

## ● سخن آغازین

تعلیم و تربیت، ساحت مقدس فرزاندگی است که در آن چراغ معرفت در ذهن و قلب کودکان، نوجوانان و جوانان برافروخته می گردد و دانه های پرهیزگاری و فرهیختگی در جان شیفته ی آنان بارور می شود. در این میان تلاش و کوشش صادقانه و با خلوص نیت معلمان نیز در ترسیم آینده ای روشن برای نونهالان این مرز و بوم و رسیدن به اهداف آموزش و پرورش بسیار ارزشمند است.

شایسته سپاس و ستایش بسیارند بزرگانی چون علامه شهید استاد مرتضی مطهری که در سنگر تعلیم و تربیت به قلم های رفیعی دست یافت. روز معلم یادآور شکوه و عظمت زنان و مردان پاک باخته ای است که در طول تاریخ در عرصه تعلیم و تربیت زیباترین جلوه های عشق و ایثار را به نمایش گذاشته اند.

تبریک ما معلم نشانی ها را به این مناسبت پذیرا باشید.

با سپاس از همراهی شما، مشتاق شنیدن انتقادات، پیشنهادات و نظرات سازنده شما هستیم.

یگانه سادات حسینی

روز معلم  
گرامی باد



دوستت دارم، مپرس چرا؟

مگر دوست داشتنت برهان می خواهد؟

دوست داشتن انسانی که سخاوتمند از دانشش به تو

می آموزد، دوست داشتن انسانی که صبورانه، از قطره

قطره ی علمش تو را آگاه می کند

دوست داشتن انسانی که مادرانه دوست دارد و پدرانه

نصیحتت می کند، که دلیل نمی خواهد.

مگر معلم دوست داشتنی نیست؟

غزلی ساخته ام من، از نور

مطلبش بوی گچ می دهد،

شاه بیت غزلم از علم می گوید

و عشق در هر ردیف تکرار می شود

و شور در هر قافیه بر پا می شود

و مقطّعه، انسان بودن را می آموزد.

شمع نام دیگر غزل معلم بود.

دانشجو معلم مریم اکبریان

## ● «به هم خندیدن» چه بر سر مغز می آورد؟

پژوهشگران آلمانی دریافته‌اند، مغز قادر به تمایز قائل شدن بین خنده ناشی از شادی، قلقلک یا تمسخر دیگران است و هر نوع خنده تأثیر متفاوتی بر سلامت فرد می‌گذارد. به گزارش ایسنا، تحقیقات نشان می‌دهد، انواع مختلف خنده دارای تأثیرات متفاوت مغزی است و انسان از سنین کودکی قادر به تمایز قائل شدن بین خنده ناشی از شادی، قلقلک یا تمسخر دیگران است ...

پژوهشگران آلمانی دریافته‌اند، مغز قادر به تمایز قائل شدن بین خنده ناشی از شادی، قلقلک یا تمسخر دیگران است و هر نوع خنده تأثیر متفاوتی بر سلامت فرد می‌گذارد. مطالعه ای بر روی ۳۳ زن سالم و بررسی شبکه ادراکی- احساسی نشان می‌دهد، بخش هایی از مغز که به پردازش اطلاعات اجتماعی و سطح بالا حساس هستند، بیشتر به خنده های ناشی از شادی یا قلقلک و مناطق حساس به صداها پیچیده به خنده های تمسخرآمیز واکنش نشان می‌دهند.

دکتر «دیرک ویلدگروبر» سرپرست تیم تحقیقاتی خاطر نشان می‌کند: خندیدن به کسی یا خندیدن با دیگران با پاسخ های متفاوت مغز همراه است؛ مغز با قدرت تمایز قائل شدن بین انواع مختلف خنده می‌تواند عملکرد بدن در مقابل بیمار یها را تقویت کند.

خنده ناشی از قلقلک در پستانداران غیر انسانی نیز دیده می‌شود، اما در انسان دارای عملکردهای پیچیده ای است که می‌تواند دارای بار مثبت یا منفی بوده و الگوهای ارتباطی متفاوتی در مغز ایجاد می‌کند.

مناطق مغزی حساس به پردازش اطلاعات اجتماعی پیچیده در زمان شنیدن صدای خنده ناشی از شادی یا قلقلک فعال می‌شوند که این فعالیت در زمان شنیدن خنده تمسخرآمیز دیده نمی‌شود به گفته محققان، محرک هایی که بر این الگوها تأثیر می‌گذارند، می‌تواند برای آزمایش روش های درمانی جایگزین مورد استفاده قرار بگیرد.

نتایج این مطالعه در مجله PLOS ONE منتشر شده است



## ● با کودکان بیش فعال چه کنیم

روشهای زیادی وجود دارند که معلمان جهت کمک به کودکان ADHD می‌توانند با استفاده از آنها کلاس درس را سازماندهی کرده و سرفصلهای درسی و رفتاری خاصی را برای این منظور اتخاذ نمایند. نمونه‌ای از این روشها در زیر آمده است:

- کلاس درس را طوری بچینید تا عواملی که باعث حواس پرتی دانش آموزان می‌گردد به حداقل ممکن برسد. برای مثال دانش آموزان دارای ADHD را دور از پنجره ها بنشانید یا از کاربرد جداول برای گروهی از دانش‌آموزان خودداری کنید.

- در طول هر کلاس درس، فعالیت‌های متنوعی را بگنجانید.  
- اهداف کوتاه مدت و قابل دسترسی برای کودک تعیین نمایید و زمانی که کودک تکلیفی را با موفقیت به انجام می‌رساند بلافاصله او را تشویق کنید.

- هنگام نوشتن از خطوط درشت استفاده کنید و در هر صفحه تنها یک یا دو فعالیت اختصاص دهید. از دادن توضیحاتی که مستقیماً با تکلیف مورد نظر ارتباطی ندارد، پرهیز کنید.

- کودک دارای ADHD را پای تخته بیاورید تا عقاید یا جملاتی را بر روی تخته بنویسد.

- برای هر موضوع از چک لیست استفاده کنید، خلاصه ای از وظایفی که می‌بایست انجام شود و نموداری از تکالیفی که باید در منزل صورت گیرد، تهیه کنید.

- قوانین کلاسی روشن و ساده ای وضع کنید.  
- دانش آموز را تشویق کنید تا آنچه را که باید انجام دهد بصورت شفاهی، اول برای معلم و سپس به آهستگی برای خودش بیان کند.

- به منظور تشویق رفتارهای مثبت دانش‌آموز از پاداشها و توجهات معلم بهره بگیرید.

- مسئولیتهای خاصی به دانش آموز واگذار کنید به نحوی که سایر آموزان بتوانند آنها را به دید مثبتی بنگرند.

منبع: همه چیز درباره اختلال توجه/ بیش فعالی از دکتر جو بوریل

ترجمه: محمدرضا عبدی، موسسه سلامت روان انگلستان.

انجمن علمی پژوهشگری پردیس الزهرا(س)

## فرهنگی

### آن مرد تمام شد...

دهه شصتی بود؛ آن هم ۶۷.

در روستای «چاه نلی» به دنیا آمد؛ ۳۰۰ متری قتلگاهش. با آن شرایط و امکانات، درس خواند تا برای خودش کسی شود. درسش را خواند و به روستا برگشت.

حالا دیگر برای خودش کسی شده بود؛ حمیدرضا گنگو زهی، معلم مقطع ابتدایی روستای نوکجو

همکار حمیدرضا می گوید «دیر رسیدیم». این نقطه هر چقدر که آدم فکرش را بکند، دور است. خیلی دور. اهالی اینجا از همه چیز و همه کس دورند. آنها در نقطه «صفر» زندگی می کنند؛ «صفر مرزی». این روستاها تابع بخش «روتک» هستند و «روتک» تابع شهرستان «خاش»؛ صدها کیلومتر دورتر از اولین جایی که کمترین امکانات را دارد.

عبدالغفور شهنوازی، انگار که صد بار آن حادثه را برای کسی تعریف کرده باشد، با جملاتی دقیق و پشت سر هم تعریف می کند: "۱۵ فروردین بود. شب چهاردهم، باران شدیدی آمد. صبح هم طوفان بود و گردباد. زنگ تفریح با حمیدرضا در حیاط مدرسه مراقب بچه ها بودیم. دیوار خشت و گلی مدرسه، نم کشیده بود و داشت می ریخت. حمیدرضا متوجه شد. بچه ها کنار دیوار داشتند بازی می کردند. داد زدیم. صدا به صدا نمی رسید. دویدیم به سمتشان. همین که با حمیدرضا بچه ها را کشیدیم کنار، دیوار ریخت. حمیدرضا ماند زیر آوار و سرش ضربه خورد. من نجات پیدا کردم و فقط پای چپم شکست"

از آنجا، با پای شکسته، حمیدرضا را سوار ماشین خودش کرده و تا می توانسته پای سالم را روی گاز فشار داده تا بلکه برسند: «بچه های سپاه و نیروی انتظامی، راه را برایمان باز کردند. با سرعت می آمدیم. دو ساعت طول کشید تا به آمبولانس رسیدیم. اما خیلی دیر شده بود. حمیدرضا به بیمارستان نرسید».

شاید اگر می شد همان زمان حادثه تماس گرفت، حمیدرضا زنده می ماند اما «اینجا صفر مرزی است. موبایل آنتن نمی دهد. منطقه ما محروم است. یک آمبولانس هم نداریم».

باقی ماجرا را برادر همسر حمیدرضا تعریف می کند؛ عطاءالله: «ساعت ۱۱ بود که همکارش تماس گرفت و خبر داد که این اتفاق افتاده است».

حالا همسر ۲۵ ساله حمیدرضا مانده و ۲ یادگار؛ «پسنا» و «عسل». دایی بچه ها می گوید: «پسنا ۲ ساله است و عسل ۴ ساله. پسنا مشکل قلبی دارد.

خدایامرز دار و ندارش را خرج این بچه می کرد». «معلم فداکار» امروز و «معلم خرید خدمتی» دیروز، به گفته برادر همسرش «حدود شهریور بود که ضمن خدمت استخدام شد. در این ۷ ماه هم مزه حقوقش را نچشید. ماهی ۴۵۰ هزار تومان بود که نداده بودند. با یک بچه مریض، سخت بود برایش. تنها شانسش که داشت این بود که بیمه شده بود».

پیامها و خبرها و توییتها و تقدیرها همچنان سرازیر است. ۲۰:۳۰ هم خبر حادثه را با تصویر حمیدرضا گنگو زهی و موسیقی پس زمینه خیلی غمناک پخش کرد. اما آنچه از جلوی چشم آدم تکان نمی خورد، واقعیت های تلخ دیگری است.

اینکه دیوارهای خشت و گلی مدرسه هایی در نقاط صفر مرزی هنوز در کمین زنگ های تفریحند.

اینکه آمبولانس ها و امکانات اولیه ای باید باشد که نیست.

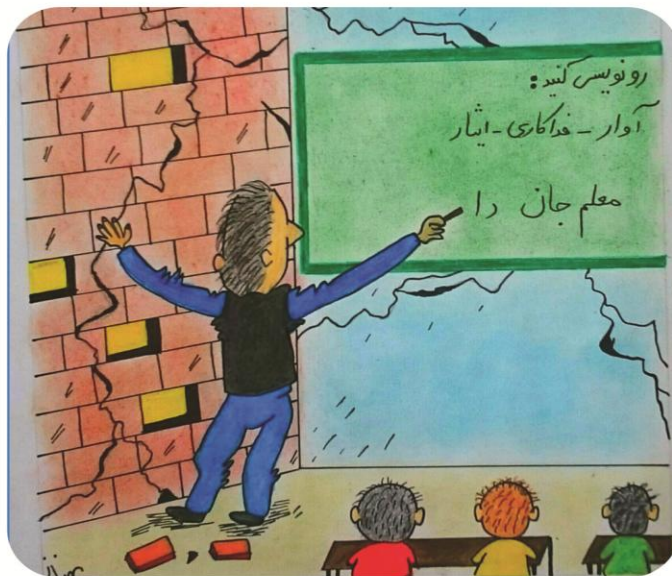
اینکه کلی اپراتور تلفن همراه داریم با جوایز رنگارنگ و پیامک های گاه و بیگاه الکی که سهم مردم این نواحی از این همه درآمد و جایزه، یک آنتن ضعیف و ناقابل برای مواقع ضروری نیست.

اینکه یک معلم جوان که امروز در اوج سن عشق و حالش زیر خروارها خاک خوابید و سه نفر را برای همیشه منتظر گذاشت با پدر و مادری که داغدار شدند.

قرار بود فقط ماهی ۴۵۰ هزار تومان حقوق بگیرد!

و دو واقعیت چشم به راه کوچک نیز باقی است: «پسنا» و «عسل». دانش آموزان مدرسه روستای نوکجو با معلمشان خداحافظی کردند و هرگز فراموش نمی کنند مشق آن روز را که «گردباد شد، دیوار ریخت، آن مرد زیر آوار ماند، آن مرد تمام شد...»

www.beytoote.com



### ● آنچه معلمان باید بدانند

چگونه اولین روز کلاس را سپری کنم؟  
چگونه زمان را به گونه ای موثر، مدیریت کنم؟  
چگونه شاگردان را برای یادگیری درس آماده نمایم و چگونه به عملکرد تحصیلی آنها نمره بدهم؟  
بخشی از کتاب: در فعالیت های مدرسه حضور داشته باشید.  
حضور در فعالیت های مدرسه سرمایه ی شخصی معلم است که علاقه اش را به دانش آموزان از کلاس درس نشان می دهد و این حضور تأثیری وصف نشدنی در افزایش اعتبار معلم و بهبود مدیریت کلاس درس دارد.

حضور در فعالیت های موسیقی و اتفاقات خاص، تدریس معلم را متمایز می کند. دانش آموزان ابتدایی وقتی معلمشان را بیرون از کلاس می بینند، می ترسند. معلمان را خارج از شخصیت معلمی شان دیدن، احترام و تحسین بیشتری را از طرف دانش آموزان بر می انگیزاند. در دوره ی راهنمایی حضور در صحنه های ورزشی و حمایت از فعالیت های فوق برنامه ی دانش آموزان نقش مهمی در تدریس بازی می کند.



### ● همین حالا زندگی کن...

دو روز مانده به پایان جهان تازه فهمید که هیچ زندگی نکرده است، تقویمش پر شده بود و تنها دو روز، تنها دو روز خط نخورده باقی بود. پریشان شد و آشفته و عصبانی نزد خدا رفت تا روزهای بیشتری از خدا بگیرد، داد زد و بد و بیراه گفت، خدا سکوت کرد، جیغ زد و جار و جنجال راه انداخت، خدا سکوت کرد، آسمان و زمین را به هم ریخت، خدا سکوت کرد. به پر و پای فرشته و انسان پیچید، خدا سکوت کرد، کفر گفت و

سجاده دور انداخت، خدا سکوت کرد، دلش گرفت و گریست و به سجده افتاد، خدا سکوتش را شکست و گفت: "عزیزم، اما یک روز دیگر هم رفت، تمام روز را به بد و بیراه و جار و جنجال از دست دادی، تنها یک روز دیگر باقی است، بیا و لااقل این یک روز را زندگی کن"

لا به لای حق هقش گفت: 'اما با یک روز... با یک روز چه کار می توان کرد؟...'

خدا گفت: 'آن کس که لذت یک روز زیستن را تجربه کند، گویی هزار سال زیسته است و آنکه امروزش را در نمی یابد هزار سال هم به کارش نمی آید'، آنگاه سهم یک روز زندگی را در دستانش ریخت و گفت: 'حالا برو و یک روز زندگی کن'

او مات و مبهوت به زندگی نگاه کرد که در گودی دستانش می درخشید، اما می ترسید حرکت کند، می ترسید راه برود، می ترسید زندگی از لا به لای انگشتانش بریزد، قدری ایستاد، بعد با خودش گفت: 'وقتی فردایی ندارم، نگه داشتن این زندگی چه فایده ای دارد؟ بگذارد این مشقت زندگی را مصرف کنم'

آن وقت شروع به دویدن کرد، زندگی را به سر و رویش پاشید، زندگی را نوشید و زندگی را بوید، چنان به وجد آمد که دید می تواند تا ته دنیا بدود، می تواند بال بزند، می تواند پا روی خورشید بگذارد، می تواند ....

او در آن یک روز آسمانخراشی بنا نکرد، زمینی را مالک نشد، مقامی را به دست نیاورد، اما....

اما در همان یک روز دست بر پوست درختی کشید، روی چمن خوابید، کفش دوزدگی را تماشاً کرد، سرش را بالا گرفت و ابرها را دید و به آنهاپی که او را نمی شناختند، سلام کرد و برای آنها که دوستش نداشتند از ته دل دعا کرد، او در همان یک روز آشتی کرد و خندید و سبک شد، لذت برد و سرشار شد و بخشید، عاشق شد و عبور کرد و تمام شد.

او در همان یک روز زندگی کرد

فردای آن روز فرشته ها در تقویم خدا نوشتند: 'امروز او درگذشت، کسی که هزار سال زیست!'

زندگی انسان دارای طول، عرض و ارتفاع است؛ اغلب ما تنها به طول آن می اندیشیم، اما آنچه که بیشتر اهمیت دارد، عرض یا چگونگی آن است.

امروز را از دست ندهید، آیا ضمانتی برای طلوع خورشید فردا وجود دارد؟!

## فناوری

### ● گذاشتن رمز روی فلش مموری بدون استفاده از

#### نرم افزار

قابلیت BitLocker To Go که در ویندوز ۷ ارائه شده قابلیت فوق العاده جذاب و کارآمد بوده با استفاده از این قابلیت ویندوز سون شما می توانید داده های خود را که در ابزار قابل حمل ذخیره کرده اید رمز دار کنید. در این آموزش نحوه رمز دار کردن (پسورد گذاری) درایو فلش خود را توسط این قابلیت، و این که رمز را از درایو پاک کنید خواهیم آموخت.

#### رمز دار کردن درایو فلش:

برای رمز دار کردن درایو فلش خود اعمال زیر را انجام دهید

۱. فلش خود را به رایانه متصل کنید.

۲. بر روی کلید شروع (start) کلیک کنید و BitLocker را تایپ کنید سپس بر روی BitLocker Drive Encryption کلیک کنید.

۳. در مرحله بعد بر روی Turn On BitLocker کلیک کنید.

۴. اگر درایو فلش شما سازگاری داشته باشد BitLocker آن را برای رمز گذاری آماده می نماید.

۵. رمز را انتخاب کنید و بر روی next کلیک کنید.

۶. یکی از دو گزینه را انتخاب کنید اگر بعد ها رمز عبور خود را فراموش کردید می توانید با استفاده از (recovery key) آن را بازگردانید. گزینه اول کلید بازیافت را در فایل ذخیره می کند و گزینه دوم یک پرینت از آن می گیرد.

۷. بر روی next کلیک کنید.

۸. تنظیمات انتخابی و رمز عبور خود را تایید کنید و بر روی start encrypting کلیک کنید.

۹. درایو شما هم اکنون رمز دار شد.

نکته: اگر حجم درایو شما زیاد باشد ممکن است مدتی طول بکشد.

#### برداشتن رمز از روی فلش:

۱. فلش را به رایانه وصل کنید.

۲. بر روی کلید شروع NEXT کلیک کنید و BitLocker را تایپ کنید سپس بر روی BitLocker Drive Encryption کلیک کنید.

۳. در مرحله بعد بر روی Turn off BitLocker کلیک کنید و بعد بر روی Decrypt Drive کلیک کنید.

مجله شاهد جوان



### ● نرم افزار اندروید معلم یار

نرم افزار معلم یار یک اپلیکیشن اندرویدی است که می توان تمام فرایندهای آموزشی و تربیتی کلاس های درس را در آن ثبت کرد و سپس نرم افزار محتوای معنادار و همچنین خدمات ارتباطی با اولیا را در بستر اینترنت و شبکه های تلفن همراه ارائه می نماید.

جامعه ی هدف این نرم افزار آموزگاران، دبیران، اساتید مراکز عالی، مدرسین مراکز آموزشی و دانش آموزان می باشد.

از جمله قابلیت های این نرم افزار :

(۱) قابلیت پشتیبان گیری

(۲) پشتیبانی از آخرین روش های رسمی ارزشیابی کشور

(۳) ثبت عملکرد و فعالیت دانش آموزان / دانشجویان همراه با مستندات

(۴) ثبت امتحانات

(۵) صدور و ارسال دعوتنامه حضور در جلسه برای اولیا

(۶) صدور گزارش تحصیلی (کارنامه)

(۷) ارائه نمودار خط شکسته روند پیشرفت دانش آموز به تفکیک ماه به ماه

(۸) ثبت غایبین امروز و روزهای دیگر

(۹) ثبت دروس و کتابهای درسی

(۱۰) آیت های شایستگی های عمومی و ثبت موارد مربوط به آن

(۱۱) ثبت برنامه هفتگی

فایل آماده این نرم افزار را میتوانید از بازار با نام معلم یار دانلود کنید.



## ● حکمت های وضو گرفتن از دیدگاه علم بهداشت:

(۱) **بهداشت پوست:** دسته ای از میکروب ها به نام ارگانیزم های بی هوازی بر پوست زندگی می کنند. این میکروب ها در محیط دارای اکسیژن رشد نمی کنند. در وضو اندام ها ضمن تماس با آب در معرض اکسیژن هم قرار می گیرند. و این کار مانع رشد این میکروب ها می شود.

(۲) **بهداشت گوارشی:** عوامل عفونی و آلودگی ها پس از دفع مدفوع روی دست باقی می ماند و از طریق دهان وارد بدن می شود و ایجاد بیماری می کند با وضو می توان از ابتلا به بسیاری از این بیماری ها جلوگیری کرد.

(۳) **بهداشت اعصاب و روان:** وقتی در جریان وضو، داخل دهان، صورت، ساعد ها، کف دست ها، جلوی سر و روی پاهای انسان تحریک شود. قسمت اعظم قشر حسی تحریک می شود یعنی در حالی فقط چیزی که حدود ۲۰ درصد سطح بدن در وضو مرطوب شده است و بیش از ۸۰ درصد اندامک های حسی تحریک می شود.

مشاهده شده که وضو گرفتن به طور کلی اکثر کانال های انرژی را بزرگ و فعال می کند. نکته جالب آن است که در این عمل میزان افزایش در چاکراهای پایینی بسیار بیشتر از چاکراهای بالایی است و ایشان در ادامه می نویسند: در ادامه رعایت چنین آدابی است که تجربیان خدانشناسی آغاز می شود انرژی وضو، پیوند زیبایی آن با فریضه ای همانند نماز را به خوبی نشان می دهد.

به هنگام پرداختن به نماز، سیل انرژی عظیمی بر نمازگزار جاری می شود. تمیز بودن کانال های انرژی فرد و فعال بودن چاکراهای وی باعث می شود تا انرژی الهی به میزان بیشتری جذب و درک شود.

## ● حال چرا از آب سرد به جای آب گرم استفاده کنیم؟

علت آن این است که آب سرد قابلیت جذب انرژی بیشتری دارد (آبگرم به خاطر فاصله ملکولی خود حاوی مقدار زیادی انرژی است و قابلیت جذب زیادی ندارد).

مطالبی از کتاب انرژی درمانی (چو-آ-کوک سوی)

مترجم: جمشید هاشمی (آرام)

## ● وصیت نامه شهید مدافع حرم سعید علیزاده

بسم الله الرحمن الرحيم

ما را مدافعان حرم آفریده اند. اصلا برای پاره شدن آفریده اند.

اینجانب سعید علیزاده در صحت و سلامتی جسمی و عقلی عازم سفری هستم به رسم مسلمانی خیلی وقت بود که نفس کشیدن در این هوا برایم سخت شده بود، هوایی پر از ریا، نفاق، دورویی و دروغ که برای کمال و رسیدن به معبود راهی جز رفتن نیست که اگر بمانی اسیر نفس می شوی.

خسته شده ام از نشستن برجا، وقتی روز به روز خبر شهادت دوستان و هم لباسی هایم به گوشم میرسید تا امروز که این مجال فراهم شده است. از همه ی کسانی که در طول این ۲۶ سال برایم زحمت کشیده اند، از همین جا از همه ی آنها حلاوت می طلبم. از دوست و رفیق و نارفیق و همه ی افرادی که به گردن آنها حق دارم.

از مادرم میخواهم در نبود من بی تابي نکند و بداند که جان بی ارزش من ثار دفاع از حرم خانم حضرت زینب (س) شده است و در برابر خبر شنیدن شهادت من همچون حضرت زینب (س) صبوری کند.

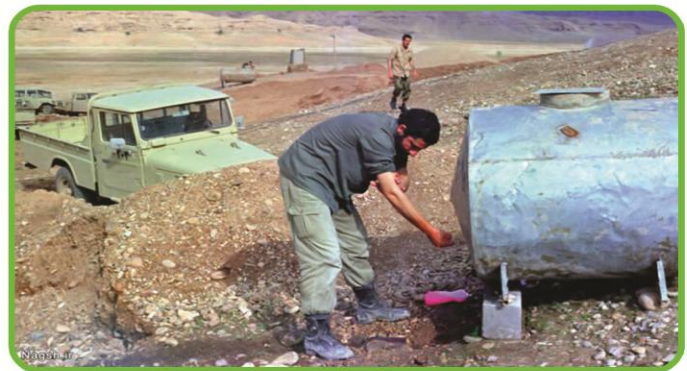
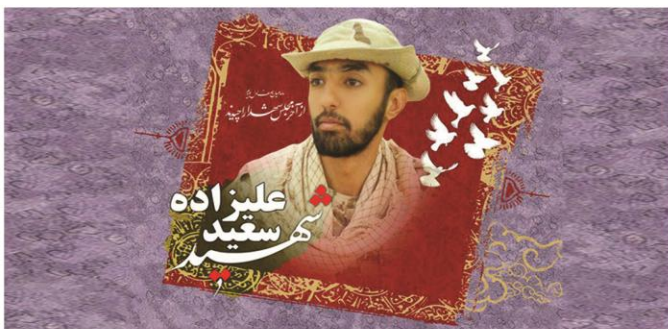
کوچکتر از آن هستم که کسی را نصیحت کنم اما همه را به صداقت، محبت و پرهیزگاری دعوت می کنم و از آنان می خواهم که فریب مال دنیا را نخورند که این مال فنا پذیر است. امیدوارم حضرت زهرا عنایتی کند تا به هدفی که از ورود به سپاه داشته ام ، آن هم تنها خواستن شهادت از خداوند بود نائل آیم.

هر چه را خواستم از فضل تو گیرم آمد ، مانده بی سر شدنم در ره زینب جانت

با آرزوی شهادت\_ سعید علیزاده ۱۳۹۴/۷/۱۵

www.titretek.ir

تاریخ شهادت ۱۳۹۴/۱۱/۱۲



## گردشگری

### مسجد امام سمنان

مسجد امام، مسجد شاه یا مسجد سلطانی در مرکز شهر سمنان واقع شده و یکی از مهمترین و زیباترین بناهای تاریخی و مهم سمنان است.

این مسجد دارای چهار در بزرگ ورودی از شمال، جنوب، شرق و شمال غربی است. در شمال غربی به دالان درازی باز می شود که در انتهای آن تکیه پهنه است. درهای شمال، جنوب و شرق دارای هشتی دالان و دهلیز هستند. بالای درهای شمالی و شرقی تزئینات مقرنس کاری گچی زیبا با دو گوشواره دو طبقه در طرفین با پشت بغل های کاشی کاری شده وجود دارد. در هشتی های شمالی، جنوبی و شرقی تاقهای آجری گنبددار با تاقنماهای متعدد با لچکی کاشی کاری شده مشاهده می شوند.



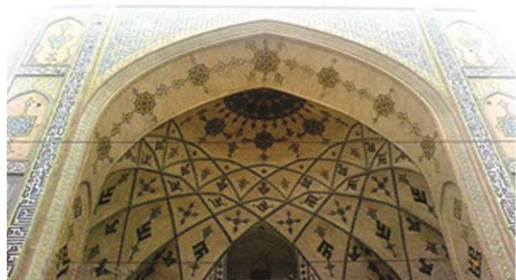
یکی از مساجد زیبای سمنان مسجد امام یا همان مسجد سلطانی می باشد که در سال ۱۲۴۲ هجری قمری ساخته شده است. در زمان فتحعلی شاه

قاجار، حاکم وقت سمنان ذوالفقار خان نام داشت که حاکمی جبار و ستمگر بوده است و مالیات اضافی از مردم دریافت می نموده است به همین علت مردم سمنان از او به نزد فتحعلی شاه شکایت برده و فتحعلی شاه بعد از تحقیقات حق را به جانب مردم سمنان داده و اموال ذوالفقار خان را به طور کامل مصادره کرده و با مبلغی از پول خود و اموال مصادره شده حاکم، مسجد سلطانی را بنا نموده است تا بدین صورت این بنا مرهمی باشد بر زخم دل مردم سمنان.

این بنا از نوع مساجد چهار ایوانی است که دارای چهار ورودی می باشد. ورودی شمالی به محوطه جلوخان و ورودی غربی به تکیه حضرت و ورودی جنوبی و شرقی هم به کوچه های اطراف باز می شود.

ایوان اصلی ایوان غربی است که ۱۹/۵ متر ارتفاع از کف حیاط دارد و حدود ۵۰ سانتیمتر از خط قائم عقب تر است. در ساخت این بنا نکات مهم فیزیکی و مسائل ضد زلزله در نظر گرفته شده است به طور مثال علت تراز نبودن ایوان و تکیه داشتن آن به بنا یکی جلوگیری از رانش گنبد و دیگری مقاومت در برابر خطر زلزله است.

درالصاق کاشی ها برای تزئین نما علاوه بر ملات گچ از گلمیخ های بلند فلزی هم استفاده شده که اگر ملات فاسد و خراب گردید باعث سقوط کاشیها بر سر مردم نگردد. در تزئینات این بنا از کاشی های هفت رنگ و مشبک و معقلی و مقرنس گچی استفاده شده است. به علت گرمای بیش از حد در تابستان و سرما ی شدید در زمستان در این بنا چهار شبستان زیرزمینی در نظر گرفته شده است. بالای این شبستان ها حجره هایی ساخته شده است که محل استقرار طلاب علوم دینی بوده است و این طلاب از محضر اساتید فن کسب فیض می نمودند. معماری این بنا برخلاف ظاهر آن به هیچ وجه قرینه نمی باشد و هر قسمت جداگانه طراحی شده است. در مقابل ایوان اصلی (ایوان شرقی) که ارتفاع حدود ۱۸/۵ متر از کف حیاط دارد یک نقاره خانه چوبی ساخته شده است تا گلبانک اذان از آنجا به گوش مسلمین برسد. البته در هنگام ساخت بنای مسجد بنا بوده است که در فراز ایوان غربی دو گلدسته زیبا ساخته شود ولی متأسفانه به دلایلی این کار نیمه تمام رها شده است و فقط پایه های این دو گلدسته ساخته شده است. شبستان و مقصوره اصلی هم در ضلع غربی و گنبد بلند مسجد هم در این قسمت در پشت ایوان غربی می باشد و نقاشی بسیار زیبایی داشته است که در سال ۱۳۲۹ هجری شمسی توسط استاد فرج الله معمار بازپیرایی گردیده است. همچنین آیات مبارک کلام الله مجید نصب شده در این قسمت و زیر گنبد اصلی توسط یکی از هنرمندان اصفهانی بازسازی شده است و در ضلع شمالی مقصوره اصلی نقاشی زیبایی وجود دارد که توسط هنرمند سمنانی آقای جمشید قجر بازپیرایی شده است. در تزئین ایوان اصلی و ایوانهای دیگر کاشی کاریهای زیبایی به رنگ آبی با خط سفید مزین به آیات مبارک کلام الله مجید به چشم می خورد. کار بندیه های زیبایی در قسمت ایوان شمالی و جنوبی و شرقی و زیرگنبد به چشم می خورد. در ورودی شمالی بنا مقرنس های زیبایی وجود دارد که توسط دست توانمند استاد حسن شمس الدین از هنرمندان میراث فرهنگی استان سمنان بازپیرایی گردیده است.



## المپیک ریو

بازی های المپیک به جشنواره های ورزشی گفته می شود که به عقیده ی تاریخ نویسان اولین بار در یونان باستان انجام می شد و در اواخر قرن ۱۹ میلادی مجددا احیا شد.

در دوره ی باستان بیشتر جشن ها در ابتدا جنبه ی مذهبی داشتند و برای ادای احترام به زئوس، پادشاه خدایان یونان در المپیا برگزار می شد. المپیا دشتی است واقع در کشور یونان که به ثبت جهانی یونسکو نیز رسیده است. این جشن ها اغلب پس از پیروزی در جنگ و یا بزرگداشت تولد و مرگ پادشاهان و بزرگان هر ۴ سال یکبار برگزار می شد.

المپیک تابستانی ۲۰۱۶ که با نام رسمی "بازی های المپیک ریو" شناخته می شود از ۵ تا ۲۱ اوت ۲۰۱۶ (۱۵ تا ۳۱ مرداد) در شهر بندری ریو دو ژانیرو در کشور برزیل برگزار می شود. شهر ریو، رقابت سختی را برای دریافت میزبانی مهم ترین رویداد ورزشی جهان با شهر هایی نظیر شیکاگو، مادرید، توکیو به پیروزی رساند.

مشعل المپیک ریو با حضور دیلما روسف رییس جمهور برزیل و کارلوس آرتور نوزمن رییس کمیته برگزاری المپیک ریو رونمایی شد. مشعل المپیک ریو از ۳۰۰ شهر برزیل عبور و در ۲۱ آوریل در المپیا یونان روشن می شود.

نماد و آرم المپیک ریو به شکل سه انسان است که دست یکدیگر را در دست داشته و در حال حرکت هستند. رنگ های سبز، زرد و آبی رنگ های برزیل هستند. گفته می شود که این عروسک ها نماد حیوانات و گیاهان برزیل هستند و برای ساخت و طراحی آن ها از خصوصیات فرهنگی برزیل استفاده شده است.

نکته ای که باید ذکر شود این است که برای اولین بار در تاریخ ورزش فوتبال کشورمان یک تیم داوری متشکل از علیرضا فغانی، رضا سخندان و محمدرضا منصوری در این رویداد مهم ورزشی حضور دارند.



## معلم ورزش؛ محبوب دانش آموزان، مهجور مسئولین

"معلم ورزش" را باید یکی از تأثیر گذارترین عناصر در سیستم آموزشی به حساب آورد که متأسفانه سالهاست زنگ ورزش مقابل و معلمان ورزش مقابل چشم مدیران و مسئولان به "گمشده ای" تبدیل شده اند و کسی آنها را نمی بیند.

— ببخشید خانم، من می تونم از کلاس ورزش شما برای درس خودم استفاده کنم؟ بچه ها در فیزیک خیلی عقب هستند!

ببخشید آقا اگه اجازه بدید می خوام زنگ ورزش شما رو کنسل کنم تا بچه ها سر کلاس من حاضر بشن. آخه امتحانات نزدیکه و صحبت هایی از این دست که بیشتر آنها نتیجه بخش هم بوده در مدارس کشور زیاد شنیده می شود. فرقی هم ندارد مدرسه پسرانه است یا دخترانه. رده ابتدایی است یا دبیرستان. زنگ ورزش فرصتی مغتنم شمرده می شود برای جبران عقب ماندگی دانش آموزان در سایر درس ها...

در حالی که مدارس بسیاری از کشورها دانش آموزان در دوره تحصیلی خود در یکی از رشته های ورزشی مهارت پیدا می کنند. در کشور ما دانش آموزان از حداقل امکانات ورزشی محروم هستند و زنگ ورزش و یا بهتر بگوییم «زنگ توپ بازی» فقط جنبه سرگرمی و وقت پر کردن دارد.

متأسفانه این روزها در کشور ما ورزش در مدارس فقط روی کاغذ و بخشنامه ها خلاصه شده است و جنبه حقیقی ندارد.

در بحث زمان ورزش نکته قابل توجه این است که در اکثر مدارس تعیین زنگ ورزش در تنظیم ساعات هفتگی از آخرین اولویت برخوردار است. شایان ذکر است از آنجایی که وظایف عمده ای در امر پرورش دانش آموزان و تضمین سلامتی روحی و جسمی آنان بر عهده تربیت بدنی آموزش و پرورش است، یقیناً ۱ ساعت درس تربیت بدنی تحت عنوان زنگ ورزش در مدارس پاسخگوی این نیاز نیست.

ورزش و زنگ ورزش، زمینه هایی ابتدایی برای شناسایی استعداد هایی است که می توانند در آینده یکی از ملی پوشان و مدال آوران ورزش ایران در رشته و عرصه های مختلف باشند.

لازم است نگرش ها نسبت به معلم ورزش و زنگ او تغییر کند. باید جایگاه معلم در راستای جایگاه معلمان سایر دروس قرار گیرد. البته صرف نظر از کمبود فضای ورزشی و امکانات و وسایل و عدم برنامه های جامع تربیت بدنی، به جرأت می توان گفت که بقای درس ورزش در مدارس ما که تضمین کننده سلامت نسل آینده جامعه است. بستگی زیادی به معلمان خوب ورزش دارد.

www.tebyan.net

## طنز و سرگرمی

### • سودوکو •

|   |   |   |   |  |   |   |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| ۴ | ۷ |   | ۹ |  | ۱ | ۶ |   | ۵ |
|   | ۲ |   | ۳ |  |   |   | ۸ | ۴ |
|   |   |   |   |  |   |   |   | ۱ |
|   | ۱ | ۴ | ۷ |  | ۸ |   |   | ۵ |
| ۶ |   |   | ۲ |  | ۳ |   |   | ۹ |
|   | ۳ |   | ۶ |  | ۵ | ۸ | ۱ |   |
| ۸ |   |   |   |  |   |   |   |   |
| ۵ | ۹ |   |   |  | ۴ |   | ۲ |   |
| ۷ |   | ۱ | ۵ |  | ۲ |   | ۹ | ۸ |

یک نوشته بر روی

یک بیلبرد تبلیغاتی در پاریس:  
اگر از آخرین کتابی که خوانده اید  
یا آخرین باری که مسواک زده اید  
۲۴ ساعت میگذرد  
لطفاً دهانتان را ببندید

$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.99^{365} = 0.03$$

تفاوت دو صدم را در مراتب بالاتر ببینید!  
بیایید دو صدم هایی که جلوی پیشرفتتان  
را میگیرند، کنار بگذاریم...

### • رفاقت به سبک تانک

#### حوری

چشم باز کرد، خودش را روی تخت بیمارستان دید  
همه چیز سفید و تمیز بود.  
بدنش کرخت بود و هنوز چشمانش خوب نمی دید.  
فکری شد که شهید شده و حالا در بهشت است و  
هنوز حالش جا نیامده تا بلند شود و تو دار و درختها  
شلنگ تخته بزند و میوه های بهشتی بلمباند و تو  
قصر های طلا و زمردین منزل کند.  
پرستاری که به اتاق آمده بود متوجه او شد.  
آمد بالای سرش. سرنگ در دست راستش بود.  
مجروح با دیدن پرستار، اول چشم تنگ کرد و بعد با  
صدای خفه گفت: "تو حوری هستی؟"  
پرستار که خوش بحالش شده بود خیلی زیباست و  
هم احتمال می داد که طرف موجهی است و به حال  
خودش نیست ریزخنده ای کرد و گفت: "بله من  
حوری ام"  
مجروح با تعجب گفت: "پس چرا انقدر زشتی؟"  
پرستار ترش کرد و سوزن سرنگ را بی هوا در  
باسن مبارک مجروح فرو کرد و نعره جانانه مجروح در  
بیمارستان پیچید!

کتاب رفاقت به سبک تانک / داود امیریان





### شما یک جوجه اردک زشت نیستید!

بهترین شیوه ی پاسخ دادن به انتقاد، به کارگیری سبک ارتباطی جرئتمندانه است. به این ترتیب، ما می توانیم به خود و فرد منتقد احترام بگذاریم، بدون این که به او حمله کنیم یا تسلیم او شویم. هدف از این شیوه ی پاسخ دهی ( جرئتمندانه)، حل سوء تفاهم و کسب اطلاعات درست درباره ی موضوع مورد انتقاد و خاموش کردن هر نوع رفتار مخرب و نابجاست.

با استفاده از سه تکنیک مهم می توان به انتقاد پاسخ داد.

این تکنیک ها عبارتند از:

۱- قدردانی و تشکر کردن، وقتی کسی از ما انتقاد می کند و انتقاد او درست و به جاست، بهترین واکنش این است که با آن موافق باشیم. این شیوه به ما اجازه می دهد اشتباه خود را بدون پوزش خواهی افراطی بپذیریم.

در به کارگیری این تکنیک باید به نکات زیر توجه کرد:

الف) ازجمله ی حق با شماست استفاده کنیم. به عنوان مثال، مادری به دخترش می گوید: ممکن است خواهش کنم وقتی لباس های کثیف را توی سبد لباس ها می گذاری بیش تر دقت کنی و دستمال کاغذی های توی جیب را بیرون بیاوری، چون دستمال ها هنگام شست و شو لباس های دیگر را خراب می کند. دختر در پاسخ می گوید: حق با شماست، حتماً این کار را می کنم، باز هم از این که لباس های مرا می شویی متشکرم.

ب) درصورت درست بودن انتقاد از انتقاد کننده تشکر کنیم. مثال: «تو قول داده بودی، کادوی تولد دوست مان را بخری اما این کار را نکردی و دیگری فرصتی برای این کار نداریم، عجب به قولت عمل کردی!»

پاسخ: «حق با توست، متأسفم، از این که موضوع را به من یادآوری کردی متشکرم، سعی می کنم از این به بعد کارهایی را که باید انجام دهم یادداشت کنم.»

ج) اگر انتقاد مطرح شده درست و به جاست حتماً از انتقاد کننده معذرت خواهی کنیم. مثال: «کجا بودی؟ قرار بود ساعت ۱۰ با هم به خرید برویم، اما تو حتی یک تماس هم نگرفتی.»

پاسخ: «حق با توست، واقعاً معذرت می خواهم که نگران کردم اما سعی کردم به تو اطلاع بدهم که در محل کارم مشکلی پیش آمده، اما تو نبودی.»

۲- خلع سلاح کردن، این تکنیک یکی از دشوارترین و نیرومندترین شیوه های پاسخ دهی به انتقاد است که به ما اجازه می دهد موقعیت را آرام و خنثی نگه داریم. بر اساس این تکنیک، نکته ی درست و مشخص انتقاد مطرح شده را پیدا می کنیم و به خاطر یادآوری آن نکته از فرد انتقادکننده تشکر کنیم.

به این مثال توجه کنید: مادری از فرزندش انتظار دارد بعد از خوردن غذا ظرف خود را داخل سینک ظرفشویی بگذارد، وقتی فرزندش این کار را انجام نمی دهد، به او می گوید: «تو آدم

شلخته ای هستی، هیچ وقت ریخت و پاش هایت را جمع نمی کنی.» و فرزند در پاسخ می گوید: «حق با شماست، من دیروز ظرف غذایم را توی سینک ظرفشویی گذاشته بودم.» در این مثال فرزند به نکته ی مورد انتقاد مستقیماً اشاره می کند و از آن بابت متأسف است و اعلام می کند که آدم شلخته ای نیست، فقط ظرف غذایش را توی سینک گذاشته است. گاهی اوقات بلافاصله بعد از شنیدن انتقاد فرصت مناسبی برای مشخص کردن صحت آن نداریم اما با وجود آن به انتقاد مطرح شده احترام می گذاریم تا آن را بیش تر بررسی کنیم.

۳- بررسی دقیق با استفاده از پرسش، این تکنیک زمانی مؤثر است که انتقاد وارده مبهم است و نمی توانیم مشخص کنیم که انتقاد درست است یا نادرست. بررسی دقیق موضوع به ما اجازه می دهد از موضوع مطرح شده، اطلاعات کافی جمع آوری کنیم و قصد و نیت فرد منتقد را مشخص کنیم.

استفاده از کلمات استفهام نظیر کجا؟، چه چیزی؟، چه زمانی؟، چگونه؟، کجا؟ و چرا؟ به ما اجازه می دهد اطلاعات دقیق تر و واضح تری را جمع آوری کنیم و با ارزیابی دقیق، پاسخ مناسبی بدهیم. مثلاً وقتی کسی به شما می گوید: «تو دیگر آن آدم قبلی نیستی»، در پاسخ باید از او بپرسید «منظورت چیه؟ من چه کار کرده ام که به نظر تو دیگر آدم قبلی نیستم؟ چرا فکر می کنی من تغییر کرده ام؟» چه مواقعی فکر می کنی من تغییر کرده ام؟ این شیوه کمک می کند تا علاوه بر برخورد جرئتمندانه با انتقاد و رفع مشکل از بسیاری از سوء تفاهم ها نیز جلوگیری کرد.

چگونه با اختلال انتقاد از خود مقابله کنیم؟

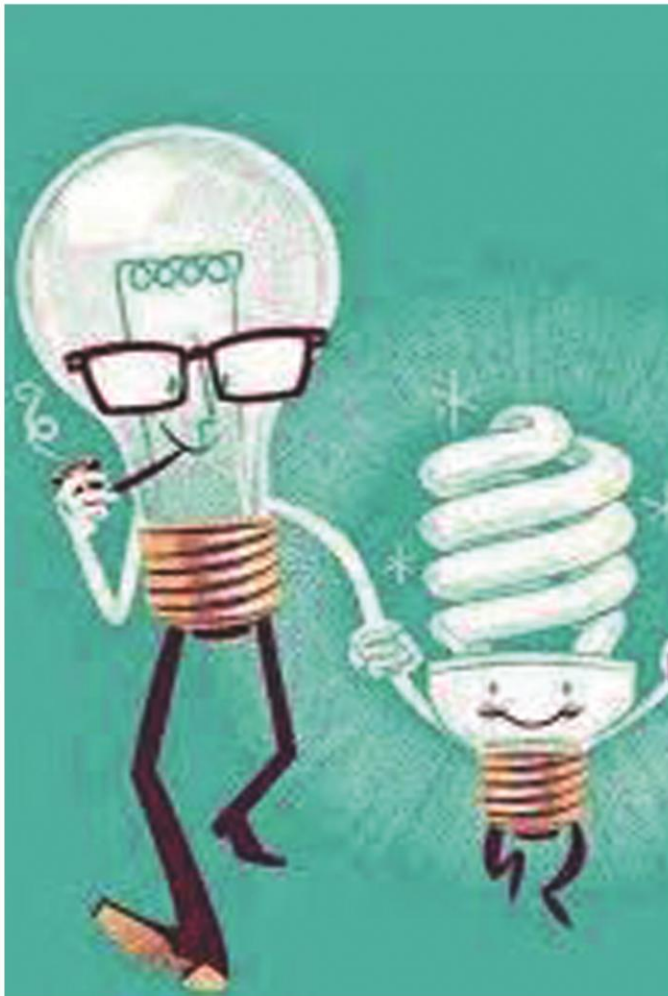
برای مقابله با انتقاد از خود، جمله های «انتقادی» یا «حمله به خود» را بنویسید و درباره ی هر یک از آن ها بحث و مجادله کنید. در ابتدا ممکن است انجام این کار دشوار باشد اما با تمرین می توان آن را به راحتی انجام داد. با شروع این تمرین می توان تا حدودی انتقادهای درونی را از خود دور کرد. حفظ انتقاد از خود موجب شکل گیری احساس نازنده بودن و ناکارآمدی می شود، در حالی که ما می توانیم با پذیرش بدون قید و شرط خود، این منبع تغذیه را قطع کنیم.

## تربیتی

### ● تربیت لامپی

تأثیرگذار باشید و به حرفتون گوش بده؛ سیمه!!!  
بله سیمه... سیمِ رابط شما و لامپه... پس سیمتونو  
با نوجوان وصل کنید... دستتونو بذارید تو دست  
فرزندتون (یامتری) ... بذارید گرمای دستای  
همدیگرو حس کنید... این بهترین راه برای برقراری  
آرامشه... پس یادتون باشه وقتی حس کردید  
اوضاع نوجوانتان بدجوری بهم ریخته وخته اینه که:  
پیاده روی بدون نصیحت و با رعایت تربیت لامپی...  
خودتونو کنترل کنید... یادتون باشه زمان‌های  
بهتری برای حرف زدن هست، گاهی لازمه فقط  
کنارش قدم بزنید، فقط همین!

برگرفته از [www.Morabbee.ir](http://www.Morabbee.ir)



تا حالا دقت کردین بهترین روش آرام کردن یه  
نوزاد چیه؟ وقتی تشنشه... وقتی گرسنشه... وقتی  
خوابش میاد...؟ میدونید وقتی بچه‌ای تازه به دنیا  
آمده بود اولین راه حلی که در مقابل گریه هاش به  
ذهنتون می‌رسه اینه که اونو راه ببرید... بغلش  
کنید و راه برید، مهم اینه که در آغوش شما باشه و  
شما مشغول قدم زدن باشید... قبول دارین در ۷۰  
درصد موارد این بهترین راه حله؟ تقریباً برای هر  
مشکلی هم جواب میده.

مربیی گرامی این نوجوانان همان نوزادانند! با این  
تفاوت که وقتی نوزاد بودند برای هر مشکلی گریه  
میکردند اما الان برای هر مشکلی یه تکنولوژی از  
خودشون (!) بروز می‌دهند... مثلاً موقع ناراحتی  
اخم میکنن! وقتی خسته میشن بهونه میگیرن...  
وقتی کم کاری کردن و نمرات کمی آوردن دنباله یه  
بهونه ای میگردن که تقصیرو بندازن گردن یکی  
دیگه...

خب راه حل چیه؟

آروم باشیداین بار نیازی نیست بغلش کنید فقط  
کنارش راه بروید! فقط کنارش...

یادتونه وقتی نوزاد را بغل میکردید؟! برایش حرف  
میزدید؟ استدلال می‌آوردید؟! از مشکلات برایش  
می‌گفتید؟ نه فقط و فقط برایش لالایی می  
خواندید... اگر کمی با نوجوانان کار کرده باشید خوب  
میدانید که گاهی آنان به اندازه یک نوزاد بهانه گیر  
و غیرقابل درک می‌شوند... پس شروع کنید!!!  
فقط کافیه تربیت لامپی رو یاد بگیرید...

اگه من یه طرفِ اتاقِ بایستم و کلیدِ خالی رو بزنم  
لامپ روشن میشه؟! هرگز... آیا میتونید با لامپ  
ارتباط برقرار کنید و ازش بخواید روشن شه؟  
ابدا... اون چیزی که باعث میشه شما رو لامپ

the weather was extremely warm as if the fire was raining. I told Martyr Gholami: "It is better to furlough the group to go to their home and return in autumn that the air is cooler" he said: "you are not amorous"

I answered: "Dear Ali, the weather is too warm to work."

he said: "when the weather is so warm and you are sun burning, a disconsolate Martyr's mother whose dear son's body is lost in this desert in whining and looking forward to know where is her loved son. This heartbreaking helps you to find Martyr's body."

I could not say anything, hung up the phone and told the group: "Brethren! we should continue our search even if we die from the heat."

after morning prayers, we began the work. in 9AM, we run out of water. On the height of Sharhani 175, when because of intense heat we could not see anything, we sincerely asked God: "for the heart broken Martyr's mothers, please show us something..."

suddenly on the bottom of furrow, something sparkled.

It was a Plaque!

انکار از آسمان آتش می بارید. به شهید غلامی گفتم: «گروه را مرخص کنیم تا اوایل پاییز که هوا خنک تر می شود، برگردیم.» گفت: «بگو عاشق نیستیم.» گفتم: «علی آقا! هوا خیلی گرم است. نمی شود تکان خورد.»

گفت: «وقتی هوا گرم است و تو می سوزی، مادر شهیدی که فرزندش در این بیابان افتاده است، دلش می شکند و می گوید: خدایا بچه ام در این گرما کجا افتاده است؟ همین دل شکستگی به تو کمک می کند تا به شهید برسی.» نتوانستم حرف دیگری بزنم. گوشی را گذاشتم، برگشتم و گفتم: «بچه ها، اگر از گرما بی جان هم شویم، باید جستجو را ادامه دهیم.»

پس از نماز کار را شروع کردیم. تا ساعت نه صبح هر چه آب داشتیم، تمام شد. بالای ارتفاع ۱۷۵ شهرانی، چشم هایمان از گرما دیگر جایی را نمی دید. به التماس نالیدیم: خدایا تو را به دل شکسته ی مادران شهید....

در کف شیار چیزی برق زد

پلاک بود.....

مجله شاهد جوان

