

سبک زندگی الهی

روان درمانگری معنوی، کتابی است که براساس اصول عملی درمان شناخت درمانگری رفتاری، سی بی تی، در درمان اضطراب، استرس و افسردگی نگاشته شده است.

با این حال در تمام فصول نویسندگان به این مسأله پرداخته اند که این اصول عملی درمان، جزء به جزء، سال هاست که در سلوک عرفانی عرفا و دروس اخلاق اساتید اخلاق در اصلاح سبک زندگی سالک، عملاً به کار رفته است.

هم در اصول شناخت درمانگری رفتاری و هم در سلوک و اخلاق اسلامی به شدت بر سبک زندگی سالم، اصلاح شیوه زندگی با هدف اصلاح تفکر و نگاه به دنیا تأکید می شود.

در درمان های موفق مثل درمان لازاروس، فرد همزمان با به دست آوردن بینش در مورد افکار و اصلاح فکر، دست به تغییر در شیوه خواب، خوراک، ورزش و تعاملات اجتماعی می زند تا بتواند آرام آرام افکار نهادینه شده در ذهن را تغییر دهد. در حالی که اصلاح مزاج، با اصلاح خواب و خوراک و ورزش، همانی است که در روایات و سبک زندگی اسلامی دائم روی آن تأکید می کنند تا به این روش سالک بتواند شیوه نگاه کردنش را به دنیا وحدت یافته و حقانی کند.



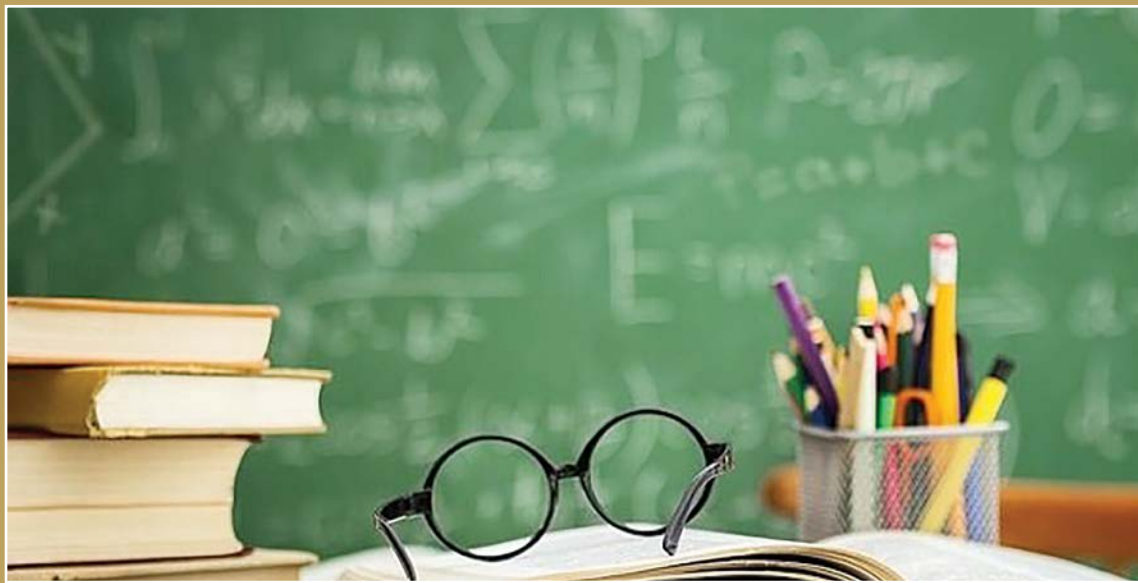
در این کتاب با نگاهی تطبیقی، متوجه می شویم سبک زندگی مفید برای روان، همان سبک زندگی الهی است که حکمای اسلامی بر آن تأکید می کنند. در این کتاب نویسندگان، آقای دکتر محمدرضا فریدونی عضو هیأت علمی دانشگاه بوعلی سینای همدان، دکترای عرفان اسلامی و آقای سید میثم موسویان، درمانگر سی بی تی و چهره نام آشنای ادبی کشور، قدم به قدم کارهایی را معرفی می کنند که امروزه در درمان های روان در دنیا برای درمان استرس و افسردگی در جلساتی متوالی به کار می رود و همه در جهت اصلاح سبک زندگی برای تولید تفکری منطقی است و این قدم ها کاملاً همان راهی است که اساتید اخلاق براساس احادیث و روایات و سنت رسول اکرم و اهل بیت شان، سالکان حقیقت را بدان رهنمون کرده اند تا ابتدا مزاج درستی داشته باشند و بعد بتوانند حقانی به عالم نگاه کنند.

البته ابزار یکی است و اما هدف روان درمانگری یک زندگی سالم برای بهره و تمتع بیشتر در دنیا است و هدف عرفان و اخلاق اسلامی، هدفی والا تر و ابدی است.

از آثار دیگر نویسندگان این کتاب، می توان به سلوک سائلانه، آقای دکتر محمدرضا فریدونی و رمان های مدرسه شبانه که مبتنی بر همین تطابق اصول روان درمانگری و عرفان اسلامی نگاشته شده است، اشاره کرد.

نقدی بر کتاب «معلم خصوصی» نوشته گیتی باقری از انتشارات جام جم

توصیه به تمام معلمان ریاضی!



همین طور با استادان معاصر ایرانی مثل جناب آقای احمد بیرشک که تقویم شمسی را به کمک ریاضی اصلاح می کنند.

جذاب شدن این کتاب بیشتر مدیون متفاوت بودن شاگردهای معلم خصوصی ریاضی است؛ پسر بچه ای که به تازگی با حادثه تلخ از دست دادن پدر و مادرش روبه رو شده یا افراد میانسالی که در دیپلم گرفتارند برای پدر و مادر آرزو شده یا بچه های روستای دور افتاده ای که عاشق مجله رشد هستند یا دانشجویانی که ریاضی را دوست ندارند یا دخترانی که در زندان برای کنکور آماده می شوند. برایم جالب بود که هیچ کدام از شاگردان این معلم خصوصی با این که در مدرسه، کلاس و خانواده به آنها برچسب های مختلفی زده می شد از جمله کند ذهنی، تنبلی، عدم تمرکز داشتن و... هر کدام با شاگرد خاصی از طرف معلم ریاضی به این درس علاقه مند شدند. مهم ترین دلیلی که خواندن این کتاب را برای دیگران توصیه می کنم این است که کتاب، دیدگاه شما را درباره ریاضی تغییر خواهد داد. من تا قبل از مطالعه این کتاب فکر می کردم ریاضی هم مانند دیگر دروس است ولی همیشه از این که ضریب آن در امتحانات و کارنامه بیشتر است، تعجب می کردم ولی این کتاب در تحقیقی که توسط دانش آموزان مدرسه تیزهوشان انجام شده بود، ثابت می کرد ریاضی مادر دیگر علوم است و اساسا کسانی که ریاضی را یاد نمی گیرند در دیگر دروس هم با مشکلات زیادی روبه رو خواهند شد.

از نکته های جالب دیگر که می توان در این کتاب به آن اشاره کرد این بود که کلاس ریاضی همه جا دایر می شد؛ زیر درخت توت، در زندان، در مغازه تعطیل و... این یعنی برای آموختن و آموزش دادن هیچ مانعی وجود ندارد. آنچه احتیاج است تنها عشق به آموختن است و عشق به آموزش دادن یا بهتر بگویم شوق تدریس و تحصیل در معلم و محصل.

اولین کتاب گیتی باقری

درس ریاضی چالش مشترک تمام دوران مدرسه و دانشگاه! اولین کتاب خانم گیتی باقری با نام «معلم خصوصی» روایتی از ۲۰ سال تدریس اورژانسی ریاضی است.

این کتاب را نه همه معلم های ریاضی بلکه همه معلم ها باید بخوانند. خانم گیتی باقری ۲۰ سال شغل اولش در حال تغییر و تحول بوده اما در این مدت، شغل دومش ثابت بوده؛ معلم ریاضی، آن هم بیشتر خصوصی.

خاطرات خیلی از دانش آموزها هم از درس ریاضی خودش نیست. این کتاب زاویه جدیدی را به ریاضی و زندگی باز می کند. زاویه دید کلوزآپ معلمی که هم ریاضی درس داده و هم وکیل مدافع آن بوده. کتاب «معلم خصوصی» روایت هایی از ۲۰ سال تدریس ریاضی به قلم گیتی باقری در انتشارات جام جم چاپ و منتشر شده است.

الهام رضایی

کتابخوان



من خودم با این که عاشق ریاضی هستم ولی از معلم خصوصی بودن خاطره خوبی ندارم. شاید شما هم مثل من به جرم شاگرد اولی مجبور می شدید بنا به خواسته معلم تان زنگ های تفریح به بچه های ضعیف کلاس درس بدهید. فکر نمی کردم خواندن این کتاب برایم جالب باشد ولی به احترام تمام معلمان و استادان ریاضی ام این کتاب را مطالعه کردم و خوشحالم از این که این احترام و ارزش را برای این فرشتگان صبور و عزیز قائل شدم. به نظرم حقوق معلمان و استادان ریاضی باید در دانشگاه و مدرسه چند برابر دیگر معلمان باشد، زیرا حقیقتاً تدریس ریاضی انرژی بیشتری از معلم خواهد گرفت.

در این کتاب نویسنده به بیان خاطره های دوران تحصیل و تدریس خود در درس ریاضی می پردازد. خاطره هایی از استادان گران قدر یا دانش آموزان و دانشجویان متفاوتی که در تدریس با آنها روبه رو شده است. من با مطالعه این کتاب دوست داشتم نویسنده، معلم ریاضی من هم بود. صوری، مهریانی و متفاوت درس دادن ریاضی که باعث شیرین تر شدنش برای بچه ها شده بود. برای همین مطالعه این کتاب را به تمام معلمان ریاضی توصیه می کنم که چطور طفل گریزی را به مدرسه و کلاس درس بکشانند. شیوه های متفاوت این معلم خصوصی برای علاقه مند کردن بچه ها به ریاضی جالب بود مثلاً برای دانشجویانش استند آپ کمدی با موضوع ریاضی برگزار می کرد یا برای بچه های کوچک تر شعبده بازی با ریاضی داشت. نویسنده با خاطره گویی می گوید به یک سؤال پاسخ دهد و آن سؤال این است که چرا ریاضیات که جزو کاربردی ترین و اصلی ترین مباحث درسی است از علایق بچه ها کنکاز داشته شده و جمع قابل توجهی از آن بیزار و فراری هستند.

این کتاب کاربردهای ریاضی را در زندگی روزمره بیان می کند. از تناسب بستن مواد برای درست کردن شیرینی یا نرم افزارهایی که برای تشخیص چهره و زیبایی به کار می روند و براساس فرمول ها و محاسبات ریاضی ساخته می شوند یا کاربرد ریاضی در مهندسی و معماری. در کتاب، هوشمندان به تدریس ریاضی برای مخاطب هم پرداخته می شود. شما با تمام کردن کتاب چند مبحث ریاضی را به آسانی و با کلام شیرین، آموخته اید. این همان کاری است که بعضی از رمان نویسندگان برای شرح وقایع مهم تاریخی می کنند. آنها داستان مورد نظر خود را در دوره تاریخی خاصی در ذهن ما به تصویر می کشند.

شما در قالب خاطرات نویسنده، با دانشمندان بنام ریاضی از جمله خواجه نصیرالدین طوسی، ابوریحان بیرونی و... آشنا می شوید.

