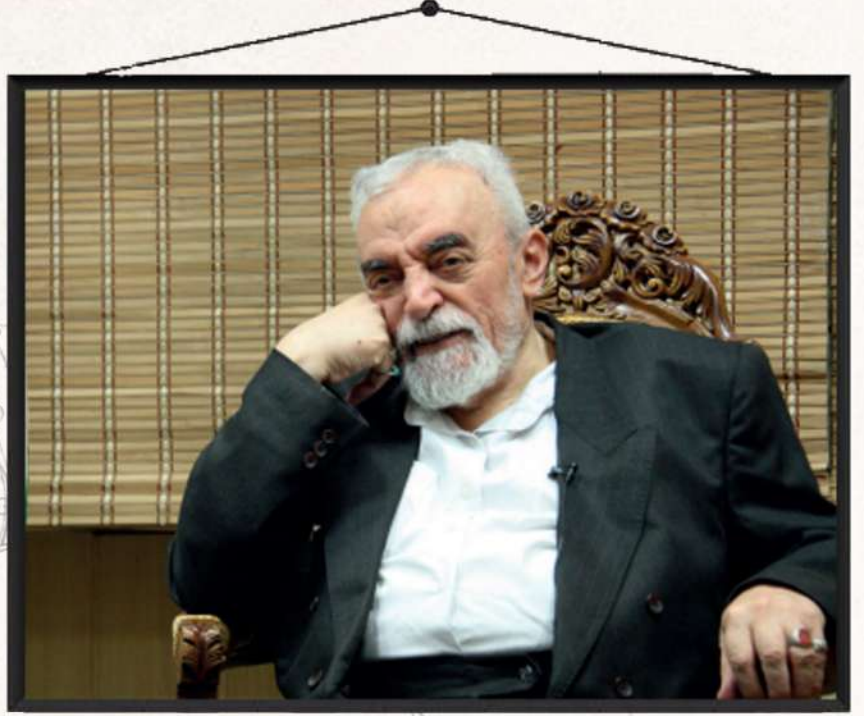




شیوه نامه برگزاری یادواره حبیب
به مناسبت هشتمین سالگرد درگذشت
زننده یاد عسگر اولادی
به مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی ابلاغ شد.



حسب
پرتو روی
هست
هر جا که



حیات و ممات مؤمن مبارک است، دارای برکات است؛ و آقای عسگر اولادی این گونه بود، هم حیاتش حیات بابرکتی بود، هم بعد از ممات برکاتی داشته...
مقام معظم رهبری

هر جا که هست، پرتو روی حبیب هست...

نگاهی به سه بعد مهم شخصیت مرحوم عسگر اولادی (صفحه ۵ و ۶)

سهم در فزون خدا، رسته از روح پرهیزگاری

عصیان

دلتنگ نباش

گفت و گو با خانم زینب عبد فروتن،
همسر شهید روح ا... قربانی
(صفحه ۳ و ۴)



برای زنده یاد عسگر اولادی، به مناسبت هشتمین سالگرد رحلت ایشان

تقریباً محال است که به لوگوی نشریه و نام حبیب نگاه کنیم و تصویرتان را با همان حالت باصلابت همیشگی به یاد نیاوریم. محال است جمله معروفتان در گوشمان برای چندین و چندمین بار تداعی نشود: «ما می‌خواهیم در این‌جا بنده صالح خدا تربیت کنیم.» تصویرتان، لبخندتان، استواری کلام و صلابت نگاهتان برایمان یادآور این جمله معروف بوده است: «در معرکه قلوب مجاهدان خدا، آرامشی که حاصل ایمان است، حکومت دارد.»

امسال هشتمین سالی است که جایتان خالی است و عکستان از قاب روی دیوار نگاهمان می‌کند. بعضی‌ها مثل نسیم، مثل هوا و مثل آب، آنقدر زلال‌اند که گمان می‌کنیم همیشه هستند! و روزی می‌آید که ما می‌مانیم و جای خالی‌شان. اطلاق لفظ پدر به شما، تعبیری به‌جا و زبیده است که یادمان بیاورد از همان روزهای خردسالی وقتی پا به مدرسه گذاشتیم و فهمیدیم قرار است در مکتب شهدای مؤتلفه اسلامی تربیت شویم، یاد گرفتیم که همه‌مان در مدرسه پدری مهربان داریم که شاید موفق به دیدارشان نشویم اما سایه لطفشان همیشه بر سرمان مستدام است؛ و ما تا آخرین روزی که در مدرسه درس خواندیم و زندگی کردن آموختیم، این سایه لطف را چه شیرین و زیبا احساس می‌کردیم.

آبان ماه، بار دیگر یادمان می‌آورد که جایتان چقدر خالی است؛ یادمان می‌آورد که بار چه رسالت خطیری بر دوشمان است تا به قدر وسع بکوشیم پرچمی که علم کردید بر زمین نماند. شما یادمان دادید که برای آن که بنده صالح خدا را در مدرسه پرورش دهیم، شرط اول قدم آن است که خودمان بنده صالح باشیم. اندیشه و منش شما هم گوهر گران‌بهایی بود که حفظ آن رسالت ما است تا از مهد مدرسه، روح الله قربانی‌هایی تربیت شوند که مدال خوش نقش بندگی و سعادت بر سینه دارند.



روایت حبیب:
نگاهی به ابعاد
شخصیتی مرحوم
عسگر اولادی
(صفحه ۵)

شاگرد اول

مصاحبه با سرکار خانم
عبد فروتن، همسر
شهید مدافع حرم روح
ا... قربانی به مناسبت
سالگرد شهادت ایشان
(صفحه ۶)



قهرمان

شلیک‌های طلایی:
معرفی سینمایی تک
تیرانداز که از پنجم
آبان به صورت آنلاین
اکران خواهد شد
(صفحه ۱۳)



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

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی و روابط عمومی

مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی



habibmag97@gmail.com



ایده چند فعالیت خلاقانه برای ارتقاء خودآگاهی کودکان پیش دبستان و دبستان

خودآگاهی چیست و چند بعد دارد؟

خودآگاهی به عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی عبارت است از آگاهی نسبت به خود در سه بعد شناختی، هیجانی و رفتاری که منجر به ارتقاء سلامت روان فرد می‌شود.

کودکان خودآگاه چه ویژگی‌هایی دارند؟

همان‌طور که گفته شد خودآگاهی در سه مؤلفه شناختی، هیجانی و رفتاری قابل بررسی است. شما به عنوان والد و یا مربی کودک باید بتوانید ضمن آگاهی از این ابعاد سه‌گانه، از طریق طراحی بازی‌ها و فعالیت‌های خلاقانه در قالب یک برنامه مدون، هر سه بعد را به طور هم‌زمان در کودک رشد دهید. کودکی که از نظر شناختی خودآگاه است، نسبت به افکاری که در ذهنش می‌گذرد، آگاهی دارد؛ او می‌داند که چه فکری باعث شده تا عصبانی شود، کدام فکر باعث شد دوستش را هل بدهد و یا در موقعیتی که در کلاس درس به سؤالات معلم پاسخ درست نداد، چه فکری در ذهنش می‌گذشت.

بعد هیجانی خودآگاهی به بررسی میزان آگاهی فرد از هیجان‌اتش می‌پردازد. به عبارت ساده‌تر می‌توان گفت کودکی که هیجان‌ات اصلی خود (غم، شادی، خشم، ترس، تعجب) و سایر هیجان‌ات فرعی (تنفر، حسادت و...) را می‌شناسد و قادر است در مورد آن‌ها صحبت کند، در بعد هیجانی این مهارت به رشد مطلوب رسیده است.

در توضیح آخرین بعد یعنی خودآگاهی رفتاری نیز باید گفت کودکی که در این بخش مهارت دارد، می‌تواند در مورد رفتارهای خود و دلیل آن‌ها برای خودش یا شما توضیحاتی ارائه دهد؛ هم‌چنین می‌تواند رفتارهای خود را مورد قضاوت قرار داده و میزان مناسب بودن یک رفتار در تحقق هدفش را بررسی کند. چنین کودکی از اشتباهاتش درس می‌گیرد، بدون نیاز به تذکر، رفتارهای نامناسب را اصلاح و رفتارهای جدیدی را انتخاب می‌کند و شما برای آموزش رفتار صحیح و غلط به او با چالش‌زبانی مواجه نخواهید بود.

پیشنهاد چند فعالیت برای رشد خودآگاهی

بازی‌هایی برای پرورش خودآگاهی شناختی

در مدرسه یا مهد کودک می‌توانید از کودک بخوانید یک نقاشی از خودش بکشد و سعی کند ویژگی‌های مختلف خود را در نقاشی نشان دهد؛

هر کدام از آن‌ها یک جمله نوشته یا تصویری کشیده شده را آماده کنید و کارت‌ها را در بخش‌های مختلف خانه یا کلاس مخفی کنید. برای کودک توضیح دهید که این یک بازی بدون صدا است و کسی برنده می‌شود که بدون صحبت کردن، بتواند حالت هر کارت را فقط در چهره‌اش نشان دهد. به عنوان مثال از کودک بخواهید تا پس از پیدا کردن کارت حاوی جمله «امروز به پارک می‌رویم» احساس متناسب با جمله را پیدا کند و آن را در چهره‌اش نشان دهد. بهتر است لیستی از جملات متنوع تهیه کنید که احساسات مختلف اصلی و فرعی را در برگیرند.

بازی‌های تقویت‌کننده خودآگاهی رفتاری

وسایلی جهت ساخت کاردستی ترتیب دهید و از کودک بخواهید تا با استفاده از آن‌ها، تصویری از خودش را نقاشی کند و پاسخ این سؤالات را بر روی کاردستی‌اش بنویسد یا بکشد: «یکی از ویژگی‌های خوب خودت، کاری که به آن علاقه داری، دوست داری در آینده چه کاره شوی؟ یکی از نقاط ضعفت و...»

همان‌طور که می‌بینید گاهی یک بازی به تنهایی می‌تواند چندین هدف تربیتی را برای کودک شما در بر داشته باشد؛ تنها کافی است هوشمندانه عمل کنید؛ شاخه‌های هنری مختلف هنر را برای طراحی این بازی‌ها به کار بگیرید و از علائق کودک برای جذاب‌تر شدن بازی استفاده کنید تا هم استعدادهای کودک را در زمینه‌های مختلف کشف کنید و هم مهارت خودآگاهی او را رشد و ارتقا ببخشید.

اگر کودکان جامعه هدف شما در مقطع دبستان هستند می‌توانید پیشنهاد دهید هرآنچه می‌توانند در مورد ویژگی‌های مختلفشان بنویسند. سپس به هر نفر یک پاکت نامه دهید و از آن‌ها بخواهید تا نامه و پاکت را با وسایل مختلف به هر شکلی که می‌خواهند تزئین کنند. پس از جمع‌آوری نامه‌ها و نقاشی‌ها به قید قرعه از دانش‌آموزان بخواهید یکی از نامه‌های بدون اسم را بخوانند. بقیه اعضای کلاس باید حدس بزنند چه کسی نامه را نوشته است؟

بازی صندلی داغ: یک صندلی در وسط کلاس قرار دهید و آن را به کمک بچه‌ها با وسایل مختلف مثل کاموای رنگی، ریسه‌های کاغذی و... تزئین کنید تا از صندلی‌های دیگر متمایز شود. می‌توانید دو صندلی به صورت یک برنامه تلویزیونی گفت و گو محور را آماده کرده و قایب شبیه تلویزیون نیز برای برنامه تان آماده کنید. به بچه‌ها اعلام کنید که برنامه‌ای قرار است با حضور آن‌ها پخش شود. سپس به قید قرعه دانش‌آموزان را روی صندلی نشانده و ابتدا خودتان به عنوان مجری از او سؤال کنید؛ مثلاً: «وقتی ناراحت یا عصبانی بشی چه کارهایی انجام میدی؟» سپس از دانش‌آموزان بخواهید ویژگی‌های مثبتی که در دوستشان دیدند را به عنوان مخاطبان برنامه بگویند

بازی‌هایی برای رشد خودآگاهی هیجانی

مجموعه‌ای از کارت‌های کوچک که بر روی



دل تنگ نباش...



کنار مزارش تقریباً همیشه شلوغ است؛ از آن قطعه‌هایی است که عطر بهشت دارد و اسباب حال خوب می‌شود. من روح... را این‌طور که حالا می‌شناسم، قبلاً نمی‌شناختم؛ برای من آقا روح... قربانی یک تصویر خندان بود روی جلد کتاب «دل‌تنگ نباش»، درست مثل عکسی که در همین صفحه دارد. بعدتر هم او را با جمله معروفش بیشتر شناختم: «شهادت خوب است اما تقوا بهتر؛ تقوایی که در قلب باشد و در رفتار بروز پیدا کند...»

دو سه سالی از شهادتش گذشته بود که تصویر بزرگ آقا روح... را کنار ورودی سالن شهید لاجوردی در مؤسسه دیدم؛ وقتی چشمم به نوشته پایین عکس خورد و فهمیدم از فارغ التحصیل‌های مدارس مؤتلفه بوده، ذوق عجیبی که با افتخار آمیخته بود در دلم نشست؛ هر جا که قدم می‌گذاختم با خودم فکر می‌کردم حتماً آقا روح... هم یک روزی مثلاً در یکی از عصرهای پاییزی سال‌های دبیرستان از این راهرو، از این کلاس و از این پله‌ها رد شده؛ همه این‌ها دست به دست هم داد تا در آستانه ششمین سالگرد شهادتش یک بار دیگر با همسرش گفت و گو کنم؛ گفت و گو با بانویی که شب و روزهای روح... قربانی را دیده و درک کرده است.

پیش‌تر، مستند «ملازمان حرم» را دیده بودم که خانم زینب عبد فروتن، همسر شهید قربانی مهمان یکی از قسمت‌های مستند بودند؛ آن زمان آقا روح... تازه به شهادت رسیده بود و بیشتر از یک ماه می‌گذشت که همسرش دیگر دلش نیامده بود دوباره پا به خانه‌ای بگذارد که روح... قرار نیست در آن خانه را باز کند. آن‌چه از خانم عبد فروتن در آن مستند یادم هست، به جز نهر اشک‌هایی که از سر دل‌تنگی جاری بود، صبر و متانت و وقارشان بود. حالا هم چند سالی از آن روزها می‌گذرد و برای سیزده آبان امسال، سالگرد شهادت شهید قربانی از خانم عبد فروتن خواستم روح... قربانی را برایمان توصیف کند و حاصل گفت و گوی ما، مصاحبه‌ای شد که متن آن در این شماره از دو هفته نامه حبیب تقدیمتان شده است.

به عنوان سؤال اول می‌خواستم از شما بپرسم چه شد که به آقا روح... جواب مثبت دادید؟ در وهله اول همیشه گفته‌ام که فقط خواست و اراده خدا بود که باعث شد من به آقا روح... جواب مثبت بدهم؛ من آقا روح... را از امام رضا (ع) گرفتم. اما اگر بخواهیم کمی دقیق‌تر نگاه کنیم، آن زمان من یک دختر حدوداً ۲۰ ساله بودم و آقا روح... هم ۲۲-۲۳ سال داشتند. من همیشه دوست داشتم با فردی ازدواج کنم که مستقل باشد و به قول معروف دستش در جیب خودش باشد؛ دلم می‌خواست اگر همسرم قرار است یک شاخه گل برای من بخرد آن را با زحمت خودش بخرد و آقا روح... دقیقاً همین‌طور بود. این مسئله برای من بسیار ارزشمند بود. هیچ وقت این مسئله که همسرم برایم دسته گل‌های بزرگ و آن‌چنانی یا کادوهای گران قیمت تهیه کند اهمیتی نداشت؛ همیشه دلم می‌خواست همسر آینده‌ام روی پای خودش بایستد.

وقتی با آقا روح... صحبت کردیم به ایشان گفتم که سه معیار دارم که برای من بسیار مهم است: ایمان، تقوا و نماز اول وقت؛ و آقا روح... به هر سه مورد اهتمام ویژه داشت.

خانم عبد فروتن؛ اگر بخواهید برجسته‌ترین ویژگی‌های سبک زندگی شهید قربانی را بگویید به چه مواردی اشاره می‌کنید؟

آقا روح... همیشه در زندگی دغدغه‌مند دیگران بود؛ از اطرافیان و اقوامان، همه اگر مشکلی داشتند من به واقع می‌دیدم که دل آقا روح... هم از مشکلات آن‌ها به درد می‌آمد؛ حتی اگر از نظر مالی هم نمی‌توانست کمکی بکند سعی می‌کرد از نظر فکری کسی که دچار مشکل شده را همراهی کند. یک مورد دیگر هم که ایشان در وصیت نامه خودشان هم تأکید داشتند، مورد تقوا بود؛ آقا روح... واقعا سعی می‌کرد در زندگی با تقوا عمل کند و از نظر من تعریف آقا روح... از تقوا این بود: «یک هیچ در برابر همه چیز» یعنی که خود را در پیشگاه خدا ذره کوچک ناچیزی می‌دید و خداوند را در همه حال واقعا ناظر بر خودش می‌دانست.

به نظر شما چه ویژگی‌هایی در شخصیت آقا روح... بود که شهادت را برای ایشان رقم زد؟ به نظرم مهم‌ترین ویژگی‌هایی که باعث شهادت ایشان شد، با هدف و با برنامه زندگی کردن و برای خدا زندگی کردن بود. اگر کسی برای زندگی هدف داشته باشد، برای این هدف برنامه ریزی کند و همه این‌ها برای خدا باشد قطعاً خدا هم پاسخ این تلاش را به او می‌دهد. آقا روح... اهل برنامه بودند. یک دفترچه کوچک داشتند که تمام کارهای روزانه، هفتگی و ماهانه‌شان را در آن یادداشت می‌کردند.

آخرین خاطره‌ای که از آقا روح ... در ذهن
دارید را برایمان تعریف می‌کنید؟

آخرین خاطره‌ای که از آقا روح ... به خاطر دارم همان است که خدمت حضرت آقا هم گفتیم: یک بعد از ظهر جمعه ما بیرون از منزل بودیم؛ خواستیم سوار ماشین شویم که روح ... گفت: خانم! صدای پای امام زمان می‌آید؛ می‌شنوی؟ من خیلی جا خوردم! گفت زینب باور کن صدای پای امام زمان می‌آید. این ماجرا برای تیر یا مرداد ۹۴ بود و روح ... آبان همان سال به شهادت رسید.

روح ... قربانی از آن آدم‌های اهل حساب و کتاب بود؛ نه حساب و کتاب مال دنیا، او حساب زندگی را خوب بلد بود؛ می‌دانست چطور هدفمند و مجهز به سوی مقصد بدود. می‌گویند شاگرد ممتاز مدرسه بود، انیمیشن می‌خواند و دست‌خط خوش روح ... هم معروف بود. اهل ورزش بود و نمی‌گذاشت زندگی‌اش هدر برود. دوستانش می‌گویند تمام جوانی و نوجوانی روح ... به سه دسته تقسیم می‌شد: درس خواندن، ورزش کردن و تربیت نفس؛ روح ... کنار درس‌های مدرسه عربی و انگلیسی را هم می‌خواند و زبانش را تقویت کرده بود؛ سخت ورزش می‌کرد، پیاده‌روی‌های سخت و طولانی داشت و گاهی هم برای تربیت نفسش ده روز ده روز روزه می‌گرفت. همه این‌ها را از شهید روح ... قربانی می‌خوانم و می‌شنوم و فکر می‌کنم که این قهرمان بی‌بدیل، واقعا بنده صالح خدا بود.



هر موردی که از برنامه‌اش انجام می‌داد را تیک می‌زد و از من هم می‌خواست این کار را انجام دهم و می‌گفت وقتی این‌طور زندگی می‌کنم احساس می‌کنم که با هدف‌تر هستم.

از موارد دیگر که باید به آن اشاره کنم این بود که همه کارها را به نیت رضای خدا انجام می‌داد و اهتمام ویژه‌ای نسبت به احترام به پدر و مادر داشت. وقتی ما ازدواج کردیم، مادر آقا روح ... به رحمت خدا رفته بودند اما به من می‌گفتند که مادرشان معلم بودند و وقتی از سرکار به خانه می‌آمدند آقا روح ... پای مادر را می‌بوسیدند. در ارتباط با پدرشان هم همیشه می‌دیدم که نهایت ادب و احترام را رعایت می‌کردند.

باز هم باید اشاره کنم یکی دیگر از عواملی که به نظر من عاقبت شهادت را برای آقا روح ... رقم زد تقوای ایشان و به فکر دیگران بود؛ از دیدن ناراحتی بقیه واقعا رنج می‌افتاد.

خاطره ویژه‌ای از شهید قربانی در ذهنتان هست؟

آقا روح ... ارادت و علاقه عجیبی به اهل بیت داشت. یک بار به من گفت من دوست دارم تمام زندگی و اسباب و وسایلم را برای اهل بیت خرج کنم. خاطرم هست یک بار من گفتند اگر با هم به سفر کربلا برویم حضری حلقه‌های ازدواجمان را در حرم بیندازیم؟ خب این سؤال برای من خیلی ناگهانی بود و انتظارش را نداشتم؛ گفتم شما من را کربلا ببر؛ تا فکر کنم که حاضرم این کار را انجام بدهم یا نه؟ آقا روح ... هم گفتند اگر حاضر شوی حلقه‌هایمان را در حرم امام حسین (ع) بیندازیم آن وقت عشق و دوست داشتنمان واقعا جاودانه می‌شود.

هیچ وقت قسمت نشد با هم کربلا برویم و نه من و نه آقا روح ... تا آن زمان مشرف نشده بودیم؛ وقتی خبر شهادتشان را به من دادند، حلقه روح ... دست من بود؛ رفتم معراج شهدا و دیدمش و همان جان با روح ... عهد بستم که اگر امام حسین (ع) من را طلبید حلقه‌های هر دویمان را داخل ضریح بیندازم. به نظرم این ویژگی انسان‌های بزرگ است که مال و ثروت دنیا را تنها برای این بخواهند که آن را در راه اهل بیت و برای خشودای اهل بیت صرف کنند و برای رضای خداوند زندگی کنند؛ این کار برای من هم سخت بود اما آقا روح ... به من شجاعت داد که این‌طور به دنیا نگاه کنم. شاید کم‌تر به این ویژگی آقا روح ... اشاره کردم که ایشان در همه عرصه‌ها شجاعت بی‌نظیری داشت؛ من آدمی را به اندازه روح ... شجاع ندیدم.

خاطر دیگری که در ذهن دارم این است که آقا روح ... علاقه زیادی به خرید کردن برای من داشت. اگر قرار بود یک روسری هم بخیریم ترجیح می‌داد یک روز از صبح من را به بازار ببرد و باهم بگردیم و برای من وقت بگذارد. یک بار برای خرید روسری به بازار رفتیم و وقتی که خواستیم به خانه برگردیم آقا روح ... به من گفت خیلی از خریدن این روسری‌ها خوشحال شدی؟ گفتم بله! آن موقع به من گفتند به این‌ها زیاد دل نزنند! یک روز باید این‌ها را بگذاری و بروی.

آن روز من به عمق نگاه و اندیشه روح ... پی‌نبردم ولی بعدا متوجه شدم که وقتی به خوشی و راحتی هم می‌رسید باز در پس ذهنش روزی را هم در نظر داشت که باید همه خوشی‌ها را بگذارد و برود؛ شاید خیلی از ما اصلا چنین تفکری را به یاد نداشته باشیم و این نگاه را فراموش کنیم.

برای پدری مهربان، در هشتمین سالی که جایش خالی است...

هر جا که هست پرتو روی حبیب هست...

مضمون نامه این است که به نظرم رسید حالا مثلا در این اواخر زندگی ام، هرچه توان دارم، هرچه تلاش دارم، به کار ببرم؛ این نامه‌ها را می‌نویسم و این ارتباطات را به عنوان یک وظیفه شرعی و دینی برقرار می‌کنم. یعنی حقیقتا انگیزه تدین بود که ایشان را وادار می‌کرد به کار، به این مبارزات دشوار در طول این سال‌های متمادی.»

وجود این روحیه مسئولیت پذیری برخاسته از تدین در شخصیت مرحوم عسگراولادی سبب شد که ایشان نسبت به پیرامون خود و افرادی که با ایشان در ارتباط بودند هم احساس مسئولیت داشتند تا به هر نحوی که می‌توانستند آنان را به مسیر تدین سوق دهند.



حیات و ممات مؤمن مبارک است، دارای برکات است؛
و آقای عسگراولادی این‌طور بود؛ هم حیاتش
حیات بابرکتی بود، هم بعد از ممات برکاتی داشته...
تلاش، کار و تحرک سیاسی مستمر، از ویژگی‌های
درس‌آموز مرحوم عسگراولادی، و گویای این
واقعیت است که انسان در میدان مبارزه هیچ‌گاه
نباید احساس پیری، خستگی، تنبلی و گوشه‌نشینی
به خود راه دهد.
رهبر معظم انقلاب - دی ماه ۱۳۹۲

همین است که رهبر انقلاب تأکید دارند انگیزه ایشان، یک انگیزه دینی بوده است. تدین و ایمان، محور اصلی زندگی مرحوم عسگراولادی بود؛ نه ایمانی که تنها جنبه فردی داشته باشد و تنها ایشان را رشد دهد؛ ایمان ایشان طوری در تمام ابعاد زندگی جلوه داشت که هرکس حضورشان را درک کرده بود، از این ایمان و تعبد تأثیر پذیرفته بود. ایمان مرحوم عسگراولادی، ایمانی با اثر وضعی درخشان بود که تنها در کلام خلاصه نمی‌شد و بعد عملی داشت. مرحوم آیت... مهدوی کنی (ره) در وصف این بعد از شخصیت مرحوم عسگراولادی، فرمودند: «خوب است انسان روی راه باشد، نه کنار راه؛ یا بخواهد از راه‌های فرعی وارد بزرگراه شود و هنوز وارد نشده باشد. قرآن هم می‌فرماید یک صراط مستقیم داریم و یک سُبُل: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا» که این‌ها راه‌های فرعی هستند که انسان را به راه اصلی می‌رساند. مرحوم آقای عسگراولادی چنین حالتی داشتند که همیشه می‌خواستند دیگران را به سبلی برسانند که آن سبُل ما را به راه مستقیم هدایت کند.»

در جهان، نیک‌نامانی هستند که در زمان حیات، آن قدر راه و رسم زندگی را می‌دانند که هم به خود و هم به تمام انسان‌های پیرامونشان خیر و برکت می‌رسانند و پس از آن که چهره در نقاب خاک کشیدند باز هم یادشان برکت دارد؛ برای خودشان آن قدر باقیات صالحات در جهان گذاشته‌اند که وقتی نام و یادشان در محفلی یا جمعی ذکر می‌شود، لبخند بر چهره همه می‌شکفت. مرحوم عسگراولادی از همین مردان نیک نام روزگار بود.

چهاردهم آبان امسال، هشتمین سالروز رحلت زنده یاد عسگراولادی، بهانه‌ای شد تا تحلیل و دیدگاه مقام معظم رهبری را درباره شخصیت والای این یار دیرینه انقلاب مرور کنیم. شنیدن وصف خوبان از زبان خوبان، لطف دیگری دارد که محاسن و فضائلشان را به خوبی منعکس می‌کند؛ در این شماره از دو هفته نامه حبیب، به قدر وسع کوشیده‌ایم تا ابعاد شخصیتی مرحوم عسگراولادی را در آینه کلام رهبر معظم انقلاب بررسی کنیم.

گلچین بیانات مقام معظم رهبری درباره شخصیت مرحوم عسگراولادی را می‌توان در این چند جمله کوتاه خلاصه کرد: «حیات و ممات مؤمن مبارک است، دارای برکات است؛ و آقای عسگراولادی این جوری بود، هم حیاتش بابرکتی بود، هم بعد از ممات برکاتی داشته...» ایشان در ادامه فرمایشات خود در دیدار با خانواده مرحوم عسگراولادی در دی ماه سال ۹۲ شخصیت ایشان را در سه بعد تحلیل فرمودند:

تدین، تعبد و ایمان خالصانه

نخستین ویژگی مرحوم عسگراولادی که مقام معظم رهبری به آن اشاره داشتند تدین و تعبد ایشان است؛ آن چه رهبری بر آن تأکید داشتند این بود که مرحوم عسگراولادی به معنای واقعی کلمه به مسائل شرعی و دینی پایبند بودند؛ دوران حیاتشان به معنای حقیقی مملو از ایمان بود و ردی از شعارزدگی در منش ایشان نبود؛ ایمان حقیقی، آن است که در تمام عرصه‌های حیات انسان متجلی شود و زنده یاد عسگراولادی هم دقیقا به همین شیوه زیستند. رهبر معظم انقلاب در این باره فرمودند: «انگیزه این مبارزاتی هم که ایشان می‌کرد - چه از دوران جوانی و در مجموعه مؤتلفه؛ و بعد داخل زندان و بعد از زندان تا پیروزی انقلاب و بعد از پیروزی انقلاب تا آخر؛ و در این اواخر هم با این نامه نگاری‌ها و این کارهایی که ایشان می‌کرد، همه این‌ها مبارزه بود؛ تدین بود، یعنی واقعا احساس مسئولیت می‌کرد. ایشان برای من همین اواخر در نامه‌ای نوشته بودند؛

زینت اخلاق

دومین جنبه‌ای که رهبر انقلاب در وصف شخصیت مرحوم عسگرولادی به آن اشاره داشتند، اخلاق ایشان است. مقام معظم رهبری بسیار جامع و کامل، الگوی شخصیتی مرحوم عسگرولادی را برای همه ترسیم کرده‌اند و در بیانات خود فرمودند: «ایشان انسانی بود دارای اخلاق حسن شرعی؛ بسیار متین، بسیار پُرحوصله، صبور، باانصاف؛ خب روح تدین این‌ها است دیگر، و الا کسی نماز هم بخواند، نوافل هم بخواند، نماز شب هم بخواند، [اما] در برخوردش با مردم آدم بی‌انصافی باشد، این نیست دیگر. مرحوم عسگرولادی از لحاظ خلقیاتی، انسان اخلاقی دینی بود، یعنی آدم صبوری بود، آدم بسیار متینی بود، آدم بسیار باانصافی بود؛ آدم مراقبی بود؛ مراقب خودش بود، مراقب حرف زدنش بود - این‌ها خیلی مهم است که هر چه از دهنمان درمی آید نگوئیم؛ و [ایشان] خود را کنترل می‌کرد؛ این هم جنبه دوم که جنبه اخلاقی است، که این اخلاق، روح دین است؛ اخلاق انسانی برای هر انسانی روح دین‌داری او است: *يَعْتُ لَاتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ*؛ مکارم اخلاق یعنی همین، یعنی انسان صبور باشد، متین باشد، باانصاف باشد، خوش ذات باشد، نسبت به مردم خیرخواه باشد، خدمت باشد، اهل کار باشد، مبتکر باشد، پیشرو باشد، تنبلی نکند؛ این‌ها همین اخلاقیات اسلامی است؛ همه ی این‌ها در آقای عسگرولادی بود...»

عنصر اهل تفکر

تعبد و ایمان خالصانه و محاسن اخلاقی مرحوم عسگرولادی، در جنبه سوم شخصیت ایشان به طور ویژه متجلی می‌شود. سومین بعد شخصیت ایشان که رهبر انقلاب به آن اشاره فرمودند، اندیشه و تفکر زنده‌یاد عسگرولادی است. ایشان نه فقط در مسائل سیاسی، بلکه در تمام عرصه‌ها با هوشمندی و بصیرت تمام و کمال عمل می‌کردند؛ انسانی اهل تحلیل و تفسیر بودند و از کنار مسائل، ساده نمی‌گذشتند. هر کلام امام (ره) و رهبری برای ایشان پیام و مفهومی عمیق داشت و پیرامون وقایع زمان خود، با دقت و تعمق بسیاری می‌اندیشیدند.



رهبر انقلاب در تبیین روحیه متفکر ایشان فرمودند «ایشان یک آدم فکری بود؛ آدم بسیار خوش فکر در مسائل سیاسی و در مسائل اجتماعی [بود] و به هیچ وجه ایشان یک آدم عامی نبود؛ در همه مسائلی که وارد می‌شد اهل فکر بود، هم در مسائل اقتصادی. در مسائل سیاسی [هم] همین جور؛ آدمی بود اهل فکر، اهل فهم، می‌فهمید و تشخیص می‌داد.»

رهبر انقلاب، مرحوم عسگرولادی را یک عنصر فکری و اهل اندیشه معرفی کرده و فرمودند: «همیشه با بنده هم که ملاقات داشتند و راجع به مسائل گوناگون صحبت می‌شد، همین جور وجهه ایشان وجهه فکری بود؛ یعنی آدمی بود اهل فکر، خوش فکر، اهل استدلال، اهل منطق، واقعا در مسائل گوناگون ذهنش کار می‌کرد؛ انسان جامعی بود.»

قد افلح المومنون الذین هم فی صلاتهم خاشعون

شکی نیست این مرد بزرگ مصداق این آیه شریفه بوده است که از لحظه اول جرقه این انقلاب سهم بسزایی در آن داشته و البته در درمان زخم و ناله‌های مستضعفین گام‌هایی برداشته است. ... شکی نیست حضور ایشان از نفس‌های مبارک امام (ره) بوده و تمامی موفقیت‌ها با دعای امام زمان (عج) ادامه یافته است. بخشی از پیام تسلیت سید حسن نصرالله، دبیر کل حزب الله لبنان به مناسبت رحلت مرحوم عسگرولادی

شخصیت مرحوم عسگرولادی، تنها یک بعد سیاسی محض نداشت؛ ایشان را بی‌شک می‌توان به عنوان یک الگوی والا برای همه آنانی دانست که در اندیشه آرمانی هستند؛ روحیه خستگی‌ناپذیر و تلاشگر ایشان تا روزهای پایانی حیات بابرکشان نیز تداوم یافت. ایشان همیشه دغدغه جوانان را در ذهن داشتند و اغراق نیست اگر بگوییم مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی، نتیجه دغدغه مندی ایشان را به خوبی منعکس می‌کند. اصرارشان همیشه بر این بود که در مدارس شهدای مؤتلفه، بندگان صالح تربیت شوند و خودشان با اخلاق، منش و روششان طلابه‌دار این اندیشه بودند.

وجود برخی‌ها در زمان حیات، نعمت است و پس از وفات هم برکت یادشان تمام‌شدنی نیست؛ بی‌شک وجود مرحوم عسگرولادی هم همین بوده و هست. باشد که زندگی‌مان مثل حیات ایشان، سراسر نور و برکتی باشد برای خودمان و برای کسانی که سال‌ها بعد نام و یاد او را خواهند شنید.

برگرفته از شرح دیدار مقام معظم رهبری با خانواده مرحوم عسگرولادی در دی ماه ۱۳۹۲

و شماره ۱۱۰ نشریه شاهد یاران

محبوب‌ترین اپلیکیشن تلفن همراه برای ورزش کردن!



◆ کارکرد این اپلیکیشن چگونه است؟

مرحله اول: تعیین سطح کنید

پس از نصب این برنامه باید مشخص کنید که مبتدی هستید یا سطح فعالیت‌های ورزشی‌تان در حد متوسط یا پیشرفته است؟ مبتدی‌ها افرادی هستند که روزانه بین ۵-۱۰ دقیقه ورزش می‌کنند، سطح متوسط مربوط به ۱۰-۲۰ دقیقه ورزش روزانه است و ورزشکاران پیشرفته هم کسانی هستند که باید گزینه ۱۵-۳۰ دقیقه فعالیت در روز را انتخاب کنند.

مرحله دوم: توان خود را برای انجام حرکات سخت ورزشی مشخص کنید

در ادامه باید سطح توان خود را برای انجام حرکات ورزشی مختلف در اپلیکیشن ثبت کنید تا برنامه شما متناسب با توان بدنی‌تان تنظیم شود؛ به عنوان مثال باید تعیین کنید که چند ثانیه می‌توانید در حالت پلانک بمانید یا چند شنا سوئدی بزنید.

توصیه می‌شود در این مرحله، مقادیر کم‌تر را تعیین کنید و بلند پرواز نباشید؛ به عنوان مثال وقتی با ۳۰ ثانیه پلانک و شنا سوئدی در ماه اول کار را شروع کنید و هر ماه کم کم سطح و شدت فعالیت را بالا ببرد از ورزش کردن خسته نمی‌شوید و مشاهده روند رشدتان به شما انگیزه بیشتری می‌دهد. اگر مشکلاتی مثل درد زانو دارید حتماً باید در این مرحله گزینه مربوط به آن را در برنامه فعال کنید تا حرکتهایی که باعث تشدید مشکلات شما می‌شود از برنامه حذف شود.

مرحله سوم: چه ساعتی ورزش را شروع می‌کنید؟

در پایان باید برای خود یک یادآور تنظیم کنید. یادآور اپلیکیشن در ساعت مقرر که شما به برنامه داده‌اید زمان ورزش روزانه را به شما یادآوری خواهد کرد.

برنامه ورزشی سی روزه شما آماده است. با انتخاب هر روز می‌توانید برنامه آن روز را مشاهده کنید. برای اطلاع دقیق از نحوه درست انجام حرکات، می‌توانید انیمیشن هر حرکت را هم مشاهده کنید. در این مرحله امکان ویرایش برنامه تمرین هم برای شما فعال است تا تعداد و زمان انجام هر حرکت و یا ترتیب آن‌ها را به میل خود تغییر دهید. هم‌چنین پس از انجام هر حرکت اپلیکیشن زمان استراحت شما را نیز یادآوری می‌کند و به این ترتیب شما می‌توانید صفر تا صد یک برنامه ورزشی را برای خود طراحی کرده و ورزش را به جزء جدایی‌ناپذیر زندگی‌تان تبدیل کنید.

اپلیکیشن‌های ورزش در منزل، یکی از دهه‌ها راه مثبتی است که می‌تواند گوشی همراه ما را برای داشتن زندگی سالم‌تر، به خدمت ما در بیاورد. شاید نتوان راه‌گریزی از فضای هوشمند نوین پیدا کرد اما می‌توان از هر گوشی همراه به یک گنجینه ارزشمند برای بهبود سطح کیفی زندگی ساخت. یک کتاب‌خانه، یک منبر صوتی همراه، یک باشگاه ورزشی و یک آموزشگاه همه جانبه در گوشی همراه هریک از ما نهفته است؛ تنها باید نگاهی جامع و مانع داشت و از این ابزار نوین در جهت تحقق اهداف خود استفاده کرد.

گزارش‌های آماری نشان می‌دهد که تا سال ۲۰۱۸ میلادی حدود ۳.۳ میلیارد نفر در سراسر جهان از گوشی‌های هوشمند استفاده می‌کردند و تنها در سال ۲۰۱۸ حدود ۲۵۰ میلیارد مرتبه اپلیکیشن‌های تلفن همراه را دانلود و نصب کرده‌اند؛ یعنی سهم هر نفر در این آمار حدود ۶۰ بار دانلود است!

در شماره‌های قبلی، اپلیکیشن‌های مختلفی را برای مطالعه، مدیریت زمان استفاده از گوشی همراه و گوش دادن به کتاب صوتی و پادکست معرفی کردیم. در این شماره نیز با یکی دیگر از نرم افزارهای تلفن همراه که برای بهبود کیفیت زندگی و استفاده بهینه از تلفن همراه مناسب است آشنا می‌شویم.

◆ برای کسانی که وقت ورزش ندارند!

بعید است که کسی در جهان، اهمیت ورزش و سلامت جسم را انکار کند؛ اما در دنیای شلوغ امروز و در برنامه روزانه ما زمان کافی برای رفتن به باشگاه و کلاس ورزشی به سختی به دست می‌آید. بسیاری از افراد برای ورزش نکردن ده‌ها دلیل و گاهی توجیه دارند؛ اما اپلیکیشنی که در ادامه با آن آشنا می‌شویم تمام بهانه‌ها را از شما می‌گیرد تا گوشه اتاق یا خانه را به یک باشگاه ورزشی اختصاصی برای خودتان تبدیل کنید و یک مربی ورزش خصوصی داشته باشید.

◆ محبوب‌ترین اپلیکیشن ورزشی

اپلیکیشن Lose Weight App For Men معروف‌ترین و محبوب‌ترین اپلیکیشن‌هایی است که کمک می‌کند تا ورزش را در برنامه زندگی‌مان تثبیت کنیم. این اپلیکیشن برخلاف نامی که دارد تنها ویژه آقایان نیست و برای همه کسانی که دغدغه ورزش کردن دارند مناسب است؛ گرچه بانوان نیز می‌توانند نسخه‌های ویژه بانوان این نرم افزار را با نام Lose Weight App For Women و یا Workout For Women نصب کنند. کاربران گوشی‌های همراه به این اپلیکیشن‌ها در فضای مجازی امتیاز ۴/۹ از ۵ داده‌اند و کاربران گوشی‌های اندروید تا کنون بیش از پنجاه میلیون بار این برنامه‌ها را نصب کرده‌اند.

دبستان دخترانه



یادت می‌آید که پیش‌ترها، مادر بزرگ‌ها، پدر بزرگ‌ها، مادرها و پدرها برایمان قصه می‌گفتند؟! قصه‌هایی از اسطوره‌ها و پهلوان‌ها، از پری‌ها و دیوها، از زیبایی‌ها و پلیدی‌ها و هر آن چه روح بی‌قرار بشر، بی‌تاب شنیدن آن بود؛ داستان‌هایی برگرفته از دل فرهنگ این مرز و بوم.

اما امروز، خوب که بنگریم خواهیم دید تار و پود فرش رنگین قصه‌ها روز به روز کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شود؛ اما چرا؟ از آن همه که تو و من داشتیم، سهم کودکان امروز چیست؟

آیا کودک من نباید هم‌چون کودکی ما بر بال قصه‌ها تا ته دنیای آرزوها پرواز کند و بخندد، خنده‌هایی از ته دل و از سر شوق؟! بدانیم و بیاموزیم که خواندن در خانه و مدرسه باعث تقویت مهارت‌های زبان آموزی می‌گردد و افزایش قدرت تخیل و بارور شدن خلاقیت را به همراه خواهد داشت و این مهارت در سال‌های بعد به کودکانمان کمک خواهد کرد تا هر آن‌چه که می‌خواند را بهتر درک کند. پس باید تا می‌توانیم کتاب بخوانیم و برای فرزندانمان قصه بگوییم.

ما هم در راستای وظیفه‌مان، فعالیت‌های حوزه کتاب‌خوانی را با قوت، هم‌چون گذشته در دستور کار داریم. از جمله این فعالیت‌ها، برگزاری زنگ کتاب‌خوانی، معرفی کتاب در فضای مدرسه با نمایش بر درخت کتاب‌خوانی، معرفی کتاب برای اولیا در سه‌شنبه‌های هر هفته، قصه شب دانش آموزان در روزهای پنج‌شنبه هر هفته و هم‌چنین برگزاری مسابقات قصه‌گویی، حافظ خوانی، شعر خوانی و... در ایام سال است.

دبیرستان دخترانه دوره اول

هشتم ربیع الاول برای تمام شیعیان، به خصوص برای شیعیان عصر غیبت جایگاه ویژه‌ای دارد. ما محبین آخرالزمانی امام حسن عسگری (ع) در روز هشتم ربیع الاول غم غربت و شهادت ایشان را در دل داریم و روز نهم ربیع الاول هم چشم انتظار فردایی روشن هستیم با آغاز امامت منجی عالم بشریت حضرت مهدی (عج).

واحد پرورشی دبیرستان دخترانه دوره اول در سال‌روز شهادت امام حسن عسگری در کانال نیایش مراسم یک هیئت مجازی را با مشارکت دانش آموزان برگزار کردند که در این هیئت به بررسی جایگاه اجتماعی امام حسن عسگری (ع) در زمان خود و تلاش‌های امام در راستای ایجاد فضای مناسب برای آغاز دوران غیبت امام زمان پرداخته شد؛ و در نهایت برنامه هیئت مجازی با قرائت دسته جمعی دعای فرج به پایان رسید.



در روز نهم ربیع الاول واحد پرورشی دبیرستان دخترانه دوره اول یک نامه خاص الکترونیکی از یک فرستنده خاص به مخاطبان خاص که دانش آموزان هستند، در صفحه شخصی هر دانش آموز ارسال کرد. متن این نامه از نامه امام عصر (عج) به شیخ مفید برگرفته شده بود که در قالب تذکر و توصیه‌هایی از طرف امام زمان به دختران عزیزمان ارائه شد.

در ادامه برنامه ویژه نهم ربیع الاول، مراسم قدردانی از دانش آموزان مهدوی که با درس-خواندن، شأن و رفتار و اعمالشان و هم‌چنین خواندن مستمر دعای فرج برای زمینه سازی و تعجیل در ظهور تلاش می‌کنند نیز تقدیر شد.



دبیرستان دخترانه دوره دوم



سلام خداوند بر دعوت نبوی و صولت حیدری و عصمت فاطمی، بر آن یادگار ائمه هدی علیهم السلام که ظهور خورشید امامتش آرزوی دیرینه بشریت است.

دو هفته اخیر دبیرستان دخترانه دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی برنامه‌های متنوع فرهنگی را با موضوعات و مناسبات روز از جمله بزرگداشت شعرای نامی کشور چون مولوی و حافظ در کانال فرهنگی دبیرستان به انجام رسانید. هم‌چنین تعظیم ایام شهادت مظلومانه امام حسن عسگری (ع) نیز در مراسم صبحگاه دانش آموزی و با فضا سازی در راهروی مدرسه انجام شد.

به مناسبت سال‌روز آغاز امامت امام عصر (عج) برنامه قرائت زیارت آل یاسین در حیاط مدرسه و سخنرانی پیرامون توقیعات آن حضرت در عصر غیبت صغری در جمع صمیمانه همکاران صورت پذیرفت و علاوه بر آن برنامه جشن امامت منجی عالم بشریت در درگاه آموزشی شما و با حضور دانش آموزان اجرا شد. آغاز ثبت نام داوطلبان شورای دانش آموزی از دیگر فعالیت‌های پرورشی دبیرستان در این مدت بود.

در کنار برنامه‌های فرهنگی، برنامه‌های آموزشی نیز با قوت در حال پیگیری است. با توجه به تقاضای بالای دانش آموزان مبنی بر برگزاری کلاس‌های آموزشی بصورت حضوری، اولیاء مدرسه با برقراری تمام شیوه نامه‌های بهداشتی و در نظر گرفتن جوانب لازم اقدام به برگزاری کلاس‌های حضوری نمودند. هم‌چنین برگزاری تست‌های صبحگاهی، پیش از شروع کلاس‌ها، پایگاه مطالعاتی جهت آمادگی برای آزمون‌های آزمایشی و برگزاری آزمون آزمایشی گزینه دو اعم فعالیت‌هایی است که در این ایام با زحمت مربیان و همکاری دانش آموزان صورت پذیرفت.

پیش دبستان و دبستان پسرانه دماوند

خدایا
جهان پادشاهی تو راست
ز ما خدمت آید خدایی تو را
این روزها سر و صدای فضای مدرسه و رفت و
آمدها بیشتر شده است.
کلاس‌های درس بعد از مدت زیادی خالی و
ساکت بودن، میزبان دانش آموزان هستند و
معلمان با خوش حالی به استقبال بچه‌ها می‌روند.
کلاس‌های حضوری دبستان پسرانه دماوند با
رعایت تمام شیوه‌نامه‌های بهداشتی و رصد دقیق
مری بهداشت مدرسه آغاز شد.
برای دانش آموزان پایه اول مراسم جشن قرآن را
برگزار کردیم و هدف از برگزاری این جشن،
ایجاد خاطره‌های شیرین و ماندگار برای کلاس
اولی‌ها از شروع آموزش سال تحصیلی جدید تا
آشنایی و انس بیشتر دانش آموزان با قرآن کریم،
بود تا این عزیزان با قصه‌ها و مطالب بسیار زیبای
قرآن کریم که برنامه زندگی انسان‌ها و آشنایی با
حکمت‌ها و عبرت‌ها و درس‌های زندگی انسان
است آشنا شوند.
در هیاهوی حضور دانش آموزان در مدرسه،
معاونت‌های محترم آموزشی دوره اول و دوم در
تدارک جلسات هم‌اندیشی حضوری برای اولیا
بودند تا اگر کم و کاستی در بحث آموزش هست
با تبادل نظر اولیا و خرد جمعی برطرف شود.
هم‌چنین انتخابات انجمن اولیا و مربیان را به
صورت مجازی با برنامه ریزی دقیق جناب آقای
نصیبی انجام دادیم تا بیشتر از قبل از حمایت و
همکاری اولیا بهره‌مند شویم.
امیدواریم این روزهای سخت زودتر به پایان رسد
و به شرایط عادی قبل از کرونا برگردیم.
ان شاء...



دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

حضور شورای معاونین دراستودیو:
درحاشیه نظارت همه جانبه مؤسسه فرهنگی
شهدای مؤتلفه اسلامی از کلیه فعالیت‌ها و
فضاهای دبستان پسرانه دوره اول تهران،
معاونین محترم مؤسسه دراستودیوی دبستان
دوره ۲ حضور یافته واز نزدیک در جریان ضبط
فیلم و تدوین و آماده سازی بسته‌های آموزشی
این مقطع قرار گرفتند.



کمیته سلامت: براساس مفاد اینفوگرافی
فرایند بازگشایی مدارس در شرایط کرونا کلیه
اعضای کمیته سلامت در اتاق مدیریت گرد هم
آمدند و فرایند بخش‌نامه ۰۶ رعایت پروتکل‌ها
را در این جلسه مورد بررسی و مشابه سازی
قرار دادند.



یفرحون لفرحنا:

همزمان با ایام شادی اهل بیت علیهم السلام و
آغاز امامت حضرت صاحب الزمان گردهم آمدیم
و به مولودی خوانی پرداختیم و برای سلامتی
مقام معظم رهبری دعا نمودیم.



دبستان پسرانه تهران (دوره اول)



به مناسبت روز جهانی و هفته کودک، برنامه
ویژه این هفته در دبستان پسرانه دوره اول
تهران برگزار شد
این برنامه با تلاوت قرآن کریم و پخش
سرود جمهوری اسلامی آغاز گردید. سپس
ضمن خوش آمدگویی به دانش آموزان،
خواندن شعر و سرودهای جمعی با همراهی
آن‌ها صورت گرفت.

برنامه با پخش انیمیشن و بازی‌های گروهی
ادامه یافت و در انتهای این مراسم، نمایش
قلقلی برای دانش آموزان به اجرا درآمد.
سپس از دانش آموزان پذیرایی به عمل آمد
و در پایان دانش آموزان هدایای خود را به
مناسبت هفته کودک دریافت نمودند.



در روز بیستم مهر ماه، جلسه انجمن اولیا و
مربیان در درگاه آموزشی «شما» با حضور
اولیای محترم و کاندیداهای انتخابات انجمن
اولیا و مربیان برگزار گردید. در ابتدای جلسه
مدیریت محترم دبستان ضمن عرض خیر
مقدم و خوش آمد گویی، اهمیت و ضرورت
تشکیل انجمن اولیا و مربیان و هم‌چنین
اهداف انجمن و شرح وظایف اعضای انجمن
را بیان نمودند و پس از آن کاندیداهای
محترم هر کدام به معرفی خود و ارائه سوابق
فعالیت خود پرداختند. در پایان مقرر گردید
اولیای دانش آموزان برگه اخذ رای خود را از
طرق سامانه «شما» ارسال نمایند.

دبیرستان پسرانه دوره اول تهران



در دبیرستان دوره اول پسرانه تهران دانش آموزان به تفکیک پایه در روزهای مشخص شده به مدرسه آمده و از فیض کلاس‌های حضوری بهره می‌گیرند. در کنار برگزاری کلاس‌های حضوری، کلاس‌های آنلاین نیز برقرار است و دانش آموزانی که به هر دلیل نتوانستند در مدرسه حضور یابند از این طریق و طبق همان ساعت کلاس‌های حضوری از کلاس درس بهره می‌برند. در بخش فعالیت‌های واحد پرورشی نماز جماعت برای دانش‌آموزان در روزهای حضور برقرار بوده و با توجه به این که در مناسبت‌های ماه ربیع الاول قرار داریم نمازها با شور و هیجان خاصی برگزار می‌گردد. در راستای برگزاری مراسم ویژه اعیاد ماه ربیع، جشن ولادت با سعادت نبی مکرم اسلام (ص) و رئیس مذهب جعفری، امام جعفر صادق (ع) در این مقطع برگزار گردید.

در ادامه فعالیت‌های دبیرستان پسرانه دوره اول تهران، با توجه به ارائه برگه استعدادیابی به تمامی دانش آموزان مدرسه برای همکاری در برنامه‌های تربیتی در جهت پیشبرد هر چه بهتر و مناسب‌تر انتخابات شورای دانش آموزی و هم‌چنین اجرای این برنامه مطابق زمان‌بندی، تبلیغات شورای دانش آموزی و پس از آن مراسم انتخابات این شورا در هفته اول آبان ماه برگزار خواهد شد. برگزاری انتخابات انجمن اعضای انجمن اولیا و مربیان مدرسه نیز از جمله دیگر فعالیت‌هایی بود که در این مقطع صورت پذیرفت تا در هفته‌های آتی جلسات این انجمن به همراهی مدیریت و معاونین مدرسه، برنامه‌ریزی و اجرا شود.



دبیرستان پسرانه دوره اول دماوند

آغاز سال تحصیلی بار دیگر نوید موسمی را می‌دهد که دانش آموزان باید با همت والا و روحیه خستگی ناپذیری تلاش هدفمند را برای یادگیری آغاز کنند؛ تلاش دبیرستان پسرانه دوره اول دماوند هم بر این است که با برنامه ریزی و ارزیابی مستمر و دقیق مهارت‌های تحصیلی دانش آموزان، این هدف محقق شود تا سال تحصیلی پربراری برای دانش آموزان رقم بخورد.

در دبیرستان دوره اول شهدای مولتلفه دماوند هر هفته و در روزهای شنبه آزمون‌های هفتگی جهت ارزیابی مستمر دانش آموزان عزیز برگزار می‌شود تا دروسی که در طول هر هفته توسط دبیران محترم تدریس می‌شود به خوبی برای دانش آموزان دوره و مطالب آموزشی تثبیت شود.

لازم به ذکر است که نتایج این امتحانات هفتگی در قالب کارنامه‌های ماهانه تنظیم شده و در پایان هر ماه به والدین محترم و دانش آموزان ارائه خواهد شد.

برنامه مطالعاتی ویژه پایه هشتم ویژه مهر ماه

روز	تاریخ	درس	محل برگزاری
شنبه	۱۳/۱۰/۱۴۰۰	ریاضی - عربی	کلاس مشاوره و آزمون
یکشنبه	۱۴/۱۰/۱۴۰۰	ادبیات - جغرافیا و مدنی	کلاس مشاوره و آزمون
دوشنبه	۱۵/۱۰/۱۴۰۰	علوم - تاریخ	کلاس مشاوره و آزمون
سه شنبه	۱۶/۱۰/۱۴۰۰	زبان - پیام آسمان	کلاس مشاوره و آزمون
چهارشنبه	۱۷/۱۰/۱۴۰۰	ریاضی - عربی	کلاس مشاوره و آزمون
پنجشنبه	۱۸/۱۰/۱۴۰۰	علوم - تاریخ - جغرافیا و مدنی	کلاس مشاوره و آزمون
شنبه	۱۹/۱۰/۱۴۰۰	زبان - پیام آسمان - ادبیات	کلاس مشاوره و آزمون

از آن جا که داشتن یک برنامه درسی مدون و منظم به پیشرفت تحصیلی هر چه بیشتر دانش آموزان کمک شایانی می‌کند فلذا برنامه مطالعاتی ویژه مهر ماه جهت نظم‌دهی و انسجام زمان مطالعه دانش آموزان به آنها داده شد. دانش آموزان در پایان هر هفته باید گزارش برنامه هفتگی خود را برای مسئولین پایه خود ارسال کنند و مسئولین پایه نیز به دانش آموزان بازخورد و راهکارهای لازم را ارائه داده و نقاط قوت و ضعف برنامه دانش آموزان را مشخص نمایند.

لیست تاریخ و عناوین درسی آزمون های هفتگی مهر و آبان ۱۴۰۰-۱۴۰۱

ردیف	روز	تاریخ	درس	زمان	محل برگزاری
۱	شنبه	۱۴۰۰/۱۰/۱۳	ریاضی - عربی	زنگ آزمون	کلاس مشاوره و آزمون
۲	شنبه	۱۴۰۰/۱۰/۱۴	ادبیات - جغرافیا و مدنی	زنگ آزمون	کلاس مشاوره و آزمون
۳	شنبه	۱۴۰۰/۱۰/۱۵	علوم - تاریخ	زنگ آزمون	کلاس مشاوره و آزمون
۴	شنبه	۱۴۰۰/۱۰/۱۶	زبان - پیام آسمان	زنگ آزمون	کلاس مشاوره و آزمون
۵	شنبه	۱۴۰۰/۱۰/۱۷	ریاضی - عربی	زنگ آزمون	کلاس مشاوره و آزمون
۶	شنبه	۱۴۰۰/۱۰/۱۸	علوم - تاریخ - جغرافیا و مدنی	زنگ آزمون	کلاس مشاوره و آزمون
۷	شنبه	۱۴۰۰/۱۰/۱۹	زبان - پیام آسمان - ادبیات	زنگ آزمون	کلاس مشاوره و آزمون

ورزشهای هوازی و غیرهوازی چیست و کدام یک برای ما مناسبتر است؟

هوازی یا بی‌هوازی؟ مسئله این است!

حتما تا به حال نام ورزش‌های هوازی و بی‌هوازی را شنیده‌اید. برخی معتقدند بهترین انواع ورزش برای کاهش وزن، ورزش‌های هوازی هستند و برخی دقیقا خلاف این فکر می‌کنند؛ اما کدام نظر درست است؟ حتی اگر در پی کاهش وزن هم نباشید، اطلاع از تفاوت‌های این دو نوع فعالیت، به شما کمک می‌کند تا بدانید کدام فعالیت ورزشی برای شما مناسب‌تر است.

ورزش هوازی که به آن «ایروبیک» هم می‌گویند، ورزشی است که در آن، خون حاوی اکسیژن توسط قلب پمپاژ می‌شود تا اکسیژن به تمام عضلات در حال فعالیت برسد. ورزش‌های هوازی ضربان قلب و تنفس را برای مدت نسبتا طولانی بالا می‌برند. در مقابل، ورزش غیرهوازی (بدون اکسیژن) فعالیتی است که سبب می‌شود عضلات به صورت ناگهانی تحت فشار شدید قرار بگیرند و شما به سرعت از نفس بیفتید. دوچرخه سواری، پیاده روی، شنا و مانند این‌ها جزو ورزش‌های هوازی به حساب می‌آیند و کار با وزنه، تمرینات تناوبی با شدت بالا و دو استقامت هم از جمله ورزش‌های بی‌هوازی هستند. در ادامه چند مورد از مهم‌ترین ویژگی‌های این ورزش‌ها را ذکر کرده‌ایم.

♦ ورزش‌های هوازی

ورزش‌های هوازی بیشتر از سه دقیقه زمان می‌برند و در هنگام انجام این فعالیت‌ها، نیاز بیشتری به اکسیژن داریم. بهترین حالت برای آن که این ورزش‌ها بیشترین تأثیر را بر سلامت جسم ما بگذارند این است که به طور مداوم و با روند ثابت انجام شوند. ورزش‌های هوازی برای کاهش سطح چربی بدن بسیار مناسب هستند. هم‌چنین تحقیقات ثابت کرده است که این ورزش‌ها به جلوگیری یا کاهش احتمال ابتلا به دیابت، افسردگی، بیماری‌های قلبی عروقی و پوکی استخوان نیز کمک می‌کند.

♦ ورزش‌های بی‌هوازی

در ابتدا باید گفت که شما برای انجام ورزش‌های بی‌هوازی لزوما نیاز به دستگاه‌های ورزشی یا دمبل و مانند این‌ها ندارید؛ انجام ورزش‌های بی‌هوازی بدون تجهیزات نیز ممکن است. دقت داشته باشید که حداکثر مدت زمان انجام حرکات ورزش‌های غیرهوازی ۱ دقیقه در هر ست است؛ شدت و قدرت این تمرینات بیشتر بوده و هم برای افزایش و هم کاهش میزان چربی بدن مناسب هستند. برخلاف باور عموم، ورزش‌های بی‌هوازی با افزایش متابولیسم بدن، میزان چربی سوزی را بالا می‌برند. این ورزش‌ها تراکم استخوان را نیز افزایش می‌دهند و در عین حفاظت از مفاصل، سطح انرژی بدن را هم ارتقا می‌بخشند.

در پایان باید گفت اگر قصد ورزش کردن دارید دقت کنید که برنامه ورزشی شما ترکیبی از فعالیت‌های هوازی و غیرهوازی باشد تا اهداف شما از ورزش کردن به نحو مطلوب محقق شود. توجه کنید که انجام فعالیت‌های هوازی بیش از حد، میزان هورمون کورتیزول در بدن را بالا می‌برد و باعث تحلیل عضلات و توقف روند چربی سوزی می‌شود؛ پس تعادل را در ورزش کردن رعایت کنید تا از اثرات مطلوب آن بر سلامت جسم و روحتان لذت ببرید.



برای پهلوان دهه هفتادی و قهرمان جهان



رسم قدیمی همه فرنگی‌کارها است که اگر قهرمان بشوند می‌توانند روی مربی‌شان سالتو بارانداز بزنند و محمد بنا هم همین فن را روی آن‌ها پیاده می‌کند. رسیدن به این مرحله، آسان نیست و وقتی کشتی‌گیری می‌تواند روی مربی سالتو بارانداز بزند، یعنی مسیر طولانی و سختی را طی کرده تا به این مقصد رسیده؛ یعنی سال‌ها تلاش مستمر و خستگی ناپذیری‌اش بالاخره به ثمر نشست و حالا باید مدال طلایش را درو کند.

محمدرضا گرابی هم از همین قهرمان‌ها بود. از همان بچه‌های دهه هفتاد که نگذاشت سختی راه او را از پا دربیآورد. خودش می‌گوید هر وقت خواست کم بیاورد و میدان را خالی کند پدر و مادرش آن قدر به او انگیزه دادند که دوباره یاعلی گویان بلند شود.

محمدرضا گرابی بعد از این که مدال طلای جهان را به گردن آویخت، رسم پهلوانی را هم ادا کرد؛ به ایران آمد و ۲۴ مهر ماه، مدال طلایش را به یکی از شهدای گمنام تقدیم کرد و گفت: «در شبی که به مسابقات جهانی کشتی اعزام شدیم با این شهید گمنام قول و قرار می‌کردیم که اگر مدال طلا بگیرم مدالم را به این شهید اهدا کنم.»

گرابی چیزی بیشتر از یک مدال طلا و عنوان قهرمانی دارد؛ او آنقدر جوان هست که به همه دهه هفتادی‌ها و هشتادی‌ها نشان دهد که فتح قله، غیرممکن و دور از ذهن نیست و آن قدر مرام پهلوانی می‌داند که برای همه یک ابرقهرمان تاریخ‌ساز شکست‌ناپذیر شود. تصویر قهرمان‌ها روی دیوارها قاب می‌شود و عکس پهلوان‌ها، در دل...

چیستی، چرایی و راه‌حلهایی برای کمال‌گرایی؛ برای همه آن‌ها که از این ویژگی رنج می‌برند...

کمال‌گرایی، رنج بزرگ قرن!



در اثر مسئولیت‌پذیری افراطی و شدیدی ایجاد می‌شود که فرد نسبت به پیرامون خود دارد؛ گاهی افراد آن قدر نسبت به همه چیز و همه کس احساس مسئولیت می‌کنند که خود را به کلی از یاد می‌برند. کمال‌گرایی با اضطراب، وسواس‌های فکری و حتی ایجاد نوشخوار ذهنی هم رابطه مستقیم دارد و در بلند مدت می‌تواند روح را آن قدر خسته و درگیر کند که همه ابعاد فردی و اجتماعی زندگی انسان دچار مشکلات جدی شود.

۵) بیماری‌های جسمی: با تمام این مصادیق، عجیب نیست که کمال‌گرایی، جسم فرد را هم درگیر کند. تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که کمال‌گرایی می‌تواند باعث بی‌خوابی، خستگی دائم و کوفتگی عضلات، مشکلات گوارشی و اختلال در غذا خوردن بشود؛ انسان‌های کمال‌گرا معمولاً یا اشتهای زیادی دارند و یا نسبت به غذا خوردن بسیار بی‌میل هستند.

راهکارهایی برای مهار کمال‌گرایی:

کمال‌گراها به خوبی می‌دانند که ترک کامل این عادت رنج‌آور کاری زمان‌بر و سخت است؛ و همچنین می‌دانند که اگر حتی ۳۰-۲۰ درصد هم کمال‌گرایی خود را مهار کنند آرامش و موفقیت‌های بیش‌تری را در زندگی به دست می‌آورند. در ادامه چند راه عملیاتی و کاربردی را برای کنترل کمال‌گرایی افراطی به شما ارائه داده‌ایم:

● **شعار کمال‌گرایی‌تان را تغییر دهید:** اگر کمال‌گرا هستید کارها را با این محور پیش ببرید: انجام دادن بر عالی انجام دادن مقدم است. حالا برای انجام کارهایتان ضرب‌الأجل تعیین کنید. در این مسیر، برنامه ریزی ساعتی می‌تواند به شما کمک کند؛ مثلاً با خودتان قرار بگذارید که ساعت ۹ تا ۱۰ صبح روز سه‌شنبه مطلبی را که قرار بود آماده کنید بنویسید. با خودتان عهد کنید که این زمان برای بی‌نقص انجام دادن کار نیست بلکه فقط برای انجام کار است. در گام بعدی زمانی را برای رفع نقایص و بهبود اختصاص دهید تا بتوانید اشکالات را رفع کنید؛ با این کار هم اضطراب ناشی از کمال‌گرایی را در خود مهار کردید و هم کار را با کیفیت بالاتر و نقص کم‌تر انجام دادید.

● **کارها را بشکنید:** شاید به نظر ساده برسد، اما شکستن یک کار بزرگ به بخش‌های کوچک و مستقل از هم تأثیر بسیاری بر کنترل کمال‌گرایی دارد. این راهکار، ترس از شروع را در شما از بین می‌برد و احساس خوبی که بعد از انجام هر بخش کوچک دارید به شما انگیزه می‌دهد تا پروژه مد نظر را کامل کنید.

● **قانون پارکینسون:** این قانون می‌گوید هر کار به اندازه زمانی که به آن اختصاص داده شده طول می‌کشد. پس اگر برای انجام کاری ۲ ساعت در نظر بگیرید، آن کار حتماً ۲ ساعت زمان می‌برد حتی اگر انجام آن کار در ۴۵ دقیقه هم میسر باشد. کمال‌گرایی باعث می‌شود شما زمانی بیش از حد لازم را برای انجام امور در نظر بگیرید. برای رفع این معضل، از کرومتر استفاده کنید و زمانی کوتاه‌تر از آن چه در نظر دارید را به کرومتر بدهید تا کارها بیش از حد طول نکشند.

تا چندسال قبل، کمال‌گرایی بیشتر از آن که یک رنج به حساب بیاید یک فضیلت بود؛ خیلی‌ها مدعی بودند که کمال‌گرا هستند و به این ویژگی افتخار هم می‌کردند! اما این‌طور نیست. کمال‌گرایی یکی از بزرگ‌ترین رنج‌هایی است که زندگی در قرن ۲۱ به به انسان‌ها تحمیل کرد. این نوع از کمال‌گرایی که مد نظر است، به کمال‌گرایی منفی یا بازدارنده هم معروف شده و با پیشرفت‌گرایی که جنبه مثبت دارد کاملاً متفاوت است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از مردم دنیا درگیر کمال‌گرایی هستند؛ و نکته قابل تأمل آن که طبق تحقیقات انجام شده، بانوان بیش‌تر با این رنج دست به گریبان هستند.

نخستین قدم برای آن که بتوانیم رنج کمال‌گرایی را در خودمان مهار کنیم، شناخت دقیق جنبه‌ها و علائم کمال‌گرایی است. برخی از شایع‌ترین مصادیق کمال‌گرایی عبارت است از:

۱) چک کردن مکرر و تکرار تکالیف:

کمال‌گراها معمولاً یک کار را چند بار چک می‌کنند و چون در پایان از نتیجه کار راضی نیستند، کار را بارها و بارها از ابتدا شروع می‌کنند.

۲) **صرف زمان زیاد برای انجام یک کار:** زمان انجام کارها برای فرد کمال‌گرا حداقل ۲-۳ برابر زمانی است که افراد دیگر به انجام آن امور اختصاص می‌دهند. چرا که دقیقاً از میانه راه خود سرزنش‌گری را آغاز می‌کنند و با این فکر که نتیجه کار با ارزش‌ها و معیارهایشان هم‌خوانی ندارد سرعت انجام کار را با خیال بهبود عملکردشان پایین می‌آورند.

۳) اجتناب از انجام دادن کار و به تأخیر انداختن تکالیف:

بی‌عملی یکی دیگر از علائم شایع کمال‌گرایی است. این اجتناب از کار در واقع در نتیجه ترس از شروع در فرد ایجاد می‌شود. همین ترس از شروع باعث می‌شود کارها را آن قدر به تأخیر بیندازیم که یا دقیقه نود اقدام به انجام کار کنیم یا از انجام آن منصرف شویم. در واقع عقیده کمال‌گراها این است که یا کامل انجامش بده یا اصلاً شروع نکن!

۴) ناراحتی‌های روحی:

علائمی که تا به این‌جا به آن‌ها اشاره شد کم‌کم زمینه بروز ناراحتی‌های روحی را در فرد کمال‌گرا پدید می‌آورد. مثلاً پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کمال‌گرایی بستر ابتلا به افسردگی را برای افراد ایجاد می‌کند. این افسردگی گاهی

سینما، روایت‌گر بهترین تک‌تیرانداز جهان قهرمان شلیک‌های طلایی...

در هر جنگی همیشه نیروهای زنده‌ای هستند که هرگز دیده نمی‌شوند اما حضورشان اثرات تعیین کننده‌ای دارد؛ چشم‌های تیز، تمرکز و تسلط، شرط اول کارشان است و منظره جنگ را همیشه از پشت دوربین تفنگ به نظاره می‌نشینند. داشتن تک‌تیرانداز ماهر در جنگ‌ها آن قدر مهم است که کشورهای مختلف با هم سر جدال دارند تا تعیین کنند برترین تک‌تیرانداز تاریخ چه کسی و برای چه کشوری است؟

سموهایها فنلاندی با ۵۰۵ شلیک موفق، واسیلی زایتسوف از شوروی با ۴۰۰ شلیک، مانتوس هتزر آلمانی با ۳۴۵ تیر به هدف اصابت کرده، ژانگ تائو فنگ از چین با ۲۱۴ و کریس کایل آمریکایی هم با ۱۶۰ شلیک موفق در فهرست برترین تک‌تیراندازهای جهان قرار دارند.



برای خلق آثار دیگر با محوریت قهرمان‌های ملی‌مان هموار کند. این فیلم سیمرغ بلورین بهترین جلوه‌های ویژه میدانی را هم از آن خود کرد و در رتبه چهارم بهترین فیلم از دیدگاه تماشاگران قرار گرفت. با همکاری همگی عوامل این پروژه سینمایی، اثر ماندگاری در سینمای ایران خلق شد که قطعا ارزش دیدن دارد.

تک‌تیرانداز، روایت گوشه‌ای از حماسه سازی‌های شهید عبدالرسول زرین، بهترین تک‌تیرانداز جهان، با آغاز هفته دفاع مقدس روی پرده سینما رفت و حالا از پنجم آبان ماه به صورت آنلاین هم اکران خواهد شد تا همه آن‌ها که به خاطر کرونا نتوانستند فیلم را در سینما ببینند، در خانه به تماشای آن بنشینند. فیلم‌نامه این اثر را بهنام علیزاده و رضا خمسه نگاشته‌اند و کامبیز دیرباز هم نقش شهید عبدالرسول زرین را ایفا کرده است.

در کنار تماشای سینمایی تک‌تیرانداز می‌توانید مستند «گردان تک نفره» را هم تماشا کنید. این مستند به کارگردانی داریوش یاری ساخته شد که آذر سال گذشته برای نخستین بار در تلویزیون اکران شد. مستند گردان تک نفره ابعاد شخصیتی شهید عبدالرسول زرین را از زبان هم‌زمان ایشان روایت می‌کند. شاید بهتر باشد ابتدا مستند را ببینید تا با دیدی وسیع و ذهنی آماده فیلم سینمایی تک‌تیرانداز را تماشا کنید.

در روزگاری که قهرمان‌ها و ضدقهرمان‌های پوشالی چشم آبی و چشم بادامی ما را نشانه گرفتند و جای قهرمان‌های خودمان در میان فیلم‌ها و انیمیشن‌ها خالی است، تماشای تک‌تیرانداز می‌تواند یاد قهرمان‌هایمان را دوباره زنده کند و گام مؤثری برای حمایت از سینما و هنر انقلاب باشد.



در میان همه این اسم و رسم‌ها باید به روزهای اول جنگ برگشت؛ به قلب داروخوین خوزستان، زمانی که پیشانی فرماندهان ارتش بعث عراق میزبان تیرهای یک تک‌تیرانداز ایرانی می‌شد. عبدالرسول زرین، مرد روستایی حدوداً چهل ساله‌ای بود که حاج حسین خرازی به او لقب «گردان تک نفره» داد. عراقی‌ها می‌گفتند عبدالرسول، شکارچی خمینی است. تیرهای زرین دقیقاً به وسط سیبل صورت نیروهای بعثی می‌نشست.

عبدالرسول، سواد زیادی نداشت که شلیک‌هایش را بشمارد و به همین خاطر، در دفترچه کوچک جیبی‌اش به ازای هر شلیک موفق، یک چوب خط می‌کشید. سیداحمد موسوی، فرمانده اطلاعات عملیات گردان غواصان یونس لشکر امام حسین (ع)، در خاطره‌ای از شهید زرین می‌گوید: «چند ماه قبل از شهادت از او پرسیدم تعداد شلیک‌های موفق شما تا کنون چقدر بوده و تا حالا چند نفر از دشمنان ما را به هلاکت رسانده‌ای؟ اول نمی‌خواست بگوید، ولی وقتی اصرار کردم (حدود ۶ تا ۷ ماه قبل از عروجش) گفت: تا الان بالای دوهزار نفر در ذهنم هست و در دفترچه‌ام ثبت کرده‌ام.»

تک‌تیرانداز، روایت استاد شلیک‌های طلایی

گوشه‌ای زندگی شهید عبدالرسول زرین به کارگردانی علی غفاری به تصویر کشیده شد و حاصل آن، فیلم سینمایی «تک‌تیرانداز» شد؛ فیلمی که در سال گذشته و در سی و نهمین جشنواره فیلم فجر، برنده جایزه بهترین فیلم از نگاه ملی شد. سینمایی تک‌تیرانداز از آن فیلم‌های قهرمان محوری است که جایش در سینمای ایران خالی بود و شاید بتواند راه را

بچه‌ها را به مطالعه عادت دهیم

کتاب‌خوان شدن کودکان، فرآیندی است که باید توسط پدرها و مادرها آغاز شود تا در ادامه راه، کودکان بتوانند این عادت را در خود تثبیت کنند. در ادامه، چند پیشنهاد برای پرورش مهارت مطالعه در کودکان را بررسی می‌کنیم.

◆ از همان ماه‌های اول شروع کنید

خواندن کتاب را از همان ماه‌های اول پس از تولد آغاز کنید. تحقیقات نشان داده است که نوزادان هم می‌توانند از شنیدن قصه لذت ببرند و حتی داستان‌ها می‌توانند روی کودکان تأثیر بگذارند. پس از همان آغاز برای فرزندان کتاب بخوانید تا وقتی به سنین بالاتر رسید، خودشان مشتاق مطالعه باشند.

◆ کودکان می‌بینند؛ کودکان یاد می‌گیرند

بهترین و نتیجه‌بخش‌ترین روش برای آن که کودک شما اهل مطالعه شود، این است که شما را به عنوان پدر و مادری اهل مطالعه بشناسد. شما نمی‌توانید بیشتر وقت خود را در خانه مشغول کار با تلفن همراه یا تماشای تلویزیون باشید و بعد انتظار داشته باشید فرزندان شما به جای بازی با موبایل یا تماشای کارتون، کتاب بخوانند. پس زمان مشخصی را در خانه به مطالعه اختصاص دهید تا کودکان شما را هم یک فرد کتاب‌خوان ببینند.



◆ احساسات به خرج دهید

سعی کنید به طور فعال کتاب بخوانید تا کودکان بیاموزد که مطالعه فرآیندی شیرین و لذت‌بخش است؛ برای القاء این مفهوم سعی کنید احساسات خود را با فرآیند خواندن کتاب همراه کنید؛ اگر فرزند شما در دوران نوزادی است، گمان نکنید که او به شما گوش نمی‌دهد؛ شما از طریق کتاب خواندن برای کودک چند ماهه‌تان، مهارت مهم شنیدن فعال را به او می‌آموزید که در بزرگسالی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که به آن نیاز دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که از همان ماه‌های نخست، با کتاب و کتاب خواندن درگیر بودند، در سنین بالاتر فن بیان بهتر، دایره واژگان وسیع‌تر و معلومات عمومی بیشتری دارند. بنابراین عادت به شنیدن کتاب و مطالعه را از همان ماه‌های نخستین زندگی کودکان به آن‌ها هدیه دهید تا کتاب، دوست همیشگی و یار همیشه همراه آنان در بزرگسالی باشد.

کتاب به صرف یک فنجان چای نعنا



کمتر کسی است که منصور ضابطیان را نشناسد؛ ممکن است بسیاری او را فقط از روی چهره و با اجراهای متفاوتی که در برنامه‌های تلویزیونی دارد بشناسند؛ اما منصور ضابطیان یکی از نویسندگان محبوب و معروف ادبیات معاصر نیز به حساب می‌آید که آثار او طرفداران بسیاری دارد. نخستین آثار مکتوب منصور ضابطیان در سال ۱۳۸۵ به چاپ رسیده است اما در میان همه کتاب‌های او، سفرنامه‌ها از محبوبیت بیشتری در میان مخاطبان برخوردارند.

ضابطیان ماجرای سفرهای جذاب خود را در هفت جلد کتاب به رشته تحریر درآورده است. در میان این سفرنامه‌ها، کتاب «چای نعنا» که سفر ضابطیان به مراکش را روایت می‌کند، جزو بهترین آثار او است.

مهم‌ترین ویژگی چای نعنا، نثر ساده و روان و فضا سازی کم‌نظیر او است؛ چای نعنا شما را از خانه‌تان به قلب مراکش می‌برد؛ به خیابان‌های رباط، پایتخت مراکش، می‌برد تا در میان بازارهای محلی و مغازه‌های مختلف بگردید و عطر خوش نعنا، حس سرزندگی را در شما زنده کند.

مردم مراکش علاقه عجیبی به نعنا دارند؛ نعنا در مراکش آنقدر محبوب است که تقریباً در هر مغازه‌ای که پا بگذارید می‌توانید یک لیوان چای نعنا تازه بنوشید. به همین دلیل ضابطیان نام سفرنامه خود را چای نعنا گذاشت. او در سفرنامه خود سعی کرده تا خواننده را برای چند دقیقه کوتاه هم که شده از هیاهوی زندگی در شهر شلوغی مثل تهران رهایی ببخشد و او را به سوی یک سرزمین تازه راهی کند. ویژگی مثبت دیگر این سفرنامه، هم‌نشینی تصاویر با متن کتاب است. منصور ضابطیان چای نعنا، تصاویری که از آن کشورها با دوربین عکاسی‌اش ثبت کرده را همراه کرده تا جذابیت مطالعه کتاب را دو چندان کند. محصول هم‌نشینی نثر روان و گیرا با تصاویر زیبا و خیره کننده، اثری محبوب است که طبق نظر خوانندگان ارزش چندین بار خواندن را دارد.

ضابطیان در چای نعنا، مراکش را دروازه آفریقا و نزدیک‌ترین کشور آفریقایی به اروپا معرفی می‌کند. او نوشته است که فکر سفر به مراکش از زمانی به ذهنش خطور کرد که در جنوب اسپانیا مشغول فیلم سازی بوده است. او می‌گوید: «وقتی در کوچه پس کوچه‌های گراناذا قدم می‌زدم، احساسی از خویشتاوندی با مردم آن منطقه داشتم... ایرانی‌ها مراکش را چندان نمی‌شناسند. در همه این سال‌ها مراکش جزو کشورهایی بوده که ایرانی‌ها کم‌تر به آن جا رفت و آمد داشته‌اند...» و همین امر ایده سفر به مراکش و چاپ سفرنامه چای نعنا را در ذهن نویسنده تقویت کرد تا اثری ماندگار در حوزه سفرنامه در ادبیات معاصر ما پدید آید و ماندگار شود.

سفرنامه چای نعنا را انتشارات مثلث به چاپ رسانده است و شما می‌توانید نسخه فیزیکی و الکترونیکی آن را تهیه کنید.

نشریه حبیب آماده دریافت نظرات و پیشنهادات شما خوانندگان گرامه است.

habibmag97@gmail.com

سال روزیوم... **۱۳ آبان** گرامه باد.

مدگ بر آمریکا

