

## تثبیت عقاید دینی

سمانه ملای معاون پرورشی و تربیت بدنی آموزشگاه شهید فهمیده لپویی

در این مقاله، سعی بر آن است به اهمیت نقش معلم و مربی پیردازیم و سپس به وظایف یک معلم در حوزه تربیت دینی به طور خلاصه اشاره کرده و در پایان نیز روش ها و راهکارهایی عملی ارائه کنیم.

در فرایند تربیت دینی چهار عامل نقش اساسی دارند:

- ۱- **مربی، معلم (داعی) - مربی، دانش آموز (مذعو) ۲ - موضوع دعوت**
- ۳ - **وسایل و شیوه دعوت**

هر کدام از عوامل فوق به نوعی نقش اصلی را دارند و بدون ایفای درست هر کدام از این نقش ها، امر تربیت نه تنها به سرانجام خوبی نمی رسد چه بسا نتیجه معکوسی نیز می دهد. ما در ستور پیش رو در پی آن هستیم نقش هر کدام از این عوامل را به طور خلاصه و مفید بیان کنیم:

### ۱- مربی (معلم، داعی):

ربی به نسبت افراد مختلف ممکن است اسامی گوناگونی به خود بگیرد ولی در هر صورت شخص مربی یا معلم یا داعی نقش بسیار مهمی را در امر تربیت و تثبیت عقاید دینی دانش آموزان بر عهده دارد. به طوری که بدون بیان کردن میزان نقش مربی و حیطة وظایف او، صحبت کردن از راهکارهای عملی تربیت مثمر ثمر نخواهد بود چرا که بسیاری از این راهکارها زمانی به بار خواهند نشست که معلم وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهد.

مربی باید در امر تربیت نکات ذیل را در نظر داشته باشد:

الف: مربی باید نیتش خالص برای خدا باشد

ب: مربی فهم صحیحی از دین داشته باشد

ج: پایبندی عملی به دین مبین اسلام

فرزندان ما همان گونه "می شوند که ما" هستیم، نه آن گونه که ما "می خواهیم"!

اگر این عبارت را در جریان تربیت حاکم کنیم، پیش از آنکه ما به عنوان بزرگسال بخواهیم آنچه را در آرزوی خود برای پرورش فرزندانمان یا شاگردانمان داریم تحقق ببخشیم، باید به آن نوع تربیت دست یافته باشیم تا آنها نیز همان گونه شوند که ما شده ایم.

د: به عقیده ای که به آن دعوت می کند باور داشته باشد

ه: آشنایی با خصوصیات روانی و جسمی و عاطفی دانش آموزان

و: در کار تربیت عجله نداشته باشد

### ۲- مربی (دانش آموزان):

اصالت انسان در تربیت، مهمترین اصل تربیتی است و هر گونه طرح تربیتی که منهای انسان باشد و در غیاب او تهیه شود بی نتیجه خواهد ماند الف: مربی نیز باید به این نکته توجه داشته باشد که هر دانش آموز نیاز به نسخه ای جداگانه و برخوردی متناسب با خصوصیات او را دارد. ممکن است برای فردی ذکر کردن اهمیت نماز جماعت موضوعیت داشته باشد اما برای فرد دیگری اثبات وحدانیت خدا و ایمان به آخرت در اولویت باشد. هر چند که از لحاظ سنی مثل هم باشند.

ب: نکته با اهمیت دیگری که باید بدان توجه شود این است که برای تثبیت عقاید دینی در دانش آموزان باید شرایطی فراهم کرد تا خود دانش آموزان مطلب را با تمام وجود "بفهمند" نه اینکه ما آن را به آن ها "بفهمانیم" ج: هنر مربی، تغییر دادن، شکل دادن و جهت دادن تصنعی به و اسلامی را نوید می دهد...

## زن، کرامت دارد

منوچهر حبیبی



این روزها به جد مردم را تشویق به فرزند دار شدن می کنند، فرزندی که یا دختر و یا پسر است. ایرانیان و یا بهتر بگوییم اکثریت ایرانیان در طول تاریخ جایگاه خاصی برای فرزندان دخترشان قابل بوده اند و جز برخی از اقوام و اقلیت ها، ایرانیان تفاوت فاحشی میان فرزندانانشان وجود نداشته است. هر چند گهگاه خیرهای نازاحت کننده ای از برخورد و سوء رفتارهای برخی والدین با فرزندان دخترشان مخابره می شود. جایگاه زن در جوامع مختلف بسیار متفاوت بوده و هست. در برخی جوامع، زنان دوشادوش مردان در فعالیت های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و... و حتی مذهبی حضور دارند. در حالی که در برخی نقاط دنیا و از جمله آفریقا و آسیا، زنان را خانه نشین کرده و در انزوا قرار داده اند.



بی شک یکی از برجسته ترین پیام رسانی ها و ارشادات نبی اکرم (ص) پیامبر بزرگ اسلام در زندگی بشر، مقابله با زنده به گور کردن زنان در برخی نقاط شبه جزیره عربستان در زمان حیات پیرکشانش است. نقشی بسیار ارزنده که دیدگاه و نظر اعراب آن دوره را نسبت به زن و دخترانشان تغییر داد. طوری که هر چه از گسترش اسلام در آسیا و آفریقا و در دنیا گذشت، بسیاری از اقوام این واقعیت را درک و لمس کردند که با دخترانشان احترام بگذارند، طوری که به ندرت خبری از زنده به گور کردن دختران در این دنیای متدین به گوش می رسد. در عوض گهگاه خیرهای ناامید کننده ای از برخوردهای تبعیض آمیز با زنان و دختران در برخی کشورها و از سوی شماری از گروه های به اصطلاح اسلام گرا منتشر می-شود.

شاید دوران تلخ خانه نشین شدن زنان و دختران در افغانستان در دوره حکومت کوتاه طالبان و در برخی نواحی قبلیه نشین پاکستان، نمونه ای از آن تنگ نظری و رفتارها نسبت به زنان باشد، اما واقعیت امر چیست که گاه عده ای و گروه های همه مشکلات و گرفتاری های مذهبی و اعتقادی و اجتماعی را رها می کنند و با همه توان رو به تحقیر زنان و محدود کردن حضور آنها در جامعه می آورند و از آن به عنوان گامی مثبت در راستای مبارزه با کفر و



خط انداختن موقعیت زنان آورده اند، ناشی از ناامیدی از دست دادن جایگاه اجتماعی شان باشد. گرچه همان طور که در آغاز این مطلب اشاره شد، ایرانیان با فرهنگ غنی ایرانی و اسلامی شان نه تنها در منطقه و در میان کشورهای عرب، که در دنیا به زن و حفظ جایگاهش پایبند بوده اند، اما متأسفانه گهگاه خیرهای ناخوشایندی از تعرض به حقوق زن از سوی برخی گروه ها و افراد به گوش می رسد که گویا برخی از آن برای به چالش کشیدن دولت دکتر حسن روحانی و دور کردن مردم از آن سود می-برند.

شاید وقتی انتقادهای از قالیباف شهردار تهران و طرح تفکیک جنسیتی کارکنان شهرداری بالا گرفت و ایشان که از کاندیداهای بازنده اصولگرایان در انتخابات ریاست جمهوری است پاسخ داد که همیشه غیرت دینی داشته است، باید به این سؤال پاسخ بدهد که چرا در طول هشت سال دولتهای نهم و دهم احمدی نژاد که از اصولگرایان بود، گاهی از این طرح ها و غیرت دینی برای حفظ جایگاه

و مسلمان می خواهند دوشادوش مردان در راه توسعه ایران آباد و آزاد و اسلامی گام بردارند و کارکنان و کارمندان زن مثل همیشه نقش پررنگ خود را حفظ خواهند کرد. بنابراین به همه کسانی که می خواهند با نیت پاک و از روی وظیفه انسانی نقشی آفرینی کنند توصیه می شود که فراموش نکنند بخشی از خانواده ها را زوج های فرهنگی و دانشگاهی و دیگر گروه های کاری تشکیل داده اند و چه خانواده های محترم و پاکدامنی هستند و چه بنای ازدواج پایدار و محکمی را که نگاه داشته اند. یادمان باشد مردم ایران از فرهنگ غنی چند هزار ساله برخوردارند و زنان در حفظ این فرهنگ آزاد و انسانی و اسلامی نقش بس بزرگ و به سزا دارند. یادمان باشد که زن کرامت دارد و این کرامت الهی است.

و کرامت زن - به گفته خردشان - سود نبرده- اند؟ نکند در آن هشت سال، نگران خدشه وارد شدن به میزان محبوبیت خود یا همکارانشان در انتخابات سال ۱۳۹۲ بوده اند؟ شاید امروز عده ای در نهادهای دیگر و یا در رسانه ها و با اعلام نتایج نظرسنجی هایی که قطعاً دربرگیرنده نظر همه آحاد مردم و به ویژه زنان نیست، تلاش کنند که به نام حفظ شأن و کرامت زن به نارضایتی ها دامن زنند.

اما زنان کارگر و کارمند در همه نهادها و ارگان ها زنان پاکدامن، همسران وفادار و مادران شایسته ای بوده و هستند. هر چند در هر قشر و گروه و صنفی شاید تعدادی انگشت شمار هم خطا کار باشند، اما یک اقلیت ناچیز نباید وسیله ای برای تجاوز به حقوق اکثریت افراد شایسته و مؤمن و متدین گردند.

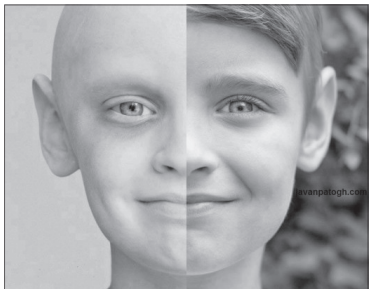
یقیناً با اعلام نتایج کنکور که خوشبختانه دختران شایسته و برارزنده با برترین های کنکور ۹۳ عنوان برتر در میان ۱۶ عنوان برترین های کنکور ۹۳، نشان دادند که همچنان زنان و دختران ایرانی

و مسلمان می خواهند دوشادوش مردان در راه توسعه ایران آباد و آزاد و اسلامی گام بردارند و کارکنان و کارمندان زن مثل همیشه نقش پررنگ خود را حفظ خواهند کرد. بنابراین به همه کسانی که می خواهند با نیت پاک و از روی وظیفه انسانی نقشی آفرینی کنند توصیه می شود که فراموش نکنند بخشی از خانواده ها را زوج های فرهنگی و دانشگاهی و دیگر گروه های کاری تشکیل داده اند و چه خانواده های محترم و پاکدامنی هستند و چه بنای ازدواج پایدار و محکمی را که نگاه داشته اند. یادمان باشد مردم ایران از فرهنگ غنی چند هزار ساله برخوردارند و زنان در حفظ این فرهنگ آزاد و انسانی و اسلامی نقش بس بزرگ و به سزا دارند. یادمان باشد که زن کرامت دارد و این کرامت الهی است.

و مسلمان می خواهند دوشادوش مردان در راه توسعه ایران آباد و آزاد و اسلامی گام بردارند و کارکنان و کارمندان زن مثل همیشه نقش پررنگ خود را حفظ خواهند کرد. بنابراین به همه کسانی که می خواهند با نیت پاک و از روی وظیفه انسانی نقشی آفرینی کنند توصیه می شود که فراموش نکنند بخشی از خانواده ها را زوج های فرهنگی و دانشگاهی و دیگر گروه های کاری تشکیل داده اند و چه خانواده های محترم و پاکدامنی هستند و چه بنای ازدواج پایدار و محکمی را که نگاه داشته اند. یادمان باشد مردم ایران از فرهنگ غنی چند هزار ساله برخوردارند و زنان در حفظ این فرهنگ آزاد و انسانی و اسلامی نقش بس بزرگ و به سزا دارند. یادمان باشد که زن کرامت دارد و این کرامت الهی است.

## علائم اولیه سرطان را بشناسید

وقتی صحبت از سرطان به میان می آید مسلماً هیچکس دوست ندارد علائم اولیه این بیماری را در خود شناسایی کند. متأسفانه بسیاری از افراد وقتی می شنوند علائم ابتلا به سرطان های خاص در آنها وجود دارد به شدت جا می خورند اما بعدها متوجه می شوند که این علائم مدهامتست در آنها نمایان شده است. از آنجا که تشخیص اولیه سرطان در درمان آن نقش حیاتی ایفا می کند لذا بهتر است همه با علائم هشداردهنده اولیه سرطان آشنا باشند که در این گزارش به نقل از «نچرال نیوز» به آنها اشاره شده است:



### خستگی مفرط

اگرچه برخی خستگی ها به دلیل داشتن مشغله های روزمره زندگی طبیعی به نظر می رسند اما اگر ناگهان احساس خستگی مفرط برای انجام وظایف عادی و روزمره خود نیاز به خواب طولانی دارید، کم کم باید نسبت به این مسئله نگران شوید. بنابر اعلام یکی از انجمن های سرطان در آمریکا این خستگی زیاد از حد معمول می تواند نشانه برخی سرطان ها نظیر سرطان خون (لوسمی)، روده یا معده باشد. سایر سرطان هایی که سبب از دست دادن خون زیاد می شوند نیز می توانند در این خستگی نقش داشته باشند.

### تب خفیف اما ماندگار

تب خفیف که به دمای حدود ۳۷.۶ الی ۳۸.۲ درجه سانتیگراد بدن اطلاق می شود نیز می تواند یکی از علائم ابتلا به برخی عفونت ها باشد. این تب همچنین می تواند از علائم برخی سرطان ها نظیر بیماری لنفوم هوچکین (بزرگ شدن بیش از حد غدد لنفاوی و کبد)، سرطان خون، لنفوم غیر هوچکین باشد. از آنجا که تب خفیف از علائم اصلی ابتلا به این سرطان ها است پس باید در صورت تکرار، آن را جدی گرفت.

### مشکل در بلع

علاوه بر مشکل در بلع غذا، سایر اختلالات نظیر زخم شدن لب ها که در مدت زمان طبیعی التیام نمی یابند، گلودردهای مکرر یا مداوم، سرماخوردگی های مرمز یا مکرر، خونی ریزی غیر طبیعی یا دردهای بدون دلیل مشخص در دهان را نیز نباید نادیده انگاشت. بنابر اعلام انستیتو ملی سلامت آمریکا، علائم بالا می توانند از نشانه های سرطان های دهانی نظیر سرطان های حنجره، مری و زبان باشند. علاوه بر این سایر دلایل غیرسرطانی نیز می توانند منجر به بروز این علائم شوند.

### کاهش وزن غیر طبیعی و بی دلیل

در حالی که این روزها شاهد همه گیر شدن چاقی مفرط در سراسر جهان هستیم لذا اگر فردی ناگهان دچار کاهش وزن غیرطبیعی و بدون دلیل شد، نگران کننده است. اگرچه کاهش وزن به صورت طبیعی نشانه خوبی است اما اگر فردی مشاهده کرد بدون رژیم گرفتن، ورزش یا تغییر در سایر شیوه های زندگی دچار کاهش وزن می شود، این کاهش وزن می تواند نشانه سرطان باشد. بنابر اعلام انجمن سرطان آمریکا این علائم نیز ناگهانی می توانند از علائم سرطان معده، ریه، مری و پانکراس باشد. همچنین کاهش وزن ناگهانی و جدی می تواند ناشی از برخی مشکلات جدی در سلامت باشد. اگر فردی یکی از علائم فوق را مشاهده کرد بهتر است هرچه سریعتر به پزشک متخصص مراجعه کند. در واقع هر گونه تغییر محسوس و غیرعادی را باید جدی گرفت و هرچه سریعتر برای معاینات ضروری به پزشک مراجعه کرد.

## علمی - فرهنگی

### آشنایی با ۱۲ واقعیت درباره موز



تولیدکننده ی این میوه قرار دارد. باید بدانید بیش از ۱۰۰ کشور در سراسر جهان به کشت موز مشغول اند که از مهم ترین آن ها می توان به تایلند، مکزیک، برزیل و اکوادور اشاره کرد.

### موز ماوی ارزش غذایی بالایی است

خوشبختانه این روزها موز همه جا دیده می شود و قیمت آن در مقایسه با میوه های دیگر بالا نیست. این میوه منبع پتاسیم، کربوهیدرات ها، فیبر و ویتامین C است و یکی از میان وعده های مغذی محسوب می شود. این میوه ی خوشمزه که به راحتی قابل حمل است انرژی خوبی نصبتان می کند. باید بدانید که ۱۰۰ گرم از این میوه به همین میزان کالری دارد. بهتر است بدانید که بیشترین میزان آنژی اکسیدان ها و ویتامین ها در موزها کاملاً رسیده قرار دارند. بهترین اجازه دهید موزها کاملاً رسیده و نرم شوند و بعد آن را میل کنید.

### موز مناسب برای تسکین دندان های تازه روپیده کودکان

موز میوه ی نرمی است و برای بچه هایی که شروع به غذا خوردن کرده اند فوق العاده است. همچنین برای آنهایی که دندان درآورده و دندان درد دارند نیز مفید است. برای تسکین دندان های تازه در آمده موز پوست کنده و یخ زده فوق العاده است به خاطر اینکه موز سرد باعث تسکین لثه ها می شود.

### تاریقه موز طولانی است

ردپای موز در متون قدیمی اسلامی و همچنین در بین یونانی ها، رومی ها و هندوها دیده شده است. باستان شناسان مدارکی یافته اند که نشان می دهد احتمالاً موز اولین میوه ای بود که توسط بشر کشت شده است. پس تا می توانید از میوه ی آبا و اجدادی مصرف کنید.

### پوست موز نیز فوایدی است

با وجود اینکه پوست موز بافتی رشته دار و سخت تر از خود میوه دارد اما قابل خوردن است. در بعضی از کشورها، پوست موز برای تهیه ی سرکه و غیره استفاده می شود.

### موز نیز می تواند آلرژی زا باشد

موز نیز مانند آووکادو حاوی یک ترکیبات شیمیایی است که در برخی

## ریاضی و دانه های برف



هنگامی که بخار آب موجود در جو خیلی سرد می شود، بدون اینکه به آب تبدیل شود مستقیماً به منجمد شده و برف را تشکیل می دهند. زمانی که میکروسکوپ اختراع شد، جزئیات شکل های بسیار متنوع از دانه های برف برای نخستین بار دیده شد. از آن موقع تا کنون صدها تصویر برای شناختن دقت ریاضی آن کشیده شد.

### موز ماوی فوایدی دارد

موز ماوی فوایدی دارد. بهترین اجازه دهید موزها کاملاً رسیده و نرم شوند و بعد آن را میل کنید.

### موز مناسب برای تسکین دندان های تازه روپیده کودکان

موز میوه ی نرمی است و برای بچه هایی که شروع به غذا خوردن کرده اند فوق العاده است. همچنین برای آنهایی که دندان درآورده و دندان درد دارند نیز مفید است.

### تاریقه موز طولانی است

ردپای موز در متون قدیمی اسلامی و همچنین در بین یونانی ها، رومی ها و هندوها دیده شده است. باستان شناسان مدارکی یافته اند که نشان می دهد احتمالاً موز اولین میوه ای بود که توسط بشر کشت شده است. پس تا می توانید از میوه ی آبا و اجدادی مصرف کنید.

### پوست موز نیز فوایدی است

با وجود اینکه پوست موز بافتی رشته دار و سخت تر از خود میوه دارد اما قابل خوردن است. در بعضی از کشورها، پوست موز برای تهیه ی سرکه و غیره استفاده می شود.

### موز نیز می تواند آلرژی زا باشد

موز نیز مانند آووکادو حاوی یک ترکیبات شیمیایی است که در برخی

## قرآن و فیزیک

### فشار هوا

فَتَن بُرِدَ اللّٰهُ اَنْ يَّهْدِيَهُ يَنْزَحْ صَدْرَهُ لِاِسْلَامٍ وَمَنْ يُرِدْ اَنْ يُصَلِّهٖ يَجْعَلْ صَدْرَهُ صَفِيْحًا حَرَجًا كَاتِمًا يَصْمَعُوْهُ فِى السَّمَاءِ كَمَا يَكْتُبُ يَجْعَلُ اللّٰهُ الرِّجْسَ عَلٰى اَلَّذِيْنَ لَا يُؤْمِنُوْنَ

پس کسی را که خدا بخواهد هدایت نماید دلش را به پذیرش اسلام می کشاید و هر که را بخواهد گمراه کند دلش را سخت تنگ می گرداند چنانکه گویی به زحمت در آسمان می رود این گونه خدا پیلیدی را بر کسانی که ایمان نمی آورند قرار می دهد. (انعام / ۱۲۵)

قرآن در این آیه از سختی و دشواری زندگی گمراهان سخن می گوید و آنان را به کسی تشبیه می کند که در حال صعود به لایه های



بالایی جو است و در اثر این صعود دچار تنگی نفس و فشار بر سینه خود می گردد.

فشار هوا در سطح زمین با فشار درجه خون بدن در تعادل است.

(فشار وارده از طرف هوا بر بدن را فشار خارجی و فشار خون داخل بدن را فشار داخلی گویند)

با زیاد شدن ارتفاع (صعود به آسمان) فشار هوا کاهش می یابد، در نتیجه در ارتفاعات تعادل بین فشار هوا (فشار خارجی) و فشار خون (فشار داخلی) از بین می رود و فشار خون از فشار هوا بیشتر می شود و حاصل این عدم تعادل احساس سنگینی بر دستگاه تنفسی بدن است که بر اثر افزایش فشار خون بر عروق تنفسی تحمیل می شود و میرای تنفس را تنگ کرده و موجب دشواری نفس کشیدن می شود.

### علی بنستانیان - دبیر فیزیک

## بوی دهان فایده دارد

محققان دانشگاه انگلستان می گویند بوی دهان می تواند دوازده درصد آلزایمری را باشد. اگرچه تحمل این بو آسان نیست اما استشاق کردنش می تواند مغز آلزایمریها را به کار بیندازد. بررسی ها نشان می دهند، پژوهشگران در مطالعات اخیر خود دریافته اند بوی دهان می تواند مانع از رشد سلول های سرطانی شود و التهاب های بدن را کمتر می کند. گفتنی است؛ این بو که از گاز سولفید هیدروژن ناشی می شود می تواند آسیبهای میتوکندریایی را کاهش دهد. میتوکندریایی مسئولیت تولید انرژی در سلول های رگ های خونی را بر عهده دارد و می تواند از سکنه و نارسایی قلبی و دیابت و آرتروز جلوگیری کند. نتایج مطالعات نشان می دهند، بوی بد دهان می تواند برای جلوگیری از آلزایمر موثر باشد و دوازده درصد این دسته از بیماران باشد.