



ما را غلام همت تو آفریده اند..

(انتظارات امام حسن عسکری (ع) از شیعیان): صفحه ۴

**پرونده ویژه:**

گزارش برنامه‌های یادواره حبیب در مدارس

شهداي مؤتلفه اسلامی : صفحه ۵ و ۶



موسسه فرهنگی شهداي مؤتلفه اسلامی

۲ ربیع الثانی

دوشنبه ۱۷ آبان ماه

سال چهارم - شماره هفتادم

دو هفته نامه اخلاق رسانی، آموزشی و پژوهشی

دو هفته نامه اخلاق رسانی، آموزشی و پژوهشی

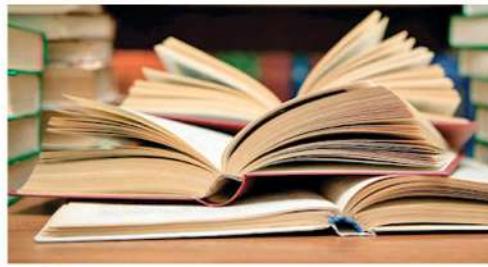




ما را غلام همت تو آفریده‌اند...  
نگاهی به انتظارات امام حسن  
عسکری (ع) از شیعیان  
(صفحه ۴)



کتاب‌خوان‌ها را بهتر بشناسید  
(نگاهی به ۵ ویژگی مهم افرادی که با  
مطالعه غریب‌اند)  
صفحه ۱۴



ورزش چگونه باعث تقویت حافظه  
ما می‌شود؟  
صفحه ۱۱



## شناسنامه:

صاحب امتیاز: نشریه داخلی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی  
مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردبیر: شمس

مدیر اجرایی: صدری

صفحه آرایی و گرافیک: شمس

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی و روابط عمومی  
مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی



habibmag97@gmail.com

## سرمقاله

نیمه دوم آبان ماه، روزهای پرمشغله‌ای در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی است. به یاری خدا امسال نیز یادواره حبیب به رسم دیرینه آبان ماه از ۱۳ الی ۲۰ آبان ماه برگزار شد و بار دیگر یاد و خاطره مرحوم حاج حبیب ا... عسگراولادی، بنیان‌گذار مؤسسه فرهنگی-آموزشی شهدای مؤتلفه اسلامی را در هشتادمین سالگرد رحلتشان گرامی داشتیم.

با فرا رسیدن یوم ا... سیزده آبان نیز حال و هوای مدارس شور و شوقی دوباره گرفت؛ کم کم صدای هیاهوی دانش آموzan در فضای مدارس پیچید و در کنار جشن روز دانش آموز، یاد و خاطره مردی دوباره زنده شد که شاگرد اول این مکتب بود؛ مدرسه‌ها به عکس سراسر لبخند شهید روح ا... قربانی مزین شد تا بار دیگر به یاد بیاوریم که شهادت، حسن عاقبتی است که درب آن همیشه باز است؛ تنها باید راه را یافت و محکم قدم برداشت.

حدا را شاکریم که بار دیگر به یاری پروردگار یادواره حبیب در مدارسman برگزار شد تا درون مایه گران‌بهای تفکر مرحوم عسگراولادی که تربیت و پرورش بنده صالح خدا در مدارس بود را مرور و با عزم جزم و توانی مضاعف، بیش از پیش برای تحقق این مهم بکوشیم تا از دامان مدرسه، و از بطن این مکتب ارزشمند، باز هم روح... قربانی‌ها پرورش یابند.

در پایان لازم به ذکر است که شرح مختصری از فعالیت‌های مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی در یادواره حبیب را در این شماره از دو هفته نامه و در صفحات ۵ و ۶ (پرونده ویژه) آورده‌ایم اما بر آن شدیم تا با توجه به اهمیت این رویداد، گزارش تفصیلی یادواره حبیب را در ویژه نامه‌ای به صورت مجزا نیز تقدیم نگاهتان کنیم. این ویژه نامه پس از پایان یادواره منتشر خواهد شد.

## چطور فرزندمان را برای درس خواندن و انجام تکالیف تشویق کنیم؟ (قسمت ۱)



۲- تکالیف و مطالعه باید حتماً به موقع انجام شود. والدین باید یک زمان ویژه را در نظر بگیرند تا کودک فعالیتهای درسی خود را در آن زمان خاص خود انجام دهد. کودک باید یاد بگیرد تمام فعالیتهای دیگر خود از قبیل بازی، تماسای تلویزیون و ... را تعطیل کند. لازم است یک برنامه مکتوب برای این کار تهیه و زمان آن نیز مشخص شود تا وقتی زمان آن فرا می‌رسد، هم والدین و هم کودکان موقیت را درک کنند؛ به طوری که کودک به انجام وظیفه‌اش تشویق شود. اگر در تعیین زمان تکلیف، از کودک نظرخواهی شود، بهتر است. توجه داشته باشید که زمان انجام تکلیف کاملاً باید به درس و مطالعه اختصاص داده شود، یعنی اگر مثلاً نوشتن با سرعت انجام شد، باید از باقی وقت برای مطالعه استفاده شود؛ پس باید دقت کنید، هنگامی که زمان تکلیف فرا می‌رسد، کودک را متوجه کارش کنید و همه برنامه‌های جنبي او را تعطیل کنید. این قاطعیت و دقت شما، تأثیر روانی زیادی بر کودک دارد و او را تشویق می‌کند تا با جدیت بیشتری درس بخواند.

۳- گاهی لازم است از کودکان بخواهید هنگام انجام تکالیف درسی (اعم از مطالعه، نوشتن، نقاشی، کاردستی و غیره) ابتدا از تکلیفی که بیشتر به آن علاقه دارد شروع کند تا آمادگی برای اتمام تکالیف داشته باشد؛ زیرا برای شروع انجام تکلیف درسی و دست کشیدن از بازی و سایر کارهای مورد علاقه کودک، نیاز به انگیزه قوی است که به وسیله آغاز کردن از تکالیف یا مطالعه درس مورد علاقه، می‌توان انگیزه لازم را در او ایجاد کرد و لذت موجود در فعالیتهای قبلی را تا حدی جبران نمود.

نگرانی درباره وضعیت تحصیلی فرزندان، دغدغه‌ای طبیعی و موفقیت تحصیلی فرزندان آرزوی هر پدر و مادری است؛ چرا که والدین پیشرفت و موفقیت در تحصیل را نشانه‌ای از رشد و پیشرفت کودک خود می‌دانند. با یک نگاه ساده، می‌توان پذیرفت که پیشرفت در تحصیل، پیامدهای مشتبی برای کودکان دارد. برخی از این پیامدها به شرح زیر است:

● **عزت نفس و حرمت کودک بالا می‌رود:** زیرا کودک با موفقیت در تحصیل، احساس می‌کند فردی ارزشمند و موفق است.

● **اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد:** زیرا با مشاهده توانایی تحصیلی خود، این احساس در کودک ایجاد می‌شود که برای انجام هر کاری شبیه به تحصیل، آمادگی دارد و هیچ چیز نمی‌تواند مانع پیشرفت او شود.

● **نیازهای روانی کودک مثل نیاز به محبت و توجه و نیز نیاز به احترام، به سالم‌ترین و بهترین شیوه، پاسخ داده می‌شود.** وقتی این دو نیاز اساسی در کودک برآورده شود، دچار کمبود محبت نمی‌شود و ناچار نیست برای به دست آوردن توجه و محبت دیگران، دست به کارهای منفی و ناهنجار بزند. در واقع، علت بسیاری از انحراف‌های اجتماعی کودکان و نوجوانان، کمبودهای عاطفی است و پیشرفت تحصیلی یکی از بزرگترین عوامل در جلوگیری از این انحرافات است.

● **مسئولیت پذیری را در کودکان افزایش می‌دهد:** وقتی کودکی به تحصیل و مطالعه و آماده کردن تکالیف درسی توجه داشته باشد، به این خاطر است که در خود نسبت به مدرسه و درس، احساس مسئولیت می‌کند. وجود چنین احساس مثبتی، نشانه رشد فکری و شناختی کودک است. اگر کودک به درس و مطالعه عادت کند، به ناچار باید از افراط در بازیگوشی و وقت‌کشی هم چشم پیوشد و مانند بزرگسالان خود را نسبت به انجام مسئولیت‌هاییش ملزم بداند. همین احساس به او بزرگی می‌بخشد و ارزش وجودی او را نزد خودش بالا می‌برد. این همان مسئولیت پذیری است. بنابراین، پیشرفت تحصیلی نه تنها خود یک موفقیت است، بلکه نشان دهنده تلاش، انگیزه و پشتکار کودک است؛ از این جهت، والدین همیشه دوست دارند، فرزندانشان عالی ترین سطح و نمره درسی را به دست آورند.

اما شایان توجه است که والدینی که بدون در نظر گرفتن شرایط لازم، فقط نمره بالای درسی کودک را مد نظر دارند، باید منتظر نتایج بد آن مثل ترس، اضطراب و نگرانی، پنهان کاری و توصل کودک به دروغ و در نتیجه، عادت کردن به صفت مخبر دروغ‌گویی باشند که والدین ناخواسته آن را در اختیار کودک خود قرار می‌دهند.

### راهکارهای پیشنهادی برای موفقیت کودکان در تحصیل

۱- محیطی مناسب برای درس و انجام تکلیف او ایجاد کنید کودک باید عادت کند که مطالعه و تکالیف درسی اش را در محلی خلوت که دارای نور کافی است، انجام دهد. این امر به او کمک می‌کند هنگام مطالعه و نوشتن تکالیف درسی، از تمرکز کافی برخوردار باشد.





## بانوی آب و آینه



نگاهی گذرا بر چند حکایت از عرض ارادت علماء و بزرگان دین به حضرت فاطمه معصومه (علیها سلام)

### امام خمینی (ره)

یکی از شاگردان امام خمینی (ره) می‌گوید: «زمانی که امام در صحن بزرگ حضرت معصومه (علیها السلام) تدریس می‌فرمودند، هر روز بعد از درس به حرم مطهر حضرت معصومه (س) مشرف می‌شدند. امام تا وقتی که در قم بودند، به طور مرتب هر روز پس از درس صبح و گاهی هم پس از درس عصر، به حرم مطهر حضرت معصومه (س) مشرف می‌شدند.

### حضرت آیت... مرعشی نجفی (قدس سرمه)

مرحوم آیت... مرعشی نجفی بارها به طلاق می‌فرمودند: «علت آمدن من به قم این بود که پدرم، آقا سید محمود مرعشی نجفی - که از زهاد و عباد معروف نجف بود - چهل شب در حرم امیر المؤمنین (علیها السلام) بیستوه نمود که آن حضرت را ببیند. پس شی در حالت مکاشفه، حضرت علی (ع) را ملاقات کرد که به ایشان فرمودند: «سید محمود چه می خواهی؟» عرض می‌کند: «می خواهم بدانم قبر فاطمه زهرا (سلام... علیها) کجا است تا آن را زیارت کنم». حضرت فرموده بودند: «من که نمی توانم برخلاف وصیت آن حضرت قبر او را معلوم کنم». عرض می‌کند: «پس من هنگام زیارت چه کنم؟» حضرت فرموده بودند: «خداآوند متعال، جلال و جبروت حضرت فاطمه را به فاطمه معصومه (سلام... علیها) عنایت فرموده است؛ پس هر کس که بخواهد به زیارت حضرت فاطمه زهرا نایل شود، به زیارت حضرت فاطمه معصومه برود.»

### علامه طباطبائی (ره)

یکی از سیره‌های زیارتی علامه طباطبائی زیارت قبر حضرت معصومه (س) بود. از شهید مطهری پرسیدند که دلیل این همه تجلیل شما از علامه طباطبائی برای چیست و چرا هر وقت اسم او را می‌آورید، می‌گویند «روحی فداء»؟! استاد شهید مطهری هم در پاسخ فرمودند: «من فیلسوف و عارف، بسیار دیده‌ام و احترام من به ایشان به خاطر فیلسوف بودن ایشان نیست، بلکه از این جهت است که او عاشق و دل‌باخته اهل بیت است. علامه طباطبائی در ماه رمضان، روزه خود را با بوشه بر ضریح مقدس حضرت معصومه (س)، افطار می‌کرد، ابتدا پیاده به حرم مطهر مشرف می‌شد، ضریح مقدس را می‌بوسید، سپس به خانه می‌رفت و غذا می‌میل می‌کرد. این ویژگی او است که مرا به شدت شیفته ایشان نموده است.

منابع: رجائی، غلام علی، ۱۳۸۵. برداشت‌هایی از سیره امام خمینی، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی / شمس، مزادعلی. سیری در سیره علمی و عملی علامه طباطبائی از نگاه فرزانگان، قم: اسوه، فصل نامه زیارت، ۱۳۹۰.

## من الرَّؤوفِ إِلَى الْحَسِيبِ

به مناسب چهارم ربیع الثانی، سال‌روز ولادت سیدالکریم، حضرت عبد العظیم حسنی، بر آن شدیم تا نگاهی به نامه حضرت علی بن موسی الرضا (ع) به حضرت عبد العظیم حسنی بیندازیم. امام این نامه را خطاب به شیعیان خود نوشته و برای حضرت عبدالعظیم ارسال فرمودند. این نامه در کتاب «اختصاص» شیخ مفید ذکر شده است.



ای عبدالعظیم! سلام مرا به دوستدارانم برسان و به آنان بگو:   
❖ در دلهای خوبیش برای شیطان راهی نگشایند.  
❖ و آنان را به راستگویی در گفتار و ادای امانت و سکوت پرمعنا و ترک درگیری و جدال در کارهای بیهوده و بی فایده فراخوان.  
❖ و به صلنه رحم و رفت و آمد با یکدیگر و رابطه گرم و دوستانه با هم دعوت کن؛ چرا که این کار باعث تقرب به خدا و من و دیگر اولیاء او است.  
❖ دوستان ما نباید فرسته‌های گران‌بهای زندگی و وقت ارشمند خود را به دشمنی با یکدیگر تلف کنند.  
❖ من با خود عهد کرده‌ام که هر کس مرتکب این گونه امور شود یا به یکی از دوستانم و رهروانم خشم کند و به او آسیب رساند، از خدا بخواهم که او را به سخت‌ترین کیفر دنیوی مجازات کند و در آخرت نیز از زیانکاران خواهد بود.

❖ به دوستان ما توجه ده که خدا نیکو کرداران آنان را مورد بخشایش خوبیش قرار داده و بدکاران آنان را جزو آن‌هایی که به او شرک ورزند و یا یکی از دوستانم ما را برنجانند و یا در دل نسبت به آنان کینه بپرورند، همه را مورد عفو قرار خواهد داد اما از آن سه گروه نخواهد گذشت و آنان را مورد بخشایش خوبیش قرار نخواهد داد...

❖ جز اینکه از نیت خود بازگرددند و اگر از این اندیشه و عمل زشت خوبیش بازگرددند، مورد آمرزش خواهند بود اما اگر همچنان باقی باشند، خداوند روح ایمان را برای همیشه از دل آنان خارج ساخته و از ولایت ما نیز بپرون خواهد برد و از دوستی ما اهل بیت(ع) نیز بی بهره خواهند بود و من از این لغزش‌ها به خدا پناه می‌برم.



امام حسن عسکری (ع) از شیعیان چه انتظاری دارند؟  
**ما را غلام همت تو آفریده اند...**

ادای امانت کند و با مردم خوش رفتار باشد، می‌گویند: «این، یک شیعه است.» و همین مسئله، من را شادمان می‌کند. از خدا بترسید و تقوای الهی را پیشه خود سازید (و با اعمالتان) زیور و زینت برای ما باشید و مایه زشتی (و بد نامی) ما نباشید. هرگونه دوستی را برای ما جلب کنید و هر بدی را از ما دور سازید. زیرا هر خوبی که در حق ما گفته شود، سزاوار آنیم و هر بدی که در حق ما گفته شود، شایسته آن نیستیم.»

♦ **تربین‌ها در نگاه امام حسن عسکری (ع)**  
روایت فوق، در نهایت با معرفی چند ویژگی برتر از شیعیان به پایان می‌رسد. امام در این روایت به خوبی شاهکلیدهای سعادت را به شیعیان معرفی کردند تا یک نقشه راه واضح و روشن در اختیار تمام شیعیان در همه اعصار باشد که راه را با آن نقشه بیابند و از مسیر هدایت الهی منحرف نشوند؛ در همین راستا و در انتهای کلام خود شیعیان را سفارش می‌کنند که یاد خدا و یاد مرگ را بسیار در دل داشته باشند و بر رسول خدا (ص) صلوات بفرستند. امام اهتمام شیعیان به این دستورات را عامل رعایت توصیه‌هایی معرفی می‌فرمایند که در قسمت وصایا به آن اشاره شد. امام حسن عسکری (ع) در نهایت کلام خود را با معرفی «تربین‌ها» در میان شیعیان به پایان-می‌رسانند. امام، پارساترین مردم را کسی معرفی می‌کنند که در شباهت، درنگ کند، عابدترین مردم را کسی که واجبات الهی را انجام دهد، زاهدترین مردم را نیز فردی می‌دانند که کسی است که از کارهای حرام بپرهیزد و در نهایت کوششاترین مردم نیز در نگاه امام کسی است که گناهان را ترک کند.



سامرا را پیش‌تر «سرّ من رأى» می‌خوانند؛ شهری در شرق دجله که اگر بخواهیم نام قدیمیش را تحت اللفظی ترجمه کنیم معنای شیرینی حاصل می‌شود؛ سرّ من رأى یعنی هر که این منطقه را دید شادمان گشت با همین فکرها سلام می‌دهی و مفاتیح را باز می‌کنی تا زیارت جامعه بخوانی. مکتب امام حسن عسکری (ع) درس‌های زیادی دارد که معروف‌ترین آن، همان روایت مشهور علامات مؤمن است که شیخ عباس قمی پیش از زیارت اربعین امام حسین (ع) نقل کرده؛ امام در این حدیث مشهور، اقامه ۵۰ رکعت نماز (نمازهای واجب و نوافل)، زیارت اربعین، انگشت‌ر عقیق در دست راست کردن، در سجده پیشانی بر حاک نهادن و بلند گفتن «بسم الله الرحمن الرحيم» را به عنوان پنج نشانه مؤمن برشمردند. در ادامه این مطلب انتظارات امام حسن عسکری (ع) را از شیعیان مرور می‌کنیم.

#### ♦ **اندیشه و تفکر**

امام صادق (ع) در وصف شخصیت جناب اباذر می‌فرمایند: «بیش ترین عبادت اباذر که رحمت خدا بر او باد، اندیشه و عبرت اندوزی بود». همین روایت به خوبی اهمیت و ضرورت تفکر را برای ما محرز می‌کند؛ خداوند در قرآن کریم ۱۷ بار به طور مستقیم و در بسیاری از آیات به صورت غیر مستقیم مؤمنان را به تفکر فراخوانده است. امام عسکری (ع) نیز در باب اهمیت تفکر می‌فرمایند: «بر شما باد به اندیشیدن! پس حقیقتاً تفکر موجب حیات دل آگاه و شاه کلید درب‌های حکمت است.» امام در روایت مشهور دیگری عبادت را تنها محصور به نماز و روزه نمی‌داند و می‌فرمایند که عبادت، تفکر بسیار در امر خداوند است.

#### ♦ **ایمان عمل‌گرائی**

با مطالعه روایات نقل شده از امام حسن عسکری (ع) به روشنی می‌توان تأکید امام را بر ایمان همراه با عمل‌گرایی دریافت؛ امام در روایتی، دو خصلت برتر در میان تمام ویژگی‌های اخلاقی را معرفی-می‌کنند و از شیعیان انتظار دارند که این دو خصلت را در خود پرورش دهند. ایشان می‌فرمایند: «دو خصلت است که برتر از آن چیزی نیست، ایمان به خداوند و فایده رساندن به برادران (دینی).» وصایای امام به شیعیان

به غیر از روایات فقهی، روایات زیاد دیگری از امام حسن عسکری (ع) باقی نمانده است و محور اصلی این روایات نیز مباحث اخلاقی و اعتقادی است. امام در فرمایشات خود توصیه‌هایی را به شیعیان مبذول داشته‌اند که می‌تواند یک الگوی عملیاتی مناسب برای تنظیم زندگی فردی و روابط فرقه‌شان را ادا کنید.»

اما در تشریح این توصیه‌ها می‌فرمایند: «اگر کسی از شما در دینش ورع داشته و راستگو باشد،







مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی را در ضمن ذکر ویژگی‌ها و اهداف استاد زنده یاد عسگراولادی در رابطه با تأسیس مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی معرفی نمودند.

از جمله دیگر فعالیت‌های مدارس پسرانه در یادواره حبیب، برگزاری ویinar خاطره‌گویی با محوریت خاطرات زندگی شهید مدافع حرم روح... قربانی توسط دبیرستان پسرانه دوره اول دماوند بود. خاطره‌گویی از جمله برنامه‌های پرورشی است که همیشه و در هر سن و دوره‌ای جذابیت خاص خود را برای دانش آموزان دارد و از آن جا که روشی غیر مستقیم برای تربیت و پرورش است، علاوه بر شیرینی شنیدن خاطره، اهداف تربیتی متعددی را نیز در بر می‌گیرد. شخصیت شهید قربانی به عنوان یکی از فارغ التحصیلان مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی نیز گنجینه‌ای از آرمان‌ها و الگوهای رفتاری است که شنیدن خاطرات این شهید بزرگوار و آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی ایشان می‌تواند گام مؤثری در جهت تحقق اهداف پرورشی مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی باشد.

در همین راستا، ویژه برنامه یادواره حبیب در دبیرستان دوره اول دماوند با حضور معاونت پرورشی این مقطع بر سر مزار مرحوم عسگراولادی و مزار شهید قربانی صورت گرفت. دبستان پسرانه دماوند نیز برنامه خاطره‌گویی را با دعوت از جناب آقای «مشهدی عباسی» از دوستان مرحوم عسگراولادی برگزار کرد.

گزارش تفصیلی این برنامه‌ها در ویژه نامه یادواره حبیب اراده خواهد شد



برگزاری المپیادهای علمی و ورزشی در رشته‌های مختلف از جمله فعالیت‌های خلاقانه مدارس در این راستا بود. این پویش‌ها هم به صورت غیرحضوری و برخط (رشته‌های علمی و مسابقات فرهنگی) و هم با حضور پرشور دانش آموزان مقاطع مختلف دخترانه و پسرانه (رشته‌های ورزشی) در مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی برگزار شد. تقارن هفته یادواره حبیب با ایام ا... سیزده آبان و گرامیداشت روز دانش آموز نیز فرصت خوبی را برای اجرای برنامه‌های متنوع آموزشی و پرورشی فراهم کرد. در مدارس دخترانه المپیادهای علمی، فرهنگی و ورزشی متنوعی برگزار شد. در همین راستا دبستان دخترانه پویش «حبیب» را در دو حوزه مسابقات ورزشی و فرهنگی برگزار نمود؛ در دبیرستان دخترانه دوره اول نیز جام حبیب برپا شد. هدف از این مسابقات، حفظ نام مرحوم عسگراولادی و همچنین ارتقای سطح نشاط و آگاهی دانش آموزان بود تا سطح شناخت ایشان درباره انقلاب اسلامی ایران، مقام معظم رهبری و ولایت‌مداری افزایش یابد و در عین حال گامی در جهت تلاش برای ایجاد ایران قوی بود. همچنین در



دخترانه دوره دوم نیز جلسات هماندیشی با محوریت استکبار سنتیزی و بررسی ویژگی‌های دانش آموزان تراز انقلاب برگزار شد تا دانش آموزان مقطع متوسطه دوم که باید خود را برای حضوری جدی و پویا در جامعه آماده سازند، نسخه‌ای عملیاتی از نقشه راه خود در اختیار داشته باشند و بتوانند خود را آن گونه رشد دهند که هدف مهم استاد عسگراولادی از تأسیس مجموعه مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی، که همان تربیت عبد صالح بود، دست یابند.

در مدارس پسرانه شهدای مؤتلفه اسلامی چه در واحد تهران و چه در واحد دماوند- فعالیت‌های گسترده‌ای به مناسبت یادواره حبیب برگزار گردید. از جمله این برنامه‌ها، جلسات سخنرانی بود که با هدف بزرگداشت مرحوم عسگراولادی و بررسی ابعاد شخصیتی ایشان در دبستان دوره اول پسرانه تهران برگزار شد.

در این جلسات، مدیریت محترم دبستان پسرانه دوره اول تهران به بررسی ویژگی‌های شخصیت مرحوم عسگراولادی، سوابق مبارزاتی ایشان در دوران طاغوت و خدمات و تلاش‌های استاد عسگراولادی پس از پیروزی انقلاب اسلامی پرداختند. همچنین معاونت محترم آموزشی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی نیز در این جلسات تاریخچه



## ۲ اپلیکیشن... ۲ ابزار مفید و هدفمند در گوشی همراه شما

### با خودتان بر سر مرکز ماندن رقابت کنید

اپلیکیشن forest یکی از محبوب‌ترین برنامه‌هایی است که کاربران گوشی همراه برای کنترل زمان استفاده از فضای مجازی و افزایش مرکز از آن استفاده می‌کنند. این اپلیکیشن به ویژه برای دانش آموزان، دانشجویان و به طور کلی برای همه آن‌هایی مفید است که در حین انجام کارها و مسئولیت‌هایشان نمی‌توانند مرکز بماند و بعد از چند دقیقه گوشی موبایلشان را به دست می‌گیرند و مشغول کارهای متفرقه می‌شوند.

Stay focused in a pleasant way



امتیاز این برنامه نسبت به نمونه‌های مشابه این است که این سیستم با قالبی متفاوت، و با ترکیبی از بازی و مهارت مدیریت زمان حضور کاربر را در فضای مجازی مدیریت می‌کند که این قابلیت برای کاربران نوجوان و جوان جذب کننده‌تر خواهد بود. کار با این اپلیکیشن درست مثل بازی‌هایی است که به کاربر حس تولید و خلق یک محصول را می‌دهد و همین امر انگیزه او را بالا می‌برد تا از راه حفظ مرکز خود و بدون چرخ زدن در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در حین کار، سطح خود را در این بازی هدفمند ارتقا دهد.

کاربر با ورود به اپلیکیشن نخست باید تعیین کند که چه مدت زمانی را قرار است مشغول به انجام کارش باشد؛ با تعیین زمان، تصویر یک جوانه بر روی صفحه گوشی ظاهر خواهد شد که شروع به رشد می‌کند و اگر کاربر بتواند در تمام مدت زمانی که به اپلیکیشن داده روی کارش مرکز بماند، جوانه به یک درخت تبدیل خواهد شد. با هریار استفاده از اپلیکیشن forest و کاشت هر درخت که به معنای انجام موقفيت آمیز و مرکز یک کار است، کم جنگل خود را خواهید ساخت.

در اپلیکیشن forest می‌توانید مشخص کنید که زمان مشخص شده را مشغول چه کاری خواهید بود؛ به عنوان مثال اگر قرار است ورزش کنید، درس بخوانید و یا کارکنید می‌توانید گزینه مربوط به فعالیت مورد نظر را در اپلیکیشن فعل کنید. علاوه بر این می‌توانید تنظیمات برنامه را طوری تغییر دهید که در مدت زمان انجام کاراتان، سایر اپلیکیشن‌های گوشی همراه قفل شوند و نتوانید تا پیش از تکمیل کاراتان از آن‌ها استفاده کنید. اگر در طول مدت زمانی که به برنامه دادید محیط اپلیکیشن را ترک کنید، درخت شما خشک خواهد شد و شما به نوعی بازنشده خواهید بود؛ اما با کاشت کامل هر درخت که درواقع به انجام رساندن کارها در زمان مورد نظر، با مرکز و بدون چرخ زدن در فضای مجازی است کاربر امتیاز می‌گیرد و با امتیازها می‌تواند جنگل خود را کامل کند. در واقع این برنامه با ترکیب بازی، ترفند رقابت با خود و مدیریت زمان، به افزایش مرکز افراد - که این روزها با وجود فضای مجازی کار سختی برای بسیاری از مردم شده - کمک می‌کند. در پایان روز، کاربر می‌تواند با ورود به محیط جنگل خود مدت زمانی که بازدهی فعالی داشته و به صورت مرکز روی فعالیت‌های خود کارکرده را مشاهده کند.

در شماره‌های قبلی دو هفته نامه حبیب، چند اپلیکیشن کاربردی برای گوشی همراه را به شما معرفی کردیم تا برای اهداف مختلف از جمله مدیریت زمان استفاده از برنامه‌های گوشی موبایل، ورزش کردن... و آن استفاده کنید؛ در این شماره هم دو برنامه دیگر را معرفی کردیم تا استفاده مفیدتری از گوشی همراه‌مان داشته باشیم.

### A ابزار کمکی برای برگزاری کلاس یا جلسات برخط

این برنامه، می‌تواند یک ابزار کمکی برای کسانی باشد که در حین تدریس، برگزاری ویژنار و جلسات مجازی از طریق سیستم ویندوز، نیاز دارند تصویر، فیلم، اپلیکیشن و... را به صورت هم‌زمان از تلفن همراه خود به کاربران نشان دهند. کافی است نام این برنامه را در موتورهای جست و جو مثل گوگل وارد کنید و با ورود به سایت apowersoft.com برنامه را روی رایانه و موبایلتان نصب کنید. دقت داشته باشید که برای استفاده از قابلیت اشتراک صفحه گوشی همراه‌تان بر روی رایانه با استفاده از این برنامه حتماً باید هم گوشی و هم رایانه‌تان به یک خط اینترنت متصل باشد. سپس برنامه را هم در گوشی و هم در رایانه باز کنید و با انتخاب مدل گوشی تان در رایانه (android-ios) اجراه دهید تا مدل گوشی شما در سیستم‌تان پیدا شود و در نهایت با انتخاب گزینه اتصال (connect) صفحه موبایلتان بر روی ویندوز لپ‌تاپ یا رایانه شما ظاهر می‌شود و هر کاری که در گوشی همراه شما انجام گیرد در سیستم رایانه هم قابل مشاهده و اشتراک گذاری در بسترها مختلف است.





## دبیرستان دخترانه دوره دوم



آغاز ماه آبان مصادف با میلاد با سعادت رسول مهریانی‌ها و امام جعفر صادق (علیه السلام) بود که به این مناسبت برنامه ویژه‌ای در درگاه آموزشی شما برگزار گردید. این برنامه شامل اجرای دکلمه توسط یکی از دانش آموزان، سخنرانی پیرامون اخلاق و سیره عملی پیامبر اکرم (ص) و مولودی خوانی توسط جناب آقای حسینی ضابط، همکار گرامی مقطع ابتدایی پسرانه بود. همچنین برنامه‌ای ویژه همکاران دو مقطع به این مناسبت برگزار گردید که شامل سخنرانی پیرامون شخصیت پیامبر اکرم (ص) و سیره عملی امام صادق (ع) و شیوه‌های کلاس‌داری ایشان و همچنین قرائت زیارت امین... بود.

در دو هفته اول آبان ماه جلسات هماندیشی با دانش آموزان در صبحگاه‌ها با موضوع تاثیر نحوه حضور و فعالیت دانش آموزان در فضای مجازی بر شناخت دیگران از شخصیت آنان انجام شد که با حضور فعال دانش آموزان در این جلسات مطالب ارزنده‌ای مطرح گردید.

مراسم روز دانش آموز نیز به صورت مجزا برای پایه‌های دهم و یازدهم انجام شد که شامل مسابقات شاد و مفرح ورزشی، مسابقه‌ای با موضوع بیان ویژگی‌های دانش آموز تراز انقلاب اسلامی، برگزاری جلسه سخنرانی پیرامون استعمارستیزی و همچنین قرائت سوگند نامه دانش آموزی و آتش زدن پرچم آمریکا و اسرائیل بود. در طول این مدت کمالاتی‌های فرهنگی اولیاء دانش آموزان و همکاران محترم نیز با ارسال پیام‌های مختلف در راستای عمل به منویات سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در چهار عرصه خود، خدا، خلق و خلقت به فعالیت خود ادامه داد. امید که این خدمات اندک گامی کوچک و پذیرفته شده در مسیر طلایی ظهور حضرت ولیعصر (عج) باشد.

## دبیرستان دخترانه دوره اول

روز دانش آموز امسال با دو سال گذشته در دبیرستان دخترانه دوره اول شهدای موتلفه بسیار متفاوت بود؛ اصلاً بهتر است بگوییم با تمام سال‌های گذشته... بچه‌ها بعد از دو سال، دوباره در روز دانش آموز در مدرسه جمع شدند و با یک دیگر این روز بزرگ را جشن گرفتیم؛ اما امسال با تمام سال‌های گذشته فرق داشت؛ ویروس کرونا باعث دوری و دلتنگی دانش‌هایش به خوبی به ما آموخت که قدر داشته هایمان را، هرچند کوچک و ناجیز، بدانیم.

واحد پژوهی دبیرستان دوره اول دخترانه امسال تمام عزم خود را جزم نمود که روز دانش آموز پرخاطره‌ای را برای دانش آموزان عزیزان بسازد؛ از طرفی تقارن این روز با سالگرد ارتحال بنیان‌گذار مؤسسه فرهنگی آموزشی شهدای موتلفه اسلامی و همچنین سال‌روز شهادت شهید مدافع حرم روح الله قربانی باعث شد برای حفظ نام و خاطره این دو بزرگوار در دبیرستان دوره اول مجموعه مسابقات فرهنگی ورزشی جام حبیب را برپا کنیم و هدایایی با عنوان یادبود روز دانش آموز و یادواره حبیب نیز تقدیم دانش آموزان عزیزان گردید. هدف از این مسابقات، بالا بردن سطح نشاط و آگاهی دانش آموزان درباره رهبری و تلاش برای ایجاد ایران قوی بود. این مسابقات شامل رشتهدی‌های ورزشی، فرهنگی و هنری بود. اختتامیه جام حبیب نیز با پایان هفته یادواره حبیب برگزار می‌شود. به امید آن که به زودی شاهد حضور دانش آموزان عزیزان در سکو های افتخار آفرینی ملی باشیم.



## دبستان دخترانه



هزمان با هشتمن سالگرد رحلت مرحوم حاج حبیب الله عسکر اولادی  
پیشوای اسلام و پیشوای ارتش ایرانی  
تین هزار مامن افت ۱۳ آبان روز شاهنشاه  
اویل دوره المپیاد فرهنگی ورزش حبیب  
۱۲ آبان ماه ۱۴۰۰ برگزار می شدند

### پویش حبیب

همزمان با هشتمن سالگرد رحلت مرحوم حاج حبیب ای عسگر اولادی، بنیان‌گذار مؤسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی و گرامیادی ایام ای ۱۳ آبان و روز دانش آموز، دبستان دخترانه اولین دوره المپیاد فرهنگی ورزشی حبیب را برگزار کرد. زمان برگزاری این المپیادها از ۱۲ آبان الی ۱۸ آبان اعلام شد و در این پویش که به یاری همکاران بزرگوار این واحد آموزشی اجرا می‌شود ۴ مسابقه فرهنگی بصورت مجازی و در بخش ورزشی نیز مسابقات در پنج رشته در ایام حضور دانش آموزان عزیز برگزار می‌گردد.

### انجمن اولیاء و مربیان

به لطف خداوند متعال دومین جلسه ارتباط اولیای محترم با معلمین گرامی و ارائه بسته آموزشی آبان ماه، کتاب زبان انگلیسی و مجلات رشد هم‌زمان با برگزاری انتخابات انجمن اولیا و مربیان با حضور حداکثری اولیای عزیز در روز پنجمین به ششم آبان ماه در دو نوبت به جهت رعایت شیوه نامه‌های بهداشتی برگزار گردید. نتیجه شمارش آرا روز یکشنبه با معرفی اعضای اصلی و علی البدل از طریق راههای ارتباطی به اولیاء بزرگوار اعلام گردید.

### نشریه داخلی حبیب

با فرارسیدن سال روز رحلت مرحوم عسگر اولادی واحد فناوری دبستان دخترانه آغاز به کار نشریه داخلی حبیب را اعلام کرد. به همین منظور نخستین شماره این نشریه داخلي هم‌زمان با انتشار نسخه هفتاد نسخه حبیب ارائه می‌گردد. در این نشریه همکاران دبستان دخترانه در تلاش هستند با ثبت فعالیت‌ها، پیشنهادات، اطلاعیه‌ها و انتشار مطالب مفید مرتبط با این واحد آموزشی همراه باشیم.

## دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

### فعالیت‌های آموزشی :

در راستای برنامه‌های آموزشی دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران، کارنامه‌های مهر ماه ارائه شد. همچنین برگزاری کلاس‌های دانش آموزان نیز از تاریخ هشتم آبان ماه به صورت حضوری و ضمن رعایت موارد بهداشتی جريان دارد. در ادامه فعالیت‌های آموزشی اين مقطع، تمهیدات و آمادگی‌های لازم جهت برگزاری آزمون گزینه دو برای دانش آموزان انجام گرفت. همچنین لازم به ذکر است که آزمون‌های صحبتگاهی نیز در روزهای یکشنبه و چهارشنبه هر هفته برگزار می‌شود.



### فعالیت‌های پرورشی :

در واحد پرورشی دبیرستان پسرانه دوره دوم تهران، نخستین جلسه آموزش خانواده و نخستین جلسه انجمن اولیا و مریبان برگزار شد. همچنین در ایام هشتمین سالگرد رحلت مرحوم عسگراولادی و شهادت شهید روح... قربانی نیز مراسم ویژه این ایام و بزرگداشت یوم... سیزده آبان برگزار و هدایایی به دانش آموزان اهدا شد. سایر برنامه‌های پرورشی این مقطع نیز همچنان به قوت خود باقی است که از میان این فعالیت‌ها می‌توان به برنامه‌های پرورشی هفتگی اشاره کرد که مراسم قرائت دسته جمعی قرآن کریم و نیز قرائت زیارت عاشورا در هر هفته و در روزهای دوشنبه و سه‌شنبه با حضور دانش آموزان عزیز دبیرستان پسرانه دوره دوم تهران برگزار می‌شود.



## دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)



### شبکه خندان tv :

هم‌زمان با ایام ۱۷ ربیع‌الاول مراسم جنگ شادی و مفرحی با حضور هر پایه به صورت جدآگانه برگزار شد و عروسک خندان در این مراسم شبکه خندان تی‌وی را افتتاح نمود. قرار است اجرای این برنامه در مناسیت‌های شاد ملی و مذهبی ادامه یابد.



### جلسه حضوری انجمن اولیا و مریبان:

جلسه انتخابات هیئت رئیسه انجمن اولیا و مریبان در سال جدید در روز دهم آبان ماه در دفتر مدیریت دبستان پسرانه دوره دوم تهران تشکیل شد. در ادامه جلسه معاونت آموزشی، نماینده دبیران و همچنین پیمانکار سرویس به ارائه گزارش‌های لازم پرداختند.



### برگزاری جلسه والدین و آموزگاران:

جلسات اولیای محترم دبستان پسرانه دوره دوم و آموزگاران این مقطع به صورت حضوری و با رعایت موارد بهداشتی منعقد گردید. این جلسات به صورت جدآگانه در هر کلاس برگزار شد و اولیای گرامی با برنامه‌های آموزگاران اشنا شدند. در پایان جلسه نیز دومین بسته آموزشی ماه آبان توزیع شد.

## دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

### جشن میلاد پیامبر اکرم (ص) و میلاد امام جعفر صادق (ع)

جشن میلاد رسول مکرم اسلام (ص) و امام جعفر صادق (ع) در روز شنبه اول آبان از ساعت ۱۲ الی ۱۳ به صورت برخط در اجتماع دبستان پسرانه دوره اول در درگاه آموزشی «شما» برگزار شد. مراسم با تلاوت قرآن و پخش سرود مرتبط با ۱۷ ربیع‌الاول آغاز گردید. در ادامه برنامه دانش آموز «مهدي نسائي» متن زيبا ي اي را دكلمه کرد. سپس مدیریت دبستان با بيان سه داستان كوتاه و پيغميری های پیامبر اکرم را به عنوان اسوه حسنی معرفی نمودند. در ادامه برنامه آقای دوار بخواه به مولودی خوانی پرداختند و همچنین کليپ هایي که دانش آموزان به مناسبت اين عيد سعيد آماده کرده بودند به نمایش درآمد. برنامه با قرائت دعای سلامتی امام زمان (ع) به پایان رسيد.



### پویش «من پیامبر را دوست دارم» به مناسبت میلاد پیامبر اکرم (ص)

اين پویش با حضور بيش از هشتاد نفر از دانش آموزان از روز چهارشنبه ۲۸ مهر ماه الى یکشنبه دوم آبان برگزار گردید و درنهایت يك کليپ جمعی آماده و در کانال پرورشی دبستان بارگذاري شد.



## دبیرستان پسرانه دوره اول دماوند



گزارش فعالیت‌های آموزشی واحد مشاوره پایه نهم در دبیرستان پسرانه دوره دوم دماوند پیرامون انتخاب رشته، نظارت و ارزیابی عملکرد دانش آموزان:

در بخش فعالیت‌های آموزشی دبیرستان پسرانه دوره اول دماوند، روند نظارت بر فعالیت‌های درسی دانش آموزان همچون گذشته ادامه دارد. در همین راستا مشاوره‌های دانش آموزان پایه نهم به صورت تلفنی در جریان بوده است و مسئولین پایه محترم اقدامات لازم در حوزه هدایت تحصیلی دانش آموزان را انجام داده‌اند. در این مشاوره‌های تلفنی برنامه‌های مطالعاتی، آزمون‌های هفتگی و تکالیف پایان هفته به دانش آموزان ارائه می‌شود.

گفتنی است مشاوره‌های اختصاصی دانش آموزان پایه نهم پیرامون انتخاب رشته نیز در جریان است تا عزیزانمان در نهایت بتوانند انتخابی درست و هوشمندانه داشته باشند. کلاس‌های مشاوره نیز با هدف ارائه راهنمایی‌های لازم به دانش آموزان نهم برای انتخاب رشته به صورت برخط برگزار شده است.



## پیش دبستان و دبستان پسرانه دماوند

هم‌زمان با ۸ آبان ماه، سال روز شهادت شهید محمد حسین فهمیده، انتخابات شورای دانش آموزی دبستان پسرانه دماوند که تبلیغات آن از یک هفته قبل توسط کاندیداهای دانش آموزی در قالب صورت تهیه پوستر و تیزر وبارگذاری آن در کانال‌های پایه‌ها صورت گرفته بود برگزار گردید که از هر پایه دو نفر به شورای دانش آموزی سال تحصیلی جاری راه یافتدند.

در ادامه فعالیت‌های دبستان پسرانه دماوند، جشنواره «حبيب» یادبود دوست خدا، یکی حبيب... یکی روح...» نیز برگزار گردید. محوریت این جشنواره شخصیت مدافع انقلاب، امام و رهبری، مرحوم حبيب... عسگر اولادی، شهید مدافع حرم روح... قربانی و گرامیداشت ۱۳ آبان روز دانش آموز بود.

فعالیت‌های این جشنواره در چند رشته صورت گرفت که به شرح زیر است: دلنوشته، پادکست، ویدئوکست و انشانویسی با شروع (دوست شهید من، مدافع انقلاب باید...، دانش آموز تراز انقلاب اسلامی) آثار دانش آموزان تا روز ساندهم آبان ماه گردآوری و به واحد پژوهشی دبستان پسرانه دماوند ارسال گردید.



در بخش فعالیت‌های آموزشی این مدرسه، معاونت محترم آموزشی و کارشناسان آموزش مؤسسه فرهنگی شهداً مؤتلفه اسلامی با حضور در محل دبستان پسرانه دماوند، عملکرد آموزشی این مدرسه را از نزدیک مورد مشاهده و بررسی قرار دادند. در ادامه فعالیت‌های آموزشی این مدرسه و در راستای تبیین برنامه‌های آموزشی و توزیع کارنامه‌های مهرماه، دوین جلسه با اولیا مختار در عصر روز چهارشنبه ۱۲ آبان ۱۴۰۰ برگزار گردید و همچنین به مناسبت گرامیداشت روز دانش آموز و به همت عزیزان و زحمت‌کشان مؤسسه شهداً مؤتلفه اسلامی، هدایای تهیه شده به دانش آموزان تقدیم گردید که موجب شادی آن‌ها در روزهای یادواره‌ی حبيب و روز دانش آموز شد.



## ورزش چگونه باعث تقویت حافظه می‌شود؟

رشد سلول‌های مغزی در این افراد هم بیشتر است. از طرفی ورزش کردن، موجب تحریک تولید نوعی پروتئین خاص می‌شود که این پروتئین آغازگر روند تولید سلول‌های بنیادی است. مجموعه همه این عوامل، باعث تقویت قدرت حافظه و یادگیری در ورزشکاران می‌شود.

نکته جالب توجه دیگر این است که طبق پژوهش‌ها، مغز انسان وابستگی شدید به جریان خون دارد و با وجود این که مغز ما تنها ۲-۳ درصد از حجم کل بدن را تشکیل داده اما تقریباً ۱۵ درصد از حجم خون کل بدن را دریافت می‌کند؛ به همین دلیل است که بافت‌های عصبی ما برای عملکرد و زندگانی ماندن به اکسیژن رسانی دائمی نیاز دارند و هنگامی که سلول‌های عصبی فعال‌تر می‌شوند، جریان خون در منطقه‌ای که این سلول‌های عصبی واقع شده‌اند افزایش می‌یابد تا تقاضای دریافت اکسیژن را برآورده کند، به همین ترتیب حفظ مغز سالم و بهبود عملکرد آن به حفظ شبکه سالم عروق خونی بستگی دارد.

ورزش منظم رشد رگ‌های خونی جدید را در بخش‌هایی از مغز که تولید نورون‌ها در آن انجام می‌شود، افزایش داده و خون رسانی را بالا می‌برد. همین امر رشد سلول‌های عصبی مغز را هم تقویت می‌کند. از طرف دیگر، ورزش سلامت و عملکرد رگ‌های خونی را نیز بهبود می‌بخشد و هم‌چنین می‌تواند از فشار خون بالا که یک عامل خطر برای ابتلاء به زوال عقل است، جلوگیری و حتی به درمان این بیماری کمک کند.

برای آن که از تأثیر مثبت ورزش بر حافظه بهره‌مند شوید دانستن چند نکته و رعایت آن لازم است:

- (۱) پژوهش‌های حوزه ورزش نشان داده است که تمرینات مقاومتی و کار با وزنه تأثیر بیشتری در تقویت حافظه دارد؛ اما برای این تمرینات اصلاً لازم نیست خود را خسته کنید و حتی نیازی به خریدن دمبل هم ندارید کار را با دو بطری آب معدنی شروع کنید و بدون آن که خود را فرسوده کنید تمرین منظم و مستمر داشته باشید.

- (۲) برای آن که ورزش، تأثیر لازم را بر عملکرد حافظه و مغز شما بگذارد بهتر است طبق این برنامه پیش بروید: اگر اهل ورزش قدرتی هستید حداقل دو بار در هفته، اگر ورزش هوایی انجام می‌دهید حداقل ۳ بار در هفته و اگر هم اهل ورزش‌های سبک و نرمش روزانه هستید هر روز و هر بار به مدت ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت ورزش کنید. با این کار شما در واقع به روند تولید سلول‌های مغز یک برنامه مشخص داده و عملکرد حافظه را بهبود بخشیده‌اید.

- (۳) منتظر نمانید تا سنتان بالا بروید: آزارایم، فشار خون و بسیاری از اختلالات دیگر که سلامت مغز را تهدید می‌کند سن و سال نمی‌شناسد اما غالباً خطر ابتلاء غالباً در افراد پا به سن گذاشته بیشتر است؛ پس برای آن که نورون‌های مغزی خود را برای دوران کهن سالی تقویت و ذخیره کنید باید از همین حالا فعالیت ورزشی منظم داشته باشید؛ منتظر نمانید تا بعد از ورود به دوران بازنشستگی روزها برای پیاده روی به پارک بروید؛ کار را از همین حالا شروع کنید.



در باب اثرات شگفت‌انگیز ورزش بر روی عملکرد مغز و سلامت روان، در این شماره به سراغ حافظه رفتایم. اگر بخواهیم به عنوان مقدمه، یک تعریف مختصر و مفید و در عین حال دقیق از حافظه ارائه دهیم باید گفت که طبق تعریف محققان، حافظه قسمتی از مغز است که وظیفه رمزگذاری، طبقه‌بندی و بازخوانی اطلاعات بر عهده آن است. با کمک حافظه اطلاعات و شناخت ما نسبت به مفاهیم مختلف به مرور ماندگار و تکمیل شده و با یک یادآوری یا همان اشاره کوتاه، کدها و اطلاعات طبقه‌بندی شده آماده فعالیت و استفاده می‌شوند و بر اعمال اثر می‌گذارند.

همه ما به دنبال راهی هستیم تا از فراموش کردن کارها و مفاهیم مختلف در امان بمانیم، همه چیز را به خوبی به ذهن بسپاریم و حافظه‌ای قوی داشته باشیم. مادرها همیشه به دنبال راهی برای تقویت حافظه فرزندانشان هستند تا برای درس خواندن، امتحان دادن و کنکور به مشکل برخورند؛ داشتن حافظه قوی در مشاغلی مثل ترجمه - و به ویژه ترجمه‌های شفاهی - بسیار لازم و ضروری است و البته همه ما برای در امان ماندن از خطر ابتلاء به آزارایم به تقویت حافظه‌مان نیاز داریم. برای تقویت عملکرد حافظه تکیک های زیادی وجود دارد که یکی از مهم‌ترین آن‌ها ورزش کردن است. در ادامه بررسی می‌کنیم که عملکرد حافظه چطور با ورزش کردن ارتقا می‌یابد.

**ورزش، عامل تولید سلول‌های بنیادی**  
تحقیقات نشان داده است کسانی که اهل ورزش هستند، گیرنده‌های بیشتری هم در سلول‌های مغزی خود دارند و حتی میزان



چند خطی درباره چیستی انگیزه و شیوه عملکرد آن در زندگی

## انگیزه در کدام ایستگاه مسیر ما است؟



فرض کنید که بعد از هر بار رسیدن به مقصد، این جملات را به خود یادآوری کنیم؛ آن وقت است که رفته رفته انگیزه ما کمرنگ و کمرنگتر می‌شود چرا که دلایلمان را از انجام کارها مدام نادیده می‌گیریم! در نهایت به یک احساس پوچی مطلق می‌رسیم که تا مجبور نباشیم، برای خود مقصودی در نظر نمی‌گیریم و بدون وجود انگیزه بیرونی مانند اجبار دیگران، کسب درآمد تنها برای گذران زندگی و... مسیری را آغاز نمی‌کنیم.

### ۱۰• اگر بی انگیزه هستید یا فرد بی انگیزهای را می‌شناسید

معمولًا بی انگیزگی در افراد یک علامت مهم دارد و آن هم احساس پوچی نسبت به همه چیز است. فرد بی انگیزه نسبت به امور مختلف احساس بی معنایی دارد و دلیل و معنای خاصی برای انجام یک کار پیدا نمی‌کند؛ درست مثل افسانه یونانی سیزیف که در آن سیزیف محکوم شد تا سنگ بزرگی را به بالای کوه برساند و با بر رساندن به قله، سنگ به ابتدای دامنه کوه می‌غلتید و سیزیف باید دوباره سنگ را به سمت

قله می‌برد. در چنین مواردی راهکار عملیاتی، خلق معنا به جای جست و جوی معنا است. اگر در گیر بی معنایی در انجام یک کار شدید، معنایی برای خودتان بیافرینید. برای بالا بردن سنگ‌هایتان از کوه، دلایل و معناهای مختلف در نظر بگیرید؛ یک بار سعی کنید سرعت بالا بردن سنگ را افزایش دهید، بار دیگر سنگ‌ها را با ترتیب خاصی بالا ببرید و...

سرانجام آخرین نکته‌ای که در این مطلب پیرامون انگیزه به آن اشاره داریم این است که دیگران یک عامل مهم در تقویت انگیزه ما هستند؛ حتماً شما، فرزندان و یا دانش آموزانتان تجربه تلخ متغیر شدن از یک کار یا درس به دلیل نادیده گرفته شدن در خانه یا مدرسه را داشته‌اید. اگر فرزند یا دانش آموز شما در درسی ضعیف است قطعاً به مرور تمام انگیزه و معنای خود را نسبت به آن درس و یا حتی مقوله درس خواندن از دست می‌دهد؛ راهکار مؤثر در چنین مواردی این است که او را ببینید و او را وارد مسیر خلق معنا در همان درس یا کاری کنید که نسبت به آن بی انگیزه است. به او مسئولیت دهید تا کم کم معنا و انگیزه خود را بازیابی کند.

در یک تعریف ساده، انگیزه به معنای «دلیل انجام یک کار» معرفی می‌شود؛ دلیلی که باید آنقدر قوی باشد تا ما را وارد میدان عمل کند. سیستم عملکرد انگیزه‌های انسان، یک نظام پیچیده و در عین حال جذاب است و با وجود این که انگیزه‌های مادی مثل پول، دریافت پاداش و جایزه جزو انگیزه‌های مهم انسان به حساب می‌آیند اما در بسیاری از موارد، این دلایل برای انجام یک کار کافی نیستند. تنوع مجموعه انگیزه‌های انسان‌ها بسیار بالا است و حتی گاهی ممکن است انگیزه‌های یک انسان از انجام کارهای مختلف با یکدیگر در تضاد باشند. نکته جالب توجه این است که گاهی ما کارهای را انجام می‌دهیم که فعالیت‌هایی همراه با درد یا غم هستند و برای ما شادی را در فرآیند انجام فعالیت به همراه ندارند ولی باز هم برای به انجام رساندن آن امور انگیزه‌مند هستیم؛ چرا که در نهایت احساس شادمانی و رضایت را در ما پدید می‌آورند. درست مثل پرشک یا پرستاری که در بخش سوتگی یک بیمارستان انجام می‌دهند. شاید کار چنین فردی به ظاهر هرگز نمی‌تواند دلیل ایجاد شادمانی باشد و وقتی از دور به چنین شغلی نگاه می‌کنیم، در وهله اول نمی‌توانیم انگیزه افراد را از انجام آن کار درک کنیم؛ اما انگیزه پرستار این بخش، دقیقاً رسیدن به مرحله نتیجه است و احساس شادی و رضایت وقتی در او شکل می‌گیرد که بیماری بهبود می‌یابد، پانسمان‌های سوتگی را از زخم‌هایش برمی‌دارد و راهی خانه می‌شود.

این مثال ساده یک نکته مهم را درباره انگیزه گوش‌زد می‌کند: این که انگیزه لزوماً در آغاز یک فرآیند وجود ندارد؛ چه بسا در گام‌های اول ما بیش‌تر با نشانه‌هایی رو به رو می‌شویم که ما را به سمت انتصاف از آن فعالیت سوق می‌دهد اما انگیزه ما، احساس رضایت و شادمانی است که در انتهای مسیر به دست خواهد آمد. در واقع انگیزه، لزوماً یک پاداش نیست و همیشه در نظام «پنیر و موش» تعریف نمی‌شود.

### ● انگیزه را این طور نابود کنید

یک فرمول بسیار ساده وجود دارد که با به کار گیری آن به راحتی می‌توانید انگیزه خودتان و دیگران را نابود کنید. فرمول این است: «دستاوردهای قبلی را تخریب کن، خودت، دیگران و زحمات قبلی را نادیده بگیر و انگیزه‌های قبلی را لگدمال کن»

بسیاری از انسان‌ها در این باره تجربه‌های زیسته فراوانی دارند؛ به عنوان مثال برخی افراد وقتی برای خود هدفی تعیین می‌کنند و با برنامه، انگیزه کافی، اراده راسخ و سخت‌کوشی آنقدر می‌دوند تا بالاخره به هدف می‌رسند، پیش از چشیدن شیرینی رسیدن به هدف و لذت بردن از این دستاورد، انگیزه خود را با چند جمله نابود می‌کنند: «خب! خیلی عجله دارم و غلام برای لذت بردن از موفقیت وقت نیست، مقصد بعدی کجا است؟ چندان کار خاصی هم انجام ندادم که برایش شادمان باشم! این موفقیت حاصل شانس بود و من نقش زیادی نداشتیم! و...»



## اولین‌های ادبیات فارسی

که او یقیناً در سده چهارم هجری و هم‌عصر رودکی بوده و در دوران ساسانیان زندگی کرده است و با استناد به گفته عطار نیشابوری، رابعه بلخی با رودکی دیدار و مشاعره داشته است. تنها مدرک مستندی که اطلاعات مختصراً از زندگی رابعه بلخی دارد، الهی نامه عطار نیشابوری است. عطار در الهی نامه خود بیش از چهارصد بیت حکایت بیست و یکم این کتاب درباره رابعه سروده است. طبق این روایت می‌توان فهمید رابعه دختر کعب قدراری، والی بلخ بوده است. کعب علاقه خاصی به رابعه داشته و در پرورش و تعلیم او تلاش پسیار داشته و به جهت توانایی‌های بی‌نظیر او در هنر و فنون، او را با لقب زین‌العرب (زینت قوم عرب) خطاب می‌کرد. رابعه به استناد گفتار عطار، در سرودن شعر و هنر نقاشی بهغايت توئند و در شمشيرزنی و سوارکاری بسیار ماهر بوده است.



در هر عرصه‌ای، نام دو گروه جاودان و ماندگار خواهد شد؛ اولین‌ها و بهترین‌ها. ادبیات هم از این قاعده مستثنی نیست؛ اگر حافظ را به عنوان برترین غزل‌سرای بلا منازع تاریخ ادبیات ایران می‌شناسیم یا جلال آل احمد را یک داستان نویس بی‌نظیر در تاریخ داستان نویسی می‌دانیم، قطعاً نام نخستین شاعر و یا نخستین داستان نویس ایرانی هم در تاریخ ادبیات ایران ماندگار شده است. در این مطلب اولین‌های ادب فارسی را بیشتر می‌شناسیم.

### نخستین شاعر

گرچه اطلاعات دقیقی از این که فارسی زبانان دقیقاً از چه سالی شعر گفتن را آغاز کردند در دست نیست اما شواهد نشان می‌دهد که تا پیش از رودکی، شعر گفتن و شعر خواندن در میان ایرانیان رواج نداشته است. به همین دلیل عنوان نخستین شاعر پارسی گوی و پدر شعر فارسی به رودکی تعلق گرفته است.

ابوعبدالله... جعفر بن محمد بن حکیم بن عبدالرحمان بن آدم، نام کامل رودکی است. او شاعر قرن چهارم هجری قمری در دوره ساسانیان است. رودکی در اشعار خود بر نایابداری و فناپذیری دنیا، اهمیت شادمانه زیستن و معنتن شمردن فرصت‌های زندگی تأکید دارد. گفته می‌شود رودکی بیش از یک میلیون بیت شعر داشته که متناسبه امروزه تنها ۱۰۴۷ بیت از این اشعار باقی مانده است. یکی از رسالت‌های مهم رودکی در عصر ساسانی، به نظم درآوردن داستان‌های هندی بود که حاصل تلاش او منظومه کلیله و دمنه و سندباد نامه را در ادب فارسی بر جای گذاشت. به جز این دو منظومه، رودکی اشعار غنایی و مدایح بسیاری را نیز سروده است.

### نخستین بانوی شاعر

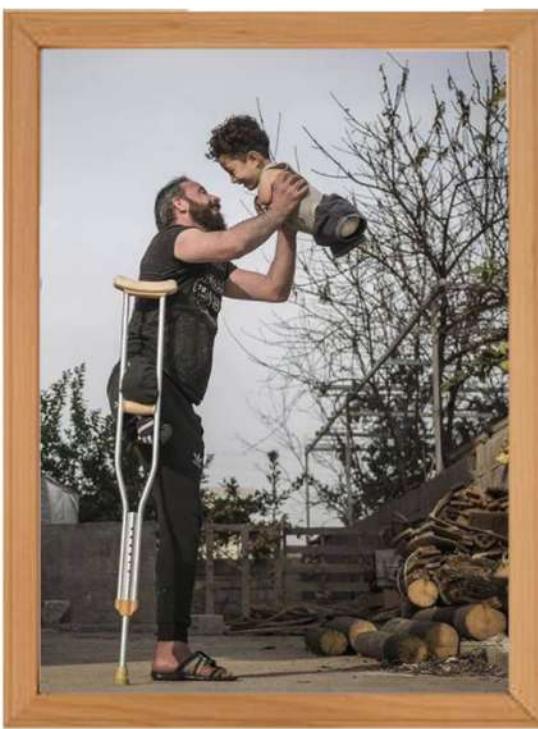
طبق اسناد موجود، رابعه بلخی نخستین بانوی شاعر پارسی گو بوده است. گرچه از تاریخ تولد و دوران حیات رابعه بلخی اطلاعات دقیق و کاملی در دست نیست اما شواهد نشان می‌دهد

## این یک ژست نیست...

مهمت اصلاح هم مثل هزاران هزار عکاس دیگر بود؛ مثل صدھا عکاس دیگر که در ترکیه دوربین به دست از پشت لنزهای حرفة‌ایشان به دنبال سوزه‌های بکر و تازه هستند؛ کسی مهمت را نمی‌شناخت تا وقتی این عکس را با دوربینش ثبت کرد و به عنوان برنده اصلی و نهایی رقابت بین‌المللی موسوم به SIPA که هر سال هزاران عکاس از سراسر جهان در آن شرکت می‌کنند، برگزیده شد.

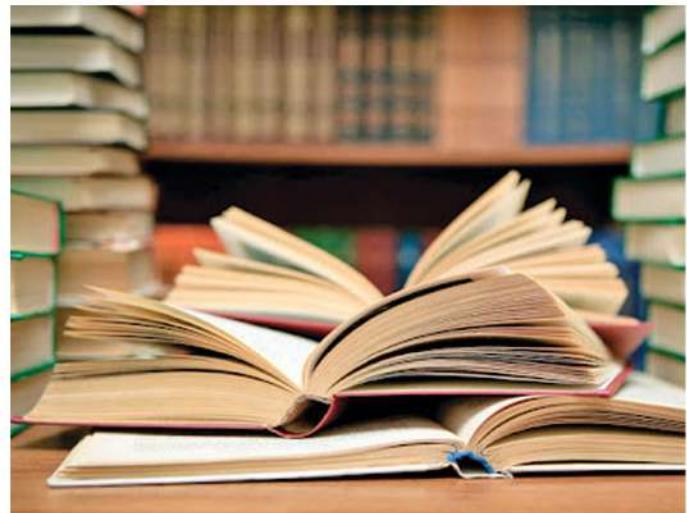
مهمت نام این تصویر را «سختی زندگی» گذاشت. تصویری که جریان و شیرینی زندگی را در بطن سختی و اندوه نهفته در این قاب، روایت می‌کند. وقتی به عکس نگاه می‌کنی در مز شادی و غم، در بزرخ اشک و لبخند، حیران می‌مانی؛ نمی‌دانی این تصویر را یک عکس تراژدیک بدانی یا تصویری که نیض شادی کم‌سو و جریان عمیق زندگی در رگ‌های آن می‌زند.

این تصویر منذر و پرسش مصطفی است. منذر اهل سوریه است و پای راست خود را هنگام پرتتاب بمب در بازاری در ادلب سوریه از دست داد؛ مصطفی هم بدون دست و پا به دنیا آمده است. این اختلال مادرزادی ناشی از داروهایی است که مادرش زینب پس از استنشاق گاز سارین منتشر شده در طول جنگ در سوریه مصرف می‌کرد. سارین یک ترکیب شیمیایی فسُفری مخرب سیستم اعصاب و ماده‌ای بسیار سمی و مرگبار است که صدام هم با آن مردم بی‌گناه حلبه را بمیاران کرد.



۵ ویژگی افرادی که با کتاب غریبه‌اند

## کتاب‌خوان‌ها را بهتر بشناسید...



**همه ما کم و بیش با ویژگی کتاب‌خوان‌ها آشنا هستیم. اما آیا می‌دانید علامت کتاب‌خوان‌ها چیست؟**

اگر کتاب را غذای روح و یار مهربان انسان‌ها می‌دانیم؛ پس غریبه بودن با کتاب به نوعی سوء تغذیه روحی و تنها ی تلقی می‌شود. آشنایی با ویژگی‌های این کمبود تغذیه روحی می‌تواند به ما هشدار دهد که باید ویتامین مفید مطالعه را به برنامه روزانه‌مان اضافه کنیم تا روحانی تقویت شود. در ادامه با ۵ ویژگی کتاب‌خوان‌ها آشنا می‌شویم.

### \* اساتید همه چیز دان!

کتاب‌خوان‌ها معمولاً در هر زمینه‌ای اظهار نظر می‌کنند؛ این افراد غالباً خود را همه چیز دان می‌دانند. مهم تیست بحث شما درباره ورزش باشد، یا کارآفرینی و آموزش و حتی آشپزی! آن‌ها در همه این زمینه‌ها نظراتی برای ارائه دارند.

### \* اقیانوس بند انگشتی دانسته‌ها!

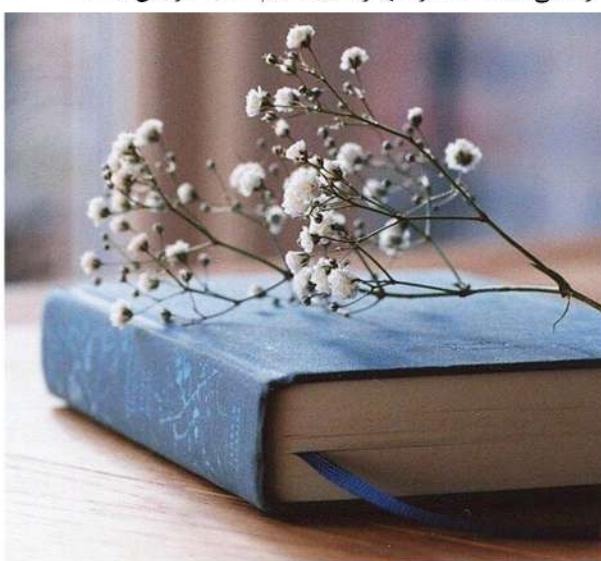
درست مثل اقیانوس‌هایی به عمق یک بند انگشت است؛ گفتن «نمی‌دان» برایشان سخت است و در یک کلام، در هر زمینه‌ای اظهار نظر می‌کنند.

### \* اثربخشی به راحتی آب خوردن

پژوهش‌ها نشان می‌دهد کتاب‌خوان‌ها بیشتر تحت تأثیر تبلیغات پر زرق و برق دنیای امروز قرار می‌گیرند. مهم نیست که این تبلیغات برای خرید یک لباس باشد یا یک رستوران؛ گاهی حتی تبلیغات زرد برای خریدن یک کتاب انگیزشی یا گرفتن یک رژیم غذایی هم می‌تواند آن‌ها را فریب دهد. البته که حقه‌های تبلیغاتی افراد اهل مطالعه را هم شکار می‌کند اما کتاب‌خوان‌ها در مقایسه با این گروه، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

### \* استدلال، خاموش

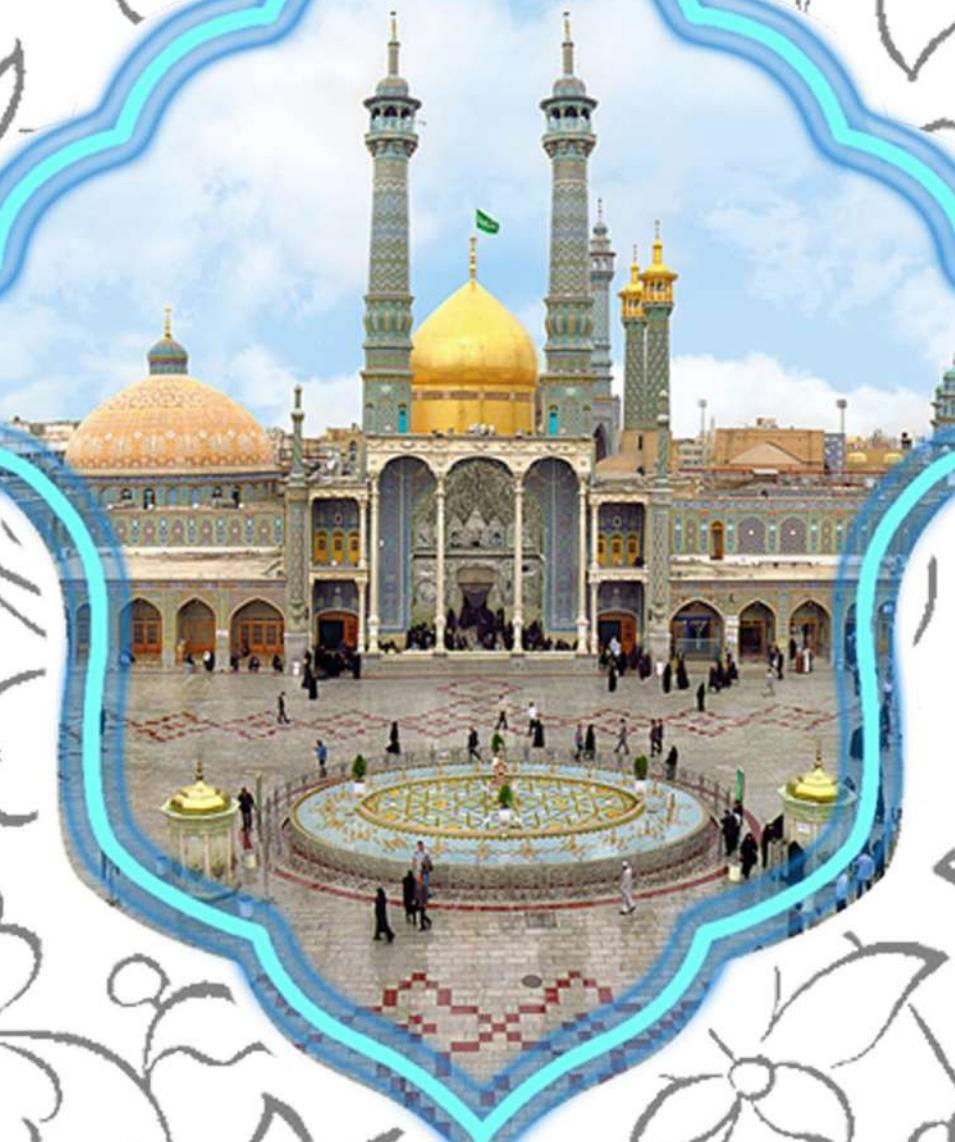
همراه شدن با روند یک کتاب، شما را با استدلال‌ها و استنتاج نویسنده هم‌مسیر می‌کند؛ شما شواهد و علائم را در روند داستان می‌بینید و سعی می‌کنید با منطق و استدلال خودتان هم اتفاقات و واکنش‌های شخصیت‌ها را پردازش-کنید. این مسئله قوه استدلال مغز شما را تقویت می‌کند و در موقعیت‌های جدی زندگی مستدل و منطقی رفتار خواهد کرد؛ اما کتاب‌خوان‌ها از این نعمت بالارزش بی‌بهره‌اند و به همین دلیل معمولاً قدرت استدلال قوی ندارند.



دهم ربيع الثانی، سالروز وفات حضرت فاطمه معصومه (علیها السلام) تسلیت باد.

# فاتحه فاطمه معصومه

بافت این طرز  
شنبه ۲۷ آذر ۱۴۰۰ شمسی  
در فرشتگاه شفعت



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

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