



نقشه راه تفکر بسیجی (صفحه ۳ و ۴)

پرونده ویژه (صفحه ۵ و ۶)

نگاهی به جایگاه و شخصیت دانشمند شهید

محسن فخری زاده در نخستین سالگرد شهادت ایشان



موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی

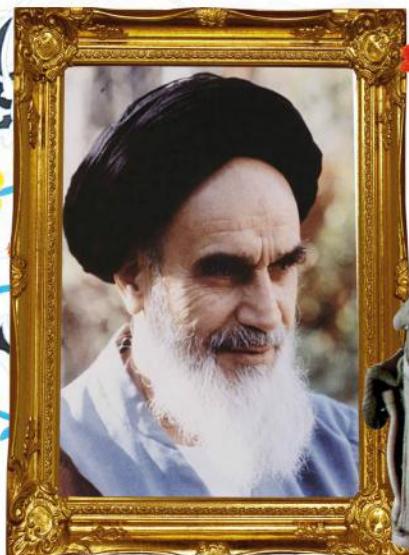
۱۶ ربیع الثانی

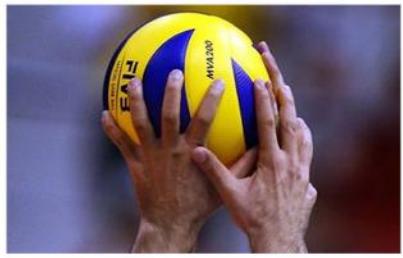
دو هفته نامه

سال چهارم - شماره هفتاد و یکم

دوشنبه ۱ آذر ماه

# بسیج لشکر خاص خدا





والیبال، فراتر از یک ورزش در جهان  
(صفحه ۱۱)



برای منصور  
احیای قهرمان سازی در سینمای ایران  
(صفحه ۱۳)

**شناسنامه:**

صاحب امتیاز: نشریه داخلی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی  
مدیر مسئول: حسین حائری زاده  
سردیبیر: 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](mailto:habibmag97@gmail.com)



ساعت خوابتان را کوک کنید  
چطور خوابمان را طوری تنظیم کنیم  
که به بازدهی بیشتر ما در بیداری  
کمک کند؟  
(صفحه ۱۲)

كُلْ تَقْ وَ لِتَّهُ لَتُرْتَجِعُ إِلَنَا تَرْجِعُهَا

همه چیز حق ماهیان دریابرای آموزگاری‌نیکی، آمرزش می‌طلبند. پامیر اکرم (من)  
در نهایت تاسف و تاثر به اطلاع می‌رسانیم  
فرهنگی فرهیخته، برادر و همراه صمیمی و همکار عزیزمان شادروان

## حاج جود قاسمی

مدیر دبستان شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند دعوت حق را لبیک گفت و به  
دیدار حق شناخت  
به همین مناسبت مجالس ترحیم و یادبود به شرح ذیل منعقد  
می‌گردید:

مجلس اول / زمان: یک شنبه ۱۴۰۰/۸/۳۰ ساعت ۱۴ تا ۱۵  
مکان: سالن نماز خانه دبستان دوره دوم  
(میدان ابن سينا - خیابان شیبدیانی - پلاک ۴)

مجلس دوم / زمان: سه شنبه ۱۴۰۰/۹/۲ ساعت ۱۳ الی ۱۴  
مکان: شهرستان دماوند شهرک فرهنگیان  
مسجد صاحب الزمان (عج)

حضور کلیه عزیزان به ویژه خواهان و برادران فرهنگی  
موجب آمرزش روح آن فقید سعید و تسلی خاطر بازماندگان  
و تکریم جایگاه تعلیم و تعلم خواهد بود.

موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

## چطور فرزندمان را برای درس خواندن و انجام تکاليف تشویق کنیم؟ (قسمت ۲)

پیشافت کودک ضعیف را تشویق کنید؛ نه این که تحسین و تشویق خود را فقط برای نمره بیست ذخیره کنید که این کار زمینه یک کمال گرایی منفی را در او فراهم می‌کند. هر شب تکالیف کودکتان را ببینید و موارد مثبت را دقیقاً شناسایی و سپس تشویق کنید و موارد منفی را با تذکری کوتاه یادآور شوید. این دقت و ریزبینی شما به کودک می‌فهماند که چقدر مورد توجه شما است. بهتر است برای تأثیرگذاری بیشتر، مادر و پدر هریک به صورت جداگانه کودک را تحسین و تشویق کنند.

**مرحله دوم:** اگر تشویق و تحسین شما تأثیری نگذاشت و باز هم فرزندتان کم کاری کرد، باید رفتارهای قاطعانه داشته باشید. اغلب والدین هنگام برخورد با مشکلات تحصیلی کودکان، با آن‌ها بگومگویی زیادی دارند، در حالی که این کار اوضاع را بدتر می‌کند. گاهی بچه‌ها در پاسخ به اعتراض والدین، بهانه‌تراشی می‌کنند و همین تعلل، باعث ایجاد دعوا و مشاجره می‌شود. در این موارد والدین باید با آرامش و قاطعیت، فقط این جمله را تکرار کنند: «من از تو می‌خواهم تکالیف را انجام دهی». با این طرز بیان، والدین خواسته خود را قاطعانه به کودکشان گفتند و هیچ مشاجره و دعواوی هم ایجاد نشده است.

**مرحله سوم:** در این مرحله باید کمی قاطعانه‌تر رفتار کنید. به کودکتان بگویید: «باید یکی از این دو راه را انتخاب کنی؛ یا تکالیف درسی ات را در زمان آن تمام می‌کنی، یا باید از امتیازهایی مثل باری، تماشای تلویزیون، بیرون رفتن از منزل و... چشم پوشی کنی». مراقب باشید در این روش، عصبانی نباشید و کاملاً منطقی و آرام با کودکتان صحبت کنید. عصبانیت شما، بیشتر از آن که اثرگذار باشد برای کودک دافعه ایجاد می‌کند و حتی ممکن است او را به سمت لجه‌بازی ببرد. با استفاده از این روش، هم او را مستقیماً مجبور به انجام تکلیف نکرده‌اید و هم با مخیّر کردن کودک بین این دو کار، در نهایت تصمیم را بر عهده خود او گذاشته‌ید. این نحوه برخورد شما حس مسئولیت پذیری و اعتماد به نفس کودک را تقویت می‌کند و به این ترتیب، مشکل بی‌رغبتی او به انجام تکالیف درسی به مرور حل می‌شود.

منبع: نشریه شمیم یاس - شماره ۳۰

علاوه‌نده کردن کودکان به انجام تکالیف و جلوگیری از اهمال کاری آنان در امور درسی، دغدغه همیشگی پدرها و مادرها بوده است. در مطلب زیر، چند راه حل ساده اما تأثیرگذار را برای حل این مسئله بررسی می‌کنیم.

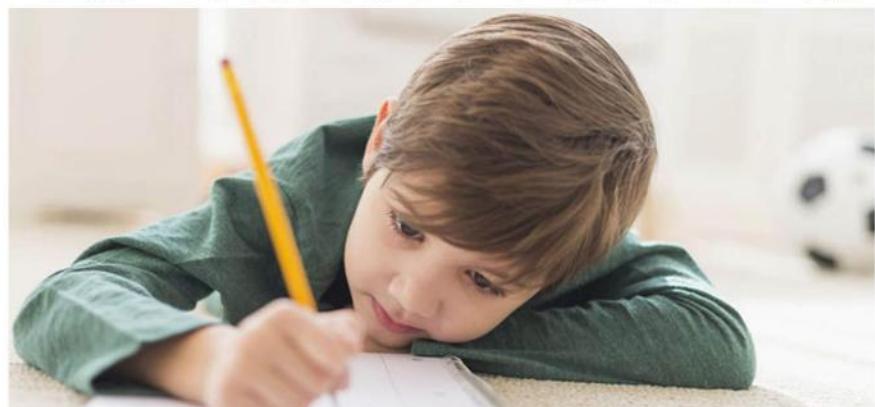
### انگیزه بیرونی، عامل محرك کودک در انجام تکالیف

از انگیزه‌های خارجی برای تشویق کودک به درس و مطالعه غفلت نکنید. معمولاً کودکان در سنی نیستند که اهمیت ذاتی درس و مطالعه را درک کنند، به همین جهت تشویق و ایجاد انگیزه بیرونی روشنی کارآمد است تا کودک نسبت به تحصیل علاقمندتر شود. در اینجا لازم است به طور مختصر، شرایط تشویق کودک به درس را یادآور شویم؛ چرا که بدون در نظر گرفتن این شرایط، نتیجه تشویق معکوس خواهد شد:

(۱) تشویق کودک نباید مستلزم صرف وقت و هزینه زیادی باشد، در غیر این صورت به جای این که تشویق، وسیله باشد تبدیل به هدف خواهد شد.

(۲) تشویق باید برای کودک جذاب و متنوع باشد تا بتواند انگیزه کودک را بالا ببرد. سعی کنید خلاقیت داشته باشید؛ تماشای تلویزیون یا اجازه بازی با تبلت به عنوان یک تشویق همیشگی و ثابت، نمی‌تواند گزینه مطلوبی باشد. البته می‌توانید این مورد را هم در فهرست ایده‌هایتان قرار دهید اما استمرار آن نوعی اعتیاد به این فعالیت‌ها در کودک ایجاد می‌کند. سعی کنید بازی با کودک، انجام یک فعالیت خانوادگی مثل پختن کیک، رفتن به پارک، خریدن یک خوراکی یا وسیله مورد علاقه او را به تناسب ویژگی‌های کودک به عنوان تشویق او قرار دهید.

(۳) تشویق کودک باید به طور مستمر باشد؛ معمولاً با یکی دو بار ارائه تشویق، به نتیجه مطلوب نمی‌رسید. لازم نیست این تشویق‌ها همیشه در قالب خرید یک جایزه یا انجام یک کار بزرگ باشد؛



چرا که چنین سیستم پاداش‌دهی نیز در طولانی مدت سبب می‌شود کودک برای انجام کوچک‌ترین تکلیف و وظیفه‌ای توقع پاداش داشته باشد؛ گاهی تشویق را در حد یک تحسین کلامی یا نوشتن یک پاداش کوچک برای کودکتان انجام دهید؛ هدف این است که بداند اهمیت دادن او به تکالیف از دید شما دور نمانده و شما متوجه تلاش او هستید.

(۴) پس از این که تشویق، تأثیر مطلوب را گذاشت، لازم است تشویق را مرحله به مرحله کاهش دهیم و اجازه ندهیم بچه‌ها نسبت به تشویق شرطی شوند؛ یعنی طوری که اگر تشویق قطع شد، فعالیت آن‌ها هم قطع شود. شما می‌توانید با کاهش دادن تدریجی تشویق، روحیه مسئولیت پذیری را در کودکان به وجود آورید.

### راهکارهای اصلاحی

مرحله اول: هیچ‌گاه به بچه‌ها برچسب منفی نزنید. با برچسب زدن و نسبت دادن صفات منفی به کودکان، آن‌ها باور می‌کنند که واقعاً دارای عیب و نقصی هستند و نمی‌توانند آن را بطرف کنند. در نتیجه اعتماد به نفس و انگیزه کودکان برای جبران ضعف درسی‌شان به مرور زمان از بین می‌رود. بهترین کار در این موقع، حمایت و تشویق مستمر کودک نسبت به درس و تکلیف است. کوچک‌ترین



بررسی تفکر بسیجی بر مبنای نقشه راه مقام معظم رهبری و حاج قاسم سلیمانی

## نقشه راه تفکر بسیجی

فرمان تاریخی حضرت امام خمینی (ره) برای تشکیل بسیج، تنها برای شکل‌گیری یک نهاد مقاومت مردمی نبود؛ امام با این فرمان، یک مکتب، یک اندیشه متعالی و یک فرهنگ عمیق را بنیان‌گذاری کردند. مکتبی که در حدود یک ماه پس از صدور فرمان تشکیل بسیج، یک میلیون بسیجی را در سراسر کشور پرورش داد و سی و شش هزار بسیجی از دامان این اندیشه به معراج شهادت رفتند. هفته بسیج و پنجم آذر ماه هر سال، تنها بهانه‌ای است که تقویم و تاریخ به ما می‌دهد تا بار دیگر معرفت بسیجی وار زیست را مروز و اندیشه عمیق نهفته در پس این واژه و این مکتب را تورق کنیم. بهترین منابع بهروزی که در حقیقت دفترچه راهنمای بسیجی وار زیست به شمار می‌رود، دو منبع مهمی است که در این مطلب به آن استناد کرده‌ایم؛ یکی فرمایشات مقام معظم رهبری و دیگری بیانات سردار شهید حاج قاسم سلیمانی خطاب به بسیجیان.

بسیجی بودن و بسیجی ماندن، فرمول پیچیده‌ای ندارد اما نیازمند استمرار، مشارطه، مراقبه و محاسبه مسئولانه است؛ بسیجی زیستن بیش از آن که به دستور العمل‌های تئوری احتیاج داشته باشد، به عملکرد هوشمندانه نیاز دارد. آن‌چه از قلب تفکر بسیجی همت، باکری، صیاد شیرازی، احمدی روشن و مجید شهریاری را می‌پرورد. تنها عملکرد بسیجی وار است؛ در غیر این صورت اندیشه بسیجی تنها متون زیبایی هستند که بر روی بنوها و پوسترها چاپ و در سطح شهر نصب می‌شود و در غبار حوادث روزگار نیز به دست فراموشی سپرده می‌شود. مطلب زیر، مروی بر ابزاری است که به کار بستن آن‌ها در همه ابعاد زندگی، تفکر بسیجی را در حیات فردی و اجتماعی همه مردم و در همه اقتضای جامعه رشد می‌دهد.

### سلاح همگانی « بصیرت »

تجهیز به سلاح بصیرت، دیگر توصیه همیشگی و مهم رهبر انقلاب به بسیجیان است. به حق می‌توان بصیرت را مکمل تفکر بسیجی دانست. مقام معظم رهبری شناخت زمان، نیاز، اولویت، شناخت دشمن، شناخت دوست و شناخت ابزاری که در مقابل دشمن باید به کار برد را از مهم‌ترین شاخصه‌های بصیرت بر می‌شمارند که باید در عملکرد هر بسیجی تجلی یابد. در تشریح این مسئله باید دقت داشت که خنثی کردن نقشه دشمن و مبارزه تنها از یک مسیر و تها با یک سلاح میسر نخواهد بود؛ بلکه باید به روز، آغاز و مجهز به انواع سلاح‌ها بود. رهبر انقلاب افراد بی بصیرت را به کسانی تشبیه می‌کنند که در تاریکی شب، در مه غلیظ، در غبار می‌خواهند مخالفی را، دشمنی را بزنند. همان طور که در نبردهای نظامی، اطلاعات یکی از مهم‌ترین شرایط است در خصوص نبردهای نرم نیز همین امر صدق می‌کند؛ بصیرت بسیجی باید به باری او باید تا سنگرهای دشمن، سلاح و شیوه‌های دشمن را شناسایی کند. احساس مسئولیت بدون بصیرت، سبب عملکردهای پرخطا می‌شود. بنابراین مسئولیت‌پذیری بدون تفکر مبتنی بر روش‌بینی ممکن است باعث بروز اختلافات داخلی شود و افراد بی‌بصیرت ناخواسته به جای دشمن، دوست را هدف قرار می‌دهند. همین است

### تکیه به احساسات، ممنوع!

نکته مهمی که مقام معظم رهبری همواره به بسیجیان تأکید دارند این است که بسیج، صرفاً یک حرکت احساسی نیست. ایشان بسیج را متکی به دانستن و فهمیدن و حرکتی بر مبنای بصیرت معرفی- فرموده‌اند. حرکت‌های برخاسته از احساساتِ صرف، به همان سرعت و شدتی که شعله‌ور می‌شود همان‌قدر سریع هم به خاموشی می‌گراید و به تبییر رهبر انقلاب اگر بسیج صرفاً یک حرکت احساسی بود به راحتی دست‌خوش تغییرات قرار می‌گرفت. ایشان در تأکید بر این نکته مهم



می‌فرمایند: «کسانی بودند که پرشور با انقلاب همراه بودند اما از روی احساس؛ از روی عمق فهم دینی نبود. بندۀ با بعضی از این‌ها ارتباط داشتم، آشنا بودم، در دانشگاه و بیرون دانشگاه این‌ها را می‌شناختم؛ عمق دینی نداشتند. نتیجه این شد که با نشست و برخاست با بعضی آدم‌هایی که با انقلاب زاویه داشتند، این‌ها هم با انقلاب زاویه‌دار شدند...» مقام معظم رهبری پایه تفکر بسیجی را اعتقاد راسخ به مسئولیت انسان می‌دانند. ایشان در بکی از دیدارهای خود با اعضای مجمع عالی بسیج مستضعین به این نکته مهم اشاره کرده و فرمودند: «... انسان موجودی است مسئول. نقطه مقابل این فکر، حالت احساس بی مسئولیتی، «ولش کن»، «برو خوش باش»، «به خودت بپرداز» است. پایه فکری بسیج،

یشان هم چنین توصیه اکیدی بر حفظ استحکام و عدم سایش اعتقادی و ایمانی و عملی بسیجیان دارند و از بسیجیان می خواهند که به جای آن که از محیط تأثیر بگیرند و پابند و سوشه ها شوند، بر محیط تأثیر بگذارند. لازمه تحقق این هدف مهم هم داشتن یک اعتقاد قلبی تؤمن با تفکر عمیق است.

چکیده و لب مطالی که رهبر معظم انقلاب همه ساله به بسیجیان توصیه فرمودند، در این مطلب ذکر شد؛ آن چه به ترویج این الگو در رفتار همه اقشار جامعه کمک می کند، کار فرهنگی هدفمند و خلاقانه، پرهیز از کلیشه‌گویی و شعارزدگی است تا بتوان از دل هر مدرسه، هر دانشگاه و هر جامعه، بسیجیان واقعی پرورش داد.

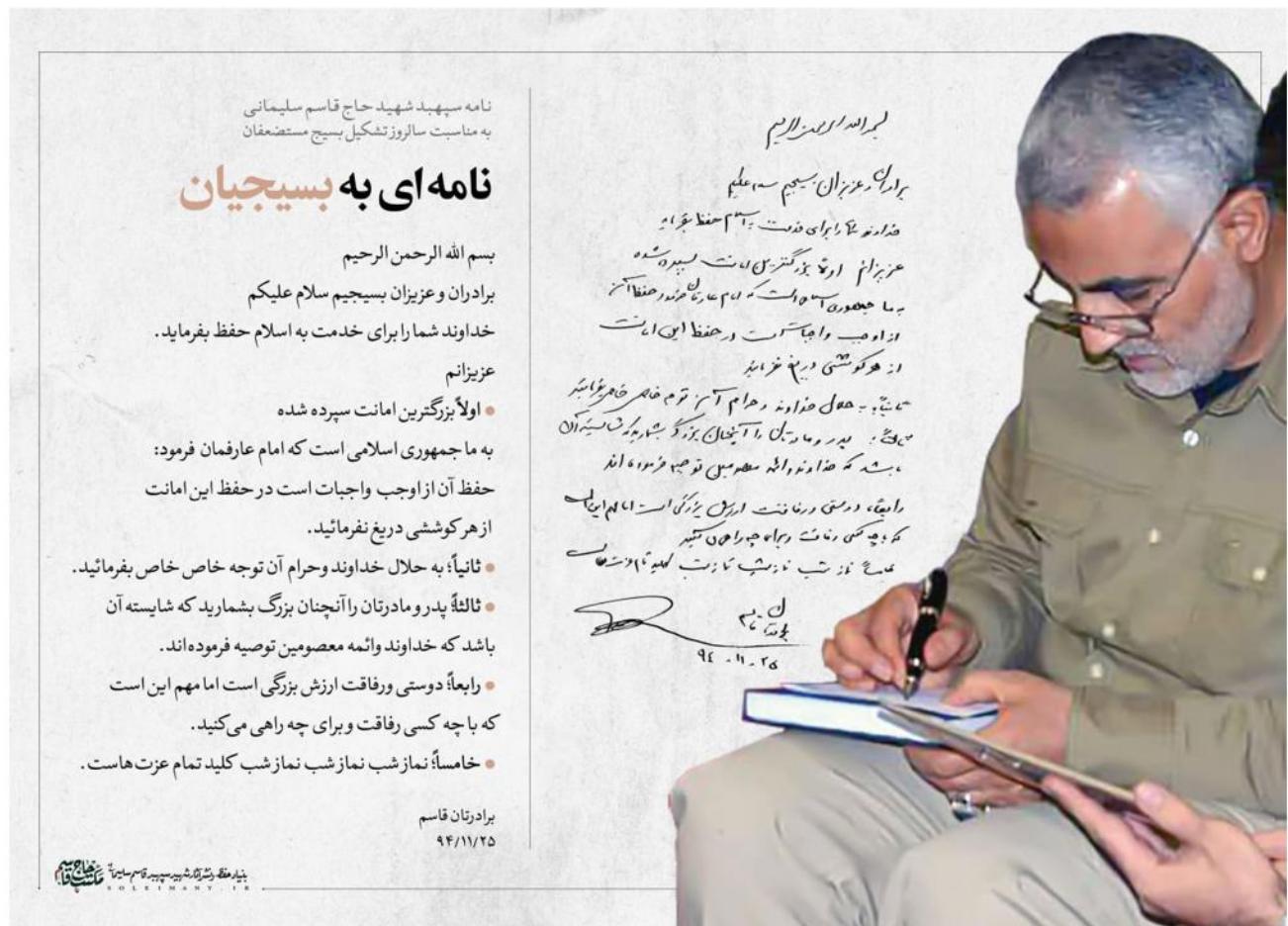
لازم به ذکر است که رهبر انقلاب بر لزوم هم‌افزایی فعالیت‌های بسیج نیز تأکید بسیاری داشته‌اند؛  
به این معنی که بسیج، تفکر و سیک زندگی بسیجی وار در همه اقسام جامعه گسترش یابد و لازمه  
این امر را هماهنگی همه گروه‌ها با یکدیگر می‌داند. آن‌چه مورد تأکید رهبری است، توسعه  
عملکرد بسیجی وار و مبتنی بر اندیشه‌ای است که در مطلب ذکر شد، نه صرف پرداختن به ظواهر

در پایان این مطلب شایسته است به نامه‌ای اشاره کنیم که سردار دل‌ها، شهید حاج قاسم سلیمانی، در سال ۱۳۹۴ خطاب به بسیجیان نگاشتند؛ گرچه تمام بیانات حاج قاسم و از آن مهم تر، عملکرد ایشان در راستای تحقق تفکر بسیجی بود، اما این نامه اختصاصی به خوبی می‌تواند مؤید بیانات مقام معظم رهبری و انعکاس اندیشه بسیجی در زندگی انسان باشد. نامه حاج قاسم شامل پنج توصیه مهم خطاب به بسیجیان است که در سال روز تشکیل بسیج مستضعفین نگاشته و منتشر شد. آشنایی اندک با شخصیت حاج قاسم به خوبی نشان می‌دهد که سردار دل‌ها سخن را کوتاه و گیرا بیان می‌کرد و چون مجال نوشتند و گفتن برایشان محدود بود، آن چه می‌گفتند بی‌شک شاه کلید راه و سپیر طلای بود.

که امام صادق (ع) فرموده‌اند: «العالیم بِزَمَانِهِ لَا تَهْجُمُ عَلَيْهِ الْلَّوَابِسُ»؛ شباهات و لغزش‌ها بر کسی که عالم به زمان خود است، هجوم نمی‌آورند.

زیور درخشنان اخلاق

اگر بسیج را به تعبیر حضرت امام (ره) شجره طبیبه  
بدانیم، ریشه‌های آن از ایمان، بصیرت و اخلاق  
تشکیل شده است. حقیقت مهم در زندگی  
بسیجی وار این است که تأثیر مطلوب این اندیشه  
در جامعه بدون ترذین به اخلاق امکان پذیر نخواهد  
بود. رهبر انقلاب نیز در سخنان خود خطاب به  
بسیجیان همواره بر این مهم تأکید داشته‌اند.  
ایشان در یکی از دیدارها با بسیجیان، مسئله  
اخلاق بسیجی را به خوبی تشریح کرده و فرموده  
اند: «دعوت می‌کنم بسیجیان عزیز را به اخلاق.  
اخلاق یعنی چه؟ یعنی حلم و برداباری، صبر و  
مقاومت، صدق و صفا، شجاعت و فداکاری، طهارت  
و پاکدامنی. بسیجی‌ها برای این که اجزای این  
بنای استوار همچنان مستحکم بماند به این  
احتیاج دارند. اگر بخواهید این بنای رفیع همین  
طور مستحکم مثل دژ پایدار و استواری در مقابل  
دشمنان قرار بگیرد، باید این رعایت‌ها را بکنید؛





نگاهی به جایگاه و شخصیت دانشمند شهید محسن فخری زاده در اولین سالگرد شهادت ایشان

## فخر ایران

**تحقیق‌وارای شهادت پاداشن ای تداش علمی منزه ایست.**

دانشمند برجهسته و ممتازهسته نی و دفاعی کشور جاپ آقای محسن فخری زاده به دست مزدوران حنابکار و شفاقت پیشنه به شهادت رسید. این عصر علمی کم نظری جان غریب و گرامیها را به خاطر تلاش‌های علمی بزرگ و مانندگار خود، در راه خدمت مذکور داشت و مقام والای شهادت، پاداش ای این اوست.

بنام هنر افلاطونی ترویج دانشمند هسته‌ای و دفاعی  
شهید محسن فخری زاده

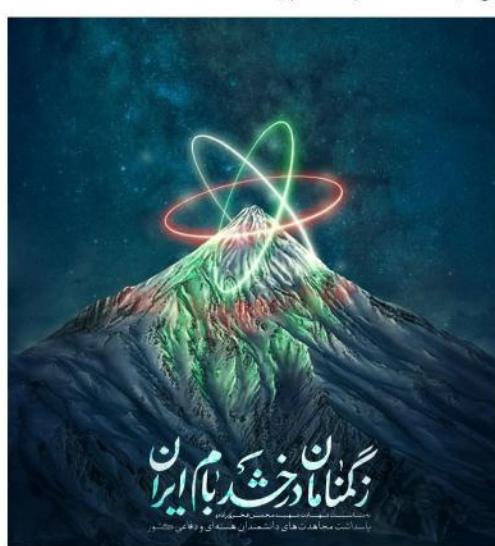
پس از شهادت، رفته رفته همه متوجه شدند که فخری زاده، نفر اول برنامه هسته‌ای جمهوری اسلامی به حساب می‌آمد. مجموعه این تفاسیر، کافی بود تا نشان دهد که مهره قدرتمندی از نظام جمهوری اسلامی حذف شده است. نقشه ترورهای دولتی و حذف مهره‌های خبره نظام، طرحی است که از سال‌ها پیش جایگزین جنگ‌های نظامی شد؛ دلیل هم واضح است، پژوهش یک قاسم سلیمانی، یک محسن فخری زاده و یک مجید شهریاری، زمان و کار بیشتری می‌طلبد. پژوهش یک نیروی نظامی به مراتب راحت‌تر از پژوهش تخبگان متفکر، متخصص و متعهدی است که تلاش خود را در جهت تحقق آرمان‌های جمهوری اسلامی به کار بندند. آیا پس از گذشت بیش از سی سال، جای خالی شهیدان بهشتی، مطهری و رحایی آن‌گونه که باید و شاید پر شده است؟!

برای پس‌انداخت تعريف کرده بود که از دوران دبیرستان، علاقه زیادی به فیزیک داشت و همین مسئله باعث شد تا تحصیل در رشته فیزیک با تمکن برگایش هسته‌ای را از نوجوانی هدف قرار دهد. همکاران و همدوره‌ای‌هایش در دانشگاه تعريف می‌کنند که عاشق فیزیک بود، در بحث‌های علمی به راحتی قانع نمی‌شد و نگاه عمیقی به یادگیری فیزیک داشت؛ علم را سوغات فرنگ نمی‌دانست و همه معتبرند که چقدر بر تولید علم تأکید داشت؛ مدتی هر دو هفته یک بار، ساعت ۷:۳۰ روزهای سه‌شنبه با جمیع از فیزیکدان‌ها مثل مسعود علیمحمدی دور هم جمع می‌شدند و بحث علمی داشتند؛ از آن دانشمندهای تراز اول بود که اجازه نمی‌داد مشغله‌هایش او را از تولید علم دور کند. به جز همه این‌ها، حافظخوان هم بود و دور تا دور اتفاقش را با اشعار حافظ پر کرده بود. شاید می‌شد تفسیر این مصرع از جانب لسان الغیب را در شخصیتش دید؛ چرخ بر هم زنم ار غیر مردم گردد. همه این‌ها تنها قطعه‌هایی از باز شخصیتی است که هنوز هم گمنام است؛ شاید هم مرتبه بالای اخلاص او را به آن‌جا رسانده بود که جز این برای خود نخواهد.

### Top Iranian nuclear scientist killed near Tehran

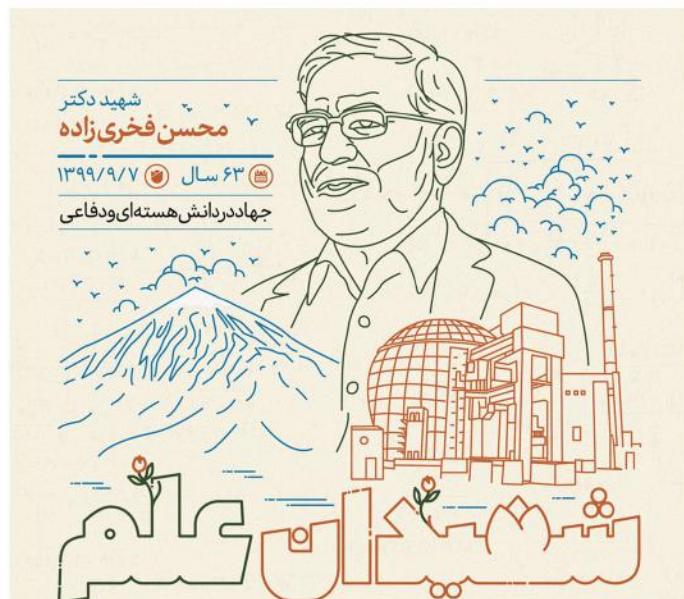
این تیتر دهها شبکه خبری بروز مرزی در هفتم آذر ماه سال ۹۹ بود. تا آن زمان، همه ما دانش هسته‌ای را با مسعود علیمحمدی، مجید شهریاری، داریوش رضایی نژاد و مصطفی احمدی روشن می‌شناختیم. همان طور که تا ۲۱ آبان سال ۹۰، تا قبل از آن که صدای انفجار مهیبی در تهران پیچد، کسی حسن طهرانی مقدم را نمی‌شناخت که بداند او پدر موشکی ایران بوده است، تا هفتم آذر ۱۳۹۹ هم کسی محسن فخری زاده را نمی‌شناخت. نامش را که در اینترنت جست و جو می‌کردی چندان اطلاعات دقیقی از او موجود نبود؛ تنها یکی - دو عکس و عنوانی ناآشنا، ما را با دانشمندی به نام محسن فخری زاده آشنا کرد؛ رئیس سازمان پژوهش و نوآوری وزارت دفاع.

نتایاهو، نخست وزیر سابق رژیم صهیونیستی از محسن فخری زاده با عنوان مغز متفکر هسته‌ای ایران نام برد و سال ۲۰۱۸ اعلام کرد: «این نام را به خاطر داشته باشید: محسن فخری زاده...» این تنها شواهد محدودی است که رد پای اسرائیل را در این ترور نشان می‌دهد؛ با این وجود هنوز هم هیچ دولتی رسمی ترور دانشمند شهید محسن فخری زاده را بر عهده نگرفته است.



رفته رفته و پس از شهادت محسن فخری زاده، درخشناس نام او بیشتر شد و تلاش‌های او در حوزه ساخت کیت‌های تشخیص ویروس کرونا و ساخت واکسن هویدا گشت. تا پیش از شهادت، شهید فخری زاده واکسن تولید ملی را به مرحله تست انسانی رسانده بود؛ پژوهش‌های ارزشمند که حالا چرخ آن به دست جوانانی از نسل همت او می‌گردد.

قاسم سلیمانی، محسن فخری زاده و امثال آن‌ها باز دیگر ضرورت قهرمان داشتن و شناساندن قهرمان‌ها را به نسل‌های جوان یادآور می‌شود. ملتی که قهرمان ندارد، ملتی مرده است؛ برای پرورش نخبگان متخصص و مخلص، قهرمان داشتن درست مثل کاتالیزور عمل می‌کند و اگر دیر بجنبیم، ضدقهرمان ها در جلد خوش آب و رنگ قهرمان‌های دروغین به فرزندانمان معرفی خواهد شد. باید از قاسم سلیمانی‌ها، فخری زاده‌ها، شهرباری‌ها و احمدی روشن‌ها نوشت و گفت و سرود تا قهرمان‌هایمان جایگاه حقیقی خود را در ذهن جوان‌هایمان پیدا کنند.



### آشنایی با دانشمندان شهید و اهداف استکبار از ترور آنها

ترور سه دولتی با همکاری سرویس‌های چاوسی سیا و موساد در چند سال اخیر دست به ترور دانشمندان هسته‌ای جمهوری اسلامی زده است. ابعاد این ترورها و وزنی شاخص دانشمندان شهید براساس بیانات رهبرانقلاب در این اطلاع‌نگاشت مرور شده است.

**شهید دکتر مجید شهریاری**  
۱۳۸۹/۹/۸ ۴۴ سال  
تلاش پسیجی وارد علوم

**شهید دکتر مسعود علیمحمدی**  
۱۳۸۸/۱۰/۲۲ ۵۰ سال  
شهادت در راه آرمان‌های الهی

**شهید مصطفی احمدی رoshan**  
۱۳۹۰/۱۰/۲۱ ۳۲ سال  
تبلو معنویت در کنار کار علمی

**شهید داریوش رضایی نژاد**  
۱۳۹۰/۰۵/۰۱ ۳۵ سال  
شجاعت درجه اول علمی

موضوع ما	روش دشمن	آثار شهادت	هدف دشمنان
ادامه دادن راه پیشرفت علمی کشور	استفاده از ازارهای پر رسمیت به اهداف سیاسی خود	آبروپیشیدن از اسلام‌پسندان و بخطوط علمی	ضیبه زدن به حکمت علمی کشور با ازرساندن و خفه دانشمندان
مجازات طلاق عاملان و افسران جنگی	جرات اعزامی از اشخاص طراحان ترویه‌ها برخلافه	رونق با خفن شدن غمی با هم جوانان مفهوم و فنور	جلوگیری از گشودن ایران پیشنهاد برای مسلمانان جهان

کشتد تو را، آه، در آغوش دمباوند  
سخت است در آغوش پدر کشن فرزند



### دانشمند شهید فخری زاده

نام محسن فخری زاده در فهرست ۵۰۰ فرد پرقدرت جهان که از سوی نشریه آمریکایی «فارن پالیسی» منتشر می‌شود به چشم می‌خورد و مقامات آمریکایی او را صندوقچه اسرار هسته‌ای جمهوری اسلامی می‌دانستند. شهید فخری زاده جزو نخستین فرماندهان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بود که در کنار شهید طهرانی مقدم، گام‌های مؤثری در صنعت موشکی ایران برداشت.

رسانه‌های معاند در نخستین واکنش‌ها، شهید فخری زاده را «اوپنهایم ایران» نامیدند. اوپنهایم، پدر بمب اتم است و تلاش این رسانه‌ها نیز بر آن بود تا شهید فخری زاده را به عنوان یک متخصص امور هسته‌ای نظامی معرفی کنند که تلاش داشته زمینه را برای تولید سلاح هسته‌ای در ایران فراهم کند و از این طریق، به اقدام تروریستی رژیم صهیونیستی مشروعیت ببخشند! این در حالی است که «دکتر رضا طلایی نیک»، معاون سابق حقوقی و امور مجلس وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح اذعان داشت که دانشمندان هسته‌ای، دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌ها در جمهوری اسلامی حق ورود به حوزه استفاده غیر صلح آمیز از دانش هسته‌ای را ندارند و فعالیت‌های هسته‌ای ایران تنها در حوزه‌های صلح آمیز از جمله درمان، کشاورزی، جایگزینی سوخت‌های فسیلی و... موضوعیت دارد.

این جنایت در ساده ترین انگاره حقوقی و براساس مواد ۶، ۳ و ۲۸ اعلامیه جهانی حقوق بشر و هم‌چنین ماده ۶ میثاق بین المللی حقوق مدنی و سیاسی به وضوح نقض حق انسان، نقض متنوعیت سلب حیات فracasی و نقض حق بر صلح است و بر اساس بند ۴ ماده ۲ منشور ملل متحد این ترور از مصادیق توسل به زور و تهدید صلح و امنیت و براساس ماده ۲۹ این مشنور شاید محکومیت این عملیات تروریستی از سوی شورای حقوق بشر، یونسکو، کمیته بین المللی صلیب سرخ، کنفرانس خلع سلاح ژنو کمترین انتظار جامعه‌ای است که یک دانشمند بر جسته را که به تعبیر خود آمریکا «پدر هسته‌ای ایران» بود از دست داده است. اما پس از گذشت حدود یک سال هنوز هم هیچ‌یک از این مجامع ترور محسن فخری زاده را محکوم نکرده‌اند. رهبر معظم انقلاب در پیام تسلیت به مناسب شهادت دکتر فخری زاده بر دو امر مهم تأکید داشتند؛ یکی مجازات عاملان و آمران این ترور و دیگری تداوم تلاش‌های شهید فخری زاده.

## خبر جعلی یا فیک نیوز چیست و چگونه آن را بشناسیم؟

منتشر کرده با دقت بیشتری توجه کنید. بسیاری از منابعی که خبرهای جعلی منتشر می‌کنند از نشانی اینترنتی مشابه منابع موثق استفاده می‌کنند؛ آن‌ها نشانی وبسایت‌های معتبر را کمی تغییر می‌دهند. شما می‌توانید با مقایسه نشانی وبسایت‌ها این نکته را دریابید.

۳) منبع خبر را نگاه کنید. مطمئن شوید که خبر از منبعی خوش‌آوازه به دست شما می‌رسد. اگر خبر از وبسایتی به دست شما رسیده که برایتان آشنا نیست درباره آن وبسایت اطلاعات کسب کنید. زنجیره منابع را آن قدر دنبال کنید تا به نخستین منبع اصلی که خبر را منتشر کرده برسید و از این طریق می‌توانید صحت و سقم خبر را محک بزنید.

۴) به عکس‌ها توجه کنید. گزارش‌های خبری جعلی اغلب با عکس‌ها یا ویدئوهای دستکاری شده همراه هستند. گاهی عکس موردنظر معتبر است اما در جایی غیر از پیش‌زمینه خودش به کار رفته است. می‌توانید عکس را در اینترنت جستجو کنید تا دریابید از کجا آمده است.

۵) به تاریخ‌ها توجه کنید. گزارش‌های خبری جعلی ممکن است زمان‌بندی‌هایی داشته باشند که بی‌معنا باشد یا ممکن است در آنها زمان رخدادها تغییر داده شده باشد.

۶) شواهد را چک کنید. منابعی که در آنها نام نویسنده آمده است را بررسی کنید. نبود هیچ منبعی یا بی‌نام بودن نویسنده می‌تواند نشانی جعلی بودن خبر باشد.

۷) به دیگر گزارش‌ها هم توجه کنید. اینکه هیچ منبع دیگری آن خبر را گزارش نکرده است می‌تواند نشانه جعلی بودن خبر باشد.

در پایان دقت داشته باشید پیام‌های مختلفی که در هر زمینه‌ای در پیام رسان‌ها دست به دست می‌شود لزوماً صحت ندارند. این پیام‌ها می‌توانند جنبه پژوهشی، آموزشی، هنری و یا سیاسی داشته باشد اما لزوماً مورد اطمینان نیستند. برای آگاهی از صحت و سقم این اخبار و اطلاعات، موضوع را در اینترنت جست و جو کنید و چند مطلب در آن حوزه را مطالعه کنید؛ به اولین منبعی که از خبری می‌بینید اعتماد نکنید و در منابع موثق دیگر هم به دنبال آن خبر بگردید. با رعایت این نکات، می‌توانید خود را به سواد لازم برای مواجهه با اخبار زرد مجهز کنید.



خبر جعلی یا فیک نیوز در شکل‌های گوناگون، از سوی عوامل متعدد و با انگیزه‌های مختلفی منتشر می‌شود. به همین دلیل بررسی این اخبار زرد و جعلی کار راحتی نیست. اخبار جعلی انتشار عمدى اطلاعات کاملاً نادرست و یا به شدت تحریف شده در قالب متن، عکس و یا فیلم از طریق رسانه‌های اجتماعی و یا رسانه‌های خبری است. پدیده اخبار جعلی از ۱۹۳۰ شروع شده است اما با توسعه رسانه‌های اجتماعی و روزنامه‌نگاری دیجیتال، تا کنون ادامه دارد. در مورد رسانه‌های اجتماعی، عمدتاً توسط وب سایت‌هایی که به طور هدفمند اطلاعات نادرست را تحت پوشش اخبار معتبر منتشر می‌کنند، انجام می‌شود. لینک‌های اخبار در بلت فرم‌های رسانه‌های اجتماعی به اشتراک گذاشته شده و سپس توسط کاربران بی خبر به اشتراک گذاشته می‌شوند. اخبار جعلی انواع مختلف دارد که توسط خروجی‌های خبری منتشر می‌شوند:

### ● اطلاعات کاذب عمدى: disinformation

مطابق فرهنگ لغت، Merriam-Webster (دیس اینفورمیشن) به اطلاعات نادرست و گمراه کننده گفته می‌شود که عمداً و تاکتیکی به منظور آسیب رساندن به فرد، گروه اجتماعی، سازمان و یا کشور و یا تاثیرگذاری بر افکار عمومی و مبهم نشان دادن حقیقت منتشر می‌شود. همچنین یک تاکتیک در جنگ اطلاعاتی است.

### ● اطلاعات کاذب غیر عمدى: Misinformation

طبق تعریف کتابچه راهنمای روزنامه‌نگاری یونسکو، میس اینفورمیشن اطلاعات غلط است اما شخص و یا مالک رسانه که آن را منتشر می‌کند اعتقاد بر صحیح بودن آن دارند و هدف اسیب رساندن نیست.

### ● اطلاعات آسیب رسان: Malinformation

یونسکو، اطلاعات آسیب رسان یا malinformation را به عنوان اطلاعات مبتنی بر واقعیتی تعریف می‌کند که با هدف آسیب رساندن به شخص، سازمان یا کشور بخصوصی منتشر می‌شود. یک نمونه از اطلاعات نادرست هنگامی رخ داد که در انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۱۶ ایالات متحده آمریکا، هکرها ایمیل هیلاری کلینتون را فاش کردند و نماینده دموکرات‌ها را بی ثبات کردند.

### ● چگونه فیک نیوز را شناسایی کنیم؟

۱) به سرخط خبرها با دیده شک بنگرید. سرخط خبرهای جعلی اغلب جالب هستند و با حروف بزرگ و علامت تعجب می‌آیند. اگر سرخط خبر باورنایذیر باشد این احتمال هست که خبر جعلی باشد.

۲) آدرس منابع اخبار نشانه‌های مهمی هستند. به نشانی وبسایت یا صفحه‌ای که خبر را

## دبیرستان دخترانه دوره دوم



در راستای عمل به آیات قرآن کریم و دستورات مؤکد ائمه (علیهم السلام) مبنی بر اهمیت مشورت، انتخابات شورای دانش آموزی دبیرستان دخترانه دوره دوم شهدای مؤتلفه اسلامی با حضور پر شور دانش آموزان برگزار شد. در این انتخابات فضاسازی مناسب جهت تبلیغات دانش آموزان کاندید همراه با پیامهایی از قبیل «چرا در انتخابات شرکت کنیم؟» و «به چه کسی رای دهیم؟» صورت گرفت. مراسم جشن میلاد امام حسن عسکری (علیه السلام) نیز با پخش نمایش نامه صوتی تهیه شده توسط دانش آموزان با محوریت شناساندن صفات برجسته امام (ع) و به صورت کلیپ آغاز شد و با سروش همگانی دانش آموزان و مولودی خوانی و پذیرایی ادامه یافته و با قرائت دعا برای تعجیل در فرج فرزند یگانه آن حضرت پایان یافت. در روز کتاب و کتابخوانی نیز نمایشگاه و فروشگاه کتاب ترتیب داده شد و از خانم فاطمه دانشور نویسنده معروف کتاب‌های دفاع مقدس برای نوجوانان نیز جهت سخنرانی دعوت به عمل آمد، کتاب‌های ایشان به دانش آموزان معرفی و نمایشگاهی از آن برپا شد. همچنین در روز وفات حضرت فاطمه معصومه مراسم بزرگداشت شخصیت ایشان همراه با سخنرانی پیرامون صفات برجسته آن حضرت و دعای توسل و سروش همگانی برگزار گردید. کانال فرهنگی دانش آموزان و اولیا و همکاران دبیرستان نیز در طول این مدت با قوت به فعالیت خود در راستای عمل به دستورات سند بنیادین ادامه داد.



## دبیرستان دخترانه دوره اول

سال روز میلاد امام حسن عسکری (ع) بهانه خوبی برای برپایی مجلس شادی بود . فضای مدرسه توسط دانش آموزان آذین بندی شد . برگزاری مجلس مولودی که بعد از مدت‌ها فضای کرونایی، شادی و نشاط زیادی را ایجاد کرد. البته که این جشن همراه با رعایت دستورالعمل‌های بهداشتی برگزار گردید. در روز وفات حضرت معصومه (علیها السلام) نیز ضمن برگزاری مراسم سوگواری، مسابقه‌ای خلاق آشنازی بیشتر دانش آموزان با زندگی بانوی با کرامت توسط دانش آموزان برپا گردید.



با توجه به ضرورت بازیابی حس آرامش و اعتماد به نفس در دانش آموزان، آزمون‌های میان نوبت اول با حمایت مسئولین پایه‌ها و ارائه برنامه مطالعاتی و با هدف ایجاد زمینه تثبیت اطلاعات علمی از تاریخ ۲۲ آبان به صورت حضوری با رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی آغاز گردید. به همین منظور کلاس‌های تقویتی حضوری جهت رفع اشکال از مطالب دروسی که دانش آموزان در دوره مجازی آموخته بودند تشکیل گردید. کلاس‌های کار گروهی در قالب طرح «هم درس عزیز» هر هفته برگزار می‌شود و دانش آموزان به صورت گروهی به یک دیگر در یادگیری و رفع اشکال یاری می‌رسانند.

همچنین برای ارتقای خودآگاهی و شناخت مهارت‌های آموزشی و ارتیاطی دانش آموزان ، کارگاه‌هایی با حضور مشاور کلینیکی مجموعه برگزار گردیده است. همانند روال هر ساله، مراسم انتخابات شورای دانش آموزی با معرفی داوطلبان و ارائه فیلم در کانال‌ها با شور و حرارت و حس رقابت در کنار رفاقت در درگاه آموزشی شما برگزار گردید و با انتخاب ۹ عضو شورا به پایان رسید.

## دبستان دخترانه

برنامه ویژه هفته کتاب و کتابخوانی: هفته کتاب و کتابخوانی و همزمانی اش با حضور گل‌های دبستان و شور و حال همیشگی شان زمینه را برای برگزاری هرچه بهتر فعالیتها فراهم نمود. داشت آموزان به محیط سرشار از انرژی کتاب خانه وارد شدند و در حضور معلمان و سایر دوستان خود به اجرای برنامه‌هایی نظیر نقاله خوانی، اجرای نمایش و قصه‌گویی خلاق پرداختند. دبستان دخترانه همچنین با برگزاری نمایشگاه کتاب به صورت مجازی و حضوری، مسابقات داستان نویسی، جمله نویسی و قصه گویی و ویژه برنامه‌های صحبتگاهی که با حضور پررنگ دختران در بخش‌های حافظ خوانی، مثنوی خوانی، گلستان خوانی و مشاعره بر شور ایام افزود و زمینه را برای بارور شدن اندیشه نوگلان فراهم نمود.



### انتخابات شورای دانش آموزی:

انتخابات شورای دانش آموزی با معرفی نامزدهای داوطلب و ارائه فیلم‌های تبلیغاتی کاندیداهای در کانال‌های دبستان دخترانه با شور و حرارت و حس رقابت در کنار رفاقت در درگاه مجازی شما برگزار گردید و دانش آموزان دبستانی به کاندیدای مددنظر خود رأی دادند.

در نهایت فرآیند انتخابات با شمارش آراء و با انتخاب ۹ عضو شورا به پایان رسید.



## دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

### فعالیت‌های پرورشی:

زنگ تفریح پویا

با توجه به گسترش شیوع ویروس کرونا در یکی دو سال اخیر و تدریس مجازی در منزل با پدیده چاقی و اضافه وزن در بین دانشآموزان مواجهیم. از این رو زنگ تفریح پویایی طراحی کردیم که دانشآموزان هر پایه در زنگ‌های تفریح تقسیم بندی شده و به بازی والبال، فوتbal و تنیس می‌پردازند.

در هفته گذشته مراسم میلاد حضرت امام حسن عسکری (علیه السلام) و وفات حضرت معصومه (سلام... علیها) را داشتیم که مراسم ویژه‌ای برگزار شد. پخش مذاхی در زنگ‌های تفریح و قرائت زیارت عاشورا به صرف صحابه (سال دوازدهم) از جمله برنامه‌های این ایام بود.



### فعالیت‌های آموزشی:

امتحانات میان نیم سال در دبیرستان پسرانه دوره دوم تهران آغاز گردیده است.

همچنین برنامه عصر مانی برای پایه‌های دهم و یازدهم برگزار گردید و از فارغ التحصیلان جهت رفع اشکال استفاده شد.

جلسه دبیران پایه دوازدهم پیرامون بررسی مشکلات آموزشی پایه منعقد شد. ضمناً آزمون گزینه دو از جمله فعالیت‌های آموزشی انجام شده در این مقطع بود.

## دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)



### انتخابات شورای دانش آموزی:

پس از یک سال وقفه، دانش آموزان به صورت حضوری در انتخابات شورای دانش آموزی شرکت نمودند و از میان ۲۵ داوطلب و پس از تبلیغات یک هفته‌ای به نمایندگان برگزیده خود رأی دادند.



### کمیته برگزاری هفته کتاب و کتابخوانی:

پس از ارائه دستورالعمل مؤسسه شهدای مؤتلفه اسلامی در رابطه با اجرای باشکوه هفته کتاب و کتابخوانی، اعضای کمیته در دفتر جناب آقای کاغذچی گردآمدند و با هماهنگی معاون پرورشی و کتابدار محترم مدرسه جزوی و پیوژه جهت ارائه باسته آذرماه آماده گردید و نسبت به برگزاری نمایشگاه کتاب نیز اقدامات لازم صورت پذیرفت.



### برگزاری جلسه والدین و آموزگاران:

به همت اقای شاهمرادی مربی پژوهش دبستان مسابقات نجات تخم مرغ و پیوژه پایه‌های پنجم و ششم برگزار شد که با استقبال و رقابت فشرده علمی دانش آموزان به بیان رسید. همچنین دانش آموزان پایه چهارم نیز امسال در رقابت ماشین‌های بادی مشارکت داشتند.

## دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

جشن قرآن دانش آموزان پایه اول با هدف ترویج فرهنگ قرآنی و توسعه پایدار ارزش‌ها و انس و الفت بیشتر دانش آموزان در مسجد فخر آباد برگزار گردید. برنامه با اجرای حاملان قرآن و تلاوت آیاتی از کلام ا... مجید توسط دانش آموز امیرحسین اسکندری آغاز گردید. در ادامه مدیریت دبستان به ایراد سخنرانی با رویکرد اخلاقی اسلامی در قرآن برای دانش آموزان پرداختند. در ادامه نمایش عروسکی امین با حضور آقای نوروزی و افادمی به اجرا درآمد. برنامه با حضور حجت‌الاسلام رمضانی ادامه یافت. ایشان با خواندن شعر و قصه‌های دلنشیز و برگزاری مسابقه چند پیام اخلاقی قرآن کریم از جمله نظم در امور، احترام به پدر و مادر و ... را برای دانش آموزان بیان نمودند. این برنامه با دعای شکرگزاری از خدای متعال و پذیرایی از دانش آموزان پایان یافت.

در بخش فعالیت‌های آموزشی این مقطع، جلسه اشتراک گذاری تجربیات مربوط به نحوه بهره برداری از محتویات مجلات رشد در ارتقاء فرآیند یاددهی - یادگیری با حضور همکاران آموزشی برگزار گردید. این جلسات به طور منظم و پیوسته با هدف بهره مندی از محتوای مجلات رشد در مسیر کیفیت بخشی به فرآیند یاددهی - یادگیری و توجه و پیوژه به استعدادهای دانش آموزان دبستان دوره اول برگزار می‌شود.





## دبيرستان پسرانه دوره دوم دماوند

فعالیت‌های پرورشی دبیرستان پسرانه دوره دوم دماوند در نیمه دوم آبان ماه به شرح زیر بود:

برگزاری مسابقات با عنوانین تهیه کلیپ در مورد زندگی مجاهد صادق، مرحوم حاج حبیب الله عسگر اولادی، مقاله نویسی پیرامون زندگانی استاد اخلاق حاج حبیب الله عسگر اولادی و

برگزاری یادواره حبیب در طی سه روز با عنوانین مختلف و اختصاص هر روز به یک عنوان پیرامون زندگی حاج حبیب الله عسگر اولادی و همچنین تهیه بسته‌های ارزاق و توزیع میان نیازمندان برای چهارده خانوار کم برخوردار به مناسبت سال روز رحلت زنده یاد عسگر اولادی



برگزاری اردوی تغیری - معرفتی در اردوگاه شهید مصطفی خمینی و استقبال دانش آموزان در روز چهارشنبه ۱۲ آبان ماه

## دبيرستان پسرانه دوره اول دماوند

در ادامه مسابقات ماهیانه دبیرستان پسرانه دوره اول دماوند، مسابقه چالش ریاضی در آبان ماه برگزار و دانش آموزانی که در سریع‌ترین زمان به این چالش پاسخ دادند ۱ نمره امتیازی مستمر در درس ریاضی کسب کردند.



کلاس مشاوره پایه هفتم با موضوع شناخت سبک‌های یادگیری و توضیح انواع آن در کلاس مشاوره برگزار گردید. در این گفتمان روش‌های دیداری، شنیداری، گفتاری، بدنی - حرکتی، منطقی - ریاضی، اجتماعی و فردی مورد بررسی قرار گرفت.

دبیرستان دوره اول شهدای مؤتلفه اسلامی دماوند مطابق سال‌های گذشته جهت تجلیل از مقام شامخ شهدای دانش آموز و زنده نگه داشتن یاد و خاطره مرحوم حاج حبیب الله عسگر اولادی م Sarasmi در اردوگاه شهید مصطفی خمینی (ره) برگزار کرد. در این مراسم بعد از تلاوت قرآن مجید توسط یکی از دانش آموزان، جناب آقای خطیب دماوندی به ذکر مطالبی در مورد شهید محمدحسین فهمیده و جایگاه والای ایشان پرداختند و در ادامه خاطراتی از مرحوم عسگر اولادی بیان کردند و با شعارهای استکبار ستیزی توسط معاون پرورشی دانش آموز به سالن های ورزشی رفته و مشغول ورزش شدند. در انتهای با هدایایی که موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی ارسال کرده بودند از دانش آموزان تقدير به عمل آمد.



## پیش دبستان و دبستان پسرانه دماوند



شورای معلمین

جلسه شورای معلمین با حضور ریاست محترم آموزش و پرورش شهرستان دماوند سرکار خانم طاولی با موضوع اهمیت مقطع ابتدایی در رشد و تعالی دانش آموزان در نمازخانه دبستان برگزار گردید.

شورای مدرسه

جلسه شورای مدرسه طبق برنامه‌ریزی‌های انجام شده با حضور مدیریت محترم دبستان، رئیس محترم انجمان اولیا و مربیان و نماینده معلمان پیرامون بحث آموزش نیمه حضوری و بهره‌مندی بهتر دانش آموزان از فضای آموزش برگزار گردید. طبق بحث و تبادل نظرها و بنا بر مجوز صادره از آموزش و پرورش منطقه تصمیم گرفته شد تا دانش آموزان با رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی دو روز در هفته در مدرسه حضور داشته باشند.

جلسات هماندیشی

جلسات هماندیشی با اولیای محترم با برنامه‌ریزی مسئولین آموزشی دوره اول و دوره دوم به صورت مجازی و حضوری با رعایت کامل پروتکل‌های بهداشتی برگزار شد. در این جلسات ضمن آرائه گزارش از روند تحصیلی دانش آموزان به اولیاء، صحبت‌های لازم پیرامون بحث حضور دانش آموزان در مدرسه و آموزش نیمه حضوری انجام گرفت و مربی بهداشت نیز شیوه نامه شرایط حضور دانش آموزان در مدرسه را برای اولیاء محترم بیان کردند.





## والیبال، فراتر از یک ورزش در جهان



آمریکا به آسیا صادر شد و آسیایی‌ها اقبال بی‌نظیری نسبت به این ورزش نشان دادند؛ تا جایی که والیبال یکی از رشته‌های ورزشی در بازی‌های شرقی سال ۱۹۱۳ میلادی شد. در طول جنگ جهانی اول، اروپایی‌ها نیز با والیبال آشنا شدند.

### والیبال در ایران

والیبال در اوخر سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزنده، استاد بزرگ ورزش، به ایران وارد و تعلیم آن از دارالمعلمین ورزش آغاز شد.

بازی والیبال در ایران در ابتدای امر قواعد خاصی نداشت و به شکل‌های مختلفی انجام می‌شد. فنون و تاکتیک‌های والیبال نیز مانند قوانین آن پایه و اساس اصولی نداشت و هر بازیکن به ابتکار شخصی و اختصاصی خود که اکثراً با مشت یا سمبه زدن همراه بود با توب بازی می‌کرد. در سال ۱۳۰۲ شمسی با استفاده از ترجمه مجلات خارجی قوانینی که آن زمان در کشورهای دیگر اجرا می‌شد، در ایران نیز رایج شد. از سال ۱۳۰۴ توجه عمومی نسبت به این ورزش بیشتر شد و ظرف مدت کمی طرفداران سیاری جذب این ورزش شدند.

نخستین تجربه حضور تیم ملی والیبال مردان ایران در مسابقات برونو مرسی به بازی‌های آسیایی ۱۹۵۸ توکیو بر می‌گردد. اعضای این تیم را هشت بازیکن (کمال پورهاشمی، عبدالمنعم کمال، محمد اسماعیل اشتری، محمد شریف زاده، عباس تهرانی، محمود عدل، حسینعلی امیری و سیاوش فرخی) تشکیل می‌دادند و مربی تیم هم استاد فریدون شریف زاده از بزرگان والیبال، بسکتبال و فوتبال آن دوران بود و سابقه عضویت در تیم گالاتا سراي ترکیه را هم داشت.

در این رویداد تیم ملی والیبال کشورمان توانست با افتخار مقام دوم مسابقات را کسب نموده و مدال نقره اولین دوره مسابقات والیبال بازی‌های آسیایی را برای کشورمان به ارمغان آورد.

پس از پیروزی انقلاب اسلامی و با پایان جنگ تحملی، والیبال ایران که به خاطر شرایط سخت دوران جنگ، وضعیت نابایداری داشت دوباره رونق گرفت. برگزاری مسابقات بین المللی والیبال دهه فجر در سال‌های ۱۳۶۵ تا ۱۳۷۹ گام مؤثری در راستای احیای والیبال ایران به حساب می‌آمد؛ رفته رفته با ورود مربیان کارکشته، نسل طلایی بازیکنان ملی پوش والیبال در کشور ما پرورش یافت که افتخارات مهمی را در کارنامه والیبال کشورمان ثبت کردند. حالا نام تیم ملی والیبال جمهوری اسلامی ایران هم در کنار قدرت‌های بزرگ این ورزش مثل روسیه، صربستان و بربادی می‌درخشید.



۱۲۶ سال پیش، یعنی چهار سال بعد از اختراع بسکتبال بود که «ویلیام جی. مورگان» تصمیم گرفت یک ورزش توپی جدید را با تلفیق بسکتبال، هندبال، تنیس و بیس‌بال بنیان گذاری کند. بهمن ماه ۱۲۷۳ هجری شمسی، یعنی دوم فوریه ۱۸۹۵ میلادی، والیبال به عنوان یک رشته ورزشی از سوی مورگان، مربی تربیت بدنسport کالج Y.M.C.A در شهر هولیوک ایالت ماساچوست امریکا ابداع و معرفی شد.



پس از این که «جیمز نایسمیت» دوست ویلیام مورگان در سال ۱۸۹۱ ورزش بسکتبال را در همان کالج ابداع کرد، مورگان سعی کرد بسکتبال و تنیس را با هم تلفیق و یک ورزش نو و مفرح برای دانشجویان خود ابداع کند. ایده استفاده از توب را از بسکتبال گرفت و تنیس هم جرقه ایده استفاده از تور در این ورزش جدید را در ذهن او روش کرد. مورگان با استفاده از تور تنیس که به دو طرف دیوار سالن ورزش بسته می‌شد و توب بسکتبال سبکی که به دست ها آسیب نمی‌رساند، بازی را شروع کرد و همین شروع کافی بود تا این ورزش به سرعت از یک دانشکده به دانشکده دیگر و از شهری به شهر دیگر معرفی و منتقل شود.

مورگان هرگز گمان نمی‌کرد که روزی این ورزش ابداعی او به پریستنده‌ترین ورزش رقابت‌های المپیک تبدیل شود و یکی از ۵ ورزش برتر جهان در نزد مردم باشد؛ اما این اتفاق افتاد و والیبال این روزها یکی از محبوب ترین ورزش‌های دنیا است.

در ژوئیه سال ۱۸۹۶ با برگزاری نخستین مسابقه رسمی، رفته رفته ورزش والیبال از



چطور خوابمان را طوری تنظیم کنیم که به بازدهی بیشتر ما در بیداری کمک کند؟

## ساعت خوابتان را کوک کنید

سراغ شما می‌آید در حالی که عضلات بدن شما هنوز خسته است، حافظه شما اطلاعات روز قبل را هنوز طبقه بنده نکرده و ذهن شما هنوز خسته است. نکته مهم دیگر که اکثر ما به آن آگاهیم ولی کمتر رعایت می‌کنیم، کار کردن با رایانه و گوشی همراه پیش از خواب است. نور آبی و سفید موجود در نمایشگرهای تلویزیون یا هورمون خواب را سرکوب می‌کند. درست به همین دلیل است که وقتی در رخت خواب با موبایلتان کار می‌کنید نمی‌توانید خوب بخوابید. پس نیم ساعت قبل از این که به رخت خواب بروید، گوشی و لپتاپ را کنار بگذارید، تحریحاً تلویزیون نبینید و بعد از انجام یک روتین شبانه ساده مثل نوشیدن یک لیوان آب یا شیر و لرم، مسواک زدن، برنامه ریزی برای روز بعد و نوشتن گزارش روزی که گذشت خود را برای خواب آماده کنید.

یکی دیگر از راه حل‌هایی که به تنظیم شدن و بهبود کیفیت خواب شما کمک می‌کند، داشتن برنامه منظم پیش از خواب است. علاوه بر کنار گذاشتن گوشی همراه و مرور برنامه‌های روز بعد تلاش کنید چند کار ساده و ثابت را برای قبل از خوابتان در نظر بگیرید. چند دقیقه مطالعه یک کتاب سبک و ترجیحاً داستانی، آماده کردن لباس‌هایی که برای فردا لازم دارید، دوش آب ولرم و استفاده از روغن‌هایی مثل روغن اسطوخودوس می‌تواند کیفیت خواب شما را تا حد چشمگیری بهبود بخشد.

خواب ما درست مثل فعالیت‌های کاری و تحصیلی‌مان نیازمند صرف وقت و داشتن برنامه درست است؛ اگر خواب باکیفیتی نداشته باشیم عملکرد ما در بیداری هم بازدهی مطلوب را نخواهد داشت. پس اگر شما هم ساعت بدنتان هنوز کوک نیست و روزها انرژی کافی را ندارید، تعییر سبک خواب خود را به صورت تدریجی آغاز کنید.



قطعاً همه ما اهمیت داشتن خواب کافی و مفید را برای بهبود عملکرد تمام ارگان‌های بدن به خوبی می‌دانیم. خستگی و کاهش بازدهی مغز، تنها یکی از هزاران اثر منفی تنظیم نبودن خواب انسان است.

نداشتن نظم در خواب با بر هم زدن تعادل هورمون‌های بدن مشکلاتی جسمی مانند مشکلات کبدی و چاقی را برای افراد به همراه دارد. خواب ناکافی و بی‌کیفیت احتمال ابتلاء به دیابت را افزایش می‌دهد، تمرکز افراد را پایی می‌آورد و عملکرد دستگاه گوارش را با اختلالات جدی مواجه می‌کند. در واقع همان طور که غذا، نقش سوخت را برای ارگان‌های بدن ایفا می‌کند، خواب هم ایستگاهی است که تمامی اعضا خود را بازیابی کنند و عملکرد خود را بهبود ببخشند.

مدت زمان و کیفیت خواب شما، دو عامل مهم و تأثیر گذاری است که کمک می‌کند دستگاه‌های بدن در زمانی که شما خواب هستید فرآیند بازیابی را به درستی انجام دهند و هورمون‌های لازم برای بهبود عملکرد تمام اعضا ترشح شود. کنترل خواب شما در دستان خودتان است و بهترین راه تنظیم خواب، تنظیم ساعت داخلی بدن یا همان ساعت بیولوژیک است.

دکتر دنیل اس. لوین، متخصص مسائل خواب و روانشناس بالینی در واشنگتن می‌گوید: «سلول‌های قلب، کبد، ریه‌ها، روده و مغز تا حدود زیادی توسط ژن‌ها یا ساعت‌های داخلی بدن تنظیم می‌شوند. این سلول‌ها نیز سیگنال‌هایی برای یکدیگر ارسال می‌کنند. اگر ارسال این سیگنال‌ها در زمان اشتباه رخ دهد یا هورمون‌ها در موقع اشتباه ترشح شوند، کلیه عملکردها و رفتارهای مختلف سلامتی انسان در طولانی مدت تحت اثر منفی این مسئله قرار خواهد گرفت.

### تنظیم ساعت داخلی بدن در ۳ مرحله

برای تنظیم ساعت خواب و بیداری‌تان یک شبه تغییر عادت را شروع نکنید. این کار یک شوک غیر ضروری به بدن شما وارد می‌کند و در نهایت نتیجه مورد انتظار را هم به دنبال ندارد. به جای این شوک بی‌جا، این سه گام را دنبال کنید:

(۱) کار را با ۱۵ الی ۲۰ دقیقه زودتر به رختخواب رفتن شروع کنید. به عنوان مثال اگر همیشه ساعت دوازده شب به رختخواب می‌روید، شب اول ساعت ۲۳:۴۵، شب دوم ساعت ۲۳:۳۰ و شب سوم ساعت ۲۳:۱۵ به رختخواب بروید.

(۲) کارهای روزمره‌ای را که نشانه‌های زمانی بدنتان هستند تنظیم کنید. به عنوان مثال شام را زودتر میل کنید. بین ساعت خواب و صرف شام شما باید بین یک تا دو ساعت فاصله زمانی باشد.

(۳) سعی کنید برخی عادت‌های منفی را که موجب ایجاد اختلال در خواب می‌شود به تدریج از بین بربرید؛ مثلاً از ساعت ۲ بعد از ظهر به بعد کافئین مصرف نکنید. نیمه عمر کافئین ۵-۷ ساعت است؛ یعنی وقتی ساعت ۶ بعد از ظهر چای، قهوه یا شکلات مصرف می‌کنید ساعت ۱۲ شب هنوز نیمی از اثر کافئین در بدن شما باقی است و ساعت ۴ تا ۵ صبح تازه احساس خستگی و خواب آلودگی به



احیای قهرمان سازی در سینمای ایران

## برای منصور...

چشمگیر است که در فیلم چندان تکنیک یا عنصر نمایشی خاصی استفاده نشده تا مخاطب را میخ کوب کند. کفاایت منصور ستاری و اخلاص و تلاش بی نهایت او به خوبی در فیلم منعکس شده و در عین حال، خبری از اغراق های معمول در ساخت چنین آثاری نیست. منصور ستاری در این فیلم به عنوان یک سوپرمن معروف نشده است؛ او هم مثل همه ما گاهی عصبانی می شود، ناراحتی و شکست دارد؛ اما امتیاز بزرگش اخلاص، امید و تلاش بیوقفه او است. فیلم، روند عادی و بیهیاهوی خود را طی می کند و دقیقا زمانی که شما احساس می کنید روند فیلم خطی است و تعلیقی ندارد، فیلم به اوج خود می رسد.

در کنار همه این امتیازات، بازی بی نظیر «محسن قصابیان» هم مزید بر علت شده تا مخاطب به خوبی شخصیت شهید ستاری را ببیند و درک کند. او برای ایقای نقش بهتر، فیلمها و صدای های شهید ستاری را دیده و شنیده و حتی به منزل پدری او هم سر زده تا بازی ملهم تری ارائه دهد. نتیجه این تلاش، نقش شهید منصور ستاری در این فیلم است که مخاطب با تک تک واکنش های او انس و ارتباط می گیرد.

اکران سینمایی منصور در سینماهای سراسر کشور آغاز شده و علاوه بر آن، سامانه عمار یار هم اکران مردمی آن را برای دانشگاه ها، مدارس، حسینیه ها و مساجد در تهران و شهرستان ها از ۲ روز پیش شروع کرده است. منصور از آن فیلم هایی است که تماشایش واجب است؛ برای هر کسی که به دنبال انگیزه و امیدی گم شده است. برای هر کسی که قهرمان و آرمان می خواهد.



قهرمانان ها همیشه آن شکل و شمایل همیشگی را ندارند؛ گاهی مردانی هستند که هیچ یک از آن مؤلفه های ظاهری همیشگی را ندارند ولی نه یک قهرمان، که ابر قهرمانند. منصور هم از همین قهرمانان ها است. با کسی تعارف ندارد، صریح است و یک کلام؛ می گوید: «مافوق من امام است» و زیر بار زور نمی رود؛ از آن ها است که خستگی اصلا در جسم و روحش تعريف نشده؛ با سرباز های نیروی هوایی هم سفره می شود، دست روی سرشان می کشد و برایشان پدر است. تکیه کلامش هم «بابا جان» است و آن قدر این عمارت را شیرین ادا می کند که همه، سختی های جنگ را از یاد می برند.

شاید اطلاق لفظ «نخبه» برای منصور ستاری کم است و حق مطلب را ادا نمی کند. اعجوبه، نخبه، ابر قهرمان و تمام این کلمات را هم که کنار هم بنشانیم، باز نمی تواند آینه وجود شخصیتی او باشد. او را، زندگی اش و تلاش بیوقفه اش را باید خواند و شنید و تماسا کرد تا به عمق شخصیت متعالی اش بی برد. شهید منصور ستاری، سرتیپ پدافند نیروی هوایی ارتش جمهوری اسلامی ایران بود که از بهمن ۱۳۶۵ تا دی ماه ۱۳۷۳ فرماندهی نیروی هوایی ارتش را بر عهده داشت.

سینمایی «منصور» که به تازگی روی پرده سینما رفت، اثر بی نظیری است که گوشده ای از زندگی شهید منصور ستاری را در ۹۰ دقیقه به قاب تصویر کشیده است. نویسنده و کارگردان فیلم، سیاوش سرمدی است که «منصور» نخستین فیلم سینمایی او به حساب می آید. سیاوش سرمدی پیش از این بیشتر با مستندهای امام موسی صدر، ادواردو آنیلی، هشتاد سال مقاومت و تهران تقاطع سنول، کارگردانی فیلم مستند را تجربه کرده بود؛ اما «هوشنگ گلکمانی» منتقد سینما و بنیان گذار مجله فیلم به درستی می گوید که منصور، بسیار فراتر از تجربه نخست کارگردان برای ساخت فیلم سینمایی است. جزئیات در ساخت فیلم هایی که از گذشته روایت می کنند، کار راحتی نیست اما می توان نمره قبولی در این امر را به سیاوش سرمدی داد.

فیلم سینمایی «منصور»، درباره بخش هایی از زندگی تیمسار منصور ستاری و ساخت اولین هوایپیمای جنگی کاملا ایرانی است و همچنین سال های پایانی دفاع مقدس را روایت می کند که ایران به شدت درگیر کمبود تسليحات نظامی است و سرتیپ ستاری بر یک پروژه مهم کار می کند. امتیاز دیگر منصور سوژه چشمگیر آن است. شخصیت شهید ستاری به قدری



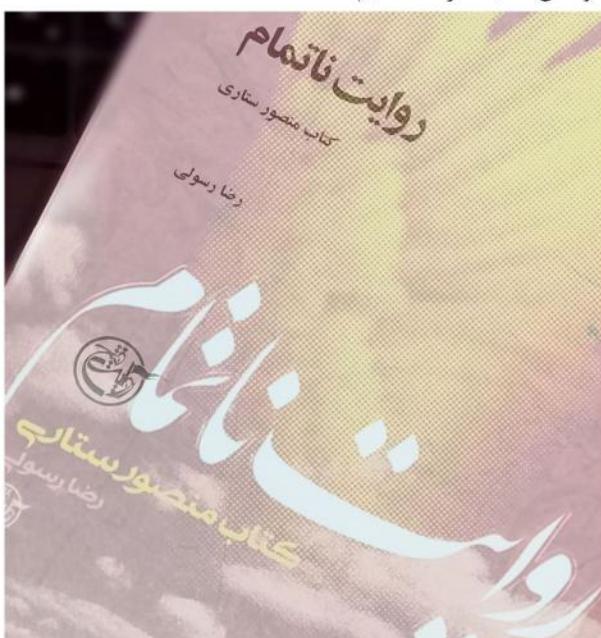


به گذشته‌ها. آنجا که منصور فقط مال من بود. همیشه وقتی به خودم می‌آیم، صورتم خیس است. بعد از گذشت این همه سال هنوز اختیار این اشک‌ها دستم نیامده... یاد مادرم می‌افتم که قدیم‌ها می‌گفت «آدم‌ها وقتی برای هم گریه می‌کنند که یادشان می‌افتد چه کوتاهی در حق هم کرده‌اند». ولی من هیچ وقت این احساس را نداشم. هیچ وقت فکر نکردم کاش منصور زنده بود و جور دیگری با او رفتار می‌کردم. کم و کسری برای هم نگذاشته بودیم. زن و شوهر معمولی که نه، همیشه دوست و هم‌راز هم بودیم. گریه‌ام اما، فقط برای معصومی و مظلومی منصور است که هیچ وقت در دنیا هیچ چیز را برای خودش نخواست...»

کتاب آسمان (۵) در سال ۹۸ با ظاهری جدید و در قطع پالتوبی به چاپ رسید. این کتاب هم اکنون از مرز پنجم بار تجدید چاپ گذشته و به صورت حضوری و اینترنتی، از فروشگاه‌های انتشارات روایت فتح و سوره مهر قابل تهیه است.

#### ۲) روایت ناتمام

اگر علاقه داشتید علاوه بر حمیده پیاهور، روایت دوستان و هم‌زمان شهید ستاری را هم از شخصیت او بخوانید می‌توانید سیزدهمین جلد از مجموعه کتاب‌های «از چشم‌ها» را عنوان «روایت ناتمام» مطالعه کنید. روایت ناتمام هم مجموعه خاطرات شهید ستاری است که رضا رسولی آن را گردآوری و تدوین کرده است. این کتاب در سال ۹۵ و در قطع رقعی توسط انتشارات روایت فتح منتشر شد. نسخه فیزیکی و الکترونیکی این کتاب هم به صورت حضوری و اینترنتی قابل تهیه و مطالعه است. در بخش‌هایی از این کتاب می‌خوانیم: «... همیشه حرفش این بود که باید برویم جلو. خیلی جدا داریم و باید بپیش‌رفت کنیم. همه را هم تشویق می‌کرد. اعتقاد داشت خیلی از کارها را خودمان باید انجام دهیم و خودکفا شویم. نه اینکه سلاح دستمنان را هم از کس دیگری بگیریم، بعد بخواهیم برای خودمان امنیت درست کنیم...»



## برای فرمانده خستگی ناپذیر نیروی هوایی روایت ناتمام یک آسمان



در صفحه «هر، ادب و سبک زندگی» فیلم سینمایی منصور را معرفی کردیم. اگر فیلم را تماشا کنید، آنقدر تحت تأثیر شخصیت شهید ستاری قرار می‌گیرید که انگار به دنبال بقیه قسمت‌های فیلم می‌گردد؛ انگار می‌خواهد بیشتر از او بدانید و بیشتر زندگی و شخصیتش را درک کنید. بهترین راه برای آن که منصور ستاری را بیشتر بشناسید این است که به سراغ کتاب خاطراتش بروید.

#### ۲) آسمان

سال‌ها پیش بود که انتشارات روایت فتح، پروژه جمع آوری و انتشار کتب خاطرات شهید را آغاز کرد. این پروژه هم‌چنان و با انتشار خاطرات شهدای مدافع حرم نیز ادامه دارد. این خاطرات در چند بخش دسته‌بندی و چاپ شده؛ مجموعه ۱۵ جلدی از چشم‌ها که روایت فرماندهان شهید دوران دفاع مقدس از زبان خانواده و هم‌زمانشان است، مجموعه نیمه پنهان ماه که ۳۴ تن از شهدای شاخص را از زبان همسرانشان روایت می‌کند و مجموعه شش جلدی «آسمان» که خاطرات همسران شهدای نیروی هوایی است.

پنجمین جلد مجموعه کتاب آسمان، روایت «حمیده پیاهور» از ۲۵ سال زندگی با شهید منصور ستاری است که لعیا رزاق زاده آن را به رشته تحریر درآورده است. خاطرات در نهایت دقت، طرافت و لطفات روایت و نگاشته شده است. آنقدر که پا به پای حمیده پیاهور می‌خندید، گریه می‌کنید، اضطراب و عشق و زندگی را تجربه می‌کنید. تصویری واقع‌گرایانه از شهید ستاری در این کتاب ترسیم شده است؛ آنقدر که قدم گذاشتن در راهش برای خواننده سخت و صعب الوصول به نظر نمی‌آید. کتاب یک ماجراهی صرفاً رمان‌گرای نیست بلکه نمونه‌ای عینی از مردی است که خوب می‌دانسته چطور همسر پدر نمونه‌ای باشد؛ در عین حال که فرماندهای بی‌بدیل هم بوده است.

در بخش‌هایی از کتاب آمده است:

«... رو به روی عکسش می‌ایستم. انگار زمان هم رو به من می‌ایستد. هیچ نمی‌فهمم گذر ساعتها و ساعتها را. چشم‌هایم را روی هم می‌گذارم و می‌روم

۹

هفتم آذر ماه

نخستین سالگرد شهادت

دانشمند شهید

دکتر محسن فخری زاده

۹

کشتند تو را، آه، در آغوش دماوند

سخت است در آغوش پدر، کشتن فرزند

تو روح دماوندی و زین روست تو را کشت

ضحاک کمین کرده‌ی در کوه دماوند



۱۰

نشریه حبیب آماده دریافت نظرات و پیشنهادات شما خواهد بود کان کرام است.

[habibmag97@gmail.com](mailto:habibmag97@gmail.com)