

---

*Majma*  
*Life Style & Talent Identification*

---

آموزش سبک زندگی و استعدادیابی

با رویکرد تربیت فرهنگی، اخلاقی و هویتی  
به منظور تمدن سازی نوین

ورزش در تمدن ایران



# به نام پروردگار



## نمانام مجمع (Majma Brand)

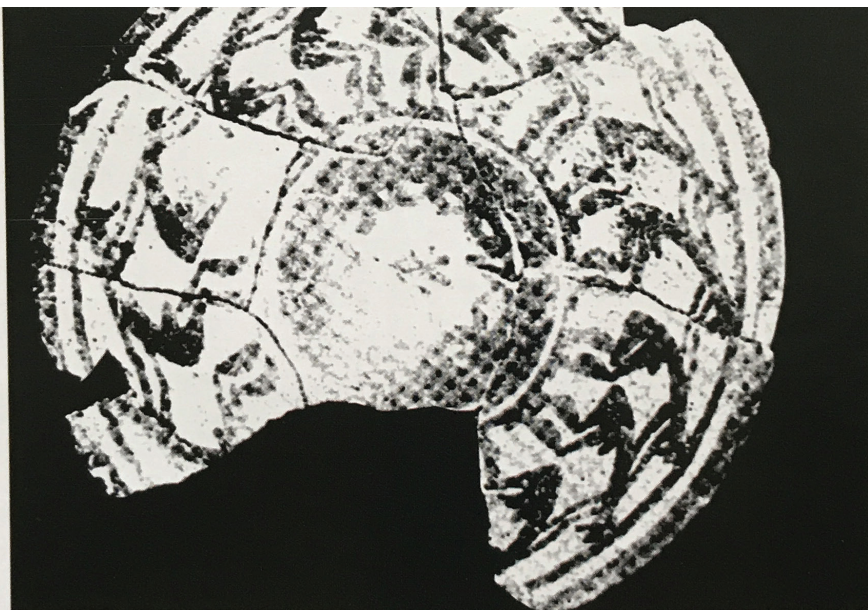
### برنامه‌ها

ردیف	عنوان
۱	شش ماه با برنامه‌ریزی ما همراه باشید، تا تأثیر آن را بر تندرستی جسم، ذهن و روح خود مشاهده نمایید.
۲	انسان وقتی ریشه داشته باشد، وقتی ریشه‌ی انسان در خاک باشد، حتی اگر لبه‌ی پرتگاه بیاید، ولی ریشه‌ها او را نگه‌می‌دارد، ریشه‌های انسان فرهنگ، تمدن، آگاهی، دانش، شعور، تربیت، شخصیت، انسانیت و شرف واقعی است که با آموزش‌های سبک زندگی و سوادهای کاربردی به دست می‌آید و ارتباطی با پول و مدرک تحصیلی ندارد.
۳	برنامه‌ریزی و آموزش بانوان فرهیخته، جوانان، نوجوانان و نونهالان به منظور تمدن‌سازی نوین ایران
۴	طراحی و استقرار نظام جامع استعدادیابی و هدایت به منظور مشاوره به افراد به سوی ورزش، موسیقی، هنر، رشته‌ی تحصیلی و مهارت‌های مورد نیاز با توجه به استعدادها، علاقه‌مندی و توانایی‌های آنها
۵	برنامه‌ریزی و آموزش جوانان، نوجوانان، نونهالان و کودکان تمدن‌ساز تا دانش آموخته شدن در دانشگاه و شروع فعالیت اقتصادی در مجموعه‌ی رشد و نوآوری مرکز آموزش عالی
۶	مدیریت زمان جوانان، نوجوانان، نونهالان و کودکان برای استفاده بهینه از وقت و عمر آنها
۷	استفاده از انرژی و توانایی جوانان، نوجوانان، نونهالان و کودکان در جهت رشد و تعالی جسم، ذهن و روح آنها با فراگیری علم، دانش، مهارت و فناوری و مدیریت حضور آنها در فضای مجازی
۸	مدیریت حضور جوانان، نوجوانان، نونهالان و کودکان در فضای مجازی با فراگیری علم، دانش، مهارت و فن‌آوری
۹	برنامه‌ریزی آموزشی تربیت محور با رویکرد تلفیقی فرآیند- نتیجه محور بر اساس استعداد، توانایی، شخصیت، علاقه و مهارت اشخاص و طراحی، اجرای نظام ارزش‌یابی و اندازه‌گیری پیشرفت آنها بر اساس استانداردهای ملی و بین‌المللی در دوره‌های زمانی معین به جای آموزش‌های رقابت محور تخریب‌کننده شخصیت، فکر، ذهن، روحیه و ... آنها



## ویژگی‌ها

ردیف	عنوان
۱	آموزش‌های تخصصی - کاربردی سبک زندگی و سوادهای کاربردی
۲	تخصص در برنامه‌ریزی درسی و آموزشی
۳	مشاوره‌ی تخصصی و استعدادیابی در حوزه‌های ورزشی، موسیقی، تحصیلی، شغلی و هنری
۴	طراحی، تهیه و تدوین سرفصل‌های بیش از دویست رشته‌ی دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی
۵	طراحی، تهیه و تدوین سرفصل‌های بیش از پانصد رشته‌ی کوتاه مدت
۶	همکاری با استادان، مدرسان و مربیان حرفه‌ای دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی و با تجربه‌ی ارزشمند آموزشی
۷	بهره‌مندی از سرفصل‌های تخصصی - کاربردی
۸	برگزاری گشت‌های (توره‌های) علمی، فرهنگی، آموزشی و تفریحی
۹	دارا بودن بانک اطلاعاتی فیلم‌های آموزشی، علمی، مستند، موسیقی، کتاب گویا (صوتی)
۱۰	چاپ و نشر کتاب‌های تخصصی - کاربردی
۱۱	بیمه بودن کلیه‌ی فراگیران، هنرجویان و ورزشکاران



- **Earthenware bowl demonstrating religious and traditional proceedings and group sporting activities – aging 7000 years – Tol Jeri of Fars Province**

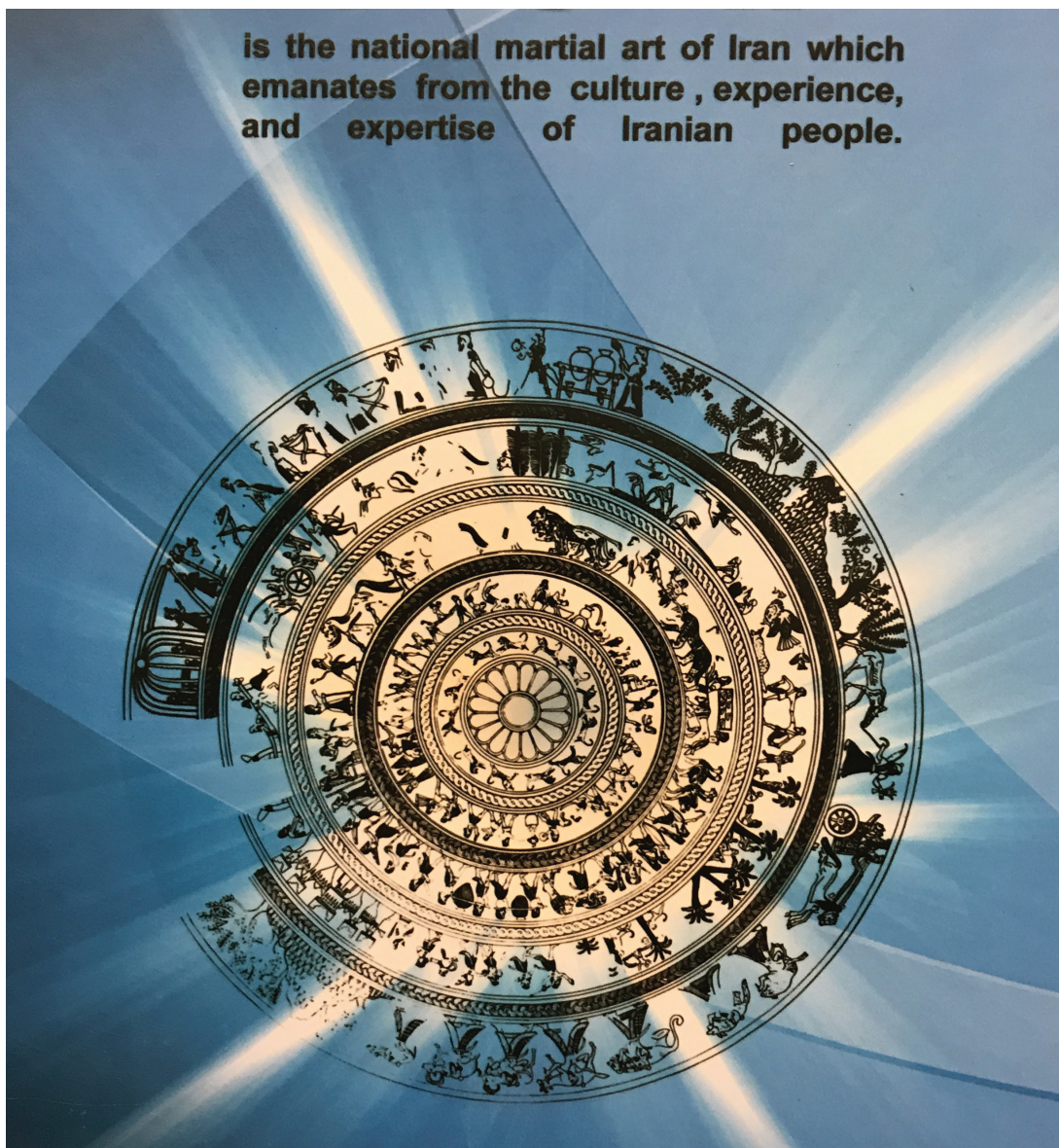
## ورزش در تمدن ایران

ردیف	عنوان
۱	با توجه به تمدن‌های طلایی که در ایران زمین شکل گرفته قبل و بعد از ورود آریایی‌ها می‌توان ایران زمین را گهواره تعلیم و تربیت نامید، زیرا تشکیل و حراست و اداره‌ی تمدن‌های بزرگ نیازمند مردمانی با افکار بزرگ است و در پس افکار بزرگ آموزش‌های صحیح نهفته است، از این رو در ایران باستان آموزش‌ها از دوران کودکی و زیر نظر استادان، معلمان و مربیان دانا و متبحر صورت می‌گرفته است.
۲	«هرودوت» مورخ یونانی پیش از میلاد: پارسی‌ها در تربیت کودکان خود بسیار کوشش می‌کردند کودکان تا ۵ سالگی نزد مادران و سپس نزد معلمان به تحصیل می‌پرداختند. آنها از ۵ سالگی به فرزندان خود آداب و دستورات دین زرتشت، سواری اسب و ارابه‌رانی، تیراندازی، دویدن در مسافت‌های طولانی، تحمل سرما و گرما، به کار بردن سلاح‌های گوناگون جنگی را عادت می‌دهند و بزرگ‌ترین صفات ایشان مردانگی و دلاوری است.
۳	«کتزیاس» پزشک یونانی در بار اردشیر دوم هخامنشی در کتاب خود می‌نویسد: پارسیان جوانان را برای شکار، سحرخیزی، بردباری در سرما و گرما، پیاده‌روی و دوندگی، تیراندازی با کمان و زوبین و نیزه‌اندازی تربیت می‌کردند. جوانان از طلوع آفتاب با صدای شیپور بر می‌خواستند، در جای معین جمع می‌شدند، به گروه‌های ۵۰ نفری تقسیم و هر یک از گروه‌ها به دست یکی از بزرگان سپرده می‌شدند، در این گروه‌ها می‌بایست بلند و محکم صحبت کنند، تاریه‌های‌شان تقویت شود. به آنها طرز عبور از رودخانه بدون تر شدن جامه و سلاح تعلیم می‌دادند. شکار به وسیله‌ی زوبین، تیر و کمان و فلاخن و آموزش شنا از برنامه‌های آموزشی‌شان بود.
۴	«افلاطون» می‌نویسد: پارسی‌ها با توجه کامل کودکان را با ورزش قوی بنیه می‌سازند. آموزگاران، جوانان و کودکان را با تعلیمات زرتشت به راستی و درستی اندرز داده و در تهذیب اخلاق آنان می‌کوشند و روح دلاوری و مردانگی و آزادی و جنگاوری را در ایشان می‌دمند.



The portrait indicated the existence of fighting techniques among Iranian soldiers in the past. In spite of being in a sitting position, the Iranian soldier succeeded to hit the Greek soldier, who was seemingly in a dominant position, the final strike. This story was narrated by the Greek people indicating the historical background of Iranian Martial Arts.

ردیف	عنوان
۵	«پلوتارک» می نویسد: در ایران رشادت و تناسب اندام از محاسن جوانان شمرده می شود، ایرانیان می کوشند به وسیله ی ورزش و حرکات مختلف دیگر بر زیبایی بدن خود بیافزایند.
۶	مورخان یونان باستان در موارد متعدد از ورزش های پهلوانی و جنگی ایرانیان باستان سخن می گویند. چنان چه «گزنفون» در کتاب «کوروش نامه» از ورزش های گوناگون که به جوانان ایران آموخته می شده یاد می کند او می نویسد: در زمان هخامنشیان مسابقه ها در میدان های عمومی انجام می شد و مردم برای تماشا و شرکت گرد هم می آمدند و برنده را جایزه می دادند. ایرانیان اقسام دانستنی های ورزشی را فرا می گرفتند و چون تمام این مراحل را می گذراندند به خصال پهلوانی متمایز می گشتند و آنان را «گردک (یعنی جوانمرد)» می نامیدند.
۷	«پروفیسور آدولف راپ» در کتاب خود موسوم به «مذهب ایرانیان باستان» می نویسد: چیزی که در دوره ی باستان از هر چیز دیگر جالب توجه تر است و روح معنوی ایرانیان را در زندگی اجتماعی آنان مجسم می نماید، روش آموزش و پرورش آنهاست. این آموزش و پرورش از کودکی در روح جوانان منشاء احساسات کردار نیک گردیده و ایشان را در هر کاری به شاه راه راستی و ترقی راهنمایی می نمود و از ابتدا چنان نیروی روحی، روانی و بدنی آنان را مهیای کار می ساخت و جامعه صحیح و سالمی تربیت می کرد، که آنان به آسانی می توانستند منشاء خدمات شایان شده و وظایف خود را در قبال وطن و ملت انجام دهند. این روش آموزش و پرورش معنوی و بدنی که در عصر مادها تا زمان شاهنشاهی هخامنشیان در بازارگاد در ایران برقرار بود، در تمام ممالک شرقی و غربی نظیر آن دیده نشده بود و به طوری توجه یونانیان به آن جلب شده که از زمان «هرودوت» (تاریخ نویس یونان باستان) به بعد روش تعلیم و تربیت را از ایرانیان فرا گرفته و در یونان رواج دادند.



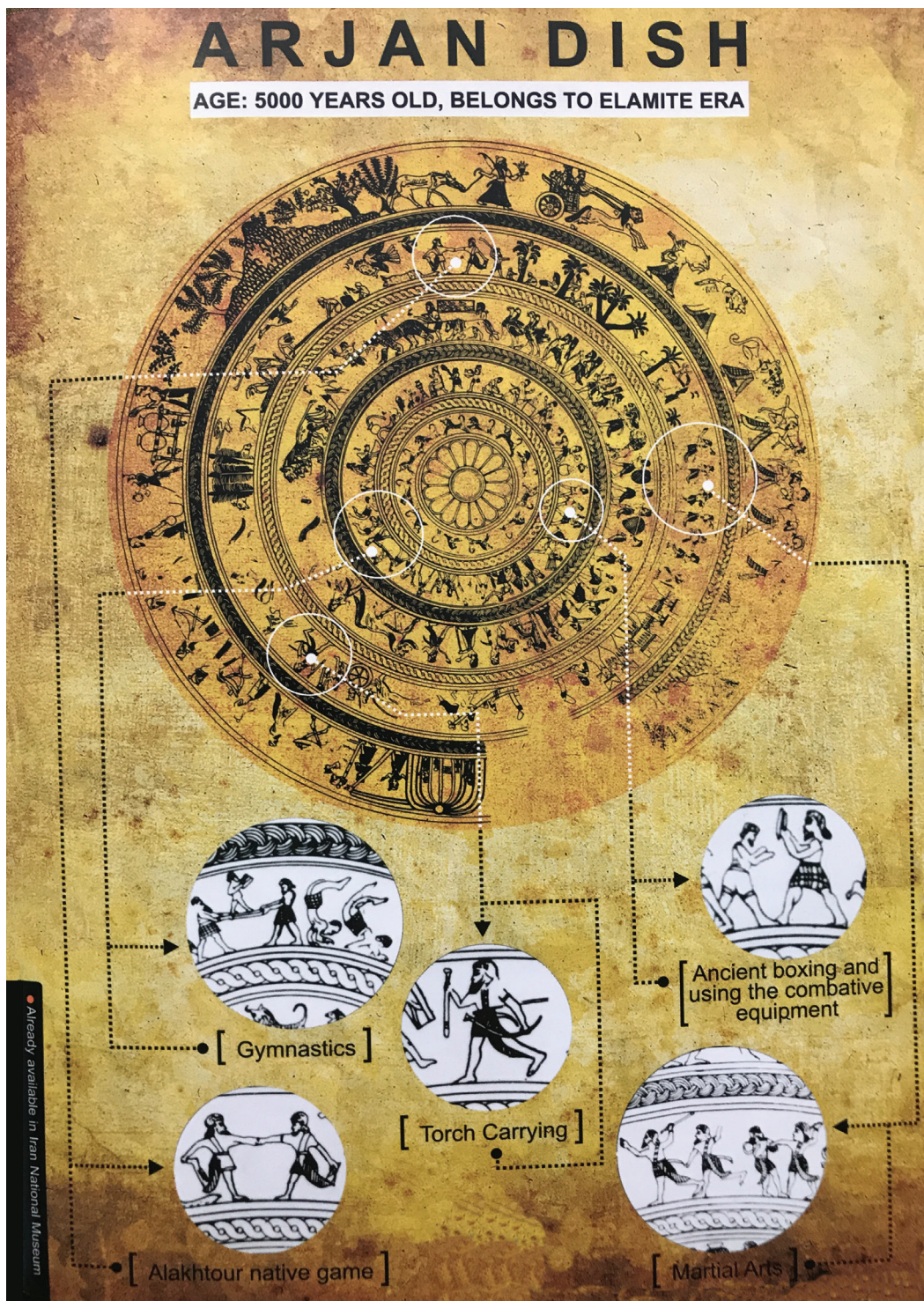
## ورزش‌های رزمی پارسی در نگاره‌ها و اشیاء تمدن ایران

### جام زندگی (جام ارجان)

ردیف	عنوان
۱	«ارجان یا ارگان» شهری باستانی بر حاشیه رود مارون در نزدیکی بهبهان واقع در جنوب غربی ایران (منطقه‌ای در جنوب شرقی استان خوزستان) در سال ۱۳۶۱ خورشیدی در هنگام خاک‌برداری از این محل به دخمه‌ای برخوردند، که از داخل آن اشیای نفیس و گران‌بهایی به‌دست آمده است، که یکی از با ارزش‌ترین آن‌ها "جام ارجان" می‌باشد.
۲	اندازه‌ی دهانه این جام بزرگ که به جام زندگی معروف است، ۴۲/۵ سانتی‌متر و عمق آن ۸/۵ سانتی‌متر است، درون جام با ظرافت و استادی تمام از نگاره‌ها منقوش شده به طوری که تمام جام را در بر گرفته است.



ردیف	عنوان
۳	این جام با تصاویری از آیین‌ها و آداب و رسوم مردمان آن روزگار نگاره‌های طبیعی، درختان و صخره‌ها، تصاویری از میهمانی با نقش دو مرد و دو زن با دو کوزه بر روی میز و نواختن نوازندگانی در زیر نور خورشید، تصویر ارابه با ارابه‌سوار همراه دو حیوان و مردمانی در حال حمل حیواناتی گوناگون هم‌چون: شیر، قوچ، بزکوهی و آهو و در پی آنها مرد کمان‌دار با وسیله‌های شبیه گرز، صحنه به آب انداختن قایق‌ها، صحنه به تخت نشستن قاضی در مجلس قضاوت، صحنه‌ی شکار و صید پرندگان و به تخت نشستن پادشاه، صحنه‌ی انجام حرکات ورزشی توسط ۱۲ نفر که حرکات بالانس زدن، پل زدن و حرکات نمایشی در حالی که دو نفر دو سوی بند یا تخته یا چوب نی مانندی را گرفته‌اند و نفر سوم بر روی آن در حال اجرای حرکات تعادلی ورزشی در ارتفاع بالاتر از سطح زمین است و در قسمت دیگر دو مرد دیده می‌شوند، که در حالی که هر یک از آنها با یک دست پای دیگر خود را خم کرده و از پشت به‌صورت ضربدری گرفته‌اند، به حالت لی‌لی کردن در حال مسابقه و زور آزمایی هستند.
۴	در صحنه‌ی دیگر فردی را نشان می‌دهد، که در حال پرتاب وسیله‌ای مانند نیزه است و در قسمت دیگر صحنه‌ی پرورش و تربیت اسب را نشان می‌دهد.
۵	نگاره‌های این جام به خوبی صحنه‌ی نمایش و انجام مسابقات ورزشی را در مراسم برگزاری آیین‌های سنتی و جشن‌های ایران باستان را نشان می‌دهد.
۶	با نگاهی به بازی‌های محلی و ورزش‌های بومی - محلی که در حال حاضر نیز در نقاط مختلف کشور در جشن‌ها و اعیاد و ایام خاص برگزار می‌شود، می‌توان به اهمیت ورزش و جایگاه خاص آن در بین مردمان این مرز و بوم پی برد به‌خصوص اهمیت ورزش‌های تن به تن هم‌چون: "کشتی با چوخه" در اعیاد و مراسم مختلف به‌ویژه در ایام نوروز در شمال شرق ایران (بجنورد، اسفراین و ...) برگزار می‌گردد. "کشتی آلیش" که در نواحی ترکمن صحرا برگزار می‌شود. "کشتی گیلکی" در گیلان، "کشتی محلی" در مازندران و "کشتی کوراش" در شمال غرب و شمال شرق آذربایجان.
۷	اهمیت نبرد تن به تن در فرهنگ این سرزمین تا بدان جا بوده است که گاه نتیجه‌ی جنگ طرفین را نبرد تن به تن بین پهلوانان و سرداران سپاه دو طرف جنگ مشخص می‌کرده است.



مشخصات جام زندگی

ردیف	عنوان
۱	۲۲ نوع رشته ورزشی و مسابقه در جداره‌ی درونی این جام تاریخی حک شده است.
۲	آن هم در ۵۰۰۰ سال پیش یعنی ۲۵۰۰ سال قبل از المپیک یونان باستان





## جام حسنلو

ردیف	عنوان
۱	در حال حاضر یکی از قدیمی ترین اشیاء که دارای نقش و نگاره‌هایی از آداب و رسوم و جشن‌ها و مسابقات ورزشی در ایران به دست آمده است، "جام طلایی حسنلو" می‌باشد. این جام طلایی با قدمت حدود ۳۵۰۰ ساله حاوی مطالب بسیار ارزشمندی از ورزش‌ها و بازی‌های ورزشی ایران باستان است. این جام ۲۰ سانتی‌متر ارتفاع و ۲۸ سانتی‌متر پهنا دارد و در کاوش‌های باستان‌شناسی «محوطه‌ی حسنلو در جنوب دریاچه‌ی ارومیه (حوالی نقده)» به دست آمده که محققان این محل باستانی را به «قوم ماننا» نسبت می‌دهند، که در ۱۵۰۰ تا ۷۰۰ قبل از میلاد می‌زیسته‌اند. این قوم یکی از اقوام تشکیل‌دهنده‌ی پادشاهی مادها هستند.
۲	اسناد و مدارک نشان می‌دهد که جام زرین حسنلو برای مردم «ماننا» بسیار ارزشمند بوده است. زیرا در زمان حمله‌ی مهاجمان به شهر که باعث آتش‌سوزی و ویرانی شهر گردیده عده‌ای در صدد نجات این جام بوده‌اند.
۳	محققانی که این جام را مطالعه کرده‌اند، بر این باور هستند که این اثر تنها یک کار بزرگ هنری نمی‌باشد، بلکه بیش از حد ظریف و پر کار بوده و گیرایی آن در هنرمندی و ظرافت نقش و نگاره‌های حک شده در آن است.
۴	نقش‌ها به وسیله‌ی یک نوار تسمه‌ای شکل در بالا و پایین محدود شده است و صحنه‌ها بنابر اهمیت‌شان در یک یا دو ردیف که تنها با یک خط فرضی تقسیم شده‌اند؛ ترکیب یافته‌اند.



ردیف	عنوان
۵	در بالاترین ردیف "سه الهه" هر یک سوار بر یک ارابه دیده می‌شوند. زیر پای یکی از الهه‌ها نبرد نیرومندان‌های در حال وقوع است. در این قسمت پهلوانی دیده می‌شود، که دستکش در دست در حال مشت زدن به یک هیولای انسان نما است. این پهلوان دامن یا شورت کوتاهی به تن دارد، که برای چنین مبارزه‌ای مناسب است و سبب آزادی حرکات اوست.
۶	پهلوان سینه‌ی خود را به عقب کشیده تا خود را برای زدن ضربه بعدی آماده کند. بدن این قهرمان بسیار قوی و نشان از آمادگی وی در چنین مبارزه‌ای است.
۷	این تصویر قدیمی‌ترین سندی است که در آن انسان با دستکش در دست با هیولای انسان نما در حال مبارزه است. قطعاً این مبارزه جنبه‌ی تفریح یا سرگرمی ندارد، بلکه جنبه‌ی سمبلیک دارد. در واقع این پهلوان نماد نیروهای "خیر" است که علیه نیروهای "شر" در حال مبارزه است. این هیولا سر و بالاتنه‌ی انسانی شکل دارد و پایین تنه‌اش در کوهی احاطه شده است. کوهی که پشت آن در عقب به شکل ماری با سر سه سگ یا گرگ به سوی بالا انحنا می‌یابد.
۸	اسطوره‌شناسان این پهلوان را نماد "الهه‌ی هوا" می‌دانند، که بر علیه "الهه‌ی کوه" در حال مبارزه است.
۹	نکته‌ی جالب در این جام نوع البسه این پهلوان و دستکش‌های اوست، که بی‌اختیار ورزش "مشت‌زنی (بوکس)" امروزی را به ذهن انسان متبادر می‌کند.
۱۰	اسنادی وجود دارد که نشان می‌دهد انسان از مشت‌های خود برای دفاع و حمله استفاده می‌کرده است. بر روی آثار مفرغی و نقوش مهرهای متعلق به هزاره‌ی سوم و دوم پیش از میلاد همواره انسانی دیده می‌شود، که با دست‌های خود در حال مبارزه با حیواناتی چون شیر و گاو است. در دنیای باستان مبارزه با شیر و گاو اختصاص به پهلوانان و پادشاهان داشت.
۱۱	پهلوانان و پادشاهان برای نشان دادن بُعد دنیوی قدرت خود می‌بایست با شیر و گاو مبارزه کنند و در صورت پیروزی شایستگی آنها برای پادشاهی و پهلوانی اثبات می‌شده است، چنان‌که در تاریخ آمده بهرام گور پادشاه ساسانی برای به دست آوردن پادشاهی ایران با دو شیر مبارزه کرده است.

### مشخصات جام حسنلو

ردیف	عنوان
۱	در این نگاره‌ی باستانی تصویر دو مشت‌زن (بوکسور) ایرانی در مسابقه‌ای با دستکش و کلاه محافظ در حدود ۳۵۰۰ سال پیش نمایش داده شده است.
۲	این نشان‌دهنده‌ی پرهیز از خشونت در ایران باستان است، که واقعاً تحسین‌برانگیز است.



### کتیبه داریوش هخامنشی در نقش رستم

ردیف	عنوان
۱	برای نشان دادن اهمیت آموزش‌های بدنی و فنون رزمی کافی است، به کتیبه‌ی داریوش اول، پادشاه بزرگ ایران زمین در دوران هخامنشی در «نقش رستم» توجه شود.
۲	«داریوش کبیر» یکی از پادشاه امپراطوری هخامنشی است.
۳	وی در دوران شاهنشاهی خود برای دفاع و ایجاد امنیت در سرتاسر امپراطوری هخامنشی جنگ‌های بسیاری برای ایران انجام داد.
۴	وی در نقش رستم به خاطر ورزشی و مهارتش در فنون رزمی، سوارکاری، تیراندازی و شکار بر خود می‌بالد. فنون رزمی در نزد ایرانیان چنان والا بود که «داریوش پادشاه بزرگ هخامنشی» در «سنگ نبشته نقش رستم» که در سر در آرامگاه خود به یادگار گذارده بر خود می‌بالد، که در فنون رزم و به‌خصوص در تیراندازی بسیار زبردست است، که در بند نهم این سنگ نبشته آمده است: "ورزیده هستم با هر دو دست و هر دو پا، هنگام سوارکاری خوب اسب می‌تازم، نیک کمان می‌کشم، به هنگام نیزه‌زنی چه پیاده و چه سواره خوب نیزه می‌زنم"



# دارای نمایشگاه و فروشگاه:

۱- سازهای ایرانی و کلاسیک



۲- فیلم‌های: آموزشی، علمی، کارتونی و مستند



۳- لوازم و تجهیزات ورزشی



**فهرست کامل دوره‌ها، فیلم‌ها و موسیقی بدون کلام در لوح فشرده موجود می‌باشد.**

## امتیازها

۱- ارایه‌ی گواهی‌نامه معتبر

۲- همکاری با استادان، مدرسان و مربیان حرفه‌ای دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی و تجربه ارزشمند آموزشی

۳- بهره‌مندی از سرفصل‌های تخصصی - کاربردی

۴- تهیه و ارایه‌ی کلیپ پیشرفت فرزندان در دوره‌های آموزشی عملی به والدین

۵- برگزاری و اجرای زنده تک نوازی توسط هنرجویان موسیقی در حضور خانواده‌ها

ارتباط با مشاوران: @majmamr



Telegram: @majmainfo1



Instagram: @majmainfo1

**نشانی (با وسیله نقلیه عمومی):** سعادت‌آباد- بالاتر از میدان کاج- پایین‌تر از بیمارستان شهید مدرس- خیابان جمشیدی (یکم)- انتهای بن‌بست شبینم- شماره ده

**نشانی (با وسیله نقلیه شخصی):** سعادت‌آباد- میدان کاج- بلوار سرو غربی- خیابان مروارید- خیابان جمشیدی (یکم)- انتهای بن‌بست شبینم- شماره ده

شماره‌های تماس: ۲۲۰۷۵۷۸۳ - ۲۲۰۷۵۷۸۲ - ۰۹۱۹۹۳۳۴۲۱۷



ساعت تماس و مراجعه: ۸ صبح لغایت ۱۷ بعدازظهر

