



خاتم پیامبران، اسوه جهانیان

# حَسْبُ الْأَوَّلِ

نگاهی به سبک زندگی فردی و اجتماعی  
رسول خدا(ص) به عنوان الگوی برتر حیات بشریت  
(صفحه ۵ و ۶)

حافظ، شاعری به وسعت جهان

نگاهی به نقش حافظ در فراسوی مرزهای ایران  
(صفحه ۱۳)

دو هفته نامه

دوشنبه ۱۹ مهر ماه

سال چهارم - شماره شصت و هشتم

دو هفته

اطلاع رسانی، آموزشی و پژوهشی

۴ ربیع الأول

موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی



حَسْبُ الْأَوَّلِ

دو هفته نامه

۱۳۹۷





اشکها و لبخندها  
روایتی پهلوانی حسن بزدانی  
(صفحه ۱۱)



۵ ویژگی کتاب خوانهای واقعی +  
معرفی کتاب «آنک آن یتیم نظر کرده»  
(صفحه ۱۴)



۳ ویژگی مهم یاران امام عصر در کلام امام صادق (ع)  
(صفحه ۳)



حافظ، شاعری به وسعت جهان  
(صفحه ۱۲)

## سرمقاله

خورشید اربعین که غروب می کند و نفس روزهای ماه صفر به شماره می افتد، کم کم همه چیز دوباره رنگ روز مرگی می گیرد و وقتی هلال ماه ربیع از پس غروب آخرین روز صفر، صید تلسکوپهای ستاد استهلال می شود، بساط هیئت و روضه های خانگی هم جمع می شود، پرچم های سیاهی که سر در خانهها نصب شده بود پایین می آید و همه چیز به حالت عادی بر می گردد؛ حالا ماییم و انتظاری یازده ماهه برای آن که باز تکیه ها را علم کنیم، به عشق ارباب جامه سیاه بپوشیم و علم همیشه پارچایش، تکیه گاه امن مان شود.

از علامه طباطبایی (ره) نقل شده که اگر کسی به زیارت رود، زیارت او به همان اندازه قبول است که پس از زیارت، از گناه اجتناب کند. محرم و صفر، زیارت دوماهه ای در محضر اربابمان بود تا تسليم محض بودن در برابر پروردگار و عبد بودن را مشق کنیم. حال که مدار دو ماه نوکری بر لباس مشکی مان می درخشید، وقت آن است که از حال خوشنام مراقبت کنیم، نگذاریم که دنیا و روزمرگی هایش بر قبمان زنگار بشاند و زیارتمن را تا محرم سال بعد، مقبول نگه داریم؛ و رسول خدا (ص) فرمودند که راه زدودن زنگار دنیا از دلها، یاد مرگ است و تلاوت قرآن.

حلول ماه ربیع الأول، حلول دوباره زندگی و حیات است و جهان این جریان دوباره زندگی را مرهنون قدمون مبارک رسول خدا (ص) و حضرت امام صادق (ع) است؛ همان طور که مقام معظم رهبری می فرمایند: «بعضی از اهل معرفت و اهل سلوک معنوی معتقدند که ماه ربیع الأول، به معنای حقیقی کلمه، ربیع حیات است؛ زیرا در این ماه، وجود مقدس پیامبر گرامی و هم چنین فرزند بزرگوارش حضرت جعفر بن محمد الصادق ولادت یافته اند و ولادت پیغمبر سرآغاز همهی برکاتی است که خدای متعال برای بشیریت مقدار فرموده است. حقیقتاً باید این میلاد عظیم را مبدأ همهی برکاتی دانست که خدای متعال جامعه‌ی بشری را، امت اسلامی را، پیروان حقیقت را به آن سرافراز کرده است.

## شناختنامه:

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 بازی خلاقانه برای پرورش قوه خلاقیت کودکان پیش دبستانی



هم‌چنین می‌توانید نخ‌های نسبتاً ضخیمی را در اندازه‌های مختلف آماده کنید؛ سپس از کودک بخواهید روی پالت رنگ یک تا سه رنگ مختلف را بریزد اما رنگ‌ها را مخلوط نکند؛ در مرحله بعد کودک باید نخ‌ها را در رنگ فرو ببرد و در وسط کاغذ قرار دهد، کاغذ را تا کند و سپس نخ را به آرامی از میان کاغذ بیرون بکشد. نتیجه کار، نقاشی‌های مختلفی از گل‌های رنگارنگ است.

در انتهای این بازی‌ها، یک نمایشگاه نقاشی برای کارهای هنری کودک در خانه یا مدرسه بسازید. اگر این فعالیت را در منزل انجام دادید، می‌توانید نقاشی‌ها را در آشپزخانه نصب کنید که همه اعضای خانواده برای بازدید به نمایشگاه بیایند یا تصاویر را در اتاق شخصی کودک نصب کنید و همه را برای بازدید دعوت کنید. این کار نشان می‌دهد که شما برای خلاقیت‌های کودک پیش-

دبستانی خود ارزش قائل هستید.

نقاشی، تنها یکی از صدها راه پرورش خلاقیت کودک است. اجرای نمایش، بازی با خمیر و سفال (ترجیحاً خمیرهای ساده‌ای که با کمک خود کودک ساخته‌اید) و هر آن چه که ارتباطی به هنر دارد قطعاً راهی برای رشد خلاقانه کودک است. تنها کافی است شما هم خلاقانه به محیط پیرامون خود نگاه کنید تا بتوانید راههای رشد خلاقیت کودک را کشف و به تناسب استعدادهای او آن روش‌ها را شخصی سازی کنید.

ادامه دارد...

دادن زمان، لوازم و فضا به کودکان پیش دبستانی، برای خلاق شدن آن‌ها بسیار مهم است. این کودکان دوست دارند تا در بازی‌های خلاق خود برنامه‌ریزی نداشته باشند و آزادانه عمل کنند. بنابراین بهتر است که از کودک تبعیت کنید؛ اما مواردی وجود دارد که کودک از شما می‌خواهد تا بیشتر در گیر هدایت بازی شوید. با درگیرشدن به طور فعال، شما می‌توانید مهارت‌های کودک را رشد دهید و آن‌ها را بیشتر درک کنید.

### • بازی‌های خلاق در پیش دبستانی

برای آن که خلاقیت کودک پیش دبستانی را بیدار-کنید و پرورش دهید، انتقال این پیام مهم است که بیشتر از یک راه برای انجام برخی کارها وجود دارد؛ برای مثال، بیشتر از یک راه برای کشیدن نقاشی از چهره یک شخص، ساختن مجسمه یک حیوان با خمیر بازی و یا ساختن کاردستی یک خانه وجود دارد. لوازم ساده می‌تواند تخلیل کودک شما را تحریک کند و کلیشه‌های همیشگی برای بازی کردن را در ذهن او تغییر دهد. برای رشد خلاقیت کودک، بازی‌هایی را با وسایلی طراحی کنید که در زندگی روزمره به کار بrede می‌شود. حبوبات، بطری‌ها و یا جعبه‌های بازیافتی، برگ‌ها و شاخه‌های درختان در خیابان، سی‌دی‌ها و لباس‌های کهنه و قدیمی و سایل خوبی هستند که می‌تواند حس لامسه کودک را تقویت کند.

دقت داشته باشید که واکنش شما به کارهای هنری یا اشکالی که کودک ایجاد می‌کند، بسیار مؤثر است. سعی کنید از تشویق‌های توصیفی استفاده کنید. این کار کودک را برای انجام بازی خلاق تشویق می‌کند.

### • بازی‌های خلاقانه در پیش دبستانی

شما همیشه نیاز ندارید تا به کودکان لوازم بازی جدیدی بدهید. همان‌گونه که اشاره شد، استفاده از اشیاء روزمره و به کار بردن آن‌ها به هر روشی که خودتان می‌خواهید، یک روش عالی برای تشویق رشد خلاقانه است. در ادامه چند بازی خلاقانه به عنوان نمونه آورده شده تا با انجام آن به همراه کودک، قوه خلاقیت او را ارتقا دهید.

از یک جعبه خالی مقوایی برای ساخت یک خانه، روبات، ماشین و کامیون، حیوانات مختلف و یا هرچیزی که کودکتان دوست دارد استفاده کنید.



## سه ویژگی مهم یاران امام عصر در کلام امام صادق (ع)

برگرفته از شماره ۱۱۷ ماهنامه موعود

به مناسبت نهم ربیع الأول، سالروز

آغاز امامت حضرت ولیصر (ع)

امام صادق (علیه السلام)

هر کس خوشحال می‌شود و دوست دارد که در شماره یاران حضرت مهدی (عج) باشد، باید سه ویژگی داشته باشد: منتظر بودن، با ورع بودن، اخلاق کریمانه و بزرگوارانه داشتن.»

منتظر بودن

با ورع بودن



### اخلاق کریمانه داشتن

صفاتی که فطرت، به خوبی آنها شهادت می‌دهد و امامان معصوم(ع) از آنها مدح و تمجید کرده اند، باید در وجود یار و یاور حقیقی مهدی موعود(ع) باشد.

در همین رابطه، امام جعفر صادق(ع) می‌فرمایند: «سرور خلق‌های نیک و خوب، سه خصلت است: اهل انصاف بودن، مواتات با برادران دینی و همواره به یاد خدا بودن». پس اوّلین سید و سرور اعمال، انصاف است. انسان باید در همه چیز اهل انصاف باشد؛ در داوری میان دیگران، در گفتار، در معامله، در رویه‌رو شدن با مردم، در نگاه و در هر جایی که بشر در آنجا به رعایت انصاف نیاز دارد.

اگر تنها همین صفت انصاف داشتن در انسان به وجود آید، ارتباط قوی معنوی و روحی میان او و امام زمان(ع) برقرار می‌شود؛ درست مثل آن پیرمرد قفل ساز که به سبب همین برشور دنیا خودشان آباد شود و مشکلات اقتصادی و سیاسی برودا برخی طالب وجود نکته جالب دیگری که از این قسمت از روایت است. برخی فرج را برای آن می‌خواهند که واقعی علاوه بر ترک گناه، باید از شباهات عقلی دنیا بودن برای ظهور و فرج است، مکروهات هم به دوری از حرام و گناه کمک خود را برای آن پرسش داده و آماده کرده می‌کند. در تکمیل تعریف ورع باید گفت منتظر انتظار کشیدن در یک تعریف ساده، حالت و عملی قلبی و درونی است که آثار و برکت های فراوان بیرونی هم دارد. انسان منتظر، دائمًا به در نگاه می‌کند. پیوسته در درون و باطن به عالم بالا نگاه می‌کند و یک لحظه آرام و قرار ندارد و برای رسیدن منجی موعود خود از هیچ اقدامی فروگذار نمی‌کند. اوّلین اثر انتظار، این است که انسان را دائمًا فاصله می‌اندازد.

دومین ویژگی یاران امام زمان(ع) تهدیب نفس و خودسازی است. در اسلام، منطقه گناهان، مکروهات و شباهات منتهه ممنوعه است و میان انسان و گستره انتظار حقیقی آرام و قرار ندارد و برای رسیدن منجی موعود خود از هیچ اقدامی فروگذار نمی‌کند. اوّلین اثر انتظار، این است که انسان را دائمًا

به یاد منتظر می‌اندازد؛ منتظر حقیقی، یک دوری از گناه، تقوا و دوری از مکروهات و لحظه هم از یاد آن حضرت غافل نیست. اگر کسی بگوید می‌روم و در موز سرزمین گناهان می‌ایستم اما گناه نمی‌کنم بداند که شیطان می‌آید و آرام او را به سمت پرتگاه هولناک گناه هل می‌دهد! شخصی از امام صادق(ع) می‌پرسد: «متى الفرج؟! گشایش و فرج شما اهل بیت(ع) چه زمانی است؟» امام فرمودند: «تو را به فرج بازوی واجبات است و در کنار این‌ها باید به قدر توان، مکروهات را هم ترک کنیم. دوری از که دنیا را می‌خواهند و دنیا طلبند؟!»

از سوی دیگر، برای حفظ خودمان باید یک سری از مستحبات را انجام دهیم. مستحبات، چه کار است در حالی که از کسانی هستی کسی که به دنبال زمان ظهور و فرج است، مکروهات هم به دوری از حرام و گناه کمک خود را برای آن پرسش داده و آماده کرده می‌کند. در تکمیل تعریف ورع باید گفت منتظر انتظار کشیدن و مشکلات اقتصادی و سیاسی برودا برخی طالب وجود نکته جالب دیگری که از این قسمت از روایت مبارک حضرت نیستند. پس مهم، آماده می‌بودن برای ظهور است.

اگر تنها همین صفت انصاف داشتن در انسان به وجود آید، ارتباط قوی معنوی و روحی میان او و امام زمان(ع) برقرار می‌شود؛ درست مثل آن پیرمرد قفل ساز که به سبب همین برشور دنیا خودشان آباد شود و مشکلات اقتصادی و سیاسی برودا برخی طالب وجود نکته جالب دیگری که از این قسمت از روایت مبارک حضرت نیستند. پس مهم، آماده می‌بودن برای ظهور است.

دومین عملی را که سید اعمال برشمردند، مواتات با برادران دینی است: مواتات یعنی دست‌گیری از دیگران مدد رساندن به فرد زمین خوردده؛ یعنی به برادر دینی در مسائل مالی کمک و یاری برسانیم.

اگر تنها همین صفت انصاف داشتن در انسان به وجود آید، ارتباط قوی معنوی و روحی میان او و امام زمان(ع) برقرار می‌شود؛ درست مثل آن پیرمرد قفل ساز که به سبب همین برشور دنیا خودشان آباد شود و مشکلات اقتصادی و سیاسی برودا برخی طالب وجود نکته جالب دیگری که از این قسمت از روایت مبارک حضرت نیستند. پس مهم، آماده می‌بودن برای ظهور است.

اولین اثر انتظار، این است که فکر نمی‌کنند شاید ظهور، جمعه همین هفته باشد.

## حالان خوب است؟

هشدارهایی برای پرهیز از درد و رنج و حال بد خود خواسته (قسمت پایانی)



غبارغمبرود  
حال خوش شود  
حافظ

### ■ شاه کلید ایجاد حال خوب

خداآوند در قرآن کریم می‌فرماید: «فَإِنَّمَا تُولُوا فَقْمَمَ وَجْهَ اللَّهِ» (بقره، ۱۱۵): به هر طرف رو کنید خدا هست و به تعبیر دیگر، خدا شما را احاطه کرده است.

شأن نزول این آیه مربوط به مسئله «قبله» است اما می‌توان بهره‌برداری‌های متفاوتی از این آیه کریمه و این تعبیر قرآنی داشت. هر مسئله‌ای که انسان در زندگی خود داشته باشد و از هر جهتی به هر پدیده‌ای نگاه بکند، به خدا می‌رسد و یقین می‌کند که راه حل آن را فقط باید از درگاه خدا بخواهد؛ یا در می‌باید که اگر در برخی مسائل خدا را در نظر گرفته بود آن مسئله پیش نمی‌آمد و فلسفه وقوع همه مسائل این است که او را به سمت خدا ببرند و این مسائل عبرتی هستند تا او از خود بپرسد چرا از خدا دور شده است.

آیه ذکر شده تنها مربوط به قبله نیست، به کل زندگی انسان مربوط است. در کنار این آیه انسان باید همیشه با عقیده محکم «هذا مِنْ فَضْلِ رَبِّي» پیش رفت تا بتوان از حال خوب مراقبت کرد. این از سادگی انسان‌ها است که به جای اینکه به یک راه حل واحد برای همه مسائل و مشکلات و بدحالی‌ها بپردازند که خود خدا و ارتباط با خدا و آن حسی است که در ارتباط با خدا باید داشته باشند، دنبال راه حل‌های دیگر می‌روند. وقتی انسان‌ها بفهمند که راه حل همه مسائل‌شان خداوند است، نظام ارزشی مبتنی بر تقوی در جامعه برقرار می‌شود.

ما باید مراقب حال خودمان باشیم؛ ما به حال خوب بیشتر از آن چیزی که تصور می‌کنیم احتیاج داریم؛ پس باید با هر ایزار کارآمد، از بروز حال بد پیشگیری کرد.

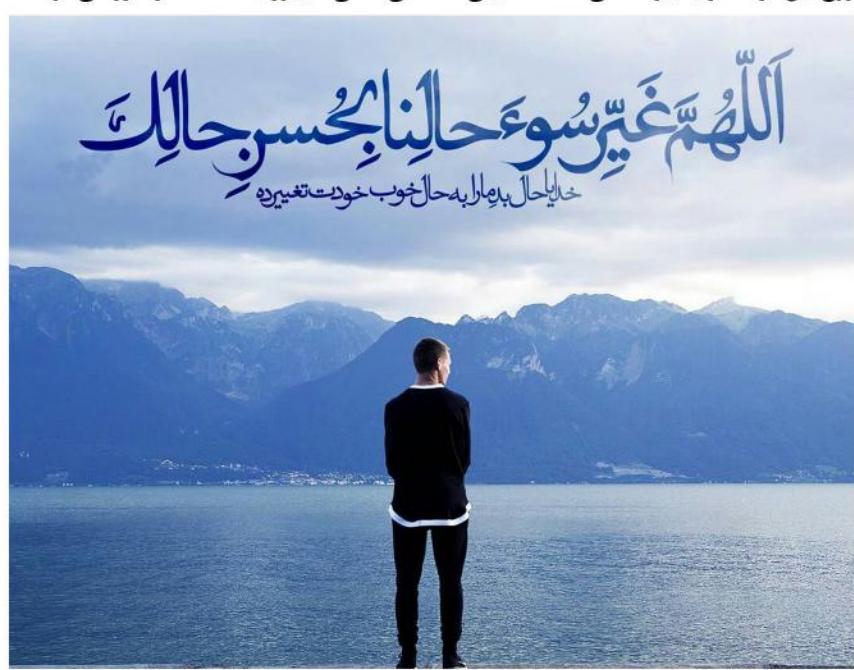
در شماره‌های قبلی دو هفته نامه حبیب، مهم‌ترین عوامل ایجاد حال بد در انسان و هم‌چنین عواملی که در ایجاد حال خوب بیشترین تأثیر را دارند معرفی کردیم. در این شماره نیز چند نکته تکمیلی را در باب این بحث آورده‌ایم؛ گرچه نکات گفته شده در این چند شماره، قطراهی از دریا بی‌کران مجذب حال خوب است و گفتنی‌ها درباره این مقوله مهم تمام شدنی نیست، اما به همین مقدار بسنده می‌کنیم.

### ■ حال بد، مخدر سمی اعیاد آور!

بسیاری از انسان‌ها در نهایت سخاوتمندی از حال خوب خود می‌گذرند. گویی که این حال خوب یک دارایی نه چندان مهم و مثل پول خرد است. اما باید دقت داشت که حال بد، یک وضعیت خطرناک است، وضعیتی که باید پیش از وقوع اقدامات لازم را به کار بست تا از آن جلوگیری کرد. متأسفانه حال بد، به نوعی اعیاد آور است و انسان به طور ناخودآگاه تمایل دارد در این درد و رنج نا به جا بماند؛ اما نباید نشست تا ریشه‌های حال بد خود به خود نابود شود و حال بد از بین برود؛ نباید دست روی دست گذاشت تا ریشه‌های حال خوب به صورت اتوماتیک به دست بیاید و حال ما خوب شود. علیرغم همه ریشه‌های درونی و بیرونی حال بد، باید با آن مقابله کرد؛ و بی‌شک انسان توانایی و قدرت کافی برای انجام این کار را دارد.

دنیا پر است از عوامل درونی و بیرونی که حال خوبی در ما ایجاد نمی‌کند؛ اما باید حال خوب را به هر طریق ممکن به دست آورد. عادت کردن به حال بد، از هر چیز دیگری بدتر است؛ در نتیجه عادت به حال بد، انسان کم کم قدرت فاصله گرفتن از این حالت را از دست می‌دهد تا جایی که گمان می‌کند در فضایی بیرون از این حال بد، حال خوبی نخواهد داشت! حتی زمانی که خداوند می‌خواهد شرایطی را از بیرون فراهم کند و حال بد انسان را به حال خوب بدل کند، این بار خود فرد به دنبال حال بد می‌گردد. این مقوله در روان‌شناسی هم اثبات شده که اگر کسی به یک فکر منفی و غصه‌خوردن از نظر ذهنی عادت کند، بروز رفت از آن حال برای انسان سخت و سخت‌تر می‌شود؛ درست مثل یک مخدر سمی که برخی با علم به مضرات آن، باز به سراغش می‌روند؛ در این شرایط ساختار فیزیولوژیک مغز انسان دیگر قادر به بهبود بخشی به این حال بد نیست و ترمیم روح این فرد، کار بسیار سختی است تا جایی که حتی گاهی مجبور به استفاده از دارو می‌شود.

اللَّهُمَّ غَيْرِ سُوءِ حَالٍ نَا جُسِرْ حَالَ  
خَلِيلِ حَالٍ بِإِلَيْهِ حَالٌ خَوْلَتْ تَعْبِيرَه





نگاهی به سبک زندگی رسول گرامی اسلام (ص) که سرمشق روشن حیات برای جهانیان در تمام عرصه‌ها است

## خاتم پیامبران، اسوه جهانیان

برای بررسی سبک زندگی رسول خدا (ص) به روایتی مراجعه می‌کنیم که از حضرت سید الشهداء (ع) نقل شده است. در روایات آمده که روزی امام حسین (ع) از امیر المؤمنین (ع) درباره اصول رفتاری رسول خدا سؤال پرسیدند. پاسخ حضرت به این سؤال را می‌توان در چند دسته مطرح کرد که در ادامه به آن‌ها اشاره شده است.

### □ مدیریت رفتار در منزل

نخستین موردی که امیر المؤمنین (ع) درباره پیامبر خدا به آن اشاره می‌کنند، با اجازه وارد شدن به منزل است و پس از آن، مدیریت زمان در خانه؛ ایشان در پاسخ به سؤال امام حسین (ع) می‌فرمایند: «[پیامبر] وقت خود را سه بخش می‌کرد: بخشی برای خدا، بخشی برای خانواده و بخشی برای خود.» سپس در ادامه کلام خود و در تشریح زمانی که پیامبر به خود اختصاص می‌دادند می‌فرمایند که ایشان در این زمان نیاز نیازمندان را بر طرف می‌کرد و به اصلاح امورشان می‌پرداخت، مردم برای طلب علم نزد او می‌آمدند و جز با کلامی شیرین و جانی هدایتگر خارج نمی‌شدند.

### □ مدیریت اجتماعی بیرون از منزل

در خصوص نحوه رفتار پیامبر در خارج منزل، حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «رسول خدا زبان نمی‌گشود مگر به آن‌چه لازم بود؛ از اصحابش دل‌جویی می‌کرد و اخبار مردم را از مردم می‌گرفت، نیکی را تحسین و تقویت می‌نمود و زشتی را قبیح و پست می‌شمرد، راهش میانه بود و از اختلاف دوری- می‌کرد، در نزدیکترین به مردم بهترین آن‌ها بود.

### □ رفتار در مجالس

امیر مؤمنان در این بخش از پاسخ خود اشاره دارند که نشست و برخاست پیامبر با یاد خدا بود و به هیچ نقطه خاصی دل بسته نمی‌شد، هرگاه به مجلسی وارد می‌شد در انتهای صفحه می‌نشست و به این روش فرمان می‌داد، هر که چیزی از او می‌خواست یا به خواسته‌اش می‌رسید و یا دل خوش باز می‌گشت، مجلسیش جایگاه برداری و حیا و صداقت و امانت بود و صداحا در آن بلند و حرمت‌ها شکسته نمی‌شد، کهن سالان را محترم و خردسالان را عزیز می‌شمرد.

### □ رفتار با دیگران

در آخرین بخش این روایت، حضرت سید الشهداء (ع) درباره رفتار جد بزرگوارشان با دیگران سؤال- فرمودند که امیر المؤمنین این‌گونه پاسخ داده‌اند: «گشاده روی و نرم خوی و خوش بخورد بود؛ تند خوی، فحاش و نعره‌کش نبود، از هیچ کس عیب جویی نمی‌نمود و لغزش‌های پنهان کسی را دنبال نمی‌کرد، خودش را از سه چیز رهایی داده بود؛ جدال و پرگویی، مراء<sup>۱</sup> و خود نمایی، پوچی و بیهودگی، سخن کسی را تا آنجا که از حد خود تجاوز نمی‌نمود قطع نمی‌کرد.»

<sup>۱</sup> مراء عبارت است از ابیاد و اعتراض به سخن دیگری و اظهار نقص و خلل در آن به قصد تحقیر و اهانت وی، و اظهار برتری و هوشمندی خود.



خداآوند در سوره احزاب، پیامبر اسلام (ص) را با عبارت زیبای «أَسْوَةُ حَسَنَةٍ» به عنوان سرمشقی نیکو برای مردم در زمینه پایداری و ایستادگی در برابر دشمن معرفی فرموده است. حجت الاسلام قرائتی در تفسیر نور و در شرح این آیه نوشتهداند که نقش پیامبر در جنگ احزاب، الگو بودن برای فرماندهان بوده است: هدایت لشکر، امید دادن، حفر خندق، شعار حماسی دادن، به دشمن نزدیک بودن و استقامت نمودن. ایشان در تفسیر خود تأکید دارند که این آیه در میان آیات جنگ احزاب است؛ اما الگو بودن پیامبر، اختصاص به مورد جنگ ندارد و پیامبر در همه زمینه‌ها، بهترین الگو برای مؤمنان است. در تأیید این کلام، باید به فرمایش رهبر معظم انقلاب درباره رسول خدا (ص) هم اشاره کرد: «زندگی پیامبر اکرم - زندگی برای خدا، در راه خدا و وقف گسترش تعالیم الهی - و شخصیت یکتا و بی نظیر آن بزرگوار برای همه دوران تاریخ اسلام یک نمونه و درس و یک الگوی همیشگی است؛ لكم فی رسول ا... اسوه حسنة.»

در دنیای امروز، مفاهیمی مثل موقفيت، نظم شخصی، رشد و توسعه فردی و مدیریت روابط اجتماعی، محورهای اصلی داشتن زندگی سالم و سعادتمند به جهانیان معرفی می‌شود؛ روزانه دهها کلاس و وبینار برگزار و صدها کتاب و مقاله نوشه می‌شود تا مردم دنیا راه زندگی موفق و سعادتمدانه را بیاموزند؛ در این شرایط، اهمیت اسوه بودن پیامبر خدا (ص) بیش از پیش محزز می‌شود. مرور بخش‌هایی از سبک زندگی رسول خدا (ص) برای مردم و تنظیم ابعاد زندگی بر اساس آن، بیشتر از هر کلاس و دوره‌ای راهگشا و روشنگر خواهد بود.



- (۲۶) بیش از همه صله رحم به جا می آورد.
- (۲۷) هر که عذرخواهی می کرد عذر او را قبول می کرد.
- (۲۸) هرگز کسی را حقیر نمی شمرد.
- (۲۹) هرگز کسی را دشنام نداد و یا به لقب های بد نخواند.
- (۳۰) هرگز کسی از اطرافیان و بستگان خود را نفرین نکرد.
- (۳۱) هرگز عیب مردم را جستجو نمی کرد.
- (۳۲) بر جسارت دیگران صبر می فرمود و بدی را به نیکی جزا می داد.
- (۳۳) از بیماران عیادت می کرد اگرچه دور افتاده ترین نقطه مدینه بود.
- (۳۴) سراغ اصحاب خود را می گرفت و همواره جویای حال آنان می شد.
- (۳۵) اصحاب را به بهترین نام هایشان صدا می زد.
- (۳۶) با اصحابش در کارها بسیار مشورت می کرد و بر آن تاکید می فرمود.
- (۳۷) وفادارترین مردم به عهد و پیمان بود.
- (۳۸) اگر در حال نماز کسی پیش پیامبر می آمد نمازش را کوتاه می کرد.
- (۳۹) عزیزترین افراد نزد پیامبر کسانی بودند که خیر بیشتری به دیگران می رسانندند.
- (۴۰) احدي از محضر پیامبر نا اميد نبود و می فرمود: «برسانید به من حاجت کسی را که نمی تواند حاجتش را به من برساند».
- (۴۱) هرگز جواب رد به درخواست کسی نداد مگر کسی که درخواستش به معصیت کشیده می شد.
- (۴۲) در حال خشنودی و ناخشنودی جز یاد حق بر زبان نداشت.
- (۴۳) اکثر جامه های آن حضرت سفید بود و چون جامه نو می پوشید جامه قبلی خود را به فقیری می بخشید.
- (۴۴) جامه فاخری که داشت مخصوص روز جمعه بود.
- (۴۵) همیشه با وضو بود و هنگام وضو گرفتن مسوک می زد.
- (۴۶) همواره خوش بود و بیشترین هزینه های آن حضرت برای خریدن عطر صرف می شد.
- (۴۷) تا گرسنه نمی شد غذا میل نمی کرد و قبل از سیر شدن دست از غذا خوردن می کشید.
- (۴۸) وقت آشامیدن سه جرعه آب می نوشید؛ اول آنها بسم... و آخر آنها الحمد لله.
- (۴۹) نور چشم او در نماز بود و آسایش و آرامش خود را در نماز می یافت.
- (۵۰) اکثر خنده دیدن آن حضرت تبسیم بود و صدایش به خنده بلند نمی شد.

## پنجاه نکته برای مدیریت بهتر زندگی در سیوه پیامبر(ص)



- (۱) هنگام راه رفتن با آرامی و وقار راه می رفت.
- (۲) در راه رفتن قدم ها را بر زمین نمی کشید.
- (۳) نگاهش پیوسته به زیر افتاده و بر زمین دوخته بود.
- (۴) هر که را می دید در سلام کردن به او سبقت می گرفت و هیچ کس نمی توانست در سلام کردن بر پیامبر پیشی بگیرد.
- (۵) وقتی با کسی دست می داد دست خود را زودتر از دست او بیرون نمی کشید.
- (۶) با مردم چنان معاشرت می کرد که هر کس گمان می کرد عزیزترین فرد نزد آن حضرت است.
- (۷) هرگاه به کسی می نگریست به روش اربابان و با گوشه چشم به او نگاه نمی کرد.
- (۸) هرگز به روی مردم چشم نمی دوخت و خیره نگاه نمی کرد.
- (۹) چون اشاره می کرد با دست اشاره می کرد نه با چشم و ابرو.
- (۱۰) سکوتی طولانی داشت و لب به سخن گفتن نمی گشود مگر زمانی که ضرورت ایجاد می کرد.
- (۱۱) هرگاه با کسی هم صحبت می شد به سخنان او خوب و به دقت گوش فرا می داد.
- (۱۲) چون با کسی سخن می گفت کاملا برمی گشت و رو به روی او می نشست.
- (۱۳) با هر که می نشست تا او اراده برخاستن نمی کرد آن حضرت نیز برنمی خاست.
- (۱۴) در مجلسی نمی نشست و برنمی خاست مگر با یاد خدا.
- (۱۵) هنگام ورود به مجالس، در آخر و نزدیک درب می نشست نه در صدر مجلس.
- (۱۶) هرگز در حضور مردم تکیه نمی زد.
- (۱۷) اکثر نشستن آن حضرت رو به قبله بود.
- (۱۸) اگر در محضر ایشان اتفاقی رخ می داد که ناپسندشان بود نادیده می گرفت.
- (۱۹) اگر از کسی خطایی صادر می گشت آن را نقل نمی کرد.
- (۲۰) کسی را به خاطر لغزش و خطا در سخن م واخذه نمی کرد.
- (۲۱) هرگز با کسی جدل و منازعه نمی کرد.
- (۲۲) هرگز سخن کسی را قطع نمی کرد مگر آن که گوینده سخن لغو و باطل می گفت.
- (۲۳) پاسخ به سوالی را چند مرتبه تکرار می کرد تا جوابش بر شنونده مشتبه نشود.
- (۲۴) چون سخن ناصواب از کسی می شنید؛ نمی فرمود: «چرا فلانی چنین گفت؟» بلکه می فرمود «بعضی مردم را چه می شود که چنین می گویند؟» (اشاره به شخص نمی فرمود).
- (۲۵) با فقرا زیاد نشست و برخاست می کرد و با آنان هم سفره و هم غذا می شد.



## نقش والدین برای تأمين امنیت مجازی فرزندان

با توجه به اهمیت فضای مجازی در توسعه جوامع، در جامعه ما نیز در سال‌های اخیر توجه زیادی به فناوری اطلاعات و ارتباطات شده است؛ اما در این رابطه آسیب‌های جدی وجود دارد که ضروری است به ریشه یابی آن پرداخته شود. آمارها نشان می‌دهد کشور ما از نظر بهره مندی از اینترنت در بین ۱۸۷ کشور جهان رتبه ۸۷ دارد؛ همچنین ۳۵ درصد استفاده‌کنندگان اینترنت از قشر جوان هستند. فرهنگ رسانه‌ای اینترنت، فضای ذهنی جوانان را اشغال کرده و اینجا است که نقش مهم خانواده و نظارت اخلاقی و کنترل تربیتی والدین بر روی فرزندان در کنار این ابررسانه مشخص می‌شود. در این صفحه چند پیشنهاد عملیاتی برای تأمین سلامت کودکان در این فضا را ارائه داده‌ایم.

♦ با فرزندان همراه باشید

از آسیب‌های اینترنت تنها بودن فرزندان در دنیای مجازی است؛ همان طور که خانواده حساسیت ویژه‌ای در تنها بودن دختر و پسر نوجوان در محیط بیرون از خانه دارند، دقیقاً باید همان حساسیت را در فضای مجازی هم داشته باشند. شما به عنوان یک والد باید دقت داشته باشید که اگر به عنوان یک مأمور ناظر یا پلیس رفتار کنید، رفتار شما حاصلی جز ایجاد دافعه و تقویت ارتباط فرزندتان با اینترنت نخواهد داشت. با فرزند خود درباره وقایع مختلفی که ممکن است او را در فضای مجازی جذب کند گفت و گو کنید، نخست او را به چالش بکشید و سپس اجازه دهید تا او ضمن تحلیل وقایع، نظر خود را نیز مطرح کند؛ اجازه دهید او بداند که با یک پدر یا مادر به روز و آگاه رو به رو است؛ سپس در قالب این جمع دوستانه خانوادگی و این گفت و گویی مهندسی شده می‌توانید بحث را به مقصد مورد نظر برسانید و پیام مد نظر خود را به طرز غیر مستقیم به فرزندتان ابلاغ کنید.

♦ جلوی پرسه زدن‌های بی‌هدف در اینترنت را بگیرید

وب‌گردی‌های بی‌هدف در فضای اینترنت، از جمله فعالیت‌های اعتیاد آوری است که افراد زیادی را درگیر خود کرده است. تا پیش از رواج بی‌رویه میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، این اعتیاد بیشتر به وب سایت‌های اینترنتی محصور بود؛ اما در ده سال اخیر، محتوای ویدیویی و تصویری شبکه‌های اجتماعی نیز بیش از پیش به این اعتیاد دامن زندن؛ کافی است از فرزندتان بخواهید اپلیکیشن‌های مربوط به مدیریت زمان در فضای مجازی را روی گوشی موبایل یا تبلت خود نصب کند و در بیان هر روز از او بخواهید زمانی را که در هریک از پیام رسان‌ها یا شبکه‌های اجتماعی صرف کرده در یک جدول یادداشت کند؛ این کار به ظاهر ساده، تأثیر بسیاری دارد تا فرزند شما متوجه شود که چه ساعت‌طولانی را بدون این که متوجه باشد مشغول وب‌گردی و پرسه زدن‌های بی‌هدف در این فضا بوده است. در پایان هر ماه، بر اساس گزارش‌های اپلیکیشن و یادداشت‌های فرزندتان، یک کارنامه نموداری از روند مدیریت زمان او در فضای مجازی تهیه کنید تا او متوجه پیشرفت یا پس‌رفت خود شود.

♦ جایگزین مناسب ارائه دهید

باید این حقیقت ولود تلخ را بپذیریم که این روزها گشتن در میان صدھا هزار عکس و محتوای تصویری و متنی رنگارنگ اینترنتی جذاب‌تر از کتاب خواندن است. پس باید یک جایگزین مناسب برای فرزند خود تهیه کنید تا کمتر به سراغ این محتواها برود. کار را با خودتان شروع کنید؛ فرزند شما به جز زمانی که سر کار هستید یا در خانه به خواندن روزنامه، تماشای تلویزیون و یا آشپزی و نظافت منزل مشغول می‌شوید، چه تصویری از شما دریافت می‌کند؟ بازی‌های گروهی، تماشای فیلم‌های خانوادگی، تعریف یک ساعت مشخص در خانواده برای گپ و گفت دسته جمعی و فعالیت‌هایی از این قبیل را در برنامه روزانه خود جای داده‌اید؟

علاوه بر این‌ها باید پذیرفت که به هر حال بخشی از زمان فرزندان ما در دنیای مجازی می‌گذرد؛ پس خوب است گامی در این فضا با آنان همراه شوید و در مقابل میلیون‌ها محتوای مسمومی که روزانه در صفحات مختلف تزریق می‌شود محتواها، وب سایتها و اپلیکیشن‌های مفید و جذاب را به فرزندتان معرفی کنید. اگر هنوز نمی‌توانید میزان استفاده فرزندتان از اینترنت را کاهش دهید، این استفاده را با ایده‌های هوشمندانه سالم سازی کنید. به آن‌ها یاد بدهید چطور با استفاده از گوشی همراهشان زبان انگلیسی یا عربی‌شان را تقویت کنند، یا چطور می‌توانند با استفاده از اپلیکیشن‌های گوشی همراه، سحرخیز شوند و آن‌ها را با گنجینه کتاب‌های صوتی و متنی الکترونیکی مناسب آشنا کنند تا طعم خوش حضور در بخش سالم این دنیا را احساس کنند؛ شک نکنید همین امر نخستین گام در راستای تأمین سلامت و امنیت مجازی فرزند شما خواهد بود.



## دبیرستان دخترانه دوره دوم

واحد فرهنگی دبیرستان دخترانه دوره دوم در آغاز سال تحصیلی با تأسی به حضرت زینب کبری(س) زائر عالی مقام اربعین حسینی، با طلب دعای خیر از ارواح طیبه شهدای هشت سال دفاع مقدس و با الگوگیری از شهدای مؤتلفه اسلامی و نیز با تکیه بر عمل به منویات رهبر گرانقدر انقلاب مبنی بر عمل به سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و به امید تربیت دانش آموزان تراز انقلاب اسلامی فعالیت خود را آغاز نمود و در این راستا با شروع به کار کاتال فرهنگی و ارسال پیام های کاربردی در آن و نیز طراحی مسابقه صوتی تصویری «دوره فشرده سبک زندگی در محضر سه معصوم» در ده قسمت و با هدف آشنایی دانش آموزان با سیره اهل بیت کوشید تا در مسیر الهی خویش گامی به جلو رود. در طول این مدت مراسم متعددی برگزار شد که در بین آنها میتوان به نخستین جلسه دانش افزایی مادران با سخنرانی سرکار خانم دکتر حاج هاشم با موضوع هویت نوجوان و سخنرانی جناب آقای عربعلیزاده با موضوع اصلاح ساختار قائمی، انتخابات انجمن اولیا و مریبان و عزاداری ایام حزن انجیز رحلت رسول اکرم(ص) و شهادت امام حسن مجتبی(ع) در هیئت مجازی دبیرستان و با حضور پرشور دانش آموزان اشاره کرد. در این مراسم سوگواری برنامه هایی از جمله پخش کلیپ های عزاداری و سخنرانی و اجرای دکلمه توسط دانش آموزان اشاره کرد. در بخش آموزشی نیز ارائه برنامه مطالعاتی هفتگی و مشاوره خصوصی و گروهی با دانش آموزان، پیگیری امور درسی از جمله بررسی دفتر برنامه ریزی دانش آموز و تطابق گزارش کلاسی دبیران با طرح درس ارائه شده از کارهایی بود که مسئولین پایه در این هفته نسبت به انجام آن اقدام کردند.



## دبیرستان دخترانه دوره اول



دهه پایانی ماه صفر غم و غربت زیادی دارد برای محبین اهل بیت؛ خصوصاً وقتی به ایام رحلت پیامبر(ص) و شهادت سبط اکبر ایشان امام حسن مجتبی(ع) و عالم آل محمد، امام رضا(ع) نزدیک می‌شویم، غم و داغ با هیئت‌ها و مجالس عزاداری اباعبدالله(ع) به تنها یک سنتگین است و غربت این بزرگواران هم این غم را سنگین تر می‌کند.

مراسم عزاداری هیئت «یا زهرا» به صورت مجازی در دبیرستان دوره اول شهدای مؤتلفه اسلامی با حضور دانش آموزان و خانواده‌های عزیزان برای تسلی خاطر آقا امام زمان(عج) در این غم بزرگ برگزار گردید. قرائت قرآن، اجرای برنامه و دکلمه با محوریت ایام شهادت این سه بزرگوار توسط دانش آموزان و مرثیه خوانی توسط جناب آقای فلاح زاده انجام گرفت. مراسم سوگواری همراه با قرائت زیارت حضرت رسول از بعید نیز در حیاط مدرسه با حضور همکاران برپا گردید و در انتها میهمان سفره امام حسن مجتبی(ع) در موکب «یا زهرا» شدند.

با توجه به ضرورت آگاهی بخشی به اولیا به خصوص مادران، جلسات آموزشی با حضور مشاور کلینیکی مجموعه خانم دکتر غدیری، به صورت کارگاهی و تعاملی طرح ریزی و اولین جلسه از این دوره در روز یکشنبه ۱۱ مهر هم زمان با انتخابات انجمن اولیا و مریبان به صورت حضوری برگزار گردید. همچنین آقای علیزاده، مسئول ورزش و تدرستی مؤسسه شهدای مؤتلفه اسلامی نیز به تبیین اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و لزوم همکاری اولیا در این زمینه پرداختند. لازم به ذکر است که جلسات هماندیشی چهت برگزاری هدفمند و هرچه بهتر کلاس‌های تربیت بدنی با حضور دبیران ورزش و مسئولین پایه‌ها برقرار شد.

## دبستان دخترانه

آغازین روزهای سال تحصیلی با مناسبات‌های دهه آخر ماه صفر همراه گشت و فعالیت‌های واحد پرورشی هم رنگ و بویی تلفیقی و دو سویه به خود گرفت!

در تلاش بودیم تا هم شور و نشاط مهر ماه برپا و هم حرمت ایام سوگواری آل... (علیهم السلام) بر جای باشد. حیاط مدرسه را با کتیبه‌های خوش نقشی که به نام اهل بیت(ع) مزین گشته آذین بستیم و در سویی دیگر با نخل‌هایی قد برافراشته و ماسکت رزم‌مندی‌های در حال مناجات، می‌کوشیم تا کربلای هشت سال دفاع مقدس را برای دخترکان امروز دبستان به تصویر کشیده و یاد و خاطر نام آوران عرصه ایثار و دفاع از آرمان‌های والای اسلام را زنده نگاه داریم.

دبیرکان عزیز دبستان چند روز متوالی پایه به پایه با لبخندی‌های دلنشیز و چشمان مشتاق، دست در دست مادران همیشه همراه و دلسوزشان به مدرسه آمدند و با شوق بی مثالشان رخوت ایام پر کشید و در لا به لای دود اسپند و سلام و صلووات و آواز پرخاطره «همشگردی سلام» برای ورود به کلاسی جدید و حضور در صحنه نو از جهاد و از دروازه قرآن عبور کردند. برنامه ویژه «ننچه‌ها» و «شکوفه‌ها» که به لطف حضرت رحمان به خوبی برگزار گردید، نفسی تازه می‌کنیم برای برگزاری ویژه برنامه‌های «اربعین حسینی» و رحلت پیامبر مهربانی‌ها و دو فرزند عزیزان.

دوربین‌ها و پرده‌های سبز و اپلیکیشن‌ها و نرم افزارهای گوناگون هم در حواسی برنامه‌ها همچنان پای ثابت هستند و واسطه‌ای خیر برای زینت بخشیدن به محتواها در ایام تدریس مجازی و کرونا.





## دبیرستان پسرانه تهران (دوره دوم)



### فعالیت‌های آموزشی:

با توجه به شرایط شیوع ویروس کرونا و عدم امکان برگزاری کلاس‌ها به صورت حضوری با برنامه ریزی متفاوت، ترتیبی اتخاذ شد که در هفته اول مهرماه دانش‌آموزان پایه دهم و یازدهم به صورت جداگانه دروس حضوری و دو روز به صورت غیرحضوری کلاس داشته باشند که با این ترتیب امکان دیدار چهره به چهره دانش‌آموزان با دبیران فراهم شد.

با توجه به اهمیت پایه دوازدهم و همچنین تقاضاهای مکرر دانش‌آموزان و اولیاء ایشان، از سوم مهرماه کلاس‌های پایه دوازدهم به صورت حضوری برگزار شده و ادامه دارد.

### فعالیت‌های پرورشی:

**بازگشایی مدارس و هفتنه دفاع مقدس:** با توجه به شرایط موجود در کشور، مراسم بازگشایی با رعایت شیوه نامدهای بهداشتی به صورت جداگانه برگزار شد. پایه‌های دهم و دوازدهم روز شنبه سوم مهر ماه و پایه یازدهم، روز یکشنبه چهارم مهرماه در مراسم بازگشایی شرکت کردند. در ابتدای مراسم مدیر مدرسه ضمن خوشامدگویی نکاتی را پیامون شرایط فعلی آموزش بیان کردند. در ادامه آقای صادقی از هم رزمان شهید ضرغام به بیان خاطرات خود از دفاع مقدس پرداخت و آقای نوری هم به مناسبت اربعین حسینی به نوحه‌سرایی پرداختند. دانش‌آموزان در ابتدا و انتهای مراسم پذیرایی شده و سپس از زیر قرآن عبور کرده و با نام و یاد خدا در کلاس‌های درس حضور یافتند.



## دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

### پویش عزیزم حسین (علیه السلام)

در ایام عزاداری اربعین حسینی پویش «عزیزم حسین(ع)» در دبستان پسرانه تهران برگزار گردید. این پویش در رشته‌های مذاхی، نقاشی و همچنین رنگ آمیزی برگزار شد و دانش‌آموزان محظوظ آثار تولیدی خود را از طریق فضای مجازی برای معاونت پرورشی دبستان ارسال کردند.



### هفتم مهر روز آتش نشانی و ایمنی

همزمان با هفتم مهر ماه، روز آتش نشانی و ایمنی، با دعوت از یکی از نیروهای آتش نشان شهر تهران طی مراسمی با حضور کلیه پرسنل و آموزگاران و مهمانداران مراسم آموزش اطفای حریق برگزار شد و سپس با ایجاد شعله در حیاط مدرسه، عوامل مدرسه با نحوه اطفای حریق آشنا شدند در پایان، مراسم تقدیر و قدردانی از آتش نشانان فدکار و خدوم با اهداء لوح تقدیر و هدیه توسط مدیریت دبستان انجام گرفت.



## دبيرستان پسرانه دوره دوم دماوند



در دبیرستان پسرانه دوره دوم دماوند نیز هم مانند سایر مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی، تدارکات لازم جهت برگزار مراسم آغاز سال تحصیلی جدید فراهم و این مراسم با حضور دانش آموزان عزیز برگزار گردید.

این مراسم با اجرای برنامه های مختلف توسط دانش آموزان آغاز شد و در نهایت، مسئولین محترم مدرسه دانش آموزان را در پناه قرآن و برای آغاز سال جدید تحصیلی بدرقه کردند.

به دلیل تقارن آغاز سال تحصیلی با هفته دفاع مقدس، ترتیبی اتخاذ شد و دانش آموزان به زیارت قبور شهدای گران قدر انقلاب مشرف شدند تا در تخصیص روزهای سال تحصیلی، با آرمان های شهدا و انقلاب تجدید میثاق کنند. و علاوه بر این، نمایشگاه ویژه هفته دفاع مقدس نیز در این مقطع برپا شد تا یاد و خاطره شهدای عزیز دفاع مقدس در دل جوانان انقلابی زنده شود و راه و هدف متعالی شهدا بار دیگر برایشان تداعی گردد.



## دبيرستان پسرانه دوره اول دماوند

امسال نیز سال تحصیلی با شروع هفته دفاع مقدس و ایام اربعین حسینی رنگ و بوی شهدایی داشت. در روز شنبه سوم مهر ماه با دعوت از دانش آموزان پایه هفتم مراسمی در حیاط دبیرستان دوره اول دماوند با رعایت دستور العمل های بهداشتی جهت آشنایی این عزیزان با دبیران و کادر مدرسه برگزار گردید. در این مراسم که با تلاوت آیات از کلام ... مجید توسط دانش آموز «شیرازی» شروع گردید در ادامه جناب آقای خطیب دماوند، مدیریت دبیرستان دوره اول شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند مطالبی پیرامون اربعین حسینی و موارد انبساطی و درسی بیان نمودند. مراسم با مذاхی و شعر خوانی جناب آقای نصرتی حس و حال اربعینی پیدا کرد و سپس دبیران محترم به معرفی خود پرداختند. در انتها، این مراسم با پذیرایی از دانش آموزان و مدعوین محترم به پایان رسید.



در ایام عزاداری رحلت پاپا (ص) شهادت امام حسن مجتبی(ع) و امام رضا(ع) و در روز ۱۲ مهر ماه مراسمی در درگاه آموزشی شما برگزار شد. این مراسم که با تلاوت قرآن کریم آغاز شد و در ادامه دانش آموز شکراللہی به شعر خوانی و اجرای دکلمه پرداخت: همچنین جهت آشنایی هرچه بیشتر دانش آموزان با سیره عملی اهل بیت عصمت و طهارت جناب آقای قیطاسی معاون محترم پرورشی دبیرستان دوره اول شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند و گیمرهای مؤتلفه در به دست خود دانش آموزان ایجاد و تولید محتوا در این کanal ها آغاز شده است.

## پیش دبستان و دبستان پسرانه دماوند



سال تحصیلی جدید همچون سال گذشته بدون حضور دانش آموزان، بدون هیاهوی بچه ها در کلاس درس آغاز شد. معلم ها با کلاس های خالی پذیرای دانش آموزان سال تحصیلی جدید شدند، امیدواریم این روزها زودتر سپری شود و دانش آموزان در مدرسه حضور پیدا کنند تا دوباره شور و هیجان به مدرسه بازگردد. آموزش دانش آموزان از طریق فضای مجازی و کلاس ها آنلاین در بستر درگاه آموزشی شما آغاز شده و معلمان بزرگوار از هیچ تلاشی برای رشد و تعالی آینده سازان این مزد و بوم کوتاهی نمی کنند. معلمان گرامی با تمام خلاقیت خود در سنگر علم و دانش به جهاد مشغولند و با روحیه ای خستگی ناپذیر به آموزش دانش آموزان عزیز می پردازنند.

در دبستان شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند چیزی که در خور کشف و استعداد دانش آموزان و میزان ارزش خانواده را بالا نشان می داد و نوع بازخوردی که گاهی اوقات می شود به آن بالید ما را بر آن داشت تا فضای رسانه ای قوی برای روشنگری راه اندازی کنیم و همچنین نوع باور خانواده را نسبت به اعتماد به نفس فرزندشان مقداری قوی تر و ارزشمندتر جلوه گر نماییم. در همین راستا رادیو مدرسه راه اندازی و بستری شد برای به شمر رسیدن ریشه ای اصلی نشان دادن اخبار مدرسه و مطالب روز و فعالیت های مهم فرزندانشان؛ در ادامه بعد از شناخت استعدادهای دانش آموزان، کانال هایی از قبیل طراحان شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند و گیمرهای مؤتلفه در به دست خود دانش آموزان ایجاد و تولید محتوا در این کanal ها آغاز شده است.





برای حسن یزدانی و قهرمانی و پهلوانی هایش

## اشکها و لبخندها



برای ما ایرانی‌ها، کشتی چیزی فراتر از یک ورزش قهرمانی است که از درخشش مدال‌هایش بر سینه کشتی گیران به وجود بیایم و برایشان کف بزنیم. کشتی برای ما تاریخ صبر بر رنجها و گذر از فراز و نشیب‌های مسیر را رسیدن به قله است؛ ورزشی است که نشانمان می‌دهد شکستن سد ناشدنی‌ها و زیر بار ظلم و زور نرفتن، خصلت ذاتی ایرانی‌ها است.

دو ماه بعد از این که حسن یزدانی در المپیک به تیلور آمریکایی باخت و همه‌مان پا به پایش اشک ریختیم و بعض کردیم، این بار همه با او از سر شوق، بعض کردیم و لبخند زدیم. او فقط مقابل تیلور آمریکایی چقر و بد بدن با یک نتیجه طوفانی پیروز نشده بود؛ به قول مربی‌اش، او بعض همه مردم ایران مقابله آمریکا بود. حسن یزدانی آن شب روی سکوی قهرمانی جهان ایستاد و همنشینی چشم‌های لبریز از اشک او با لبخندی که صورتش را پر کرد تبدیل به یک تصویر متناقض ماندگار شد. بعد هم مرام پهلوانی را در حقمان تمام کرد و نوشت که اشک شوکش فقط برای این بود که شرمنده مردم ایران نشود؛ خودش را فرزند کوچک ایران خواند و قول داد تا توان دارد بجنگد. در پس آن مдал خوش رنگ طلا، بارها زمین خوردن، بارها دوباره یاعلی گفتن، چنگیدن و صبر بود؛ حسن یزدانی ماهها رنج دوران برد تا آن شب روی تشک کشتی در نروز تیلور را به خاک بیکنند و فریاد پیروزی سردهد؛ به قول خواجه شیراز: «گویند سنگ لعل شود در مقام صبرا آری شود ولیک به خون جگر شود.»

حسن یزدانی، پهلوان موخر و مختصر، اما گویا است؛ روی تشک می‌آید و در چند دقیقه کوتاه، تمام همتش را خرج می‌کند و می‌جنگد، با آن یاعلی خوش نقش روی دو بندۀ اس درس توکل می‌دهد و می‌رود؛ درسی برای تمام تاریخ. برای آن‌ها که می‌خواهند راه رسیدن و به دست آوردن را پیدا کنند.

لطفاً بالا فاصله بعد از ورزش به سراغ استراحت یا کارهای روزانه نروید

## ۴ کار مهمی که بعد از ورزش باید انجام دهیم

قبل و بعد از تمرینات ورزشی - از تمرینات سبک و نرم‌ش روزانه تا ورزش‌های سنگین‌تر و حر費‌های - دستورالعمل‌های مشخصی وجود دارد که مربیان ورزشی توصیه می‌کنند. حتماً از آن‌ها پیروی کنید تا ورزش شما بیشترین تأثیر گذاری را داشته باشد. در این مطلب ۶ توصیه مهم برای بعد از ورزش را به شما ارائه داده‌ایم.

### ◆ استراحت فعال داشته باشید

بعد از پایان ورزش حتماً استراحت فعال داشته باشید؛ منظور از استراحت فعال هم این است که بی‌تحرک نمانید. دراز کشیدن یا ثابت نشستن پس از ورزش، عضلات شما را در حالت انقباض نگه می‌دارد و باعث درد و کوفتگی می‌شود.

### ◆ گرسنه نمانید

سبیاری از افراد گمان می‌کنند مصرف مواد غذایی بعد از پایان ورزش روزانه تمام کالری سوزانده شده در حین ورزش را برمی‌گردانند؛ این باور درست نیست اما شما باید بدانید که پس از ورزش چه مواد غذایی را مصرف کنید. اگر در رژیم لاغری هستید بهترین وعده غذایی پس از ورزش برای شما، بشقابی شامل ۴۰٪ کربوهیدرات + ۶۰٪ پروتئین است. برنج کته یا سبب زمینی آب پز به همراه کمی سینه مرغ آب پز شده یا سفیده تخم مرغ، وعده‌های غذایی مناسبی برای پس از زمان ورزش هستند. بهترین زمان مصرف وعده بعد از تمرین هم ۲۰ دقیقه‌ی‌الی ۲ ساعت بعد از پایان ورزش است که هرچه این وعده را زودتر مصرف کنید - حتی برای کاهش وزن - تأثیر گذارتر خواهد بود.

### ◆ برنامه ریزی روز بعد + مرکز روی دستاوردها را فراموش نکنید

سعی کنید پس از پایان ورزش، چند دقیقه در همان حال بمانید و به دستاوردهایی که ورزش آن روز برای شما داشته مرکز کنید. این کار، به ویژه برای کسانی که ورزش کردن را دوست ندارند بسیار مفید است تا با مرکز بر روی حس و حال خوب پس از ورزش، به آن علاقمند شوند. سپس برنامه ورزشی روز بعد خود را آماده کنید. این کار باعث می‌شود برای تمرین روز بعد احساس کسالت یا تنبلی نداشته باشید و با انگیزه بیشتری به استقبال تمرینات ورزشی خود بروید.

### ◆ برای دوش گرفتن بعد از ورزش این نکات را به یاد داشته باشید

حتماً پس از این که دمای بدن و ضربان قلب شما به حالت اولیه برگشت دوش بگیرید. دوش آب گرم باعث کاهش خستگی و گرفتگی عضلانی می‌شود و دوش آب سرد هم ضمن جلوگیری از کوفتگی عضلات پس از تمرین و بالا بردن سوخت و ساز بدن، در کاهش التهابات ناشی از آسیب دیدگی در حین تمرین هم مؤثر است. دقت داشته باشید که دوش آب سرد نباید بیش تر از ۵ الی ۱۰ دقیقه طول بکشد.

پیروی از این دستورالعمل‌ها پس از انجام تمرینات ورزشی به شما کمک می‌کند تا اثر گذاری ورزش را بالاتر ببرید و هم‌چنین با انگیزه و اشتیاق بیشتری به استقبال ورزش روزانه بروید.



## علامه حسن زاده آملی و علم طب

در زندگی نامه مرحوم علامه حسن زاده آملی می‌خوانیم که ایشان به «علامه ذوفنون» مشهور بوده و در علومی مثل نجوم، فلسفه، ریاضیات و طب صاحب نظر بودند؛ در این باب باید اشاره کرد که ایشان به صورت عملی در حوزه پزشکی و طب ورود نکرده بودند و به همین دلیل مهارت و نظریات طبی ایشان کمی مغفول مانده است.

علامه حسن زاده آملی در کتاب «هزار و یک کلمه» نوشته‌اند که فرآیند تکامل عقل انسان بدون کمال بدن -که صحت آن است- صورت نمی‌پذیرد؛ ایشان سلامت جسم را کشتی نجات سلامت فکر و روح می‌دانستند و بارها در یادداشت‌های خود، طبیب را «عزیز» خطاب می‌کردند و معتقد بودند که یک پزشک، مظہر نورانی صفت طبیب و شافی خداوند را به همراه دارد. در نظر علامه، بهترین طبیب کسی است که هم به دنبال مداوای جسم انسان باشد و هم تأمین سلامت معنوی و روحی او.

در اثبات تسلط علامه بر طب باید اشاره داشت که ایشان بر مبانی طب قدیم اشراف کامل داشته و منابع اصلی این طب مانند کتب قانونچه، شرح اسباب و علامات و شرح قانون ابن سينا را شاگردی کرده و فراگرفته‌اند. نقش مهم علامه در طب، اشتغال به حرفة پزشکی نبوده بلکه ایشان به گواهی شاگردان و طبیبان بر جسته، در حوزه تولید علم طب مهارت بر جسته‌ای داشتند. از آن جا که علامه تسلط بی‌نظیری بر نجوم داشته‌اند، نظریات ایشان در حوزه تأثیر نجوم بر طب می‌تواند نمونه جامعی در مقابل علم اختر بینی (آسترولوژی) غربی باشد که این روزها به دنبال کشف روابط نجوم و پزشکی است. ایشان معتقد بودند برای تکامل علم طب، باید نخست روابط این رشته را با سایر علوم کشف کرد.

عقیلی خراسانی، از اطباء بر جسته قدیم در کتاب «خلاصة الحكمة» خود نوشه است که اگر کسی قصد دارد طبیبی حاذق شود باید علاوه بر طب، به علومی چون ریاضیات، نجوم ... هم مسلط باشد، عقیده‌ای قابل تأمل که مهارت علامه حسن زاده آملی را در طب اثبات می‌کند و می‌توان به جرأت گفت استفاده از این نظریات و مراجعه به کتب ایشان در حوزه طب، گام مؤثری در درخشش و ترقی روز افزون پزشکی ما در جهان خواهد بود.



## درمان از دست رفتن بویایی و چشایی بعد از کرونا



کرونا در یک سال و چند ماهی که بر سر تمام کشورهای دنیا سایه انداخته، هربار با علائم و عوارض جدیدی به سراغ افراد مختلف می‌آید؛ از ضعف بدنی شدید و بالا رفتن قند خون تا عوارضی مثل از بین رفتن حس بویایی و چشایی که مبتلایان زیادی را پس از بهبودی، درگیر می‌کند. بسیاری از بیماران کرونایی تا چندین ماه پس از بهبودی کامل نیز هم‌چنان هیچ بو و طعمی را احساس نمی‌کنند. حال باید دانست که پزشکان چه روش‌هایی را برای درمان خانگی این مشکل و بازگرداندن بویایی و چشایی توصیه می‌کنند:

جالب است بدانید که از نظر ابن سینا، بویایی و چشایی از افعال مغز به شمار می‌آیند. پس برای تقویت بویایی و چشایی ابتدا باید مغز را تقویت کرد. استفاده از شیر بادام ۶ تا ۷ بار در روز و هر بار حدود یک استکان) و مصرف دارچین و زنجبل با عسل در تقویت قوه مغز بسیار مؤثر است.

اما برای برگشت حس بویایی بهتر است درمان را با استنشاق عمیق عصاره نعنا و ماساژ گوشه لبها و اطراف پرده‌های بینی با این عصاره شروع کنید. منظور از استنشاق هم علاوه بر بوییدن، این است که مقداری از مایع یا عصاره گفته شده را آرام از طریق بینی تنفس کنید تا وارد مجرای تنفسی شما شود. در ادامه پیشنهادهای درمانی، استنشاق دمنوش باونه، گلاب و آب نمک نیز بسیار توصیه شده است. علاوه بر این‌ها بخور دادن هم بسیار کمک کننده است. برای این کار می‌توانید یک لیوان آب را به جوش بباورید و آن را با ۱ قاشق مربا خوری روغن زیتون و ۱ قاشق مربا خوری سرکه طبیعی ترکیب کرده و بخور دهید؛ بخور نعنا، باونه و اکالیپتوس نیز در بازگشت حس بویایی و چشایی شما اثر بسیاری دارد. بیمار کرونایی که بویایی و چشایی خود را از دست داده باید تلاش کند مدام مواد طبیعی مثل سیب، دارچین، هل و گلاب را استشمام کند تا رفته رفته بویایی خود را بازیابد.

اضافه بر استنشاق و استشمام تمام مواردی که گفته شد، استفاده از روغن‌های طبیعی هم در بازگرداندن بویایی و چشایی افرادی که به کرونا مبتلا شدند اثر قابل توجهی دارد. برای استفاده از روغن‌ها در درمان این مشکل، کافی است هر روز یک قطره روغن سیاه دانه یا بنفسه بر پایه روغن کجد یا زیتون را در بینی بچکانید؛ همچنین می‌توانید از روغن باونه و بادام شیرین هم برای این کار استفاده کنید. ماساژ اطراف پره بینی و ناحیه سینوس‌ها با این روغن‌ها هم می‌تواند در روند بهبود مؤثر باشد.

در پایان، ذکر این نکته ضروری است که شرط مهم تأثیرگذاری این روش‌های درمان خانگی، استمرار در انجام آن‌ها است. نامید نشوید و این توصیه‌ها را هر روز به کار ببرید تا باز هم بتوانید عطرها و طعم‌ها را احساس کنید.



### حافظ، فراسوی مرزا

دکتر آذر در توضیح روند هجرت اشعار حافظ به دیگر قاره‌ها می‌گوید آن‌چه عبدالرحیم خلخالی، از مصححان برجسته دیوان حافظ، آورده این است که شعر حافظ در روزگار خودش مرزهای فارس را در نوردهید و به شهرهای دیگر و حتی شبه قاره هند رفته است. دعوت حاکم بنگال از حافظ و ماجراهایی که پیرامون نپذیرفتن دعوت این حاکم به دلیل مخاطرات دیایی آمده، حاکی از همین نام و نشان حافظ در کشورهای دیگر است.

از نیمه‌های دوم قرن یازدهم و به دنبال ترجمه آثار مشاهیری همچون زکریای رازی، فارابی، ابن سينا و...، سفر شخصیت‌هایی از جمله فرانسوا مارتون، سیاستمدار فرانسوی، پیترو دولواله، جهانگرد معروف ایتالیایی و پس از آنها سفر تاورنیه برای شش بار به ایران و دیگران، جذابت‌های شرق را برای غرب بیشتر کرد. تأسیس مدارس شرقی در اروپا نیز سبب شد تا غربی‌ها با زبان فارسی آشنا شوند؛ تا جایی که دولواله در سفر خود به شیراز بر سر مزار حافظ تحت تاثیر قرار گرفته و این طور سرود: «حافظ شاعر بزرگ در این گور/ استخوان‌های فنای‌پذیرش / و نامش را در هزار توی اوراق، با هنر نوشته است».

### حافظ در آلمان

گوته یکی از شاعران آلمانی است که بیشترین تأثیر را از حافظ گرفته است. دیوان معروف غربی‌شرقی، مفصل‌ترین دفتر شعر گوته و یکی از سه اثر دوران پیری او است که آن را به حافظ تقدیم کرده؛ گوته آشناش با حافظ را تولدی دوباره برای خود خواند و از رجوعش به مشرق زمین در شعر سرآغاز دیوان خود، با عنوان هجرت یاد می‌کند.

### رد پای حافظ در فرانسه

نفوذ سخن حافظ در فرانسه با مرور آثار آندره ژید و ویکتور هوگو هویدا می‌شود. ویکتور هوگو، حافظ را شاعر دل‌ها می‌نامد و در کتاب اشعار خود غزل حافظ را با مطلع «حال دل با تو گفتنم هوش است/ خبر دل شنفتنم هوش است» آورده است. هوگو خطاب به خودش در این کتاب می‌گوید: «ای شاعر! کاش در سرزمین خسروها، در سرزمین نور و آفتاب و در میان عنبر و عود چشم به جهان گشوده بودی.» همچنین آندره ژید، نویسنده کتاب مائدۀ‌های زمینی نیز در این اثر کلاسیک و منثور خود از حافظ و سعدی اقتباس کرده است.

حافظ که سرآمد شعرای ایرانی است، در فراسوی مرزهای کشور چه جایگاهی دارد

## حافظ، شاعری به وسعت جهان

در کتاب ادبیات سال دوم دبیرستان دوره قدیم، معرفی حافظ با این جمله شروع می‌شد: «حافظ، حافظه ما است...» همین یک جمله کوتاه، برای یادآوری اهمیت حافظ در تاریخ ادبیات ایران کافی بود. حافظ، تنها یک شاعر مشهور با استعداد بی‌نظیر غزل سرایی نبود؛ حافظ، دنیایی از اسرار و شگفتی‌های خواجه شیراز، جرعه‌ای بنشود. به قول دکتر اسماعیل آذر، نویسنده کتاب «حافظ در آن سوی مرزا» حافظ شخصیتی است هزار اندیشه که بر سر هر اندیشه‌اش هزار نکته آویزان است و از هر نکته‌ای حکمت و معرفتی می‌چکد و در هر معرفتی رازی نهفته است. اما در بین این رازها حافظ در گشودن راز هستی فرومانده و اقرار دارد که: «کس نگشود و نگشاید به حکمت این عما را».

گرچه حافظ بی‌شك مشهورترین و محبوب‌ترین شاعر پارسی گوی ایران است و دیوان غزلیاتش، یکی از عناصر جدا نشدنی خانه هر ایرانی است، اما او هم مثل بسیاری دیگر از اعضای پیکره فرهنگ و ادب پارسی، در میان بسیاری از مردم غریب است؛ بسیاری از مردم حافظ را خوب نمی‌شناسند، خواندن اشعارش را نمی‌دانند و جز چند تک بیت مثل «اًلا يا أيها الساقی أدر كأساً و ناولها / كه عشق آسان نمود اول ولی افتاد مشکلها» که بیشتر نقل زبان‌ها بوده، زیاد با غزلیات حافظ و مقاهمی عمیقی که در پس آن نهفته است آشناشی ندارند. مقام معظم رهبری در این باره فرمودند: «حافظ و غزلیاتش اگرچه در تاریخ شهره و شناخته- شده‌اند، اما هم او و هم شعرش آن‌چنان که سزاوار است، شناخته نشده‌اند. حافظ ستاره درخششی غزل و زبان فارسی است و پشت سر تمام غزل‌هایش، قرآن در دل خانه‌های بسیاری نشانده شده است؛ اما عدم اهتمام به معرفی و شناساندن این شاعر حکیم و فقدان درک قامت شعر و مضامین بلند او، غزلش را دست مایه سطحی نگری کرده و گاهی شخصیت او را از حکیمی عالم به زند میکده نشینی تنزل داده است.»

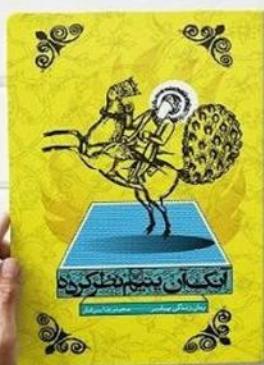


### اهمیت شخصیت حافظ

رهبر معظم انقلاب، تصویر زیبا و جامعی از خواجه شیراز را در ذهن ایرانیان منعکس کردند. ایشان حافظ را شخصیتی معرفی می‌کنند که در تاریخ ماندگار است و راز جاودانگی حافظ را مربوط به بخش اصلی و عمده عمر او، یعنی بخش پایانی حیات حافظ می‌دانند. همچنین در بیانات خود اشاره دارند که حافظ حدودا در ثلث آخر زندگی خود به انسانی وارسته و والا بدلت؛ و عالم این وارستگی را در وهله اول علم حافظ می‌دانند. حافظ در زمانه خود، یک عالم تمام عیار بوده که درس خوانده، تحصیل کرده و مدرسه رفته است. حافظ فقه، حدیث و کلام، تفسیر و ادب فارسی و ادب عربی را نیز فرا گرفته است. در کلام مقام معظم رهبری، حافظ هرگز بساط علم‌فروشی، زهدفروشی و دین‌فروشی را -با آن که در آن دوران رواج داشت- نگسترد. خواجه شیراز در عمدۀ‌ای از ایام عمرش، راه سلوک و عرفان را نیز پیمود تا حکمت او در اشعارش متبلور شد.

## آنک آن یتیم نظر کرده...

### مولود سرزمین نور



فیلم و سریال‌های بسیاری در دنیا وجود دارد که بر اساس یک کتاب یا رمان پرطرفدار نوشته شده است؛ اما از نظر بیشتر کسانی که هم کتاب را مطالعه کردند و هم فیلم برگرفته از آن را تماشا کردند، مطالعه کتاب لذت‌بخش‌تر بوده است.

در پرونده ویژه شماره قبل، از فیلم سینمایی «محمد رسول...» ساخته مجید مجیدی نوشتیم که واقعی پیش از ولادت پیامبر اکرم و دوران کودکی ایشان را روایت می‌کند. کتاب «آنک آن یتیم نظر کرده» روایتی جامع و کامل از این واقعی است که محمد رضا سرشار (رهنگر) آن را به رشته تحریر درآورده است. این کتاب، حیات پربرکت پیامبر مکرم اسلام را تا زمان هجرت به حبشه روایت می‌کند. آنک آن یتیم نظر کرده پیش از انتشار در قالب کتاب، صبح هر جمعه در برنامه رادیویی «از سرزمین نور» و در قالب ۷۰ برنامه صحیح‌گاهی به اجرا درآمد و نظر بسیاری از مخاطبان - که در رأس آن‌ها باید به مقام معظم رهبری اشاره داشت - را جلب کرد. این کتاب که هم برای نوجوانان و هم بزرگسالان مناسب است به زبان‌های عربی، انگلیسی، اردو و ترکی نیز ترجمه شده تا مسلمانان سراسر دنیا نیز از مطالعه این نثر شیرین بهره و لذت ببرند.

نشر کتاب آنک آن یتیم نظر کرده، گرچه مصنوع و متکلف نیست و در نهایت روانی نوشته شده، اما نویسنده سبک و سیاق نثرهای کهن را در نگارش کتاب مد نظر قرار داده است. در حال حاضر نسخه فیزیکی و الکترونیکی این کتاب که توسط انتشارات سوره مهر به چاپ رسیده، قابل تهیه است و طبق نظراتی که کاربران در اپلیکیشن‌های کتاب خوان منتشر کرده‌اند، کتابی شیرین با نثری روان و گیرا است که خواننده با مطالعه آن به خوبی می‌تواند با واقعی صدر اسلام همراه شود و از شیوه متفاوت نگارش این کتاب لذت ببرند. اگر فیلم سینمایی فاخر مجید مجیدی را دیده باشید، تصویر سازی نثر این روایت‌گری برای شما شیرین‌تر و لذت‌بخش‌تر هم خواهد بود.

### پنج ویژگی کتاب خوان‌های حرفه‌ای



ویکتور هوگو می‌گوید: «خوشبخت، کسی است که به یکی از این دو چیز دسترسی دارد: یا کتاب‌های خوب یا دوستانی که اهل کتاب باشند.» سرانه مطالعه در کشور ما بین ۱۳ تا ۱۵ دقیقه گزارش شده است؛ آماری تأمل برانگیز که تغییر و افزایش آن، نیازمند یک فرهنگ‌سازی عمیق است تا بتوان سلامت فکری نسل‌های بعد را تأمین کرد. یکی از نکات قابل توجه در زمینه مطالعه حرفه‌ای، این است که بدانیم کتاب‌خوان‌های ماهر چه خصلت‌هایی دارند.

#### ◆ قدرت مرکز بالا

معمولاً اگر زیاد اهل مطالعه نباشید یا تازه کتاب خواندن را شروع کرده باشید، تمرکز برایتان سخت است؛ بهترین راه حل این مسئله هم استمرار در مطالعه است. کتاب خوان‌های واقعی به دلیل تکرار عمل مطالعه، به راحتی تمرکز مرکز می‌کنند و در نتیجه در کارهای دیگر نیز تمرکز عمل می‌کنند.

#### ◆ هدفمندی و برنامه ریزی

یک کتاب خوان واقعی، حتماً برای مطالعه خود سیر و برنامه مشخصی دارد، به خوبی می‌داند که روزانه چقدر و چه زمان مطالعه کند، چطور هم‌زمان بیش از یک کتاب بخواند و ادبیات هر کشور را با چه ترتیبی مطالعه کند. این برنامه ریز و هدفمند بودن در مطالعه به مرور زمان به همه ابعاد زندگی فرد کتاب‌خوان تعییم داده می‌شود و نظم بیشتری به زندگی او می‌بخشد.

#### ◆ گذران عقلانی وقت

یکی از نکات طلایی که یک کتاب خوان حرفه‌ای همیشه مد نظر دارد، بهره‌بری حداقلتری از زمان‌های مرده است؛ گاهی تنها وقت آزاد ما، زمانی است که در راه رفتن به محل کار یا برگشتن به خانه هستیم، یا گاهی ممکن است تنها بیست دقیقه قبل از خواب برای مطالعه وقت داشته باشیم؛ یک کتاب خوان واقعی به خوبی می‌داند که چطور این زمان‌های بلا استفاده را برای مطالعه زنده کند.

#### ◆ زاویه دید چند بعدی

آشنایی با دیدگاه‌های مختلف در روند مطالعه، این امکان را به خواننده می‌دهد تا بتواند از جهات مختلف، سیر داستان را ارزیابی کند. همین امر قدرت تحلیل واقعی را در فرد کتاب‌خوان بالا می‌برد و به جای تک بعدی نگریستن به اتفاقات مختلف، به او یک زاویه دید چند بعدی برای ارزیابی بهتر واقعی و تصمیم‌گیری بهتر می‌دهد.

#### ◆ کاهش سطح استرس و افزایش انرژی درونی

تحقیقات نشان می‌دهد که تنها ۶ دقیقه مطالعه می‌تواند میزان استرس انسان را تا ۶۸٪ کاهش دهد. غرق شدن در دنیای یک کتاب می‌تواند برای دقایقی انسان را از تنشی‌های محیط پیرامون دور نگه دارد و او را به سوی آرامش مطلق هدایت کند؛ همین امر باعث می‌شود افراد کتاب‌خوان حرفه‌ای اضطراب کمتری در زندگی تجربه کنند و در اغلب مواقع، از استرس‌ها و حوادث تنفس زا به خوبی عبور می‌کنند.

این‌ها گوشه‌ای از اثرات شگفت‌انگیز مطالعه بر روی ذهن و روح انسان است. شاید وقت آن رسیده که درست مثل غذا خوردن یا مسواک زدن، مطالعه مستمر را هم به طور جدی در برنامه زندگی مان تعريف کنیم؛ کافی است تنها با ۲۰ دقیقه مطالعه آزاد در روز شروع کنیم.

نشریه حبیب آماده دریافت نظرات و پیشنهادات شما خواهد بود.  
habibmag97@gmail.com

