

- عشق
- مروری کوتاه بر عملکرد نیمکره های مغز و کاربردهای آن در آموزش
- داستانی کوتاه از استاد منوچهر احترامی
- شعری از مولانا جلال الدین محمد بلخی
- واپسین دژ پایداری هخامنشیان آریو برزن
- آزمون خود شناسی
- پاسخ تست نشریه شماره ۲۱

عشق

خسته شده باشد. شما بعنوان یک شریک عشقی باید احساس کنید که چه موقع طرف مقابلتان خسته می شود و برای التیام دادن نیازهای او قبل از گرفتن چیزی از او، باید آماده باشید. میلیون ها نفر بین ما یک درد و زخمی درون قلب خود دارند که در نتیجه رابطه های نادرست یا حتی نداشتن رابطه با کسی، ایجاد شده است.

ارسال کننده: مصطفی

کنید، خیلی زود ظرف آب خالی خواهد شد. در مورد عشق نیز وضع به همین منوال است. عشق مرد به زن باید وجود داشته باشد و در مقابل عشق زن به مرد هم به طور همزمان باید وجود داشته باشد. ممکن است یکی از دو ظرف - مرد یا زن - خالی تر از آن دیگری باشد؛ در نتیجه یکی از آن دو، در رابطه این نیاز را احساس خواهد کرد که قبل از دریافت عشق، آن را عرضه کند. خالی بودن ممکن است هیچ ارتباطی با خود آن رابطه نداشته باشد. یک فرد ممکن است از کار، زندگی، رابطه های قبلی یا هر چیز دیگر

عشق باید هم به طور کامل و هم به طور مداوم عرضه شود، بدون هیچگونه محدودیت برای فرد... آن زمان است که عشق به جریان در می آید. در یک رابطه عشقی واقعی، عشق باید در هر دو جهت به طور همزمان جریان داشته باشد. اگر یک بطری برای ذخیره آب داشته باشید، پر کردن بطری هیچ ارزشی نخواهد داشت اگر آب به طور درست و مناسب مورد استفاده قرار نگیرد. بطری لبریز و سرریز از آب می شود و در نتیجه آب زیادی هدر خواهد رفت. از طرف دیگر، اگر بدون پر کردن مداوم بطری، آن را فقط مصرف

مروری کوتاه بر عملکرد نیمکره های مغز و کاربردهای آن در آموزش

- | | |
|---|---|
| ۴) قدرت تشخیص چهره ها را دارد. | مغز انسان شامل نرون هایی است که تعداد آنها به ده ها میلیون می رسد. این نرون ها در نواحی مجرای مغز که هر یک کارکردی تخصصی یافته دارد، انباشته شده اند. مغز از قسمت های متعددی ساخته شده و هشیاری، از ارتباطات بین قسمت های مختلف مغز حاصل می شود. مخ بزرگترین بخش مغز است و حدود 7/8 وزن مغز را به خود اختصاص داده است. مخ شامل دو نیمکره می باشد که از نظر شکل شبیه به هم هستند. تا مدت ها به نظر می رسید که این دو نیمکره از جهت سازماندهی و کارکرد یکسانند اما با مطالعاتی که دانشمندان انجام داده اند به این نتیجه رسیده اند که هر نیمکره مغز ویژگی خاص خود را دارد. |
| ۵) قدرت حل معما را دارد. | در این مقاله سعی شده است ویژگی های هر نیمکره و راه های تقویت آنها را فهرستوار برشماریم. |
| ۶) تخیل و خواب در این ناحیه است. | ویژگی های نیمکره راست مغز : |
| ۷) قدرت خلاقیت و کشف کردن دارد. | ۱) سمت چپ بدن را هدایت می کند. |
| ۸) ویژگی های زنانه دارد. | ۲) مرکز درک تصاویر و مقررات است. |
| ۹) ورزش و حرکات موزون بدن در این ناحیه است. | ۳) درک رنگ و لحن صدا در این قسمت است. |
| ۱۰) استعداد موسیقی در این قسمت است. | |
| ۱۱) حس لامسه و درک اشیاء به صورت سه بعدی در این قسمت است. | |
| ۱۲) جهت یابی توسط این قسمت مغز صورت می گیرد. | |
| ۱۳) با هنرهای نقاشی و طراحی سروکار دارد. | |
| ۱۴) مرکز احساسات و عشق و دوست داشتن دیگران است. | |
| ۱۵) ادراکات آن کل نگر است. | |
| ۱۶) قدرت نظم و طبقه بندی ندارد. | |
| ۱۷) قدرت درک ریاضیات و فلسفه را ندارد. | |
| ۱۸) مهارت مدیریت را بلد نمی باشد. | |
| ۱۹) خلاقیت و ذوق هنری دارد. | |
- راه های تقویت نیمکره راست:
- ۱) به مسائل به صورت کلی نگاه کنید نه جزئی.
 - ۲) سؤال های اگر و یا آنگاه برسید و پاسخ های متفاوت پیدا کنید.
 - ۳) به خود مجال خیال بافی و فکرهای تخیلی بدهید.
- موانع پرورش نیمکره راست:

- ۴) از گردش در طبیعت لذت ببرید و به اصوات و رایحه‌ها توجه کنید.
- ۵) بازی‌های فکری داشته باشید.
- ۶) یادگیری را همیشه با کشیدن شکل و طرح انجام دهید.
- ۷) نقاشی و طراحی را بیاموزید.
- ۸) رمان بخوانید و داستان را به شکل تصویر در ذهن مرور کنید.
- ۹) بیشتر نگاه و مشاهده کنید تا اینکه فقط گوش فرا دهید.
- ۱۰) تصویر آرزوهای خود را در آینده ببینید.
- ۱۱) به دنبال ارتباطات بین افراد و اشیاء و موضوعات باشید.
- ۱۲) بچه‌گانه فکر کنید و حس زیبا شناسی خود را تقویت کنید.
- ۱۳) در تحقیقات و کارها، قدرت ریسک داشته باشید.
- ۱۴) در رساندن مطلب به دیگران یا درس خواندن از مثال یا استعاره استفاده کنید.
- ۱۵) دیگران را دوست بدارید، احترام بگذارید و تشکر کنید.
- ویژگی‌های نیمکره چپ مغز :
- ۱) قسمت راست بدن را کنترل می‌کند.
- ۲) ریاضیات و فلسفه را دوست دارد.
- ۳) نظم و طبقه بندی کردن را دوست دارد.
- ۴) همیشه منطقی و تحلیل‌گر با کارها برخورد می‌کند.
- ۵) با تنوع در زندگی مخالف است.
- ۶) مرکز بخاطر سپردن کلمات و اعداد است.
- ۷) مرکز حرف زدن و دستور زبان و ترتیب کلمات است.
- ۸) ویژگی مردانه دارد.
- ۹) با جزئیات سرو کار دارد.
- ۱۰) از انتقاد دیگران هراسان است.
- ۸) بازی شطرنج و پازل را تمرین کنید.
- ۹) مهارت‌های مدیریتی را بیاموزید.
- ۱۰) در طبیعت برای لذت بردن بیشتر از حس شنوایی استفاده کنید.
- ۱۱) سخنوری و کنفرانس دادن را تمرین کنید.
- یادآوری :
- به دلایل زیر نمی‌توان کارکرد هر نیمکره مغز را به صورت جداگانه و بدون ارتباط با یکدیگر در نظر گرفت:
- ۱) عدم تقارن نیمکره‌ها مطلق نیست بلکه یک امر درجه‌ای است.
- ۲) نواحی مختلفی در مغز هست که باید فعالیتشان در هم ادغام شود.
- ۳) هیچ دلیل دیگری در دست نیست که چرا مغز اینگونه باید تکامل یافته باشد.
- ۴) فراموش نکنیم که انسان دارای یک مغز باشکوه دو قسمتی است که هر یک از آنها فعالیت تخصصی خود را دارند.
- سخن آخر :
- علاقه روز افزون دانش روانشناسی به مطالعه کارکرد نیمکره های مغز توسط پارادایم (الگو) جدیدی به نام نوروفیزیولوژی در حال گسترش است.
- دونالد هب، یکی از خلاق‌ترین روانشناسان معاصر است که در این زمینه تحقیقات فراوانی انجام داده.
- از جمله کارهای وی :
- بررسی عملکرد نوروها و سیناپس‌ها و چگونگی تأثیر آنها بر یادگیری، شرطی شدن، برانگیختگی، محرومیت، ترس و هیجانات است.
- گروه روانشناسی استان اصفهان / ارسال کننده: سینا
- ۱۱) پردازش اطلاعات و طبقه بندی را به عهده دارد.
- ۱۲) عجول است و حوصله ندارد.
- ۱۳) هر چیز را فقط با حرف زدن توضیح می‌دهد و قدرت توضیح مطالب با مثال و شکل را ندارد.
- ۱۴) قدرت تخیل ندارد.
- ۱۵) استعداد موسیقی و نقاشی ندارد.
- ۱۶) قدرت خلاقیت و کشف ندارد.
- موانع پرورش نیمکره چپ: (داشتن عقاید و باورهای زیر مانع از پرورش نیمکره چپ می‌شود)
- ۱) نظم داشتن در زندگی به معنای محدودیت است (آزادی یعنی نداشتن چارچوب)
- ۲) ریاضیات و این‌گونه دروس خسته کننده است و من به هر زحمتی شده نباید با آنها روبرو شوم.
- ۳) توجه به جزئیات، تلف کردن وقت است.
- ۴) نوشتن مطالب در زمان مطالعه، وقت گیر است و مرا خسته می‌کند.
- راه‌های تقویت نیمکره چپ:
- ۱) جدول حل کنید.
- ۲) کارهای هر روز را با جزئیات مشخص یادداشت کنید و برنامه ریزی داشته باشید.
- ۳) زمان مطالعه و درس خواندن، خلاصه برداری کنید.
- ۴) سعی کنید هنگام گوش دادن، مطالب را به حافظه بسپارید.
- ۵) افکار منطقی را تقویت کنید.
- ۶) برای انجام کارها آنها را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید و مرحله به مرحله کارها را انجام دهید.
- ۷) مطالعات ریاضیات و فلسفه را جزو برنامه‌های خود قرار دهید.

استاد منوچهر احترامی داستان نویس کودکان و نوجوانان بود که در اسفند ۸۷ دیده از جهان فروبست .. متن زیر داستان کوتاهی از اوست.

مارها باز گشتند و همپای لک‌لک‌ها شروع به خوردن قورباغه‌ها کردند حالا دیگر قورباغه‌ها متقاعد شده‌اند که برای خورده شدن به دنیا می‌آیند

تنها یک مشکل برای آنها حل نشده باقی مانده است

اینکه نمی‌دانند توسط دوستانشان خورده می‌شوند یا دشمنانشان!

مارها قورباغه‌ها را می‌خوردند و قورباغه‌ها غمگین بودند قورباغه‌ها به لک‌لک‌ها شکایت کردند

لک‌لک‌ها مارها را خوردند و قورباغه‌ها شادمان شدند

لک‌لک‌ها گرسنه ماندند و شروع کردند به خوردن قورباغه‌ها

قورباغه‌ها دچار اختلاف دیدگاه شدند

عده‌ای از آنها با لک‌لک‌ها کنار آمدند و عده‌ای دیگر خواهان باز گشت مارها شدند

شعری از مولانا جلال الدین محمد بلخی

این بار من یکبارگی در عاشقی پیچیده‌ام
دل را ز خود بر کنده‌ام، با چیز دیگر زنده‌ام
ای مردمان، ای مردمان، از من نیاید مردمی
امروز عقل من ز من یکبارگی بیزار شد
من از برای مصلحت در حبس دنیا مانده‌ام
در حبس تن غرقم بخون وز اشک چشم هر حرون
مانند طفلی در شکم، من پرورش دارم ز خون
در دیده من اندر آوز چشم من بنگر مرا
تو مست مست سرخوشی، من مست بی سر سرخوشم
من طرفه مرغم کز چمن با اشتهای خویشتن
زیرا قفس با دوستان خوشتر ز باغ و بوستان
در زخم او زاری مکن، دعوی بیماری مکن
چون کرم پیله در بلا در اطلس و خز می‌روی
پوشیده در گور تن، رو پیش اسرافیل من
پیش طبیعت سر بنه یعنی مرا تریاق ده
تو پیش حلوایی جان شیرین و شیرین جان شوی
عین ترا حلوا کند به زانک صد حلوا دهد
خاموش کن کاندسرخن حلوا بیفتد از دهن
هر غوره نالان شده کای شمس تبریزی، بیا

این بار من یکبارگی از عافیت ببریده‌ام
عقل و دل و اندیشه را از بیخ و بن سوزیده‌ام
دیوانه هم نندیشد آن کاندسرخن دل اندیشیده‌ام
خواهد که ترساند مرا، پنداشت من نادیده‌ام
حبس از کجا من از کجا مال کرا دزدیده‌ام
دامان خون آلود را در خاک می‌مالیده‌ام
یکبار زاید آدمی من بارها زاییده‌ام
زیرا برون از دیده‌ها منزلگهی بگزیده‌ام
تو عاشق خندان لبی من بی دهان خندیده‌ام
بی دام و بی گیرنده اندر قفس خیزیده‌ام
بهر رضای یوسفان در چاه آرامیده‌ام
صد جان شیرین داده‌ام تا این بلا بخزیده‌ام
بشنو ز کرم پیله هم کاندسرخن قبا پوسیده‌ام
کز بهر من در صور دم، کز گور تن ریزیده‌ام
زیرا در این دام نزه من زهرها نوشیده‌ام
زیرا من از حلوای جان چون نیشکر بالیده‌ام
من لذت حلوای جان جز از لبش نشنیده‌ام
بی‌گفت، مردم بو برد زان سان که من بوییده‌ام
کز خامی و بی لذتی در خویشتن چغزیده‌ام

انتخاب: ودیعه

واپسین دژ پایداری هخامنشیان آریو برزن

تاریخ ایران در عهد کهن به ویژه در زمان هخامنشیان، سرشار از دست‌آوردهای جالب برای بشر می‌باشد.

و یکی از آنها دلیر مردی‌های مردی بزرگ است به نام آریو برزن که تا امروز بر ذهن و زبان مردم جاری می‌باشد.

پس از نبرد ایسوس دومین جنگ داریوش سوم (کودمانس) که به شکست داریوش شاه انجامید اسکندر لشکر خود را به منطقه‌ای که امروز جایگاه ایل‌ها و زیست‌گاه ایل‌های کوچ نشین است رساند دلیر مردانی که در آنجا به بختیاری‌ها معروف هستند.

این در حالی است که مقاومت آریو برزن نمونه‌ای از دلاوری‌های پراکنده‌ای است که در برخی نقاط در برابر مقدونیان و یونانیان صورت گرفته است.

بطوریکه اسکندر خودش وقتی که در کلیکیه یکی از (ایالات ایران) که در ترکیه امروزی قرار

دارد بود بعدها اقرار کرد: اگر دستی سنگ‌های کوه‌های آن ناحیه را بر سر او و سر بازانش می‌ریخت هرگز به امپراتوری پارس قدم نمی‌گذاشت. ماجرای آریو برزن اینگونه بود که داریوش شاه از صحنه جنگ گوگا ملا به سوی همدان رفت و اسکندر از آنجا به سمت پارس رفت.

شهرهای بابل و شوش به علت خیانت ساتراپ‌های آن به آسانی به چنگ اسکندر افتاد و گنجینه‌های فراوان شهر شوش مرکز امپراتوری ایران به غارت رفت.

او در سر راهش در ارتفاعات زاگرس به قشونی از سربازان پارسی برخورد کرد که آن را آریو برزن فرماندهی کرد.

قشون آریو برزن در تنگه گیلویه که گذرگاه باریکی در کوه‌های زاگرس بود در کمین اسکندر نشسته بودند که تعداد آنها به ۲۵ هزار تن می‌رسید.

مقاومت سر سخخانه پارسیان موجب شد اسکندر از برابر آنها بگریزد.

لیکن یکی از اسرای پارسی که به چنگ مقدونیان افتاده بود اسکندر را از تنگه و معابر خطرناک کوه عبور داده و آریو برزن و نفراتش را محاصره کردند.

آریو برزن علیرغم دلاوری فوق العاده نتوانست از این مانع بگذرد و کشته شد.

این سرگذشت مردی است که تا آخرین نفس برای میهن جنگید در حالی که همه‌جا غارت و خیانت بیداد می‌کرد.

امروز مردم ارتفاعات شمال خوزستان و بختیاری به یاد دلاوری‌های آریو برزن و مردانش ترانه‌های محلی را زمزمه می‌کنند که از آن روزها به ارث رسیده است.

ارسال کننده: فائزه

آزمون خود شناسی

اعتقادات تبتی‌ها به شناخت درون بسیار جالب است تا جایی که اگر کسی زمان تولد خود را بدقت حتی به ساعت و ثانیه بداند تسلسل روح وی را در کالدهای گذشته و آینده تشخیص خواهند داد. این؛ یکی از آزمون‌های دلای لاما (از کاهنان برجسته تبتی‌ها) است برای این آزمون زمان بگذارید. از آن لذت خواهید برد. دلای لاما توصیه می‌کند که آن را بخوانید چرا که برایتان مفید است.

فقط ۴ سوال

پاسخ‌ها روشن‌تر خواهند بود.

- ❖ صادق باشید و پاسخ‌ها را پیشتر از جواب دادن نبینید.
- ❖ ذهن همانند چتر می‌ماند وقتی خوب کار می‌کند که کاملاً باز شود.
- ❖ تقلب نکنید.

قبل از آغاز آزمون

یک آرزو کنید.

- ❖ بترتیب به سوالات جواب دهید.
- ❖ فقط ۴ سوال پرسیده خواهد شد و اگر قبل از پاسخ؛ جواب‌ها را ببینید آزمون بخوبی شما را هدایت نخواهد کرد.
- ❖ به آرامی پیش بروید و حوصله بخرج دهید.

یک قلم و کاغذ آماده کنید

در انتها به پاسخ‌های داده شده نیاز خواهید داشت. این یک پرسشنامه صادقانه است که به شما چیزهایی درباره واقعیت درونتان خواهد گفت. به هر سوال فقط یک پاسخ بدهید. اولین چیزی که به ذهنتان خطور می‌کند بهترین است.

به یاد داشته باشید هیچ کس غیر از خودتان نباید پاسخ‌ها و نتایج را ببیند.

سوال اول

حیوانات زیر را بترتیب دلخواه مرتب کنید. گاو، پلنگ، گوسفند، اسب، خوک

سوال دوم

در مورد هر کدام کلمه‌ای بنویسید که آن را تشریح کند. سگ، گربه، موش، قهوه، دریا

سوال سوم

درباره کسی فکر کنید که برایتان مهم است و شما را می‌شناسد و می‌توانید او را به رنگی اختصاص دهید. پاسخ خود را دوبار تکرار نکنید. هر رنگ را فقط به یک نفر اختصاص دهید. زرد، پرتقالی، قرمز، سفید، سبز


سوال چهارم

- ❖ یک عدد بنویسید.
- ❖ روز هفته مورد علاقه خود را بنویسید.

در انتها


مطمئن هستید این پاسخ‌ها صحیح هستند؟ باز هم مرور کنید تا مطمئن شوید.

قبل از خواندن جواب‌ها آرزوی خود را تکرار کنید.

 ارسال کننده: سینا

پاسخ تست نشریه شماره ۲۱

- ❖ اولویت جمع کردن لباس‌ها از زیر باران نشانه اولویت دادن به ظاهر و لباس است.

 ارسال کننده: سینا

- ❖ اولویت پاسخ به زنگ تلفن نشانه اولویت کار و شغل است.
- ❖ اولویت پاسخ به زنگ درب منزل نشانه اولویت دوستان است.
- ❖ اولویت پاسخ به گریه کودک نشانه اهمیت خانواده است.
- ❖ اولویت بستن شیر آب نشانه اولویت غریزه جنسی است.

دبیرمسئول گروه : سینا

سر دبیر : فائزه

صفحه آرا : ودیعه

ویراستار : سینا، ودیعه