



فصلنامه علمی، آموزشی، فرهنگی و خبری حوزه همکاری و همکاری اخلاقی سما | شماره دویم / تابستان ۱۳۹۱

فرهنگی - اجتماعی

فناوری اطلاعات

گوناگون

ورزشی

ادبی

علمی - پژوهشی

کزارش و خبر

روز شمار فرهنگی





کلام نخست

تبریک اداری

نشریات دانشگاهی از دیدگاه رئیس دانشگاه آزاد اسلامی تذکابن ۱۱

عصاچبه با حضرت حجت الاسلام والمسلمین دکتر ابراهیمیان ۱۲



دل آباد ۱۷

چند هزار سطر از نادر ابراهیمیان ۲۰

داستانک ۲۲

+ فصلنامه فجر سما در ویرایش خلاصه کردن و چاپ نکات برگزیده وارد آثار آزاد است.

+ مقالات ارسالی به دفتر نشریه هستند نخواهد شد.

+ مسئولیت هریک از مطالب ارسالی به عهده‌ی نویسنده یا نویسنده‌ی تذکابن می‌باشد.

+ منابع و مأخذ در دفتر نشریه محفوظ است.

فجر سما از نظرات یا پیشنهادات و انتقادات همه عزیزانی که قصد پاری هارا دارند، استقبال می‌کند



نقش ایمان و عبادت در درهان افسرده‌گی ۳۲

رابطه هوش هیجانی مدیران آموزش متوسطه و سینک مدیریت آنان ۳۵

رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی ۳۸

معرفی رشته تحصیلی عکاسی خودرو ۴۰

توسعه فرهنگ پژوهش ۴۲

۶ کام موثر در مدیریت بحران ۴۴

فرق زنده بودن با زندگی کردن ۴۶

چگونه عتل افراد موفق فکر کنند؟ ۴۸

تعریف رحیم عده ۵۰

زندگینامه خیام ۵۲

نکات غصید در پرورش زنبور عسل ۵۴

فوجه
فصلنامه علمی، آموزشی، فرهنگی و خبری
حوزه معاونت سما تذکابن
شماره دوم / تابستان ۱۳۹۱

صاحب امتیاز: معاونت سما - واحد تذکابن

مدیر مسئول و سردبیر: دکتر ابوالقاسم آذرکیمی

مشاور تحریریه: زهرا ولی زاده

گرافیست / صفحه آرا: پیام بهادری

مشاوره و اجرا: کانون انفورماتیک پارادایس دیزاینرز

طراحی لوگو: مرضیه فرجی

مسئول هماهنگی: پیام بهادری

نشانی دفتر نشریه: عازندران - تذکابن - شهرک آزادی - خیابان سما آموزشکده فتن و حرقوه ای سما واحد تذکابن

تلفن: ۰۱۲-۴۲۷۰۵۸۰-۲

پست الکترونیک: Fajresoma@gmail.com



فهرست مطالب

فصلنامه علمی، آموزشی، فرهنگی و فبری
حوزه معاونت سما تکابین
شماره دوم / تابستان ۱۳۹۱

۵ سوتا، استادی و حکمرانی در ۱۰۰ پژوهش

۶ نقش اعتقادات مذهبی در موفقیت ورزشکاران

۷ مجتمع آموزشی دخترانه سما تکابین

۸ مدرسه راهنمایی پسرانه سما تکابین

۹ دبیرستان پسرانه سما تکابین

۱ حوزه معاون آموزشی و پژوهشی

۲ حوزه هالی

۳ ویزگی های یک حسابدار خوب

۴ حوزه فرهنگی

۵ کزارش تیم پژوهشی رباتیک آموزشکده

۶ معرفی برخی از مدیران گروه ها

۷ مصاحبه با سرکار فائزه صفری نیک کار

۸ معرفی ثانیم فریده خسروی لرگانی؛ نویسنده



۵۷

۵۸

۵۹



۶۰

۶۱

۶۲

۶۳

۶۴

۶۵

۶۶

۶۷

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱

۷۲



۷۳

۷۴

۷۵

۷۶



۵۷

۵۸

۵۹



۶۰

۶۱

۶۲

۶۳

۶۴

۶۵

۶۶

۶۷

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱



۷۲

۷۳

۷۴

۷۵

۷۶

۷۷

۷۸

۷۹

۷۩

۷۴

۷۵

۷۶

۷۷

۷۸

۷۹

۸۰



۸۱

۸۲

۸۳

۸۴

۸۵

۸۶

۸۷

۸۸

۸۹

۹۰

۹۱

۹۲

۹۳

۹۴

۹۵

۹۶

۹۷

۹۸

۹۹



۱۰۰

۱۰۱

۱۰۲

۱۰۳

۱۰۴

۱۰۵

۱۰۶

۱۰۷

۱۰۸

۱۰۹

۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹



۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹

۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹



۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹

۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹



۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹

۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹



۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳

۱۱۴

۱۱۵

۱۱۶

۱۱۷

۱۱۸

۱۱۹

۱۱۰

۱۱۱

۱۱۲

۱۱۳



مریم ازغانی

دانشجویی

مدرس دانشگاه

سلام در مدن سالم است، بعضی سلامت جسمانی، مقدمه‌ای است برای سلامت عقلاتی بنابراین ما به عنوان انسان، برای رسیدن به کمال به جر نیازهای اولیه، نیازهای دیگری مانند نیازهای معنوی، عاطفی، روانی، فکری، اخلاقی و ارتباطی هم داریم، فراینادها، در طبقه بندی مارلو، در بالاترین حد نیاز انسان‌ها فرازدارند حالاً اگر انسان بتواند فراینادهایی مانند معنویت یا اخلاق را در خودش تلمیز کند و به کمال برساند، می‌تواند به خودشکوشاپی برسد و رسیدن به خودشکوشاپی و بروز استعدادها هم می‌تواند بستری برای ایجاد یک زندگی مطلوب تر برای افراد باشد با به کارگیری نیازهای عاطفی، روانی، اخلاقی و... انسان می‌تواند به خودش بستدی و عزت نفس برسد به گفته گوته، بالاترین سرمایه انسان، عزت نفس است، خداوند در قرآن می‌فرماید که ما به انسان، تمام ظرفت‌های علمی را دادیم، این ظرفت‌های علمی برای بیش رفت انسان به سمت کمال به آنها داده شده است بنابراین جهه از مظاهر بیون دیسی (روان شناختی و روان شناسی اجتماعی) و جهه از منظر درون دیسی به این موضوع نگاه نکنیم، می‌بینیم که رنده بودن با زندگی کردن کاملاً تفاوت دارد و رنده بودن، مقدمه‌ای است برای خوب زندگی کردن.

با تغییر فکر می‌توان زندگی را تغییر داد

سلامت جسمانی انسان با سلامت معموی، دیسی، اخلاقی و روانی لو کاملاً در هم امتحنه شده است از نظر علمی، انسانی که دچار دغدغه‌های فکری و کشمکش‌های ذهنی است و از نژادهای روانی و عاطفی هم رنج می‌برد، معمولاً دچار سماری‌های روانی تی و مشکل‌های جسمانی می‌شود، اصل شاید ساری از مشکل‌های جسمانی انسان‌ها مانند بیماری‌های فلئی، سرطان و حسی صرک روانی (هرگزی که حسی فرد زنده است اما لو احساس می‌کند روانش مرده است) با تعبیر

حکایت قرآن زندگه بودن با اندکی کردن

رنده بودن حرکتی افقی است از گهواره تا گور و زندگی کردن حرکتی عمودی است از زمین تا آسمان تا حالاً که زنده بودیم بیاییم کسی هم زندگی کنم و سیری از فرش به عرش داشته باشیم انسان هم مانند سایر حیوانات، ما نامن نیازهای فیزیولوژیک و زیستی خود و ارضای غرایزی مانند گرسنگی، نشکنی و غرایز جنسی، می‌تواند زندگی خود را ادامه دهد، رنده بماند و تا حدودی سلامت جسمانی اش را تأمین کند در واقع، نیازهای فیزیولوژیک و زیستی که در طبقه بندی مازلو، در پایین ترین طبقه قرار می‌گیرند، از نیازهای اولیه و اساسی ما انسان‌ها برای زنده بودن و رنده ماندن هستند...

واقعیت این است که نیاز ما انسان‌ها برای زنده بودن و زندگی کردن، مانند سایر حیوانات، فقط در رفع نیازهای اولیه‌ای که به آنها اشاره کردیم، خلاصه نمی‌شوند یعنی این نیازها برای زندگی ما لازم هستند اما کافی نیستند بنابراین همیشه باید به این نکته توجه داشته باشیم که مفهوم رنده ماندن با زندگی کردن، کاملاً متفاوت است، به عبارت ساده تر، زندگی کردن واحد بار معنایی و ارزشی و بار تکاملی و کمالی است که این بارها در بحث زنده بودن، به هیچ وجه مطرح نیستند، خیلی‌ها زندگی کردن را در خوردن و پوشیدن و ارضای غرایز جنسی می‌دانند اما ما این مسائل را برای زندگی کردن درست موجودی مثل انسان که از قدرت تفکر برهنگار است، کافی نمی‌دانیم

هدف از زندگی چیست؟

مهده ترین هدف خداوند در خلق انسان‌ها، این بوده که آنها را به کمال برساند، به همین دلیل هم از انسان به عنوان عبد صالح و حاشی خداوند، باد شده است از طرف دیگر، وقتی خداوند به خودش برای افریش انسان تبریک می‌گوید، بعضی انسان‌ها موجودات کمال گرامی هستند و نیازهای فیزیولوژیک برای زنده ماندن آنها، مقدمه ای برای رسیدن به کمالشان است، اگر دقت کرده باشید، ما در ادبیات

انگلیسی می گوید: کسانی که منت
می نگردند، به تایپ مثبت هم می رسد
سامرا بین با تعبیر فکر می بوان زندگی را
تعبیر داد.

نگاه مثبت به پدیده های اطراف می تواند
همانی برای بهتر زندگی کردن باشد
در حال حاضر، روان شناسی مثبت نگر
هم بین روان شناسان مطرح است: یعنی
نام فرهنگ ها و جوامع مابد کاری
نکند که افراد متوانند نگاهشان را به
همه چیز مثبت کنند و فقط، نیمه حالی
لیوان را نمی داشته باشند. بهتر است
که به حای نگاه مثبت به اطراف بینان.
اینها ظرفیت های وجودی خودمان را
بشناسیم و برآسی ازهای نقاچی را
بر طرف کنیم تا زندگی بهتری داشته
باشیم. ما با درک کردن بهتر مفهوم
زندگی، می نواییم برای بهبود آن نلایش
کنیم. هر فردی، دید خاصی به زندگی
دارد؛ مثلاً ملک الشعرا می گوید: زندگی
حستگ است. چنان؟ پهر جستگ اماده شو با
سه راب سپهری می گوید: زندگی سبی
است گاز مابد زد با بروست. یعنی مابد
نفع یک زندگی ارام و بدون دعده را
داشته باشیم که اگر اینطور بود، راهی
برای نلایش و رسیدن به کمال برایمان
باقی نصی مانند. ما مابد نلایش کنیم تا
مهارت های بهتر زندگی کردن را
بسیاریزیم و زندگی مان را به مطلوب ترسن
شکن منکن در بیاوریم.

روزی جوان جویای علم، بزر اسد
دانشمند و با کمالانی رفت و از او پرسید:
من خیلی از مرگ می ترسم، این ترس
همیشه و از بختی با من بوده. نمی دانم
چه کنم. شما می توانید به من بگویید
چرا من که زندگی خوبی دارم، کاری نه
کس ندارم و درم زندگی خودم را
من گنهم، چرا باید از این اتفکار رنج ببرم؟
اسداد در جواب گفت: چه کسی به تو
گفته که نوداری زندگی می کنی؟

جوان مذهبی فکر کرد و گفت: چون
زندگه ام، نفس می کشم، حرف می زنم،
راه می روم و نعمتی می گیرم.

اسداد ادامه داد: دقیقاً به همین دلایلی که
مس گویی زندگی نمی کنی، بلکه فقط
زندگی هست.

علایمی که تو از آن باد می کنی، دلیل
هر زندگه بودن است؛ اما زندگه بودن دلیل بر
زندگی کردن نیست.

جوان پرسید: چگونه باید زندگی
کنم؟

فقط زنده ام؟
اسداد در پاسخ گفت: نعمت زندگی
همانند چشم نوری است که از درون،
وجود تو را نورانی می کند، زمانی که تو
از این منبع نورانی، زندگی دیگران را هم
نورانی کردی و در ظلمت و ناریگی آنها
شمع امیدی در دلشان روشن نمودی.
آن زمان است که با تقسیم نور دلت، به
راستی زندگی می کنی از علامه این
کرامت تو، آن است که لبخند شادی را
بر لسان انسان های محتاج بشانی.
خوشبختی آنها را شاهد باشی، آنها را از
بند برهاش و حس کنی که در شادی آنها
شريك هستی، لاما.

اما کسی که نام خوبی های شادی ها،
نبوت ها و خوشبختی ها را برای خودش
بحواحد و کسی را در آنها سهیم سازد
در واقع مرده است.

جوان به سخنان اسنادش گوش داد، اما
همور جواب یک سوال برایش میهم بود.
بس برسید چه کسی مرا در شادی ها
خوبی ها و نروشن با خود شریک
می سازد؟

اسداد از این سوال لبخندی زد و ادامه
داد:

تا زمانی که ان چشم نورانی در دل تو
روشن است، تو احسان شادی و
خوشبختی خواهی نمود و در واقع روش
شدن آن نور به معنی این است که تو
مورد نظر و توجه واقع شده ای و فتنی دل
تو نورانی و روشن است، تو دیگر احساس
نیازی به نور نخواهی کرد؛ چرا که تو
خود منبع نوری، بس آن زمان از مرگ
بیمه نداشته باش؛ چرا که تو همیشه
زنده ای و زندگی خواهی کرد!

ایا ناکنون احساس کرده اید که کنترل
زندگی از دست شما خارج شده و هر چه
بیشتر نلایش می کنید کمتر شیخه
می گیرید؟

شاید زمان آن فرا رسیده است که به
حای آن که به دنبال زندگی بدویم، آن را
تحت کنترل خویش درآوریم و زندگی
جدیدی را اغاز کنیم. درک واقعی تفاوت
میان «زندگه بودن» و «زندگی کردن» تا
حدودی مشکل به نظر می رسد، اما بسیار
بودن به این نکته مسخر به تعبیرات
نگرفتی در دنیای بی رامون ما می گردد.
حال اگر از اوضاع موجود خسته شده اید
و می خواهید زندگی کنید ۱۰ نوصیه
زیر را به کار گیرید.

۱) به یاد داشته باشید که زندگی
موهنسی است که هنگام سولد به

رمضان کریم

* رمضان الکریم *

