدس تعلیم و تربیت، به ما توانی دو چندان عطا کند تا با عزم راسخ، در این راه الهی ثابت قدم باشیم.

روایتی از سفر به سرزمین حجاز
پیشنهاد مطالعه در ایام حج (صفحه ۱۴)



کتاب خوانی با چشمان بسته
نگاهی به مزایای اپلیکیشن های کتاب صوتی

شناسنامه:

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردبیر: شمس

مدیر اجرایی: صدی

صفحه آرایی و گرافیک: شمس

باتشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی و روابط عمومی

مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی



habibmag97@gmail.com



سواد مالی برای کودکان ، پیش دبستانی ۱ ، پیش دبستانی ۲ ، کلاس اول و دوم (قسمت اول)

نقی کلارستاقی (کارشناس آموزشی مؤسسه)



طرح درس زیر، راهنمایی‌ها، برنامه‌های درسی و فعالیت‌هایی را برای معلمان علاقمند به معرفی کودکان چهار تا هفت ساله (پیش‌دبستانی، کلاس اول و دوم) به مفاهیم اولیه سواد مالی ارائه می‌دهد.

درس اول: تصمیم‌گیری در مورد هزینه‌ها

از بدو تولد، کودک حق انتخاب دارد. در ابتدا والدین تصمیم می‌گیرند. اگر به کودکان اجازه داده شود که به عنوان کودک نوپا راحت انتخاب‌کنند، تصمیم‌گیری برای خودشان با رشد جسمی آن‌ها از دشواری کمتری برخوردار می‌شود.

این درس فعالیت‌های هدایت شده، مربوط به پول و تصمیم‌گیری را برای کودکان در پیش دبستانی و مهد کودک ارائه می‌دهد.

راهنمایی کودکان خردسال در انتخاب‌های ساده هم اکنون به آن‌ها تجربه و اعتماد به نفس می‌دهد تا هنگام رشد، تصمیم‌های خود را بگیرند. تصمیم‌گیری به کودکان، مسئولیت می‌آموزد و توانایی آن‌ها را برای عملکرد موفقیت‌آمیز در سال‌های نوجوانی و بزرگسالی افزایش می‌دهد. اعتماد به نفس در تصمیم‌گیری، کنترل کودکان بر زندگی آن‌ها را افزایش می‌دهد و به آنها قدرت می‌بخشد. کودکان بسیار جوان، قادر به تجزیه و تحلیل و انتخاب بین دو گزینه مساوی مثبت و بدون عواقب منفی عمده هستند. کودکان هرچه بزرگتر می‌شوند، می‌توانند از میان تعداد بیشتری گزینه، بهترین‌ها را انتخاب کنند. برای کمک به کودکان خردسال در انتخاب تصمیمات، ساختاری را معرفی کنید. به کودکان کمک کنید تا بفهمند پول به مقدار محدودی ارائه می‌شود.

۱. اهداف درس

- ۱.۱. در تصمیم‌گیری اعتماد به نفس پیدا کنید.
 - ۱.۲. گزینه‌های ساده را تحلیل کنید.
 - ۱.۳. الگوهای رفتاری منطقی ایجاد کنید.
 - ۱.۴. تصمیم‌گیری را در شرایط ساختار یافته تمرین کنید.
۲. فعالیت‌های دانش آموز
- ۲.۱. خرید مواد غذایی



راهنمایی کودکان خردسال در انتخاب‌های ساده هم اکنون به آنها تجربه و اعتماد به نفس می‌دهد تا هنگام رشد تصمیم‌های خود را بگیرند. برای کمک به کودکان خردسال در انتخاب تصمیمات، ساختاری را معرفی کنید. به کودکان کمک کنید تا بفهمند پول به مقدار محدودی ارائه می‌شود.



● کاربرد مرتبط: شناسایی سکه‌ها

- ۲.۱.۱. با استفاده از وقت بازی یا زمان ریاضیات، از کودکان بخواهید که بازی با پول را برای وسایل بازی مرتبط به غذا بازی کنند.
- ۲.۱.۲. در مورد خرید فقط یک یا دو مورد برای خودشان هنگام خرید مواد غذایی صحبت کنید.
- ۲.۲. خرید اسباب بازی

● کاربرد مرتبط: شناسایی صورتحساب‌ها

- ۲.۲.۱. به کودکان کمک کنید یاد بگیرند که پول، برای اسباب‌بازی‌هایی که می‌خواهند رد و بدل می‌شود.
- ۲.۳. تصمیمات در زمان میان وعده
- کاربرد مرتبط: شناسایی سکه‌ها
- ۲.۳.۱. زمانی را برای تبادل پول برای غذای میان وعده در اختیارشان قرار دهید.
- ۲.۴. آزمون درس اول
- ۲.۴.۱. فعالیت رنگ آمیزی



تصمیم‌گیری به کودکان، مسئولیت می‌آموزد و توانایی آن‌ها را برای عملکرد موفقیت‌آمیز در سال‌های نوجوانی و بزرگسالی افزایش می‌دهد. اعتماد به نفس در تصمیم‌گیری، کنترل کودکان بر زندگی آن‌ها را افزایش می‌دهد و به آنها قدرت می‌بخشد

تأملی در فرازهای پرنور دعای عرفه حضرت سیدالشهدا (علیه السلام)

روز صعود دعا

اما مقدم بر ادعیه روز عرفه در اعمال این روز بزرگ آمده است که پس از نماز عصر و پیش از آغاز دعا، ۲ رکعت نماز به جا آورده شود و انسان زیر آسمان و نزد پروردگار به گناهان خود اقرار کند. این اعتراف به گناه، ندامت و پشیمانی از عصیان را در پی دارد و این، همان نخستین مرحله توبه است که امیرالمؤمنین (ع) فرموده‌اند.

حال که با اقرار به گناه، انسان ضعف خود را در پیشگاه حق تعالی دید و اعمال خود را در محضر خداوند ارزیابی کرد، زمان دعا است؛ و حضرت سیدالشهدا (ع) چه زیبا و لطیف، ادب دعا را در فرازهای عارفانه دعای عرفه به ما تعلیم داده‌اند. کمی تعمق و تأمل در محتوای دعای عرفه، معرفت بنده را هنگام قرائت این دعای ارزشمند بالاتر می‌برد و اثر دعا بر روح انسان را دوچندان می‌کند. متن دعای عرفه به ۵۴۰ فراز و ۶ موضوع اصلی تقسیم شده است: خداشناسی - انسان شناسی - راهنماشناسی - هستی شناسی - معاد شناسی و ذکر «صلوات». از میان این موضوعات، خداشناسی و انسان شناسی در دعای عرفه برجسته‌تر است که به اختصار، به این دو محور مهم می‌پردازیم.

عرفات، سرزمینی به مساحت هشت کیلومتر مربع در شرق مکه نیست! عرفات، قطعه‌ای از آسمان است که خدا در سرزمین حجاز گستراند تا نقطه اتصال بندگانش به عرش الهی باشد. عرفات، عرفات شد و نهمین طلوع ذی الحجّه، عرفه نام گرفت تا آدمی، بنده بامعرفت خدا شود؛ و مگر نگفته‌اند که خداشناسی، معلول خودشناسی است؟! پس بی‌راه نیست اگر بگوییم عرفه، عرفه شد تا بنده در خنکای نسیم یک خلوت دل‌نشین با خود و حضرت پروردگار، نخست بارقه‌های شناخت خود را شعله‌ور کند و در طلوع خورشید این خودشناسی، به قدر ظرف وجودش به معرفت خالق برسد.

می‌گویند اگر شب قدر، شب نزول قرآن است، روز عرفه روز صعود دعا است. و به راستی چه تعبیر لطیف و شیرینی است. عرفه، صعود دعا برای مؤمنی است که دنیا به تعبیر پیامبر اکرم (ص) برای او زندان است، گویی که مؤمن در عرفه اوج می‌گیرد و از بند دنیا رها می‌شود.

در روایتی از امام صادق (علیه السلام) در بحار الانوار آمده است که جبرئیل در روز هشتم ذی الحجّه حضرت آدم (علیه السلام) را به منا برد، آدم شب را آن جا گذراند و صبح گاهان عازم صحرای عرفات شد. جبرئیل هنگام خروج از مکه، احرام بستن و لبیک گفتن را به او آموخت و چون عصر روز عرفه فرا رسید، آدم را به غسل فراخواند و پس از نماز عصر، او را به وقوف در عرفات دعوت کرد و کلماتی را که از پروردگار دریافت کرده بود به وی تعلیم داد. آدم تا غروب آفتاب همچنان دعا می‌کرد و با تضرع اشک می‌ریخت. وقتی که آفتاب غروب کرد همراه جبرئیل روانه مشعر شد و شب را آنجا گذراند. صبحگاهان در مشعر به پا خاست و به دعا پرداخت تا اینکه سرانجام بخشیده شد...»

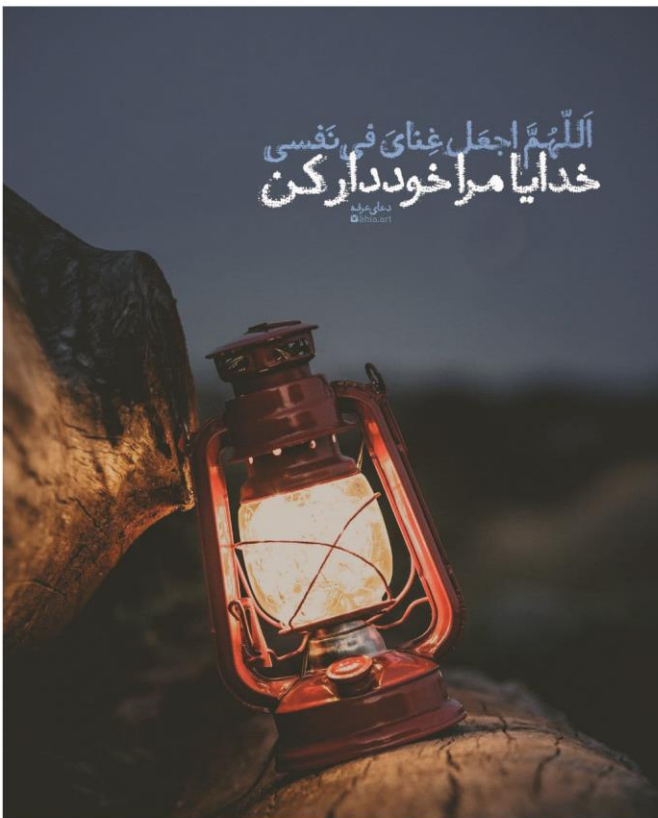
اهم اعمال در روز عرفه، اظهار نیاز به درگاه خداوند است که البته آن هم آدابی دارد. ادب دعا در روز عرفه را به خوبی می‌توان از سیر دعای عرفه حضرت سیدالشهدا (ع) آموخت.

می‌گویند:

اگر شب قدر،
شب نزول قرآن است،
روز عرفه
روز صعود دعا است.
و به راستی چه تعبیر
لطیف و شیرینی است.
عرفه، صعود دعا برای
مؤمنی است که
دنیا به تعبیر
پیامبر اکرم (ص)
برای او زندان است،
گویی که مؤمن
در عرفه اوج می‌گیرد
و از بند دنیا
رها می‌شود.

بخش اول: خداشناسی

بخش غالب دعای عرفه، خداشناسی است و حدود ۵۵٪ فرازهای این دعا به شناخت پروردگار اختصاص دارد. این مسأله، بیانگر اهمیت خداشناسی در منظر حضرت و حقیقت روز عرفه است. حضرت، دعا را با ذکر صفات و افعال الهی آغاز می‌کنند و با ادبیات دلنشین و عارفانه، نعمات و صفات الهی را در قالب حمد خداوند برمی‌شمارند. زیبایی این دعا در دقت حضرت به جزئیات نعمات است؛ همین ذکر نعمات خداوند و صفات و افعال الهی، ضعف انسان را در پیشگاه خداوند به او می‌نمایاند، تکبر را از انسان می‌زداید و با ورود به مرحله «انسان شناسی» او را به مراحل بالاتری از «معرفت» می‌رساند.



بخش دوم: انسان شناسی

انسان شناسی در ۱۹۸۸ فراز دعای عرفه آمده است. سیدالشهدا(ع) در بخشی از این فرازها به نیازهای انسان اشاره فرمودند؛ این اظهار نیاز هم نشان دهنده اوج ضعف و وابستگی انسان در برابر اراده مطلق الهی است و هم نوعی تضرع و درخواست از خداوند که ملجأ برآوردن تمام حاجات انسان است؛ و چه زیبا است درخواست آدمی از خداوند در اوج اقرار به نیازمندی! در سایر فرازهای مربوط به انسان شناسی، حضرت، ویژگی‌های انسان و شناخت ابعاد جسمانی و روحانی انسان را برشمرده‌اند. اتصال بخش اول و دوم این دعا که بیشترین آمار فراوانی را در میان فرازهای دعای عرفه دارد، مراتب شناخت انسان را از خود و از پروردگار بالا می‌برد و انسان را به کمال مطلوب نزدیک‌تر می‌گرداند.

گرچه امام حسین(ع) خود کانون انوار معرفت الهی است اما با این شیوه دعا به درگاه خداوند - آن هم با دیدگانی که همچون دو مشک از آن‌ها اشک جاری بود- درواقع تعلیمی به بندگان است. معرفتی برای بندگی بهتر که حضرت آن را در روز عرفه و در قالب دعای عرفه به ما آموخته‌اند.

شناخت دعا اثرات معنوی دعا را بر ذهن و قلب بنده، چندبرابر می‌کند و این، همان معرفتی است که در بطن عرفه نهفته است و سبب شده تا این روز بزرگ را روز صعود دعا بنامند. به همین دلیل است که توصیه اکید علما و بزرگان دین، تمرکز بر معانی عمیق دعای عرفه و تلاش برای رعایت آداب دعا در این روز عزیز است تا معرفت پروردگار و اثرات دعا بر صفحه قلب بندگان ماندگار شود.

عرفه، روز امام شناسی

گفتیم که عرفه، روز شناخت است؛ روزی که انسان مؤدب به آدابی می‌شود که او را «بامعرفت‌تر» کند؛ و گفتیم که حضرت سیدالشهدا(ع) به خوبی آداب کسب معرفت را در دعای عرفه به ما تعلیم داده‌اند تا انسان در روز عرفه هم خود و هم خداوند را بهتر بشناسد و مراتب کمال برسد؛ اما علاوه بر حدیث شریف «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» که نقطه اتکای اصلی این مطلب بود، شایسته است به حدیث شریف «مَنْ مَاتَ وَ لَمْ يَعْرِفِ إِمَامَ زَمَانِهِ مَاتَ مِيتَةً جَاهِلِيَّةً» نیز اشاره کنیم.

همانطور که در روایات آمده است، حضرت ولیعصر(ع) هرساله در مراسم حج، میان حجاج حضور دارند، مردم ایشان را نمی‌بینند و حضرت، ناظر بر احوال مردم هستند و مناسک حج را با مردم به جا می‌آورند؛ و از آن جا که وجود امام معصوم، تجلی و مظهر نورانی

صفات الهی است، پس شناخت امام زمان نیز از حقایق نهفته در روح عرفه است. در روایتی از امام صادق(ع) آمده است که خداوند متعال در روز عرفه، نخست به زائرین امام حسین(ع) نظر می‌کند؛ کمی تأمل در این دو روایت می‌تواند نشان دهد که رسیدن به معرفت الهی بدون معرفت امام، ممکن نیست. بنابراین انسانی که پیوند انس و معرفت با امام زمان خود برقرار کرده باشد، به درک حقیقت عرفه دست می‌یابد. این‌ها، تنها قطره‌ای از اقیانوس بی‌کران روح عرفه بود تا دل، آماده ورود به شب و روز عرفه شود و هم‌نوا با امام غریبمان که مکه را به مقصد کربلا وداع می‌گوید، فرازهای عارفانه و سراسر نور دعای عرفه را این بار با تأمل بیشتری زمزمه کنیم.

روز عرفه

توجه
به معنای دعای
عرفه و مطالعه
معنای فارسی
مضامین دعا

توصیه‌های علما برای بهره‌رجه بیشتر از روز عرفه

زیارت
امام حسین(ع)
در روز عرفه

قرائت دعای
۴۷ صحیفه سجاده‌به:
(دعای امام سجاده(ع)
در روز عرفه)

دعا
در حق دیگران
در کنار اعتراف به
گناهان خود در
پیشگاه خداوند



حجت الاسلام
استاد فاطمی نیا

نمک و چاشنی روز عرفه، توسل به حضرت مسلم بن عقیل (ع) است. من متأسفم از اینکه این موضوع کمتر یادآوری می‌شود. روز نهم ذی الحجه اولین شهید راه کربلا به شهادت رسیده است، و اساساً توسل به حضرت مسلم، روح عبادات در روز عرفه است. اگر مقدر بود، دعای عرفه امام حسین علیه السلام را مطالعه کنید. باور کنید من منکر ثواب نیستم اما این ثواب پدر بعضی از مردم را در آورده است. بزرگان ما می‌گفتند برای انسان شدن بخوانید، ثواب خودش خواهد آمد!

مقدمه‌ی این دعا را هیچ دعایی ندارد و آن هم تشریح بدن انسان است. امام حسین(ع) برون و درون انسان را به لحاظ جسمی تشریح می‌کنند و اگر دعاخوان واقعی این دعا را بخواند، با خواندن آن گره به خالق می‌خورد و وارد عرصه‌ی شکر و توبه می‌شود.



حجة الاسلام
شیخ حسین
انصاریان

استقبال از غدیر

بررسی اهمیت استقبال از
عید سعید غدیر و تبلیغ
عید ولایت
(قسمت دوم)



یکی از راه هایی که خداوند متعال به ما لطف می کند تا واسطه هدایت دیگران شویم، تبلیغ است.

در ادامه مبحث استقبال از عید سعید غدیر، در این شماره به ذکر چند مورد مهم در تبلیغ غدیر می پردازیم.

در لزوم تبلیغ غدیر، بی شک تردیدی وجود ندارد اما گاهی این سؤال مطرح می شود که چرا این تکلیف، برعهده شیعیان است در حالی که خداوند برای تکمیل دین نیازی به فعل و تبلیغ بنده ندارد؟ پاسخ این سوال نزد اهل معرفت روشن است اما کمی روشن بینانه تر به این مسأله می پردازیم.

لزوم تبلیغ توسط مسلمانان؟

خداوند صاحب اختیار هستی را امام هر زمان قرار داده است و متکفل تبلیغ و رساندن دین و هدایت مردم نیز شخص اوست.

بنابراین در زمان ما حجه بن الحسن (عج) امام زمان و مسئول هدایت هستند و خداوند نیازی به تبلیغ ما ندارد. پس چرا تبلیغ کنیم؟

روشن است که تبلیغ ما از روی خواسته خداوند است. یعنی هر کدام از ما در حد توانایی خود وظیفه دارد خود را در اعتقادات دینی تقویت نماید و آنچه آموخته است را به دیگران نیز بیاموزد. روشن است این دو، یعنی آموختن و تبلیغ باید در کنار هم باشد و لازمه تبلیغ، آموختن است.

می توان تبلیغ را با معانی دیگری تبیین نمود. تبلیغ دینی، به بیانی همان هدایت، آموزش یا ... است. منظور این که لغت «تبلیغ» ممکن است معانی زیادی به ذهن متبادر سازد؛ اما اگر در بحث اعتقادات و امور دینی آن را با هدایت در یک راستا بگیریم، روشن می شود منظور دقیقاً چیست: یکی از راه هایی که خداوند متعال به ما لطف می کند تا واسطه هدایت دیگران شویم، تبلیغ است.

ما باید سعی نماییم تا دین و اعتقادات خود را، که حقانیت آن برای ما اثبات شده است، نشر دهیم و این هدف را داشته باشیم که دیگران به واسطه این فعالیت ما توسط خداوند هدایت گردند. قرآن و روایات نیز این موضوع را دستور داده اند:

... و هر کس یک نفر را زنده نماید، انگار تمامی مردمان را زنده کرده است.

(مانده / ۳۲)

اگر خداوند به واسطه تو یک نفر را هدایت کند، برای تو بهتر است از آنچه خورشید بر آن می تابد. (بحارالانوار، جلد ۳۲، صفحه ۴۴۸)

زکات علم، این است که آن را به بندگان خدا بیاموزی. (الکافی، جلد ۱، صفحه ۴۱)

بنابراین روشن می شود چرا روی تبلیغ دینی پافشاری می کنیم. تمام سخن همین یک جمله است که سعی شد توضیح داده شود:

تبلیغ دینی، یعنی خدمت گزاری به امام زمان (علیه السلام) که در حقیقت بندگی خدا است.

اما نکته دوم، لزوم تبلیغ «غدیر» است که مقاله ای در پایگاه اینترنتی خطابه غدیر درباره آن به تفصیل - صحبت کرده است:

می دانید در سخنرانی پیامبر (ص) در روز هیجدهم ماه ذی الحجه سال ۱۰ هجری، جمله ای وجود دارد که راه را برای پاسخ ما هموار می سازد. البته به تعبیر درست، این جمله ی رسول خدا (ص) کلید تبلیغ است:

فَلْيُبَلِّغِ الْوَالِدَ الْوَالِدَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ

پس شایسته است حاضران به غائبان و فرزندان را به فرزندانشان، [سخن مرا] برسانند. بنابراین دستور پیامبر خاتم (ص)، بر ما که سخنان شان را شنیده ایم، واجب است که آن را نشر دهیم تا به فرموده پیامبر (ص) عمل کرده باشیم. پس به این دلیل خطابه ی غدیر را برای تبلیغ انتخاب می کنیم تا امثال فرمان ایشان باشد. اما اگر از جنبه ای دیگر به موضوع بنگریم، می توان گفت از مهم ترین آموزه هایی که خدای متعال از ما به عنوان اعتقاد می خواهد، پذیرش سرپرستی جانشینان پیامبر (ص) است. حال خطابه غدیر یکی از مهم ترین سندهای شیعه در امامت است و می توان نتیجه گرفت یکی از جنبه های تبلیغ سرپرستی امامان، پرداختن به خطابه غدیر است.

چندپیشنهاد ویژه برای پیشواز غدیر و تبلیغ این عید بزرگ:

- ۱) یک دانش آموز می‌تواند با توزیع یک پاکت شکلات مبلّغ غدیر باشد.
- ۲) یک دانش آموز می‌تواند با تزئین کلاس مدرسه‌اش مبلّغ غدیر باشد.
- ۳) یک راننده تاکسی می‌تواند با پذیرایی شکلات در ماشینش مبلّغ غدیر باشد.
- ۴) یک نمازگزار مسجد می‌تواند با پذیرایی از نمازگزاران مبلّغ غدیر باشد.
- ۵) یک مادر می‌تواند با آماده کردن بهترین لباس‌های فرزندانش در غدیر مبلّغ غدیر باشد.
- ۶) یک مادر می‌تواند با پختن غذای مورد علاقه فرزندانش در غدیر مبلّغ غدیر باشد.
- ۷) یک مادر می‌تواند با پخش سرودهای شاد در ایام غدیر مبلّغ غدیر باشد.
- ۸) یک پدر می‌تواند با تهیه هدیه برای فرزندانش مبلّغ غدیر باشد.
- ۹) یک کاسب می‌تواند با تخفیف ویژه در ایام غدیر مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۰) یک دانشجو می‌تواند با هدیه کتاب و سی دی مرتبط با غدیر به اساتید و دوستان و نزدیکانش مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۱) یک معلم می‌تواند با برگزاری مسابقات مرتبط با غدیر در کلاسش مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۲) یک مدیر مدرسه می‌تواند با مسابقه تزئینات بین کلاس‌ها مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۳) یک دانش آموز می‌تواند با تهیه روزنامه دیواری، طراحی یک عکس نوشته زیبا یا ساخت کلیپ با موضوع غدیر مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۴) یک استاد دانشگاه می‌تواند با اختصاص دادن بخشی از کلاسش به غدیر مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۵) یک هیأت می‌تواند با دیدار از سالمندان و اهداء هدیه مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۶) یک فرد می‌تواند با عیدی روز غدیر به رفتگر محله‌اش مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۷) یک فرد می‌تواند با دادن هدیه به همسایگان محله‌اش مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۸) یک فرد می‌تواند با تزئین ماشین خود در ایام غدیر مبلّغ غدیر باشد.
- ۱۹) یک فرد می‌تواند با تزئین درب منزل یا آپارتمان خود مبلّغ غدیر باشد.
- ۲۰) یک فرد می‌تواند با ترویج آداب غدیر در فضای مجازی مبلّغ غدیر باشد.

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های ائمه در روز غدیر، اطعام است. با وجود این که اطعام در ایام ماه مبارک رمضان و ماه محرم نزد شیعیان رسم پسندیده‌ای است که سالیان سال است جریان دارد، اما تنها روزی که ائمه معصوم در آن به اطعام سفارش کرده‌اند، عید سعید غدیر است.

امام صادق(ع) فرموده‌اند: غذا دادن به یک مؤمن در روز عید غدیر ثواب اطعام یک میلیون پیامبر و صدیق و یک میلیون شهید و یک میلیون فرد صالح در حرم خداوند را دارد. (بحار ج ۶ ص ۳۰۳)

همچنین از ایشان در مفاتیح الجنان و بحار الانوار روایت شده است که فرموده‌اند: غذا دادن به یک نفر در این روز مانند غذا دادن به همه پیامبران و صدیقان است. به گونه‌ای که امام صادق(ع) این روز را روز اطعام الطعام نامیدند.

همچنین امام رضا(ع) فرموده‌اند: ثواب غذا دادن به یک مؤمن در این روز برابر با غذا دادن به ۱۲۴ هزار پیامبر است.

بنابراین احیای سنت اطعام غدیر یکی از اقداماتی است که شیعه امیرالمؤمنین(ع) می‌تواند آن را در فضای خانه و کانون خانواده خود آغاز کند و رفته رفته این توصیه امامان معصوم در سرتاسر کشور گسترش یابد.

امام رضا (ع): روز غدیر، روز آراستن و زینت است. پس هر کس برای روز غدیر، زینت کند، خداوند هر خطای کوچک و بزرگ او را می‌آمرزد و فرشتگانی را به سوی او می‌فرستد، آنان نیکی‌های او را می‌نگارند و مراتبش را تا عید غدیر سال آینده بالا می‌برند. اگر او جان دهد، شهید مرده است و اگر زیست کند، خوشبخت زیسته است.





بررسی مزایای کتاب صوتی برای آشتی کاربران فضای مجازی با کتاب

کتاب خوانی با چشمان بسته

با کتاب صوتی، گوشی موبایل شما کتابخانه شما است

شما برای شنیدن کتاب صوتی، نیازی به داشتن اینترنت ندارید. کافی است کتاب مورد نظرتان را تنها همان بار اول با استفاده از اینترنت دانلود کنید تا همیشه بر روی گوشی همراه یا رایانه شما قابل دسترسی باشد و حتی زمانی که گوشی شما به اینترنت متصل نباشد هم می‌توانید کتاب بشنوید.



اپلیکیشن‌های
کتاب خوان

انتشارات سوره مهر
و ایران صدا که زیر
نظر سازمان صدا و
سیمای جمهوری
اسلامی ایران است،
بستر مناسبی برای
دریافت کتاب‌های
صوتی هستند.



با چشمان بسته
کتاب بخوانید

روند فعالیت تولیدکنندگان کتاب صوتی در ایران، پیشرفت چشمگیری داشته است. امروزه بخش قابل توجهی از کتاب‌های معروف و پرطرفدار نشرهای برتر کشور به کتاب صوتی تبدیل شده است. صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران کتاب‌های صوتی بسیاری را در وب سایت و اپلیکیشن «ایران صدا» برای کاربران بارگذاری کرده است. از دیگر اپلیکیشن‌هایی که با استفاده از آن می‌توانید کتاب بشنوید نیز می‌توان به اپلیکیشن انتشارات «سوره مهر»، «طاقچه»، «فیدیبو» و... اشاره کرد.

با نصب هر یک از این برنامه‌ها شما درواقع عضو یک کتابخانه مجازی می‌شوید که می‌توانید با صرف هزینه کمتر، به انبوهی از کتاب‌های ارزشمند دست پیدا کنید و کتاب‌های صوتی متعددی را بشنوید.

کافی است در شهر صنعتی بزرگ و شلوغی مثل تهران زندگی کنید تا بدانید که زمان‌های مرده هر شهروند در طول روز چقدر زیاد است! برخی آمارها نشان می‌دهد که هر تهرانی در طول روز به طور متوسط زمانی حدود ۲ ساعت را در ترافیک سپری می‌کند. اما تکلیف این زمان‌های خسته کننده و کسالت آور چیست؟ یک راه حل خوب و کاربردی برای زنده کردن زمان‌های مرده «کتاب صوتی» است.

کتاب خواندن، مسئله مهمی است و اهمیت آن بر هیچ کس پوشیده نیست؛ اما خستگی ناشی از روزانه حدود ۸ ساعت کار، دیگر اجازه نمی‌دهد که هرروز مطالعه مستمر و منظم داشته باشیم. خستگی و کمبود وقت، دلیل بسیاری از افراد برای کتاب نخواندن و مطالعه نداشتن است که البته کتاب صوتی، این بهانه را تا حد زیادی رفع می‌کند.

کتاب صوتی گرچه این روزها پیوند ناگسستنی با فضای مجازی و تکنولوژی دارد اما پیدایش آن به بیش از ۹۰ سال پیش برمی‌گردد. دکتر علی اصغر آموزگار که خود فردی نابینا بود، برای آن که روشن دلان بتوانند لذت مطالعه را بچشند، نخستین بار کتاب صوتی را ارائه داد. درواقع کتاب صوتی در قرن ۲۰ میلادی و برای نابینایان تولید شد اما پس از گذشت مدتی با استقبال همه افراد جامعه همراه شد.

گرچه بسیاری معتقدند که کتاب صوتی نمی‌تواند جای لذت ورق زدن کتاب و گشت و گذار میان سطرهای مرتب صفحات کتاب‌ها را بگیرد اما کتاب صوتی امکانات و مزایایی را به افراد می‌دهد که بتوانند راحت‌تر کتاب بخوانند.

اوضاع کنونی نشر و چاپ برکسی پوشیده نیست؛ قیمت کاغذ روز به روز بالاتر می‌رود و به دنبال آن هزینه چاپ یک جلد کتاب آنقدر افزایش می‌یابد که خرید کتاب دیگر مقرون به صرفه نیست. اردیبهشت امسال، آمار و ارقام نشان داد که باید منتظر افزایش ۵۰ درصدی قیمت کتاب هم باشیم.

در چنین شرایطی کتاب الکترونیکی و کتاب صوتی، ناجیان کتاب‌خوان‌ها هستند. با حذف کتاب و نشر در این نوع کتاب‌ها، قیمت‌ها معقول‌تر به نظر می‌رسند و مشکل بهای سرسام آور کتاب تا حد زیادی حل می‌شود.

ضبط کتاب صوتی، تنها روخوانی یک گوینده از روی متن کتاب نیست؛ تکنولوژی ضبط کتاب در کشور ما به مرحله شایان تحسینی رسیده است. وقتی شما یک کتاب صوتی را می‌شنوید، در دنیای کتاب قدم می‌گذارید؛ درست مثل تفاوت سینمای عادی با سینمای سه بعدی؛ شما فقط متن کتاب را نمی‌شنوید بلکه صدای محیط، فضای داستان و اتفاقات را هم با حس شنوایی‌تان به وضوح لمس می‌کنید. درست مثل این که یک تئاتر رادیویی را دنبال کنید.



کتاب صوتی در واقع مثل یک کتابخانه مجازی بزرگ است که کاربر با شنیدن آن درواقع مطالعه چندبعدی را تجربه می‌کند.



با من از پسر عقیل بگو...

قدم در کوفه که می‌گذاری، گویی تاریخ را ورق می‌زنی. کوفه دیار عجیبی است؛ گویی هزاران صفحه از تاریخ را در خود جای داده است. قدم بر می‌داری و از مقابل منزل امیرالمومنین (ع) می‌گذری؛ کم کم شکوه مسجد کوفه زیر آفتاب داغ و سوزان عراق هویدا می‌شود.

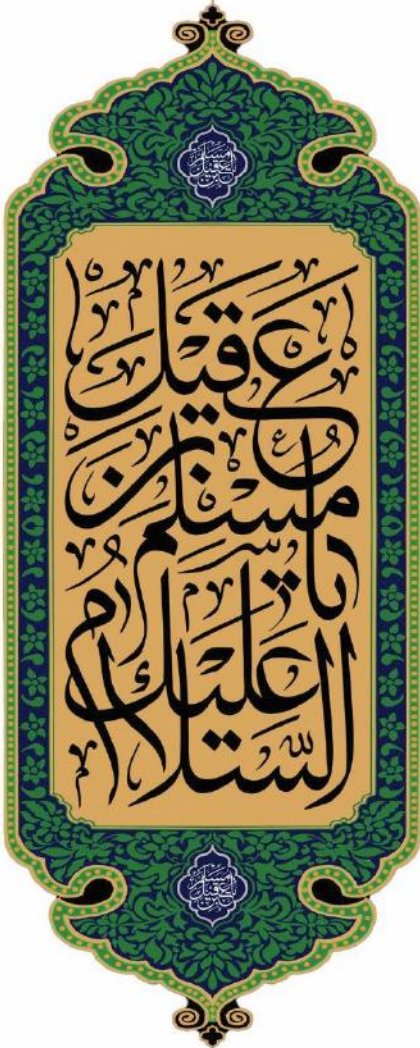
تیغ آفتاب بر سنگ‌های سپید مسجد کوفه می‌تابد و نوری مضاعف، منعکس می‌شود. چند مرد و زن عرب را می‌بینی که گوشه و کنار مسجد در سایه طاق‌ها نشست‌اند؛ از مقابل همه‌شان می‌گذری، دکهٔ القضاء را رد می‌کنی و به ضلع جنوبی مسجد می‌روی. رکن جنوب شرقی مسجد کوفه، حال و هوای عجیبی دارد؛ کربلا نیست ولی می‌توانی رایحه دل‌نشین کربلا را از آنجا دنبال کنی تا به حرم برسی! طلایی گنبد، زیر خورشید می‌درخشد. مقابل درب نیمه باز حرم می‌ایستی، دست روی قلبت می‌گذاری و سلام می‌دهی: «السلام علیک یا مسلم بن عقیل»

مسلم، تفسیر مجسم «اطاعت از امام» است؛ حضرت آیت... بهجت (ره) در کتاب رحمت واسعه فرمودند: «سیدالشهدا علیه‌السلام به حضرت مسلم علیه‌السلام فرموده بود که با مهربانی رفتار کند و شاید سبب کشته‌شدن و شهادت حضرت مسلم، همین بوده که اذن جنگ نداشته و گرنه در دارالاماره و مقر ابن زیاد بیشتر از بیست نفر نبود و حضرت مسلم می‌توانست آن‌ها را محاصره کند.» (*)

مسلم، سنگ محک خوبی برای کوفیان بود تا اطاعتشان از امام زمان خود را به وادی آزمونی مهم ببرند؛ و افسوس که مطیع نبودند. مشعل پرنور وفاداری اصحاب سیدالشهدا (ع) را مسلم در نهم ذی‌الحجه برافروخت؛ و نشان داد که اگر مقصد، خدا است باید در رکاب امام، از همه چیز گذشت.

در ساعات نورانی روز عرفه، زیارت حضرت مسلم و توسل به حضرت، سفارش بسیار شده است. روضه جناب مسلم، دل را برای روضه حضرت سیدالشهدا (ع) گرم می‌کند.

* مرکز تنظیم و نشر آثار آیت... بهجت (ره) / کتاب رحمت واسعه: ص ۱۰۰



اخبار ستاد



تیرماه، روزهای پرکار ستاد است و مهم‌ترین بخش فعالیت‌های مجموعه در این روزها، سامان‌دهی امور مربوط به ثبت نام دانش‌آموزان است.

در همین راستا، مدیرعامل محترم مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی و معاونین مجموعه، در روزهای پایانی تیرماه در محل ستاد ثبت نام سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ حضور یافته و از نزدیک، شاهد فرآیند ثبت نام دانش‌آموزان بودند.

گفتنی است فرآیند ثبت نام قطعی دانش‌آموزان در تمامی مقاطع دخترانه و پسرانه از روز بیست و ششم تیرماه آغاز شده است و اولیاء محترم با حضور در ستاد ثبت نام با رعایت تمامی پروتکل‌های بهداشتی، اقدامات لازم جهت ثبت نام نهایی دانش‌آموزان را انجام می‌دهند.

مرحله استانی جشنواره نوجوان خوارزمی



دانش آموزان دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند که چندی پیش موفق شدند مقام اول جشنواره نوجوان خوارزمی (مرحله منطقه ای در سطح مدارس شهرستان دماوند) در رشته پژوهش را به دست آورند در مرحله استانی شرکت کردند.

دانش آموزان گرامی پایه هفت، آقایان ابوالفضل قاسمی و علی خلیلی شهنقی با راهنمایی استاد گرامی جناب آقای حمیدرضا زارعی با پژوهشی پیرامون نقد و بررسی تغییرات معماری سنتی و مدرن؛ در جشنواره نوجوان خوارزمی شرکت کرده و به مرحله استانی راه یافتند که امیدواریم به فضل خداوند دانش آموزان عزیزمان در این مرحله نیز افتخار آفرین شوند.

در عزای ابن الرضا امام جواد علیه السلام

همزمان با آخرین روز ماه ذی القعدة مراسم سالروز شهادت ابن الرضا حضرت امام جواد (ع) در محل دبستان پسرانه دوره دوم تهران با حضور کلیه همکاران و جناب آقای بنی طباء معاونت پرورشی مؤسسه برگزار گردید. در این مراسم مداح اهل بیت آقای ضابط نیز به ذکر مصیبت پرداختند.



کلاس های تابستان برای دومین سال در گاه آموزشی «شما»

همزمان با آغاز پایگاه تابستانی، چهارده نفر از آموزگاران دبستان پسرانه دوره دوم تهران نیز فعالیت های آموزشی، پژوهشی و تربیتی خود را در رشته هایی که پیش تر ذکر شد آغاز کردند و برای دومین تابستان، کلاس های پایگاه را در بستر درگاه آموزشی «شما» برگزار می کنند.



آغاز پایگاه تابستانی برای دبستانی ها



پایگاه تابستانی سال ۱۴۰۰ در دبستان دوره دوم پسرانه تهران و با کسب مجوز از اداره آموزش و پرورش منطقه ۱۲ آغاز به کار کرد. مراسم افتتاحیه پایگاه تابستانی در بیست و یکم تیرماه برگزار گردید و کلاس های تابستانی رسماً شروع شد؛ پایگاه تابستانی در دبستان پسرانه دوره دوم تهران در روزهای سه شنبه و چهارشنبه به صورت مجازی و در دروس فارسی - علوم تفکر و پژوهش ادبیات و سرگرمی ریاضی - انیمیشن های قرآنی و اورینگامی - گیاهان آپارتمانی و آزمایشگاه علوم و با حضور ۱۴ نفر از آموزگاران تا پایان مرداد برگزار می شود.

در آستانه آغاز پایگاه تابستانی، مدیریت محترم این مقطع در یک جلسه توجیهی مجازی که به صورت یک فایل ویدیویی بر روی وب سایت دبستان پسرانه دوره دوم تهران بارگذاری شده است، نکات مهم و شایان توجه در ایام پایگاه تابستان را به والدین و دانش آموزان یادآور شدند. لازم به ذکر است بخش مهمی از پایگاه تابستانی دبستان دوره دوم پسرانه تهران، به اردوهای حضوری در محل اردوگاه حبیب اختصاص دارد که این اردوها با دعوت انجمن اولیاء این مقطع و با همکاری مسئولین مدرسه تحت عنوان «اردوهای پدر و پسر» با رعایت تمام نکات بهداشتی برگزار می شود.

نخستین روز این اردوها در روز ۲۱ تیرماه و همزمان با افتتاحیه پایگاه تابستانی با حضوری جمعی از دانش آموزان پایه چهارم برگزار شد.

شروع طوفانی در تابستان

تابستان فرصت بازایی انرژی و تقویت استعدادها با گذراندن دوره های گوناگون قرآنی-هنری-علمی-فناوری و... و میزان کاستی های آموزشی سال تمصیلی گذشته برای درفش در سال تمصیلی پیش روست.

پس در کنار هم هستیم تا به این هدف مهم دست یابیم



پایگاه تابستانی دبیرستان دخترانه دوره اول از ۲۰ تیرماه باهدف تقویت پایه های علمی، ایجاد مهارت های هنری و افزایش بینش فرهنگی و اعتقادی دانش آموزان برای مدت ۵ هفته کار خود را آغاز نمود. کلاس های ریاضی، زبان، زیست و فیزیک، زیست فناوری و کتابخوانی در حوزه ی آموزشی، کلاس های پودمانی ساخت شیرینی و شکلات، نقاشی خط، طراحی و نقاشی و کارسوق فناوری؛ شامل: طراحی با فوتوشاپ، انیمیشن سازی و تدوین ویدئو درحوزه های فعالیت های هنری و مهارت آموزی و کلاس های جسم و جان (بهداشت فردی و روانی)، فلسفه برای نوجوانان، تدبیر قرآن و مشاوره و درحوزه پرورشی در روزهای یکشنبه، دوشنبه و سه شنبه در درگاه شما تشکیل گردیده است.

پیش از آغاز کلاس ها، تقویم اجرایی بارهنمودهای انگیزشی برای دانش آموزان و اولیا، همراه با برنامه آموزشی و توضیح فعالیت های تابستانی در اختیار خانواده ها قرار گرفت.

برنامه هفتگی تابستان

روز	زمان	موضوع	مدرس
شنبه	۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
	۱۲:۰۰ تا ۱۳:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
یکشنبه	۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
	۱۲:۰۰ تا ۱۳:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
دوشنبه	۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
	۱۲:۰۰ تا ۱۳:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
سه شنبه	۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
	۱۲:۰۰ تا ۱۳:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
چهارشنبه	۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
	۱۲:۰۰ تا ۱۳:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
پنجشنبه	۱۱:۰۰ تا ۱۲:۰۰	تفاهیم	م. م. م.
	۱۲:۰۰ تا ۱۳:۰۰	تفاهیم	م. م. م.

ریحانه الهی



زنان و دختران در خلقت جایگاه ویژه ای دارند؛ خداوند متعال درباره ایشان می فرماید: بانوان، ریحانه های خلقت من هستند، ریحانه های الهی ...

وجه زیباست ریحانه بودن، اما وقتی که ریحانه می شوی، وقتی که ارزشمندتر می شوی و خالق مهربانی ها جایگاه والاتری به تو می بخشد، واز زیبایی و حسن و جمالش به تو بیشتر می بخشد، همان خدایی که به تو بیشتر نعمت عطا فرمود و تورا ریحانه نامید فرموده است:

همانا اگر به تو نعمت فراوانی دادیم، زکاتش را بپردازید؛ و زکات نعت زیبایی و جمالت و قلب مهربانت حجاب و عفاف تو است.



دختران دبیرستان دوره ی دوم شهدای موتلفه همزمان با خجسته سالروز پیوند آسمانی حضرت زهرا (س) و حضرت علی (ع) در برنامه صبحگاه پایگاه تابستانی عهد بستند که در ظل عنایت مادر سادات با شوق بیشتری به حجاب خویش پایبند باشیم که نه تنها خود بلکه دیگران نیز به حجاب داشتن مشتاق شوند و با شنیدن سخنان حجت الاسلام والمسلمین عالی به این آگاهی رسیدیم؛ گرچه اکنون حجاب نماد زن مسلمان است، اما همه ی ادیان مساله ی حجاب را مطرح کردند و التزام به آن را توصیه کرده اند.

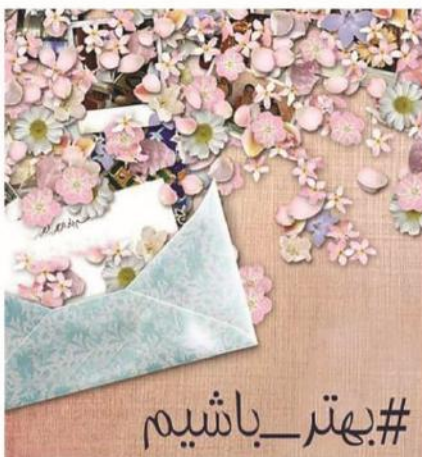
اما در این زمانه تنها این زن مسلمان است که با اعتقاد راسخ خویش و با تمام سختی ها حجاب خود را حفظ نموده.

برای بهتر بودن



رسیدن به تعالی و بهتر زیستن از دغدغه هایی است که هر انسانی به دنبال آن است. با شروع پایگاه تابستانی دبیرستان دخترانه دوره دوم شهدای موتلفه اسلامی، پویایی با عنوان «# بهتر باشیم» آغاز به کار کرد که در این پویا قرار است دانش آموزان در کنار مربیان خود هر هفته یک کار نیک و اقدام پسندیده را در نظر گرفته و تلاش کنند که بتوانند بر آن کار خوب مداومت داشته باشند و آن را نشر دهند.

و امید داریم که بتوانیم حال دل خود و سایر اعضای مدرسه و جامعه را با فعالیت های خود به احسن الحال تبدیل کنیم؛ وسیع در نشر این کمپین داریم تا بتوانیم دنیایی بهتر برای خود و دیگران بسازیم.



در معرفی این پویا به دانش آموزان آمده است:

رفیق عزیزم
هیچ کار خوبی رو دست کم نگیر...!
همیشه قبل از انجام هر کار به ظاهر ساده ای این رو با خودت تکرار کن:
شاید این نجات دهنده باش
صبر داشته باش.
اتفاقای خوبی تو راهه! :





پیاده روی؛ ورزشی مفید، ارزان و لذت بخش

چند توصیه برای آن که پیاده روی، ورزش اصولی و حرفه‌ای تان شود



می‌گویند بدن، تازه بعد از ۳۰ دقیقه پیاده روی چربی سوزی را آغاز می‌کند و در ۳۰ دقیقه اول بیشتر آب بدن از دست رفته است. بنابراین تعریق بیشتر، لزوماً علامت چربی‌سوزی بیشتر نیست و زمان پیاده‌روی مهم است.

اگر شما تازه پیاده‌روی اصولی را آغاز کرده‌اید احتمالاً در هفته‌های اول نمی‌توانید بیشتر از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه به طور مفید پیاده روی کنید که البته این امری طبیعی است؛ اما توصیه می‌شود با ۳ روز در هفته کار را آغاز کنید و در ۲-۳ هفته اول در هر روز سعی کنید حتماً بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه پیاده روی داشته باشید؛ بعد از این که بدن شما به پیاده روی عادت کرد، هر هفته کم‌کم و بنا به توان جسمی‌تان به مدت زمان پیاده‌روی خود بیفزایید تا این زمان را به روزانه حدود یک ساعت برسانید. اگر هدف شما کاهش وزن و تناسب اندام هم باشد باید توجه کنید که باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته پیاده روی کنید.

● سرعت و تعداد گام‌هایتان را محاسبه کنید

جدیدترین بررسی‌های کارشناسان نشان می‌دهد که اگر شما روزانه ده هزار گام بردارید و سرعت متوسط شما هم بین ۳/۵ تا ۴/۵ کیلومتر در ساعت باشد شرایط ایده‌آل یک پیاده‌روی اصولی را رعایت کرده‌اید. معمولاً برداشتن این تعداد گام و با این سرعت حدود یک ساعت از شما وقت می‌گیرد اما اثرات شگفت‌انگیزی خواهد داشت. دقت داشته باشید که پیوستگی در پیاده روی اصلی مهم است و قدم زدن مثلاً در هنگام خرید، جزو این ده هزار گام به حساب نمی‌آید.

● نکات پایانی

فراموش نکنید در هنگام پیاده‌روی هدف، تنها سوزاندن کالری اضافه نیست بلکه هدف اصلی ایجاد یک سبک زندگی سالم روحی و جسمی است پس از وضعیت جسمانی خود حین گام برداشتن آگاهی داشته باشید؛ قوز کردن، پایین انداختن سر و تنفس اشتباه در طولانی مدت می‌تواند اثرات مطلوب پیاده‌روی را خنثی کند پس حتماً بدن را در حالت فعال نگه دارید و با تمرکز پیاده روی کنید. در پایان، این نکته را نیز به یاد داشته باشید که هر فعالیت جسمانی از جمله پیاده روی، زمانی اثرگذار است که با پیوستگی همراه باشد پس حداقل ۳ روز پیاده روی در هفته را حتماً در برنامه زندگی خود قرار دهید تا پس از گذشت چند هفته، اثرات شگفت‌انگیز آن را بر روی افزایش تمرکز، بالابردن خلاقیت و کاهش استرس‌ها و فشارهای روحی ببینید.

تابستان، فرصت مناسبی را برای یک «شروع دوباره» فراهم می‌کند؛ درست مانند شنبه‌ای که هر هفته وعده آن را به خود می‌دهیم تا یک مجموعه تغییرات اساسی را در زندگی‌مان ایجاد کنیم. تابستان هم دقیقاً همین نقش را در زندگی اکثر افراد ایفا می‌کند و برای اکثر افراد - به خصوص دانشجویان و دانش آموزان که بار کاری سبک‌تری در این ایام دارند- موقعیت خوبی است تا تجدید قوا کنند و برنامه‌های جدیدی را برای افزایش بازدهی فعالیت‌های خود طراحی کنند. بی‌شک اصلاح برنامه تغذیه و افزودن ورزش به سبک زندگی، از جمله مهم‌ترین این برنامه‌ها هستند.

در میان رشته‌های ورزشی گوناگون، یکی از مفیدترین، بهترین و درعین حال ارزان‌ترین ورزش‌ها «پیاده‌روی» است. پیاده روی تقریباً برای همه ورزش‌محبوبی به حساب می‌آید؛ چرا که نیاز به آمادگی جسمانی خاصی ندارد، اکثر گروه‌های سنی با هر شرایط فیزیکی می‌توانند به تناسب توانایی و قوای جسمانی خود آن را انجام دهند و البته هزینه‌ای به جز یک جفت کفش مناسب پیاده‌روی نیز ندارد؛ با شیوع ویروس کرونا در یک سال و چند ماه اخیر و تعطیلی باشگاه‌های ورزشی، به محبوبیت پیاده روی هم اضافه شد تا جایی که حتی عده بسیاری به پیاده روی در منزل پرداختند. اما تلاقی محدودیت‌های کرونایی با روزهای گرم تابستان، این ضرورت را ایجاد کرد تا به بررسی نکات و اصول مهمی بپردازیم که هرکس باید هنگام پیاده روی رعایت کند:

● زمان پیاده روی مهم است

بعضی کارشناسان معتقدند که بدن، بعد از ۱۱ دقیقه پیاده روی وارد فرآیند چربی‌سوزی می‌شود؛ اما اکثر متخصصان این زمان را حدود ۳۰ دقیقه می‌دانند و



اصول ارگونومیک، ساده اما فراموشی شده

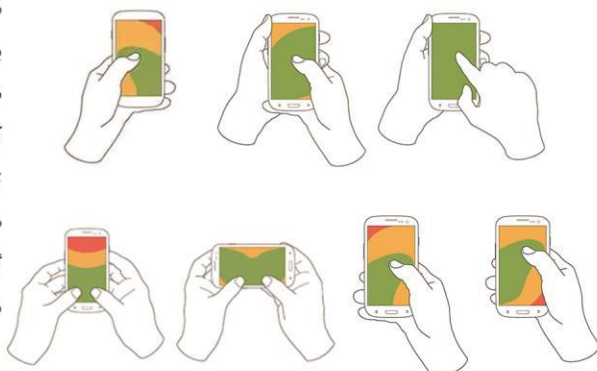
گاهی به اصول ساده ارگونومیک که رعایت آن‌ها در هنگام کار با گوشی همراه و رایانه می‌تواند تا حد چشمگیری آسیب‌های ستون فقرات را کاهش دهد (قسمت ووم)



ارگونومی تایپ کردن

قرار گرفتن دست‌ها در وضعیت غلط به هنگام تایپ - چه با صفحه کلید رایانه و چه با گوشی همراه- می‌تواند موجب بروز مشکلاتی از جمله سندرم دکوروان و یا سندرم تونل کارپال در مچ دست شود. دقت داشته باشید که برای تایپ با گوشی همراه، تنها از انگشتان شست استفاده نکنید؛ می‌توانید گاهی گوشی را با یک دست نگه داشته و با انگشت اشاره دست دیگر تایپ کنید یا گوشی را با دو دست نگه دارید و تایپ کنید؛ در کل دقت داشته باشید که دستان خود را برای مدت طولانی در یک وضعیت قرار ندهید. تصویر زیر، میزان پوشش فضای صفحه گوشی را در حالت‌های مختلف نشان می‌دهد؛ هرچه رنگ سبز بیشتر باشد، به دستان شما نیز در آن وضعیت فشار کمتری وارد می‌شود.

هنگام تایپ با گوشی همراه، بیشترین فشار وقتی به دستان شما وارد می‌شود که تنها با کمک انگشتان شست خود تایپ می‌کنید و کمترین فشار هم مربوط به حالتی است گوشی را با یک دست نگه داشته و با انگشت اشاره دست مخالف تایپ کنید.



بیماری‌های عضلانی-اسکلتی ناشی از کار با رایانه و گوشی همراه، آنقدر آهسته و خاموش رخ می‌دهند که شاید کاربر هرگز تصور نکند بروز دردهای شدید در ناحیه دست و گردن، آسیب‌های جدی به ستون فقرات ناشی از شیوه نادرست کار با این ابزار باشد. در شرایطی که بخش قابل توجهی از فعالیت‌های همه ما با همین رایانه و گوشی همراه انجام می‌شود رعایت این دستورالعمل‌های ساده اما موثر می‌تواند به سلامت کاربران کمک بسیاری کند.

(برگرفته از وب سایت «یوتاپ»)

در شماره شصت و یکم دوهفته نامه حبیب، مقدماتی را در خصوص «اصول ارگونومیک» عنوان کردیم و به ذکر توصیه‌هایی پرداختیم که رعایت آن‌ها توسط کاربران رایانه و گوشی همراه، می‌تواند از آسیب دیدن ستون فقرات و یا بروز بیماری‌های مفصلی جلوگیری کرد. در این شماره نیز به ذکر چند اصل مهم دیگر را که رعایت آن هنگام کار با رایانه و تلفن همراه بسیاری ضروری است، خواهیم پرداخت.

نکات مهم کار با صفحه نمایشگر رایانه

هر کاربر، پس از هر ۲۰ الی ۳۰ دقیقه کار با رایانه باید به مدت ۵ دقیقه به اشیا بی‌نگاه کند که در فاصله ۵ الی ۶ متری او قرار دارد تا با این کار از بروز بیماری‌هایی مانند خشکی چشم، جلوگیری نماید. البته جدیدترین قانون در این باره قانون ۲۰-۲۰-۲۰ است. این قانون می‌گوید پس از ۲۰ دقیقه کار با رایانه، باید به مدت ۲۰ ثانیه به شیئی که در فاصله ۲۰ متری شما قرار دارد نگاه کنید. می‌توانید کنار نمایشگرتان یک یادداشت با عنوان «۲۰-۲۰-۲۰» بگذارید یا ساعت سیستم‌تان را تنظیم کنید که اجرای این قانون مدام به شما یادآوری شود.

بهترین فاصله نمایشگر رایانه با چشم ۶۰-۵۰ سانتی متر و بهترین فاصله صفحه گوشی تا چشم ۳۰-۲۰ سانتی متر است.

انجام حرکات کششی ساده در زمان‌های استراحت، تاثیر بسیاری در اصلاح وضع حرکتی کاربران هنگام کار با رایانه دارند. برای آن که فراموش نکنید پس از حدودا هر ۳۰ دقیقه، با چند حرکت کششی ساده به مچ دست‌ها، پاها و گردن خود استراحت دهید می‌توانید از نرم افزارهایی مانند Stretch Break استفاده کنید. این نرم افزارها براساس زمانی که خود کاربر به آن‌ها می‌دهد پس از پایان هر بازه زمانی کار با رایانه، حرکات کششی مناسب را برای استراحت چشم، گردن و کمر روی نمایشگر کاربر نشان می‌دهد.

جدیدترین قانون برای جلوگیری از آسیب به بینایی هنگام کار با رایانه و گوشی همراه، قانون ۲۰-۲۰-۲۰ است. این قانون می‌گوید پس از ۲۰ دقیقه کار با رایانه، باید به مدت ۲۰ ثانیه به شیئی که در فاصله ۲۰ متری شما قرار دارد نگاه کنید.



حلقه کتاب خوانی، یک تیر و چند نشان

سال ۹۵ بود که مقام معظم رهبری در مراسم جشن تکلیف دانش آموزان، توصیه‌ای به ایشان فرمودند که در عین ایجاز و اختصار، فرمول طلایی زندگی سعادت‌مند و موفق برای هر انسانی - به ویژه نوجوانان و جوانان - را معرفی می‌کند. ایشان به دانش آموزان تازه مکلف شده فرمودند: «امروز جوان‌های ما بایستی، هم سلامت جسمی، و هم سلامت معنوی، و هم سلامت فکری را با هم داشته باشند و برای خودشان نگه دارند. سلامت جسمی را با ورزش و با تغذیه‌ی مناسب؛ سلامت معنوی و قلبی را هم با توجه به خدا، با نماز، با دعا، با توسل، با یاد شهدا؛ سلامت فکری را هم با کتاب‌خوانی تأمین کنید.»

شیوع ویروس کرونا، قالب آموزش و پرورش را تغییر داد و متاسفانه یا خوشبختانه پای فضای مجازی را بیش از پیش به زندگی افراد جامعه باز کرد؛ تشکیل گروه‌های کتاب خوان، در واقع نوعی فرصت‌سازی در این شرایط است. کافی است تا فردی به عنوان مربی، مسئولیت ایجاد یک گروه در فضای مجازی را به عهده گیرد و حلقه‌ای از نوجوانان و جوانان را با هدف «کتاب خوانی» گرد هم آورد. دامنه اعضای این گروه‌ها می‌تواند از اعضای خانواده، دانش آموزان مدرسه و... باشد. به مرور زمان هر عضو، رسانه‌ای خواهد شد تا اعضای جدیدی به گروه ملحق شوند.

طبیعتاً مربی کتاب‌خوانی باید مهارت‌های ارتباطی قوی با جامعه هدف داشته باشد و از مسائل و چالش‌های هر نسل به خوبی آگاه باشد؛ به علاوه اشراف داشتن بر انواع کتاب‌های مناسب هر گروه سنی نیز جزو پیش‌نیازهای لازم برای مربی این دوره‌ها است. داشتن قدر درک و همراهی بالا باعث می‌شود که اهداف تربیتی دیگری در قالب گروه‌های کتاب‌خوانی ایجاد شود.

چگونگی فعالیت گروه‌های مجازی کتاب‌خوان

پس از انتخاب کتاب مورد نظر برای مطالعه گروهی، در طول هر هفته یک الی دو جلسه دوره‌ی کتاب خوانی برگزار می‌شود. به این ترتیب در هر جلسه که بهتر است زمان آن از ۷۵-۶۰ دقیقه تجاوز نکند، ابتدا تعداد صفحات مشخص شده از کتاب توسط اعضای گروه خوانده می‌شود و سپس حدود دو سوم زمان هر جلسه به گفت و گو اختصاص می‌یابد. تجربه نشان داده که هوشمندی مربی در انتخاب کتاب‌ها بسیار مؤثر است. رفته رفته صفحات کتاب، تنها جرقه کوچکی می‌شود تا هر جوان و نوجوان، مسائل و چالش‌هایی که با آن در زندگی دست به گریبان است را مطرح کند؛ از مسائل و شبهات اعتقادی و چالش‌هایی که با خانواده دارند تا سوالات مختلف پیرامون آینده و راهکارهای رسیدن به موفقیت و...! کافی است نوجوان بستر گفت و گو در حلقه‌های کتاب خوان را بستری امن ببیند و مربی را نیز فردی بیاید که فارغ از هرگونه قضاوت یا تغییر برخورد، ابتدا شنونده ماهری است که مسائل نوجوانان برایش کم اهمیت نیست و آن‌ها را درک می‌کند؛ و سپس به دور از افراط و تفریط و تعصبات بیهوده، براساس مستندات و منطق گره‌های فکری هر کس را باز می‌کند؛ در این شرایط است که بستر تربیتی مناسب در پس مطالعه هفتگی فراهم می‌شود و از دل هر کتاب، چندین و چند کرسی آزاد اندیشی مجازی را می‌توان برگزار کرد. در این بستر، جوانان و نوجوانان علاوه بر دیدگاه مربی، نظرات هم سن و سالان خود را هم می‌شنوند و اینگونه است که می‌توانند مهارت برخورد با نظرات مخالف، نقدپذیری و اصول انتقاد درست و... را فراگیرند.

در منزل خود من، همه افراد، بدون استثنا، هر شب در حال مطالعه خوابشان می‌برد. خود من هم همین‌طورم. نه این‌که حالا وسط مطالعه خوابم بگیرد. مطالعه میکنم؛ تا خوابم می‌آید، کتاب را می‌گذارم و می‌خوابم. همه افراد خانه ما، وقتی می‌خواهند بخوابند حتماً یک کتاب کنار دستشان است. من فکر می‌کنم که همه خانواده‌های ایرانی باید این‌گونه باشند. توقع من، این است. (رهبر معظم انقلاب)

جوان و نوجوان امروز به دنبال کشف ارتباط میان آموزه‌های دینی با علم روز در قرن بیست و یکم است و می‌خواهد بداند آیا اسلام که برترین دین الهی است در خصوص مسائلی که در کتاب‌های امروزی نوشته شده چیست؟! برای جوانان نسل جدید بسیار لذتبخش است که بداند آنچه امروز تحت عنوان انگیزه، کلید موفقیت و... در کتاب‌های متنوع و با قالب‌های ارائه گوناگون مطرح می‌شود در اسلام چگونه مطرح شده است؛ اینگونه است که حقانیت دین بر جان او می‌نشیند.

تشکیل حلقه‌های کتاب خوانی، طرحی است که برخی جوانان و دانشجویان به صورت خودجوش و فعال آن را در بستر فضای مجازی به راه انداختند و از قضا نوجوانان بسیاری جذب این طرح شده و از آن استقبال کردند؛ لذا بسترهایی از قبیل «درگاه آموزشی شما» نیز می‌تواند موقعیت بسیار مناسبی برای آغاز این فعالیت فرهنگی-ادبی-تربیتی مفید باشد تا هم عادت به انس با کتاب در جوان و نوجوان امروز تقویت شود، هم بیاموزد که چطور خوب کتاب بخواند و کتاب خوب بخواند و هم در این فضای دوستانه، مسائل و چالش‌های خود را مطرح کند و راه حل مناسب برخورد با موقعیت‌های مختلف زندگی‌اش را بیابد.





روزهای خوب و بد

پای درس امام هادی علیه السلام
در آستانه ولادت باسعادت امام علی النقی (ع)



می‌گویند روز خوب و بد وجود ندارد... روزهای خوب آمدنی نیستند بلکه ساختنی هستند! و حتی روزهای تلخ و بد را هم خود انسان می‌سازد!

شاید جمله بالا، یک جمله انگیزشی ساده به نظر برسد که ممکن است یکی از افراد موفق دنیای امروز گفته باشد، اما روایت زیر نشان می‌دهد که این اصل مهم موفقیت و تاثیر نگرش و عمل انسان بر گذران ایام را قرن‌ها پیش امام هادی علیه السلام به ما آموخته اند.

یکی از یاران امام هادی علیه السلام می‌گوید: «خدمت حضرت رسیدم، در حالی که در مسیر راه انگشتم مجروح شده بود، سواری از کنارم گذشت و به شانه من صدمه زد، در وسط جمعیت گرفتار شدم و لیاسم را پاره کردند. گفتم: خدا مرا از شر تو ای روز حفظ کند، عجب روز شومی هستی! امام فرمودند: با ما ارتباط داری و چنین می‌گویی؟ آیا روز را گناهکار می‌شماری؟ آن مرد می‌گوید: از شنیدن این سخن به هوش آمدم و به خطای خود پی‌بردم. عرض کردم: مولای من! استغفار می‌کنم و از خدا آمرزش می‌طلبم. حضرت افزود: روزها چه گناهی دارند که شما آنها را شوم می‌دانید، در حالی که کیفر اعمال شما در این روزها دامانتان را گرفته است؟ شوم دانستن ایام فایده‌ای ندارد. خداوند شما را مجازات می‌کند به مذمت کردن چیزی که نکوهش ندارد. آیا نمی‌دانی که خداوند ثواب و عقاب می‌دهد؛ و جزای اعمال را در این سرا و سرای دیگر خواهد داد؟ سپس افزود دیگر این عمل را تکرار مکن...»

کتابی برای مطالعه در ایام حج

روایتی از سفر به سرزمین حجاز

آن‌ها که خیلی اهل معرفت هستند، در ایام مختلف سال، کنار اعمال هر ماه قمری، یک دوره مطالعاتی مرتبط با آن ایام هم برای خود تعریف می‌کنند. قرائت ادعیه و به جا آوردن اعمال هر ماه وقتی با خواندن کتابی در راستای آن مناسبت همراه می‌شود آن چنان دل‌نشین است که تاثیر هردو را چندبرابر می‌کند.

کتاب‌خوان‌های حرفه‌ای برای مطالعاتشان در هر مناسبت، برنامه مشخصی دارند؛ برای ماه محرم کتابی مثل «رحمت واسعه» حضرت آیت‌الله العظمی (ره) را انتخاب می‌کنند و یا در ماه مبارک رمضان کتابی مانند «چگونه یک نماز خوب بخوانیم» را می‌خوانند.

اما در ایام نزدیک به شب و روز عرفه و عید سعید قربان بد نیست به سراغ کتابی برویم که با سبک و سیاقی متفاوت، بندگی را روایت می‌کند. «خال سیاه عربی» می‌تواند گزینه مناسبی برای مطالعه در ایام ماه ذی الحججه باشد.

حامد عسکری، شاعر و نویسنده جوانی است که وقتی در سن سی و هفت سالگی عازم سفر حج شد، تصمیم گرفت سفرنامه حج خود را به گونه‌ای متفاوت از سفرنامه‌های معمول، به رشته تحریر درآورد. حاصل سفر حج تمتع حامد عسکری، سفرنامه‌ای با نام «خال سیاه عربی» شد که با استقبال خوانندگان همراه بود؛ تا جایی که این کتاب در کمتر از یک ماه به چاپ پنجم رسید. حامد عسکری می‌گوید که هنوز حدود ۱۲ ساعت یادداشت صوتی از سفر حج خود دارد که پیاده سازی نشده و او در این کتاب تنها بخشی از تشریف خود به این سفر نورانی را نگاشته است.

خال سیاه عربی را انتشارات امیرکبیر به چاپ رساند و بی‌شک می‌توان آن را یکی از زیباترین و تأثیرگذارترین سفرنامه‌هایی دانست که در چند سال اخیر به چاپ رسیده است و آنقدر طرفدار پیدا کرده که شاید بی‌راه نباشد اگر بگوییم با سفرنامه‌های رضا امیرخانی وارد گود رقابت شده است.

حامد عسکری می‌گوید در نگارش سفرنامه‌اش نه اغراق کرده و نه کم فروشی؛ او می‌گوید: صرفاً سعی کردم از مواجهه‌ام با یک امر و اتفاق عظیم بگویم؛ اتفاق و امر عظیمی که برای هر انسانی ممکن است رخ بدهد و هرکسی تجربه‌ای از آن داشته باشد. امیدوارم مقبول مخاطبان افتد و ذخیره این دنیا و آن دنیا باشیم.

شاید مطالعه خال سیاه عربی در ایام حج و شب و روز عرفه، شیرینی و حال و هوای دیگری دارد، به خصوص آن که توصیفات و تعبیرات

جزئی و لطیف حامد عسکری از وقایع، شیرینی درک محتوای کتاب را چندین برابر می‌کند. بنابراین خالی از لطف نیست اگر در روزهای گرم پایان تیر و روزهای نخستین مرداد ماه با قلم حامد عسگری و با چشم دل، زائر مکه مکرمه شویم و همراه او، پشت شبکه‌های فلزی قبرستان بقیع و کوچه پس کوچه‌های مدینه، هرآنچه شنیده‌ایم را با دیده دل، ببینیم و درک کنیم. خال سیاه عربی هم به صورت حضوری از طریق اکثر فروشگاه‌های کتاب کشور و هم به صورت اینترنتی قابل تهیه است.



مکتبی



مترجم
خال سیاه عربی



نارالیزون



فرارسید،
عید عظیم
مبارک باد

تحریریه نشریه حبیب مشتاقانه آماده دریافت نظرات و پیشنهادات
شما مخاطبان گرامی است.

habibmag97@gmail.com